

Kęstutis SKERYS.. Pertvarkoma-me Pašešupio parke įrengiama nemažai žaidimų aikštelių, tarp jų ir teniso mėgėjams skirti kortai. Šalia jų treniruoklius rytais

Antitenisas

aspintantys marijampoliečiai stebisi, kad tenisą reikės žaisti ant asfalto. „Gal tinkamai dangai savivaldybė neturi pinigų, o gal valdžia galvoja, kad ant asfalto neįrengiamas tik futbolas“, - samprotauja jie.

Užsieniečiai, vienintelis smūgis, burtai

Kęstutis SKERYS. Europos futbolo Čempionų lygos turnyro kvalifikacijoje varžybose dvejais rungtynėmis sužaidusi „Sūduvos“ komanda gerokai praturtino savo patirtį. Deja, ne įvarčių gausa ar gražiu žaidimu.

Pirmajame susitikime Marijampolės ekipa svečiuose po 11 metrų baudinių serijos (pagrindinis laikas 1:1) įveikė Estijos čempionę Talino „Flora“ komandą, kurioje nebuvo nė vieno užsieniečio. „Sūduvoje“ rungtyniavo aštuoni.

Kitose, namuose žaistose rungtynėse, „Sūduva“ turėjo pripažinti Izraelio čempionės Tel Avivo „Maccabi“ komandos pranašumą, nors mūsų šalies čempionų ekipoje buvo jau devyni legionieriai. Visi jie ir du lietuviai per rungtynes, pralaimėtas 0:3, vartų link smūgiavo vienintelį kartą. Be abejo, šis pasiekimas aukso raidėmis bus įrašytas klubo istorijoje. Kitas rungtynes „Sūduva“ žais jau žemesnėje pakopoje – Europos lygoje. Burtai lemė varžovus iš Suomijos arba Slovakijos.



*Gal šuniukas turi omenyje plakatą „Majemis kviečia ant kultūros“?

Nuotrauka iš www.marijampole.lt

2020 mokslo metai skaičiais

Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos informacija. Rugsėjo 1-ąją į bendrojo ugdymo mokyklas, profesinio mokymo įstaigas, universitetus ir kolegijas susirinko mokytojai ir mokiniai. Aukštųjų mokyklų pirmakursiai mokslo metus pradės vėliau – nuo rugsėjo 14 dienos.

Šiemet Lietuvoje veikia 1 031 bendrojo ugdymo mokykla. Iš viso šiais mokslo metais mokysis 323,1 tūkst. mokinių, iš jų pirmokų – daugiau nei 27 tūkst. Bendrojo ugdymo mokyklas turėtų baigti

19,7 tūkst. abiturientų. Bendrojo ugdymo mokyklose dirba 27,2 tūkst. mokytojų.

2020 metais veikia 57 profesinio mokymo įstaigos, pavaldžios Švietimo, mokslo ir sporto ministerijai. Preliminariais duomenimis, profesinio mokymo įstaigose mokysis 31,5 tūkst. mokinių. Per pagrindinį priėmimą į profesinio mokymo įstaigas šiemet priimta 17 tūkst. jaunuolių. Papildomas priėmimas vyko iki rugsėjo 2 dienos.

Kaip ir pernai, veikia 41 aukštoji mokykla. Jose dirba 10,1 tūkst. dėstytojų, preliminariais duomenimis, studijuos 103,2 tūkst. studentų.

Per pagrindinį priėmimą į aukštąsias mokyklas (bakaluro studijas) šiemet priimta daugiau negu pernai – 18,1 tūkst. pirmakursių. Į visas studijų pakopas, įskaitant magistro studijas ir kt., šiemet iš viso priimta 27,8 tūkst. pirmakursių.

Po 200 eurų pasinaudoti turizmo paslaugoms

Saulius ŠIMKEVIČIUS, Ekonomikos ir inovacijų ministerija. Startavo ministerijos iniciatyva įgyvendinama priemonė „Atostogos medikams“. Pagal ją sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai iki pat lapkričio 30 d. galės pasinaudoti 200 eurų vertės turizmo paslaugomis, kurių kainą kompensuos valstybė.

„Norėdami padėkoti medikams, kurie karantino metu dirbo itin sudėtingomis sąlygomis, iškelėme medikų poilsio idėją Lietuvoje. Jų poilsiui skirtos lėšos pasieks turizmo sektorių. Turizmo paslaugomis nemokamai galės pasinaudoti ir licencijuoti medikai, ir licencijų neturintys sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai. Jie galės pasirinkti patinkančius atostogų Lietuvoje pasiūlymus ir vieną kartą įsigyti turizmo paslaugas iš pasirinkto turizmo paslaugų teikėjo. Licencijuoti sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai į paslaugų teikėjų galės kreiptis su savo licencijos numeriu. Tuo tarpu nelicencijuotiems sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams bus suteikti turizmo paslaugų kuponai“, - teigia ekonomikos ir inovacijų ministras Rimantas Sinkevičius.

Įsigijus turizmo paslaugas, kurių kaina mažesnė nei 200 eurų, nepanaudota dalis nebus kompensuojama, o norintys įsigyti paslaugų už daugiau nei 200 eurų sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai skirtumą turės padengti savo lėšomis. Įsigyjant valstybės kompensuojamas turizmo paslaugas taip pat bus prašoma pateikti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą.

Jei turėjote sąlytį su užsikrėtusiuoju

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) specialistai primena, kad asmenys, turėję didelės rizikos sąlytį su užsikrėtusiuoju koronavirusine infekcija (COVID-19), t. y. artimą kontaktą mažesniu nei 2 metrų atstumu ilgiau nei 15 minučių arba tiesioginį fizinį kontaktą, pavyzdžiui, spaudžiant ranką, privalo nedelsiant, be jokių atskirų NVSC nurodymų, izoliuotis.

Tai reiškia, kad jei, pavyzdžiui, kolegai, su kuriuo sėdėjote viename kabinate ar bendradarbiui, su kuriuo naudojotės bendromis valgyklos patalpomis pietų metu, patvirtintas koronavirusas, sužinoję apie tai, privalote iš karto izoliuotis. Apie tai, kad turėjote kontaktą tokiu atveju informaciją NVSC turi pateikti užsikrėtusysis (daugiau 2 psl.).

geresnis,

KAI

didesnis



„Tauras“ varžovams parodė užkulnius

Vytautas ŽEMAITIS. Sulaukiau keleto atsiliepimų į rašinėį „Dėl to, kad senas“, publikuotą rugpjūčio 27-ąją. „Na ir kas, kad parašėte ir net nurodėte įstatymą, pagal kurį negalima atleisti senjorų. Jei viršininkas norės, visada ras priežastį – ne amžių – atsisveikinti su senu žmogumi“, - pastebi ponias Rima.

„Skaudu, kai Marijampolės sporto centro vadovas darbą pradeda nuo gąsdinimų atsisveikinti dėl amžiaus. Įvarė kai kuriems žmonėms stresą. Sunku dirbti nežinant, kas tavęs laukia. Patyriau tai dirbdamas vienoje mūsų miesto mokyklų“, - patirtimi dalijasi Kazimieras.

Keli sporto veteranai prisiminė „kryžiaus kelius“, kuriuos sporto bendruomenės atstovai ėjo prieš kelis dešimtmečius, kad Marijampolėje būtų atskira žaidimų sporto mokykla. „Dabar valdžia visus suvarė į kolūki, kur viskas bendra. Manau, mano bendraamžiai puikiai atsimes, kad sovietmečiu bendra dažniausiai reiškė niekieno“, - rašo Aleksandras P.

Dėl Marijampolės sporto centro įsteigimo nemažai iečių sulaužė buvusių sporto įstaigų darbuotojai, politikai, sporto bendruomenė. Bet yra kaip yra – iš keturių įstaigų padaryta viena didelė. Ar tai gerai? Anot reklamos legendos George Loiso: „Vienintelis dalykas, kuris tampa geresnis, būdamas didesnis, - tai penis.“

Jungimo sumanytojai, manyčiau, neturėtų jausti pykčio Johanui Volfgangui Getei, pareiškusiam: „Yra žmonių, kurie niekada neklysta todėl, kad jų niekada nevargina jokios protingos mintys.“

Miglė ADOMAVIČIŪTĖ, UAB „Idea Prima“. Artėjant spalio 4-ąją minimai Pasaulinei gyvūnų dienai, gyvūnų maisto prekių ženklai „Whiskas“ ir „Pedigree“ kviečia įsitraukti į balsavimo varžybas „Katė ar šuo?“ Jų esmė – ne tik paskatinti visuomenę pasisakyti už gyvūnų gerovę ir saugumą, bet ir atsakyti į amžiną klausimą, kas esame – kačių ar šunų mylėtojų šalis. Gyvūnų gerove besirūpinančios organizacijos ESDAW duomenimis, Europoje yra daugiau nei 100 tūkstančių benamių gyvūnų. Norėdami paskatinti žmones išreikšti rūpestį dėl gyvūnų gerovės, taip pat išsiaiškinti, ar esame kačių, ar šunų mylėtojų šalis, „Whiskas“ ir „Pedigree“ kviečia atiduoti balsą specialioje platformoje www.katearsuo.lt. Balsavimas prasideda rugsėjį ir truks iki Pasaulinės gyvūnų dienos. Balsavimo pabaigoje gyvūnų prieglaudoms bus paaukotos 7 tonos maisto.

Pamąstyti apie gyvūnų gerovę

Pacientai nebebus skirstomi pagal zonas

Rimantas ZAGREBAJEV, Valstybinė ligonių kasa (VLK). Jau kitąmet pacientai sveikatos priežiūros paslaugas galės gauti bet kurioje sveikatos priežiūros įstaigoje, turinčioje sutartį su bet kuria teritorine ligonių kasa (TLK). Šią naująjį numatoma iš esmės keičiama TLK ir gydymo įstaigų sudaromų sutarčių tvarka. Išimtis – pirminės sveikatos priežiūros paslaugas.

Nuo ateinančių metų sveikatos priežiūros įstaigos dėl paslaugų, apmokamų iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF), su TLK, kurios veiklos zonoje yra gydymo įstaigos buveinė, pasirašys tik po vieną sutartį. Šis dokumentas gydymo įstaigoms paslaugas leis teikti visiems šalies gyventojams nepriklausomai nuo jų gyvenamosios vietos.

Taigi, kitaip nei dabar, kai gydymo įstaigos dėl specializuotų paslaugų teikimo pasirašo sutartis su skirtingomis TLK, bus pasirašoma tik viena sutartis. Tikimasi, kad įvedus naują paslaugų teikimo tvarką, pacientams gerės paslaugų prieinamumas, mažės įstaigų administracinė našta, didės teisinis apibrėžtumas, o taikoma vienoda praktika suteiks daugiau aiškumo.

„Pavyzdžiui, privalomuoju sveikatos draudimu apdraustam pacientui, gyvenančiam Vilniuje, išrašomas siuntimas dėl gydytojo specialisto konsultacijos. Pacientas sužino, kad artimiausioje poliklinikoje šios paslaugos turės laukti 25 dienas, tačiau Šiaulių gydymo įstaigoje, kur ketina vykti po savaitės, pas tą patį specialistą eilių nėra, tad joje užsiregistruoja. Taigi, reikiama paslauga pacientas gaus greičiau, o tai reiškia, jei būtina, bus greičiau pradėtas gydymas“, – teigia VLK direktorius Gintaras Kacevičius.

Pasak jo, šis pavyzdys rodo, kad pacientas turės teisę pats laisvai pasirinkti, kur gauti planinę sveikatos priežiūros paslaugą. Dabar reikalaujama, kad gydymo įstaiga būtų sudariusi sutartį su paciento gyvenamosios vietos TLK. Tad ateinančiais metais įstaigų ratas, iš kurių pacientas galės rinktis, kur jam gauti paslaugas, gerokai išsiplės.

„Pakeitus TLK ir gydymo įstaigų sudaromų sutarčių tvarką, sumažės ir gydymo įstaigų administracinė našta. Pavyzdžiui, vieno miesto ligoninei kasmet dėl sąnarių endoprotezavimo operacijų su teritorinėmis ligonių kasomis reikėdavo sudaryti 5 sutartis – ne tik su savo teritorijos ligonių kasa – pavyzdžiui, Vilniaus, bet tuo pačiu ir Kauno, Klaipėdos, Panevėžio, Šiaulių. Dabar vietoj penkių sutarčių bus sudaroma viena, o pacientai į vieno ar kito miesto ligoninę dėl sąnarių endoprotezavimo galės vykti iš visos Lietuvos“, – sako G. Kacevičius.

Sveikatos apsaugos ministro įsakymas, kuriuo keičiama sutarčių pasirašymo tvarka, įsigalioja nuo šių metų rugsėjo 1 dienos.

Atkreipiamas dėmesys, kad per einamuoju laikotarpiu, t. y. nuo minėto įsakymo įsigaliojimo dienos iki naujų sutarčių pasirašymo 2021 m., galios 2020 m. TLK ir gydymo įstaigų sutartys.

Kiekvienoje gydymo įstaigoje, sudariusioje sutartį su TLK, pacientui turi būti suteikiama išsami informacija apie PSDF lėšomis apmokamas paslaugas. Visi apdraustieji privalomuoju sveikatos draudimu turi teisę gauti sveikatos priežiūros paslaugas be papildomo mokesčio.

Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.

Pritrūkus nemokamų gripo vakcinų – papildoma kompensacija

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) informuoja, kad rizikos grupėms priklausantys žmonės neturėtų nerimauti, kad jiems skiepyti nepakaks Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis perkamos gripo vakcinų. Jei gydymo įstaigoje, kurioje šie pacientai prisirašę, baigtųsi Valstybinės ligonių kasos (VLK) nupirktą vakciną, ji būtų kompensuota papildomai.

Sveikatos apsaugos ministro Aurelijaus Verygos teigimu, toks sprendimas priimtas siekiant užtikrinti, kad kuo daugiau žmonių, kurie priklauso rizikos grupėms ir turi teisę būti nemokamai pasiekiami nuo gripo, galėtų šia galimybe pasinaudoti.

„Kasmet gydymo įstaigos teikia poreikį ligonių kasoms, įvertinusios kiek žmonių planuoja pasiepti, o VLK, įvertinusi visų gydymo įstaigų poreikius, perka sezoninę gripo vakciną. Ja jau ne pirmus metus tradiciškai pasiskiepyti nemokamai gali priklausantys rizikos grupėms – senjorai, lėtinėmis ligomis sergantys žmonės ir kiti. Tad jei nutiktų taip, kad kuriam nors žmogui, turinčiam teisę nemokamai skiepytis, ligonių kasos nupirktų vakcinų pritrūktų, už jas būtų kompensuota gydymo įstaigai, kuri pasiskiepytų savo pacientą“, – sako ministras A. Veryga.

Žinoma, svarbu žinoti tai, kad papildomai kompensuojama būtų

tik tuo atveju, jei gydymo įstaigoje, kuri yra sudariusi sutartį su ligonių kasa, baigtųsi visas jos užsakytas VLK nupirktas vakcinų kiekis. Ši papildoma kompensavimo taisyklė negalioja, jei gydymo įstaiga tik laikinai neturėtų vakcinų dėl pristatymo terminų ar pan. Taip pat ši taisyklė netaikoma gydymo įstaigoms, kurios neturi sutarties su ligonių kasa.

VLK primena, kad, rengiantis ateinančiam gripo sezonui, jau yra nupirktas 205 tūkst. gripo vakcinų dozių – beveik 22 proc. daugiau nei pernai. Tam iš PSDF prireikė 1,9 mln. eurų.

Kaip ir kasmet, vakciną tiekėjas pristatys dalimis. Planuojama, kad pirmoji dalis VLK nupirktos vakcinų Lietuvą pasieks spalio mėnesį.

Šiomet, kaip ir anksčiau, iš PSDF apmokamomis gripo vakcinomis bus skiepijami rizikos grupėms priklausantys žmonės: vyresni nei 65 metų ir bet kurio amžiaus sergantieji lėtinėmis ligomis (onkologinėmis, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų, ir kt.), nėščios moterys, taip pat gyvenantieji globos ir slaugos įstaigose bei medicinos darbuotojai, kuriems tikimybė užsikrėsti gripu ypač padidėja bendraujant su sergančiais žmonėmis.

Kaip jau skelbta, prioriteto tvarka šį sezoną nuo gripo bus skiepijami medicinos darbuotojai.

Jei turėjote sąlytį su užsikrėtusiuoju

Atkelta iš 1 p.

Žmonės, turėję sąlytį su sergančiuoju COVID-19, NVSC specialistų skambučio turėtų laukti kelias dienas. Jei jie vis dėlto nepaskambina, žmonės turėtų kreiptis NVSC karštosios linijos telefono numeru ir informuoti apie turėtą sąlytį bei laukti tolimesnių NVSC nurodymų.

Svarbu tai, kad tokiu atveju, kaip minėta anksčiau – kai asmuo turėjo kontaktą su užsikrėtusiu kolega, **žmogaus, kontaktavusio su užsikrėtusiuoju, šeimos nariams reikalo izoliuotis nėra**, izoliacijoje privalo būti tik tas asmuo, kuris kontaktavo su sergančiuoju. Paprastai variant, šeimos nariai jau yra vadinamieji kontakto kontaktai, kas nėra laikoma rizika. Tad tokiu atveju žmonės neturėtų nerimauti, laikytis įprastų COVID-19 ligos prevencijos priemonių.

Ta pati sąlyga galioja ir kitais atvejais. Jei, pavyzdžiui, paaiškėja, kad asmuo turėjo kontaktą su sergančiuoju koronavirusu ir vakarojo su draugais kažkokioje susibūrimo, tai buvusiems kartu draugams izoliacija nėra taikoma, nes jie jokio sąlyčio su patvirtintu COVID-19 atveju neturėjo.

Taip pat NVSC primena, kad turėjusiu sąlytį laikomas 3 dienas iki tol, kol asmeniui, kuriam jau patvirtintas koronavirusas, pasireiškė simptomai, ir dvi savaites po simptomų atsiradimo bendravęs žmogus. Tuo metu, jei žmogus bendravo su ser-

gančiuoju, kuriam koronavirusui būdingi simptomai nepasireiškė, tokiu atveju sąlytį turėjusiu laikomas žmogus, kontaktavęs 72 val. iki tepinėlio sergančiajam, kuris buvo teigiamas, paėmimo ir 14 dienų po tepinėlio paėmimo.

Kitaip variant, yra vertinama, ar žmogus su sergančiuoju bendravo tuo metu, kai, remiantis moksliniais įrodymais, žmogus kėlė riziką kitam, tai yra – galėjo užkrėsti.

Taip pat svarbu įvertinti, kokią sąlytį žmogus turėjo. Paprastai variant, aiškinantis, ar sąlytis buvo didelės ar mažos rizikos, svarbu įvertinti aplinkybes, t. y. kokią atstumą, kiek laiko bendrauta, ar naudotasi asmenims apsaugos priemonėmis ir kita.

Didelės rizikos sąlytį (artimą sąlytį su COVID-19 atveju) turėjusiu laikomas žmogus, kuris su užsikrėtusiuoju bendravo mažesniu nei 2 metrų atstumu ilgiau nei 15 minučių, arba asmuo, turėjęs tiesioginį fizinį kontaktą, pavyzdžiui, spaudęs ranką koronavirusine infekcija sergančiam žmogui.

Taip pat sąlytis vertinamas kaip didelės rizikos, jei žmogus turėjo tiesioginį sąlytį be apsaugos priemonių su užkrėstais COVID-19 atveju kūno skysčiais. Paprastai variant – jei sergantysis pakosėjo į veidą, plikomis rankomis liestos COVID-19 atveju panaudotos vienkartinės nosinės ir pan.

Be to, didelės rizikos kontaktu lai-

komas ir buvimas uždaroje patalpoje su COVID-19 sergančiu žmogumi ilgiau nei 15 minučių. Tai reiškia, kad jei, pavyzdžiui, vienoje posėdžių salėje, taisyklingai nedėvint asmeninių apsaugos priemonių, buvo užsikrėtęs žmogus, kartu buvę kolegų bus vertinami kaip aukštos rizikos sąlytį turėję asmenys.

NVSC specialistai primena, kad didelės rizikos sąlytį turėję asmenys turi izoliuotis, stebėti savo sveikatą ir, pasireiškus simptomams, kreiptis į Karštąją koronos liniją dėl tyrimo koronavirusinei infekcijai nustatyti. Svarbu, kad ne visi didelės rizikos sąlytį turėję asmenys tiriami – tai priklauso nuo infekcijos išplitimo konkrečiame židinyje.

Tuo metu mažos rizikos sąlytį arba, paprastai variant – atsitiktinį sąlytį – su užsikrėtusiuoju koronavirusu turėjusiu laikomas žmogus, bendravęs didesniu nei 2 metrų atstumu trumpiau nei 15 minučių. Ta pati sąlyga galioja tiek kontaktui uždaroje patalpoje, tiek atvirose erdvėse. Taip pat, jei, pavyzdžiui, žmogus važiavo vienu autobusu su užsikrėtusiu asmeniu, naudojo apsaugos priemones ir iš autobuso išlipo po 10 minučių, toks sąlytis bus vertinamas kaip maža rizika.

Mažos rizikos sąlytį turėjusiems asmenims izoliacija neskiriama, jie, kaip ir visi Lietuvos gyventojai, turi stebėti savo sveikatą ir laikytis COVID-19 ligos prevencijos priemonių.

Katarakta – liga kelianti pavojų regėjimui

Akies lęšiukas savo funkcijas atlieka gerai tik tada, kai jis yra skaidrus, tačiau yra tokių akių ligų, kurios trukdo lęšiukui tinkamai funkcionuoti. Viena iš jų – katarakta. Kas tai per liga, kada reiktų susirūpinti ir kaip gydyti kataraktą, klausime A.Klinikos „Akių chirurgijos centro“ gydytojo Saulius Ačo.

- Katarakta – kokia tai liga?

- Katarakta – akių liga, kai akies viduje esantis lęšiukas drumstėja. Pradinėse stadijose katarakta gali nesukelti regėjimo problemų, tačiau su metais drumstys ryškėja, plečiasi, kas lemia palaipsniui blogėjantį regėjimą. Sergant katarakta silpnėja matymo ryškumas, vaizdai tampa išplaukę, matomi tarsi žiūrint pro rūką. Drumstėdamas lęšiukas išskirpo spalvas, dingsta kontrastinis matymas. Kad ir kokių akinius žmogus užsidėtų matymas nepagerėja. Ligai progresuojant regėjimas silpnėja, atskiriama tik šviesa nuo tamsos ar visiškai apakama.

- Kada reiktų kreiptis į specialistą?

- Pastebėjus palaipsniui silpnėjančią regėjimą, lęšiuko drumstis pradėjus trukdyti pilnaverčiam gyvenimui, darbinei veiklai – reiktų nedelsti ir kreiptis į specialistą.

- Kaip katarakta gydoma?

- Vienintelis kataraktos gydymo būdas – operacija: sudrumstėjusį lęšiuką pakeičiant dirbtiniu. Naudojant šiuolaikišką mikrochirurginę įrangą – fakoemulsifikatorių – akyje pro 2–3 mm dydžio pjūvį išsiurbiamas sudrumstėjęs lęšiukas ir vietoj jo implantuojamas dirbtinis. Kataraktos operacija yra neskausminga procedūra, dažniausiai atliekama naudojant vietinę nejautrą. Operacija trunka apie 30 minučių, po operacijos nereikalingas stacionarus gydymas, pacientai gali vykti namo.

- Ar delsimas turi įtakos operacijos rezultatams?



- Pastebėjus pirmuosius ligos požymius rekomenduojama iškart kreiptis į gydytoją. Katarakta gydoma daug sėkmingiau jos pradinėje stadijoje, kol dar nėra ryškių pakitimų. Subrendusios kataraktos operacija – techniškai sudėtingesnė, padidėja pooperacinių komplikacijų rizika, regėjimas atsistato per ilgesnį laikotarpį. Be to, kataraktai progresuojant, gali padidėti akispūdis, rizikuojama susirgti glaukoma – liga, nuo kurios apakus, regėjimo sugražinti nebeįmanoma.

- Į ką reiktų atkreipti dėmesį ruošiantis kataraktos operacijai ir kokių rezultatų galima tikėtis?

- Sėkmingas operacijos rezultatas priklauso nuo daugelio veiksnių: naudojamos mikrochirurginės įrangos, pasirinkto lęšiuko kokybės, kataraktos stadijos, gydytojo meistriškumo. Jeigu nėra kitų akių, sisteminų ligų ar operacijos komplikacijų, tai staigus regėjimo pagerėjimas pastebimas pirmomis dienomis po operacijos, tačiau galutiniam nuostovėjimui gali prireikti ir keleto savaičių. Svarbu, kad pacientai laiku atkreiptų dėmesį į pirminius ligos požymius, neleistų kataraktai progresuoti iki aklumo.

Modernios ir saugios operacijos

„Akių chirurgijos centre“ operacijos atliekamos pasitelkiant gydytojų

meistriškumą bei naujas technologijas. Operacijas atlieka savo srities profesionalai – gydytojai Saulius Ačas, Algirdas Sidlauskas ir Vytautas Jašinskas. Tai aukščiausios kvalifikacijos specialistai, kurie atliko ne tik šimtus kataraktos operacijų, tačiau ir ne vieną ypač sudėtingą akių operaciją, kas leido įgyti neįkainojamos patirties. „Akių chirurgijos centre“ dirbantys gydytojai aprūpinti modernia diagnostine ir operacine įranga, kokybiškomis priemonėmis. Čia atvykę pacientai džiaugiasi, kad profesionalią pagalbą galima gauti nelaukiant ilgose eilėse, ypač tai aktualu jei katarakta sparčiai progresuoja.

Visus, kuriems gydytojai diagnozavo kataraktą ir reikia atlikti operaciją, kviečiame į „Akių chirurgijos centrą“, esantį Savanorių pr. 66, Kaune.

Šiuolaikinė mikrochirurginė įranga, kokybiškos priemonės, profesionali patyrusių specialistų komanda padės pasiekti puikių rezultatų.

Registruokitės telefonu (8 37) 750 805. www.akiuchirurgija.lt



Sunkvežimiai gadina, savivaldybė taiso



J. Mačio nuotrauka

Jurgis MAČYS. Valdžia Gedimino gatvės šaligatvius atidavė čia veikiančioms maitinimo įstaigoms. Karštą vasarą tai padeda pritraukti klientų, o praeiviams nesudėtinga paėjėti keliasdešimt metrų dviratiniams skirta šaligatvio dalimi. Jei kas, pėsčiasis ar dviratis „užgriebia“ kraštą važiuojamosios gatvės dalies.

Automobiliai čia neįsibėgėja. Ir ne tik dėl greitį iki 30 kilometrų per valandą ribojančio kelio ženklo. Eismą stabdo maitinimo įstaigas aptarnaujantys sunkvežimiai. Kaip tai atrodo, matote nuotraukoje.

Aišku, pandemija, vairuotojai niekur neskuba, gali palūkėti, kol bus iškrautos senamiesčio gatvelės niokojančios „fūros“.

Kita vertus, sunkvežimiai prie valgyklų gali privažiuoti iš kitos - kiemo pusės, ten yra tinkami privažiavimo keliai. Bet ne, paprasčiau sustoti priešais pagrindinį įėjimą, juolab kad savivaldybės administracijos Viešosios tvarkos skyriaus pareigūnai tokį valgyklų aptarnavimą toleruoja. Nors metas nelengvas, lėšų grindiniams ir šaligatviams remontuoti savivaldybė nepritrūksta.

Galima apsieiti be policijos

Skaitytoja AUŠRA rašo: „Pastebiu, kad Marijampolėje šunys be antsnukių vedžiojami tam neskirtose vietose, atlieka gamtinius reikalus gražiausiose pievelėse, o jų ekskrementų savininkai nesusirenka.“

Šuns neturiu, bet gyvūnų laikymo taisyklės pavarčiau. Mano supratimu, Majemy šunys be antsnukių gali vaikščioti tik šunims skirtose vietose, o kol į tas vietas transportuojami, turi būti su antsnukiu. Kiekvieną kartą, sutikus vedžiojamą be antsnukio šunį su ilgiausiu pavardžiu, reikia trauktis iš kelio ir spėlioti - ar jis yra išlaikęs socializacijos testą (jis įrodo, kad šuo ramus ir draugiškas - red. pastaba), ar ne. Galbūt daug kas galvoja, kad skaudžiai įkšti gali tik koviniai šunys, o neveislinių įkandimai nepavojingi ir neskandūs? Galbūt mano, kad silpnųjų nervų piliečiai gali profilaktiškai pasiskiepyti nuo pasiutligės ir nereikalauti iš šuns savininko jokio žalos atlyginimo?

Kantriai laukiau, kol šunims bus uždėti antsnukai, bet sulaukiau

laikų, kai su antsnukiais tenka vaikščioti žmonėms, o šunys ir toliau yra gatvių šeimininkai. Nemanau, kad kiekvieną kartą sutikus šunį be antsnukio reikėtų skambinti 112 ir atitraukti policiją nuo svarbesnių reikalų. Juk turi būti kažkokia tarnyba, kuri pasirūpina netinkamai prižiūrimais ir valkataujančiais keturkojais?“

Tokia tarnyba yra. Tai savivaldybės administracijos Viešosios tvarkos skyrius. Jo nuostatuose nurodoma, kad tarp svarbiausių skyriaus uždavinių yra ir kontroliuoti, „kaip laikomasi Gyvūnų laikymo Marijampolės savivaldybės teritorijos gyvenamosiose vietovėse taisyklių reikalavimų...“

Minimose taisyklėse nurodoma: „... 45. Šunis rekomenduojama vedžioti įrengtose gyvūnų vedžiojimo aikštelėse, laukymėse, parkų pakraščiuose, kitose rečiau žmonių lankomose vietose. 46. Jei šuns laikytojas, vedžiodamas savo augintinį uždaroje gyvūnų vedžiojimo aikštelėje, gali užtikrinti, kad jo šuo nekels grėsmės kitiems gyvūnams ir žmonėms bei nepabėgs iš aikštelės, šuo gali būti be pavadėlio ir (ar) antsnukio.“

47. Asmenys, gyvūnų vedžiojimo aikštelėse vedžiojantys šunis, turi surinkti jų šunų paliekamus ekskrementus ir kitus teršalus. 48. Pavojingi ir koviniai šunys bei kovinių ir pavojingų šunų mišrūnai bendrojo naudojimo patalpose, viešose vietose vedžiojami (vedami) laikant už pavadėlio ir su antsnukiu. Kiti šunys bendrojo naudojimo patalpose, viešose vietose vedžiojami (vedami) laikant už pavadėlio ir su antsnukiu ar be jo. Šunį vedantis asmuo privalo užtikrinti, kad šuo nekels grėsmės žmonėms ir kitiems gyvūnams. Jei šalia yra žmonių ar gyvūnų, pavadėlis turi būti sutrumpinamas tiek, kad šuo nekeltų grėsmės žmonėms ir kitiems gyvūnams...“

Skaitytoja Aušra, jos bendraminčiai, kurie skiepįsi arba ne nuo pasiutligės, nežino, ar sutinkami šunys išlaikę socializacijos testą, dėl kylančių problemų gali skambinti Viešosios tvarkos skyriaus vedėjui Pauliui Čeponui telefonais (8 343) 90 054; 8 612 50 264 arba rašyti el. paštu paulius.ceponas@marijampole.lt.

Visų skyriaus darbuotojų kontaktus rasite www.marijampole.lt

Saugokite save ir kitus.



Asociatyvinė iliustracija, Kristinos BUDRIENĖS montažas

Eurolygą transliuos LRT

Jovita BAZEVIČIŪTĖ. LRT pasirašė sutartį dėl teisių transliuoti naujo sezono Eurolygos rungtynes, kuriose žais Kauno „Žalgiris“. LRT žiūrovai galės tiesiogiai stebėti ir atkrentamąsias rungtynes bei Eurolygos finalo ketverto turnyrą.

Rungtynės nuo spalio bus transliuojamos tiesiogiai per LRT televiziją ir portale LRT.lt. Be to, LRT krepšinio mėgėjams pasiūlys išskirtines transliacijas iš rugsėjo 12-13 d. Kaune vyksiančio Eurolygos ikisezoninio turnyro, kuriame kartu su Kauno „Žalgiriu“ dalyvaus dar trys komandos. Pagal sutartį su Eurolyga, LRT transliuos ir svarbiausias Europos taurės rungtynes. Krepšinio mėgėjai matys visus Panevėžio „Lietkabelio“ susitikimus, atkrentamąsias varžybas bei finalą.

Pirmosios rungtynės, kurias transliuos LRT televizija, - spalio 1 d. „Žalgirio“ dvikova svečiuose su Pirėjo „Olimpiakos“ nuo 21 valandos.

„Taurus“ varžovams parodė užkulnius



„Taurus“ komanda (iš kairės): Daiva Varnelienė, J. Ciunytė, J. Jusienė, V. Jusas, A. Čepurnienė, A. Talačka, E. Tuinyla, M. Šileika, R. Česnaitis

„Taurus“ klubo nuotrauka

Rinaldas ČESNAITIS, „Taurus“ sporto klubo vyriausiasis treneris. Kėdainiuose Lietuvos kultūrizmo, fitneso ir bikinio čempionato nugalėtojas vardą iškovojęs „Taurus“ komanda (231 tšk.), antra liko Šiaulių „Fortūna“ (78 tšk.), trečia - Jurbarko „Progreso“ komanda. Varžybose dalyvavo daugiau nei 70 atletų iš 23 klubų.

Pirmąsias vietas asmeninėje įskaitoje užėmė: Edvinas Tuinyla (lengvasis kultūrizmas iki 179 cm), Julita Ciunytė (fitnesas), kuri tapo ir absoliučia šios kategorijos nugalėtoja, Marius Šileika (klasikinis kultūrizmas), Alina Čepurnienė („Figūra“), Tomas Tamelis (naujųjų kultūrizmas), Marius Šileika ir Alina Čepurnienė (poros).

Antri buvo: Vytautas Jusas (lengvasis kultūrizmas iki 179 cm), Julija Jusienė („Wellnes“), Andrius Talačka ir Julita Ciunytė (poros), Martyna Binderytė (kūno fitnesas +35), trečiasias vietas užėmė Laurynas Čižinauskas (kultūrizmas -85 kg), Inga Bakučionienė („Wellnes“), Martyna Binderytė („Figūra“).

Tarp trenerių pirmuoju pripažintas šių eilučių autorius.

Pensininkai padeda suaugusiems vaikams

Gintarė SAULYTĖ-ŠULGAT, UAB „Idea Prima“. Reprezentatyvi šalies gyventojų apklausa, atlikta „Spinner tyrimų“, atskleidė, kad 61 proc. šalies suaugusiųjų nereikia pasparties iš pensininkų tėvų, nes patys užsitikrina asmeninę finansinę nepriklausomybę, tuo tarpu likusieji be tėvų pensininkų neišsiverčia.

Apklausa inicijavusios Lietuvos investicinių ir pensijų fondų asociacijos (LIPFA) vadovas Tadas Gudaitis sako, kad pensininkų tėvų finansinė situacija vaikų akimis gali būti pervertinama, nes drąsos paprašyti finansinės pagalbos turima nevienodai.

„Apklausoje buvo klausimas apie tarpusavio pagalbą ne pagal nutylėjimą, o jos tikslingai paprašius. Tik 7 proc. respondentų sako finansinškai paremiantys tėvus, nes jie to paprašo. O net 20 proc. apklaustųjų prisipažino patys prašę pinigų iš savo pensininkų tėvų. Jei dažnai ant skurdo ribos balansuojantys šiandieniniai senjorai nesivaržytų,

labai tikėtina, kad apie sunkią savo situaciją jie pasisakytų gerokai dažniau“, – sako T. Gudaitis.

Visuomenės nuomonės tyrimas atskleidė, jog kiekvieną mėnesį finansinės pensininkų tėvų paramos reikia ir minimalias, ir pakankamai aukštas pajamas vienas šeimos nariui gaunantiems suaugusiems vaikams.

Beveik kas dešimtą (9,4 proc.) šalies gyventoją, kurio mėnesio pajamos vienas šeimos nariui nesiekia 300 eurų, reguliariai finansinškai kiekvieną mėnesį remia pensininkai tėvai. Neįtikėtina, bet ir 6 proc. gaunančiųjų mažiausiai 700 eurų pajamas taip pat kas mėnesį pinigais remia pensininkai tėvai.

„Tai yra reguliarus ir labai dažnas papildomų pajamų poreikis. Tai, kad jį jaučia net aukščiausias pajamas gaunanti gyventojų grupė, rodo, jog turime rimtų problemų su asmeninių finansų valdymo įgūdžiais. Nuolat kalbame apie būtinybę išmokyti reguliuoti savo

išlaidas, nes būtent tai lemia, ar šeimos biudžetą žymės minuso ženklas. Turint omenyje, kad šalyje pensijų pakeitimo norma yra žema ir palikus darbo rinką pensininkų pajamos smarkiai krenta, vaikų poreikiai finansinę senjorų situaciją komplikuoja dar labiau“, – atkreipia dėmesį T. Gudaitis.

Net ir tikslingai prašant pensininkų tėvų pagalbos, didžiausias pajamas gaunantys suaugę vaikai ne itin atsilieka nuo mažiausiai uždirbančių – abiejose grupėse tokių yra po 16 proc.

Atidesnis žvilgsnis į finansinškai visiškai nepriklausomais save laikančius žmones parodė, jog, deja, pajamų dydis su finansine laisve nesiseja.

„64 proc. mažiausias pajamas gaunančių apklaustos dalyvių sako, kad yra finansinškai nepriklausomi ir tėvai neprideda prie jų finansinės gerovės. Ar taip pat save galinčių pavadinti žmonių gerokai daugiau tarp tų, kurių pajamos didžiausios? Neįtikėtina, bet ne. Savarankiškai finansinę gerovę tarp pastarųjų teigia susikuriantys iš esmės tokia pati – 66 proc. respondentų dalis. Vadinasi, vienas iš trijų žmonių dar iki pensijos nesugeba susidoroti su asmeniniais finansais. Nerimą kelia tai, kas bus, kai po kelių dešimtmečių jų mėnesio pajamas sudarys tik pensija. Kol dar nevelu, vis tik reikėtų daugiau dėmesio skirti išlaidų kontrolei ir bent nuo simbolinių sumų pradėti taupyti tiek didesniems pirkiniams, tiek „juodai dienai“, kuri gali nutikti susirgus, netekus darbo ar patiems išėjus į pensiją“, – teigia asociacijos vadovas.

Kokio atlyginimo tikisi jaunimas

Sonata GUTAUSKAITĖ-BUBNELIENĖ, SEB banko valdybos narė. SEB banko birželį atlikto tyrimo duomenys rodo, kad 20 proc. Lietuvoje apklaustų jaunuolių tikisi, jog po penkerių metų jų mėnesio pajamos atskaičius mokesčius viršys 2 000 eurų, kai 2019 metais pasiekti tokį atlyginimą per penkerius metus tikėjosi 17 proc. respondentų.

Per apklausą paaiškėjo, kad peržengti 2 000 eurų atlyginimo ribą per penkerius metus tikisi trečdalis (34 proc.) apklaustų jaunų vyrų, o tokius pat atlyginimo lūkesčius puoselėjančių jaunų moterų skaičius yra beveik tris kartus mažesnis – 13 procentų.

Lūkesčių skirtumas itin ryškus aukščiausių ir žemiausių atlyginimų kategorijose. Didžiausia dalis (35 proc.) apklaustų moterų nurodė, kad po penkerių metų tikisi uždirbti 1 001–1 500 eurų. 28 proc. moterų nurodė, kad tikisi uždirbti 1 501–2 000 eurų, 23 proc. – 501–1000 eurų per mėnesį.

Į 501–1 000 eurų atlyginimą taikosi tik 8 proc. jaunų vyrų, 27 proc. nurodo, kad siektų uždirbti 1001–1500 eurų, o 30 proc. apklaustų vyrų viliasi per penkerius ateinančius metus užsitikrinti 1 501–2 000 eurų mėnesio atlyginimą.

Skirtingus jaunų žmonių finansinius lūkesčius tiesiogiai ir netiesiogiai veikia daug aplinkybių, tarp jų ir vis dar gajos aplinkos ir visuomenės nuostatos ir seniai susiformavę stereotipai dėl vadinamųjų moteriškų ir vyriškų profesijų, šeimoje prisimamų pareigų.

Eurostato tyrimų duomenimis, Lietuvoje vyrų ir moterų atlyginimų skirtumas siekia 14 procentų.

Beje, atkreiptinas dėmesys, kad tarp dirbtų pradedančių jaunuolių atlyginimų skirtumas yra mažesnis, o su amžiumi moterų ir vyrų darbo užmokesčio skirtumai didėja, nes keičiasi karjera ir šeimos poreikiai.

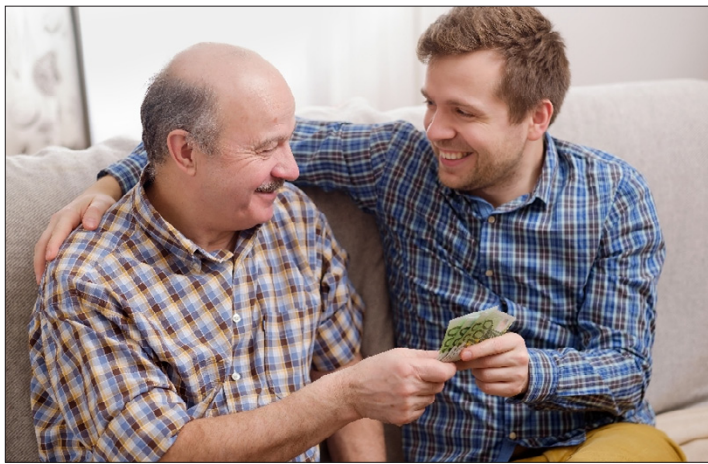
Tai, kad skirtumų vis dar egzistuoja, tikėtina, daro įtaką jaunuoliams, projektuojantiems savo profesinę ir finansinę ateitį. Todėl investuoti į moterų ambicijas, pasitikėjimą savo galimybėmis ir lygybės užtikrinimą darbo rinkoje reikia nuolat.

Geriausiais iš visų savo finansines perspektyvas vertina šiuo metu dirbantys ir studijuojantys respondentai. Ketvirtadalis (25 proc.) iš jų po penkerių metų tikisi 2 000 eurų per mėnesį viršijančio atlyginimo, o daugiau negu trečdalis (36 proc.) mano, kad jų mėnesio pajamas atskaičius mokesčius sieks 1501–2 000 eurų.

Praktiką įmonėse ar organizacijose atlikusių apklaustųjų lūkesčiai taip pat yra gerokai didesni. Gauti 2 000 eurų viršijantį atlyginimą tikisi kone dvigubai daugiau praktiką atlikusių jaunuolių (24 proc.) negu jos neišbandę respondentai (13 proc.).

Tyrimo duomenimis, Lietuvoje dauguma (39 proc.) dirbančių jaunuolių šiuo metu per mėnesį gauna 501–800 eurų atskaičius mokesčius. Daugiau negu ketvirtadalis (28 proc.) dirbančių respondentų pajamos siekia 800–1 200 eurų per mėnesį.

Darbą su studijomis derinančių ir dažniausiai ne visu etatu dirbančių respondentų pajamos yra kiek žemesnės: 31 proc. uždirba 301–500 eurų per mėnesį, dar tiek pat – nuo 500 iki 800 eurų per mėnesį. Tik 5 proc. dirbančių studentų pajamos viršija 1 200 eurų.



Asociatyvinė iliustracija

„Apsaugok mane“ kviečia būti atidiems

Ingrida ŽALTAUSKAITĖ, AB „Lietuvos draudimas“. Po nuotolinio mokymosi pavasarį, moksleiviai grįžta į mokyklas. Kartu su šiuo grįžimu į tradicinį mokymąsi, tikėtinas ir įprastas sujudimas miestuose, didesnis automobilių srautas... Tradicinė, visoje šalyje vykstanti socialinės atsakomybės akcija „Apsaugok mane“ kviečia būti atidiems kelyje ir primena, kad visi šalies moksleiviai yra nemokamai apdrausti nuo nelaimingų atsitikimų kelyje į mokyklą visą rugsėjį.

„Apsaugok mane“ iniciatorė bendrovė „Lietuvos draudimas“ kasmet nemokamai apdraudžia visus šalies moksleivius nuo nelaimingų atsitikimų kelyje 5 tūkst. eurų suma. Skaičiuojama, kad iš viso šiemet draudimo apsauga galios daugiau nei 320 tūkstančiams moksleivių, kurie nuo rugsėjo 1 iki 30 dienos visoje šalyje išties parą bus apdrausti nuo nelaimingų atsitikimų keliaujant pėsčiomis ir važiuojant dviračiu.

„Lietuvos draudimo“ Strategijos, klientų ir marketingo departamen-

to direktorė Aurelija Kazlauskienė pastebi, kad kasmet po vasaros atostogų eismas suintensyvėja, o dabar grįžtame po kur kas ilgesnės pauzės: „Apsaugok mane“ vertę matuojame pokyčiu, kuris vyksta dešimtmečiais. Policijos duomenys rodo, kad per dvidešimt metų žuvusių vaikų sumažėjo keturis kartus, dukart mažiau vaikų sužeidžiama. Šiemet akcija vyksta 21-ą kartą ir kiek kitokiomis sąlygomis, juk moksleiviai grįžta į mokyklas po beveik pusmečio mokymosi namuose. Svarbu, kad šis grįžimas būtų sklandus ir prie to prisidėti galime kiekvienas. Raginame tėvelius priminti vaikams saugaus

elgesio kelyje taisykles, vairuotojus kviečiame būti itin atidiems, o mes kaip draudikai jaučiame atsakomybę padėti šeimoms finansinškai nelaimės atvejais“, – sako A. Kazlauskienė.

Nelaimių moksleiviams kelyje pasitaiko beveik kasmet. Iš viso nuo akcijos pradžios į „Lietuvos draudimą“ kreipėsi beveik 100 būtent rugsėjo mėnesį eismo įvykiuose nukentėjusių moksleivių tėvų, kuriems, pagal nemokamą draudimą atlyginta žala siekia daugiau nei 45 tūkstančius eurų. Perna akcijos metu į eismo įvykius pateko ir buvo sužaloti 6 pėsčiųjų moksleiviai – trys eidami per perėjas, ir trys – važiuojant dviračiu.

Jiems lūžo galūnių kaulai, vienas patyrė daugybines traumas. Laimei, akcijos metu nepranešta apie tragiškai pasibaigusias avarijas.

„Lietuvos draudimas“ atkreipia dėmesį, kad draudimo apsauga mokyklinio amžiaus vaikams įsigaliojo automatiškai pačią pirmą mokslo metų dieną ir dėl to tėveliams nieko daryti nereikia. Svarbiausia, kad jei moksleivis keliaudamas pėsčiomis ar važiuodamas dviračiu šį rugsėjį pateks į eismo įvykį, apie tai reikia pranešti trumpuoju numeriu 1828 arba per bendrovės tinklalapį www.ldt.lt ir nukentėjusiam bus išmokėta priklausanti kompensacija.

Atsakymai į dažniausius klausimus dėl mokslo metų

Švietimo, mokslo ir sporto ministerija primena apie atsakymus į dažniausiai užduodamus tėvų, mokytojų ir mokyklos vadovų klausimus dėl naujų mokslo metų.

Nuo praeitos savaitės viešai ministerijos svetainėje skelbtuose atsakymuose pažymima, kad mokiniams per pamokas dėvėti nosį ir burną dengiančių apsaugos priemonių nereikia. Jas patartina dėvėti tik tuo atveju, kai koridoriuose, kitose bendrosiose mokyklos erdvėse neišlaikomas socialinis atstumas, sunku suvaldyti mokinių srautus, pažeidžiamas klasių izoliacijos principas.

Taip pat primenama, kad pradinių klasių mokytojams veido apsaugos priemonių dėvėti taip pat nereikia. Jei tarp mokytojo ir mokinių yra galimybė išlaikyti ne mažiau kaip 2 metrų atstumą, mokytojai gali dirbti be apsaugos priemonių 5–12 klasėse. Tačiau per pamokas, kai mokytojai konsultuoja mokinius, juda tarp

mokinių ir neišlaiko minėto atstumo, – jie turėtų dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones.

Nepriklausomai nuo atstumo, veido apsaugos priemonės turi dėvėti neformaliojo vaikų švietimo mokytojai, kadangi į šias veiklas susirenka skirtingų klasių mokiniai.

Ministerija atsako ir į tai, ką daryti, jei mokykloje įtariamas susirgimo COVID-19 atvejis arba jis yra nustatomas. Jeigu vaikui, mokiniui mokykloje pasireiškia karščiavimas (37,3 °C ir daugiau) ar ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų, kitų užkrečiamųjų ligų požymiai (pvz., sloga, kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas ir pan.), jis nedelsiant izoliuojamas mokykloje paruoštoje patalpoje, apie tai informuojami jo tėvai. Darbuotojas, kuriam darbo metu pasireiškia karščiavimas ar ūmių viršutinių kvėpavimo takų ligų požymiai, turi nedelsdamas palikti švietimo įstaigos patalpas

ir kreiptis konsultacijos Karštąja linija tel. 1808 arba susisiekti su savo šeimos gydytoju.

Jei mokykla iš darbuotojo, mokinio ar jo tėvų gavo informaciją apie jam nustatytą COVID-19 ligą, apie tai nedelsdama informuoja Nacionalinį visuomenės sveikatos centrą prie Sveikatos apsaugos ministerijos, kad būtų nustatyti sąlyti turėję asmenys ir jiems taikoma 14 dienų izoliacija.

Asmenims, kuriems privaloma izoliacija, izoliacijos laikotarpiu į švietimo įstaigą atvykti draudžiama. Jie gali mokytis ir dirbti nuotoliniu būdu. Nuotolinio darbo planas galiotų ne visai mokyklai, o tik tai saaviizoliacijoje esantiems mokiniams. Mokant nuotoliniu būdu, gali būti organizuojamos tiek vaizdo pamokos sinchroniniu būdu, tiek mokymasis savarankiškai pagal mokytojų pateiktas užduotis (asinchroniniu būdu).

Į ikimokyklinio ugdymo įstaigą

vaikus atvedantys tėvai ar vienas iš tėvų (globėjų, rūpintojų), būnantis grupėje vaiko adaptacijos tokioje įstaigoje metu, privalo dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones (veido kaukes, respiratorius ar kitas priemones). Šalia įėjimų į patalpas, kuriose vykdomas ikimokyklinis ugdymas, turi būti sudarytos galimybės rankų dezinfekcijai (gerai matomoje, bet vaikams nepasiekiamoje vietoje pakabintos rankų dezinfekcijai skirtos priemonės).

Atsakymuose primenami ir pagrindiniai principai, kurių reikia laikytis nuo rugsėjo. Nustatytas reikalavimas mokykloje riboti skirtingų klasių, grupių maišymąsi ir kontaktus, maksimaliai išnaudoti ugdymo galimybes lauke. Ribojamas skirtingose klasėse ugdomų mokinių kontaktas tiek per pamokas, tiek po pamokų: vienos klasės (grupės, srauto) mokiniams pamokos visą dieną turėtų būti organizuoja-

mos toje pačioje patalpoje, išskyrus, kai jos vyksta specializuotuose kabinetuose. Dalykų mokytojai turėtų ateiti į klasei priskirtą patalpą, o ne mokiniai eiti pas mokytoją. Rekomenduojama mokyklai pasirengti mokinių judėjimo kryptį žemėlapi mokyklos patalpose, numatyti kelis įėjimus, kelis skirtingus išėjimus ir kelią, kuriuo arčiausiai pasiekama mokymosi vieta, mokinių spinteles, jei tokios mokykloje yra, išdėstyti tame pačiame aukšte, kur ir vyksta pamokos tos klasės mokiniams.

Reikalaujama riboti dalijimąsi asmeninėmis mokinio mokymo priemonėmis. Vėdinti, valyti patalpas, dezinfekuoti paviršius, sudaryti sąlygas ir priminti mokiniams, kad plautųsi rankas.

Daugiau klausimų-atsakymų ir visa aktuali informacija skelbiama https://www.smm.lt/web/lt/naujienos/2020-2021-mokslo-metai

Leidykla „Briedis“ pristato



Vadimo Biršteino knygą „SMERŠ. Slaptas Stalino ginklas“ galima pavadinti kapitaliniu, daugybe istorinių dokumentų, archyvinės medžiagos ir įvairių istorikų tyrimais paremtu itin išsamiu veikalu apie 1943–1946 m. gyvavusios sovietų karinės kontržvalgybos struktūros „SMERŠ“ (trumpinys iš „Smertį špionam“ – „Mirtis šnipams“) įkūrimą bei veiklą. Tiesiog liguistai siekdamas kontroliuoti visus ir viską, Stalinas Raudonosios armijos vadams, generolams bei paprastiesiems kariams prižiūrėti ir baimei sėti fronto linijų užnugaryje įkurdino „SMERŠ“ padalinius. Mažiausias įtarimų šešėlis, tariama nepagarba ar abejonė Stalino įsakymu arba žodžiu – ir smeršininkai be gailėsčio ir teismo įtariamuosius sušaudydavo vietoje prieš rikiuotę.

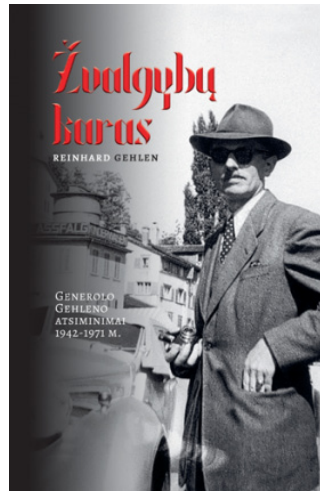
Nors formaliai „SMERŠ“ laikytas SSRS liaudies gynybos komisariato dalimi, jo vadovas Viktoras Abakumovas buvo tiesiogiai pavaldus Stalinui.

Tačiau karinė kontržvalgyba buvo viena iš „SMERŠ“ veiklos kryptų. Iš tiesų ši represinė struktūra darbuos ne tik persekiodama ir suiminėdama Stalinui neįtikėjusius Raudonosios armijos kadrus, filtravo (tai reiškia tardė ir kankino) iš vokiečių nelaisvės ištrūkusius kariškius ar priešų užimtoje teritorijoje atsidūrusius civilius, bet ir negailestingai susidorodavo su visais, kurie buvo įtariami bent menkiausiu nelojalumu režimui. Vyravo tokia nuostata: kad tik būtų žmogus, o straipsnis visada atsiras.

„SMERŠ“ tapo pačiu tikriausiu

teroro įrankiu, kurio saviškiai bijojo ne ką mažiau nei prieš.

Akademiko Andrejaus Sacharovo našlė, vadinamojo Didžiojo tėvynės karo veteranė Elena Boner yra pasakiusi: „Kariavome ne už Tėvynę ir ne už Staliną, tiesiog nebuvo išeities: priekyje vokiečiai, už nugaros – „Smeršas“.



1945 m. pasibaigus Antrajam pasauliniam karui, santykiai tarp buvusių sąjungininkų – Sovietų Sąjungos ir Vakarų valstybių – pradėjo smarkiai vėsti. Pasaulis paniro į vadinamąjį Šaltąjį karą. Padalintos Vokietijos rytinėje dalyje įsitvirtino sovietinis režimas, į visas puses tiesęs propagandos, diversijų ir šnipinėjimo čiuptuvus.

Šios knygos autorius – generolas leitenantas Reinhardas Gehlenas (1902–1979), buvęs vienas iš Vermachto žvalgybos Rytų fronte vadovų, pokariu įkūręs žvalgybinę „Gehleno organizaciją“, vėliau vadovavęs VFR Federalinei žvalgybos tarnybai („Bundesnachrichtendienst“, BND).

Šiuose atsiminimuose jis pasakoja apie savo veiklą Trečiajame reiche, pasidavimą amerikiečių nelaisvę, Vakarų Vokietijos žvalgybos kūrimą ir šios tarnybos kovą su priešišku šalių slapto-siomis tarnybomis.

Knygoje pateikiami mažai žinomi istoriniai faktai, užkulisinių žaidimų smulkmenos, neįtikėtinos šnipų ir politinių žmogžudysčių istorijos. „Aš iki smulkmenų žinau, kas ir kaip vyko“, – teigė R. Gehlenas.

Česlova JAKŠTYTĖ

Desperanto* rudens ant takų...
Neskubės dar užverti duris, -
Tartum sagė iš mano plaukų
Tau prie kojų kaštonas nukris.

Lai dar pašlama šilko šilai,
Paklausyk ir kai gervės pragys.
Laumių garbanų draikos tinklai, -
Tau ir tavo akis apraizgys.

Neaplenks šio rudens kraitvežiai:
Visko visko atneš, ko geidi.
Vai, kaip skrenda per dangų gražiai
Karavelė gervelių graudi!

Desperanto rudens ant takų...
Belsis vėtros į langus, duris—

Ir lyg sagė iš moters plaukų
Tau prie kojų kaštonas nukris...

* *Desperanto – vilties nuosmukis,
visuotinė neviltilies kalba.*

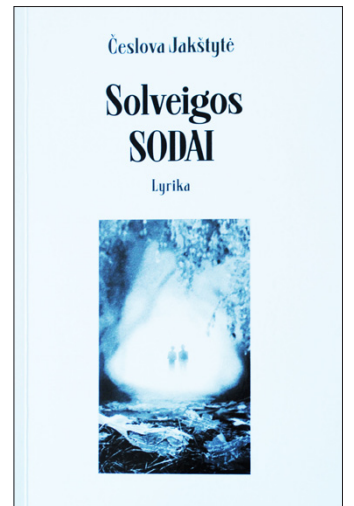
Besisukantys gyvenimo malūnai

Dienos šviesą išvydo poetės Česlovos Jakšytės lyrikos rinkinys „Solveigos sodai“. Štai kaip jį trumpai apibūdina autorė: „Į knygą sudėti naujausi, niekur nepublikuoti pastarųjų dviejų metų eilėraščiai ir vienas kitas „archyvinis“ – sukurtas kiek anksteliau.

Tai – vis besisukantys gyvenimo malūnai, moters širdies peripetijos ir psichologiniai potėpiai, vidiniai veidrodžiai, atvirai atspindintys tai, ko kasdienybėje tarsi ir nėra, bet iš tikrųjų gyvena kiekviename iš mūsų ir yra sielai svarbūs. Nors pragmatiškame, paviršutiniškame, modernių technologijų atmainytame pasaulyje lyrikai, romantikai vietos lieka vis mažiau, nors visa, kas subtilu, gilū, švelnu, nuoširdu – tarsi nustumta į psichologinį paribį, vis dėl to tai nepraranda savo svarbos – žmonės siekia, kad ir sielos stygos skambėtų.

Neveltui rašytojas M. Jokajus kažkada yra pasakęs: „Yra didesnis reginys už jūrą – tai dangus, yra didesnis reginys už dangų – tai žmogaus sielos vidus...“

Besidomintys ir norintys perskaityti naująją knygą, tai gali padaryti P. Kriaučiūno viešojoje bibliotekoje. O miesto Kraštotyros muziejuje rinkinį Jums mielai dovanos pati autorė.



Lietuviškas tekstas 1692 metų teismo byloje

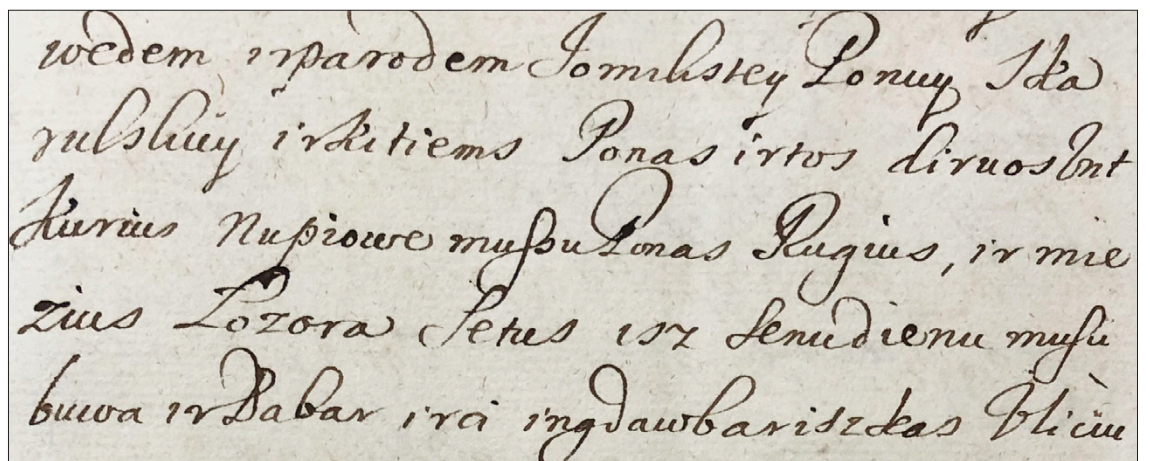
Rimvydas URBONAVIČIUS, istorikas. Lietuvai susijungus su Lenkija (1569-1795 metai) Lietuvos aukštuomenė greit išmoko kalbėti lenkiškai ir šią kalbą vis dažniau vartojo. Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės (LDK) valdovai valstybės dokumentų rašymui pasirinko lotynų, oficialią tarptautinę Europos rašto kalbą, ir kanceliarinę rytų slavų kalbą, kuri jau turėjo rašto tradiciją ir buvo paplitusi dalyje LDK žemių.

Lietuvių kalba liko nustumta į antrą planą. Ją naudojo tik etnografinės Lietuvos valstiečiai. Liudydami teismuose jie dažnai prisiekdavo lietuvių kalba. Dabar žinoma tik kelios dešimtys lietuviškų priesaikų tekstų. Pirmą lietuvišką priesaiką dar 1884 metais rado ir paskelbė Vilniaus archyvaras Ivanas Sprogis, 1920 metais diplomatas ir valstybininkas Jurgis Šaulys rado ir paskelbė 1669 metų lietuvišką priesaiką.

Ko gero daugiausiai lietuviškų priesaikų rado ir paskelbė Konstantinas Jablonskis. Vėliau šį darbą tęsė istorikai Edvardas Gudavičius ir Zigmantas Kiaupa. Jie akcentavo šių tekstų svarbą Lietuvos socialinei, kultūros bei kalbos istorijai, kad jie, kaip šaltiniai, dar nėra visiškai ištirti.

Teismo priesaika buvo nustatytas teisinis Lietuvos III Statuto aktas. Jį surašydavo teismo raštininkas ar jo padėjėjas, o po to prisiekiančiajam įteikdavo ir perskaitydavo antstolis. Raštas buvo parengiamas iš anksto, pagal nustatytą formą, o tai, pasak K. Jablonskio, įrodo, kad teismų pareigūnai mokėjo lietuviškai.

Šių eilučių autoriui pasisekė rasti tokį lietuvišką tekstą vienoje 1692 metų teismo byloje. Perdaviau priesaiką kolegoms, kurie turi daug patirties ir gilinasi į šiuos dalykus labai rimtai. Lietuviškas tekstas sudaro mažiau nei ketvirtadalį teismo nutarties.



Dalė lietuviško teksto iš autoriaus rastos teismo nutarties

Kaimynai nesismulkina

Arnoldas BUKELIS, Kauno savi-valdybės administracija. Kaune iškilis pirmasis šalyje mokslo muziejus „Mokslo sala“, o Dariaus ir Girėno stadione atnaujintos statybos: 32 mln. ir 24,3 mln. eurų vertės projektus planuojama baigti 2022 metais.

Nemuno saloje į būsimą muziejų jau nutiesta didžioji dalis požeminių komunikacijų, atlikta trečdalis Karaliaus Mindaugo prospektą ir salą sujungiančio naujo tilto statybos darbu.

Stadiono statybos praėjusių metų pabaigoje buvo trumpam patekusios į aklavietę. Sausį Kauno savivaldybė nutraukė sutartį su Turkijos įmone „Kayi Construction“, kuri dėl finansinių problemų nesugebėjo atsiskaityti su subrangovais bei darbuotojais.

Turkams pasitraukus, architektai atnaujino stadiono projektą atsižvelgdami į pakilusius FIFA reikalavimus apšvietimui, varžybų filmavimo bei komentavimo patalpoms. Daugiau kaip 15 tūkst. vietų tribūnas turėsiančiame stadione greta sporto renginių vyks ir grandioziniai koncertai.

Skaičiuojama, kad bendra investicijų vertė į kauniečiams ir miesto svečiams reikšmingus projektus šiuo metu siekia apie 121 mln. eurų. Tarp didžiausių Kaune įgyvendinamų projektų – sporto halės rekonstrukcija, tilto į Nemuno salą statybos, Aleksoto inovacijų pramonės parko infrastruktūros sukūrimas, Vandens sporto centro Nemuno saloje bei naujosios ledo arenos statybos. Ruošiamasi statyti naują lengvosios atletikos maniežą.

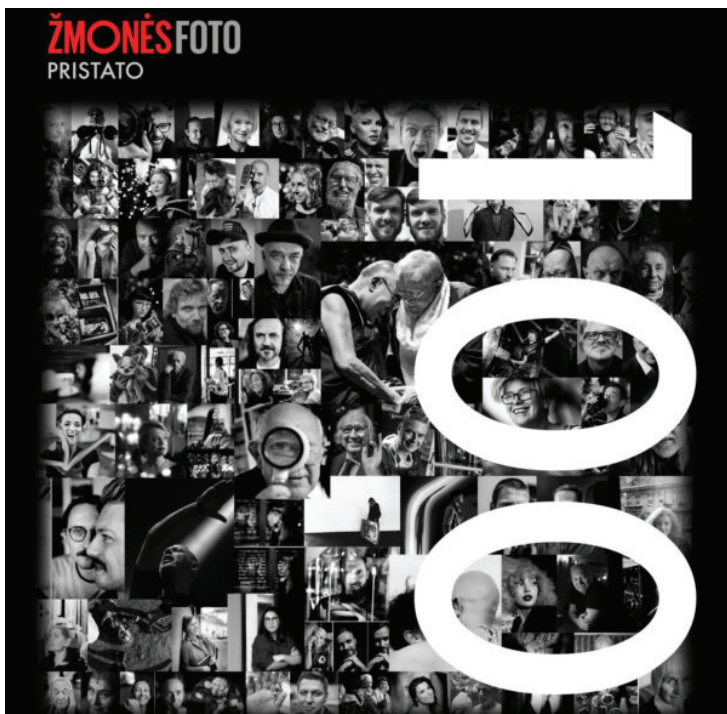
Tradicijos grįžta, atsargumas išlieka

UAB „Idea prima“ informacija. Tris mėnesius trukęs karantinas dvigubu išbandymu tapo tiems, kas jo metu neteko artimų žmonių, nes laidotuvių apeigoms buvo taikomi griežti apribojimai, neleidę su artimaisiais atsisveikinti taip, kaip buvo įprasta anksčiau. Ritualines paslaugas teikiančių įmonių atstovai sako, kad laidotuvių apeigų tradicijos Lietuvoje yra itin giliai įsišaknijusios ir kelių mėnesių trukmės apribojimai jokios ilgalaikės įtakos nepadarė.

Lietuvos ritualinių paslaugų asociacijos valdybos pirmininkė, Vilniaus laidojimo rūmų „Ritualas“ direktorės Jolantos Sprainaitienės teigimu, po karantino laidotuvių grįžo į įprastą vėžes. „Nuo karantino paskelbimo jautėme, kad žmonės labai išgyvena dėl apribojimų, visas periodas

buvo sudėtingas. Dabar grįžome ir prie įprastos šarvojimo trukmės, ir prie didesnio atsisveikinti ateinančių žmonių skaičiaus, ir prie neriboto buvimo prie karsto ar urnos salėje, grįžta ir gedulingi pietūs bei pasivašininimai užkandžiais kambarėliuose. Žmonėms šios tradicijos artimos ir jie jų neatsisako“, – sako J. Sprainaitienė.

Šakių laidotuvių namų vadovė Aurelija Grinkevičienė pastebi, kad kai kurie žmonės labiau linkę laikytis atstumo, mažiau glebėčiuojasi, truputį atsargiau tarpusavyje elgiasi, bet daugiau niekas nepasikeitė. Anot šakietės, karantino laikotarpis buvo per trumpas, kad pakeistų giliai įsišaknijusias tradicijas. Jos gali pasikeisti nebent tik keičiantis kartoms, nes jaunimo požiūris jau kiek kitoks nei vyresnio amžiaus žmonių.



Kultūros centre eksponuojamos parodos:

pirmadienį – penktadienį
10-14 val., 15-19 val.:

G. Skaraitienės fotografijų paroda „100 tikrų žmonių portretų“.
Paroda eksponuojama iki rugsėjo 5 d.
Marijampolės kultūros centre, I a.

Žymiausių Sūduvos menininkų kūrybos paroda.
Paroda eksponuojama iki 2021 gegužės mėn.
Dailės galerijoje.

Kryžiažodis

Sudarė Danutė Šulcaite

Valstija Indijos rytuose	Savaitės diena	Metalinis ženklas prie uniforminės kepurės		2	Sparnuotas Dzeuso žirgas
		Moksliskai nagrinėja	Kas? Kur? Kada? ...?		
				Valstybė – ... Rika	
Stengiasi užuosti			6		
Netikėtas patikrinimas				Didžiausias turgus Viniuje	
Kuri su ik- rais (apie žuvis)					
Kur vėjas pučia, ten ... linksta		8		Trileris su Dž. Lopes	Muzikos legenda ... Preslis
„Padala“ be priešaisių „Žalias vy- nas – ne ...“			Lavinis, šviesis	1	Arkties tautos žmogus
					Japonijos didmiestis
					Svaigiųjų gėrimų gamykla Alytuje
					Laivo virėjas
Organiniai junginiai, panašūs į amoniaką			Įrankis kalni, akmenims skaldyti		4
					Ruduos, darysis rudas
					Bers sėklą į dirvą
					Australijos upė (Murėjus)
Legendinė balerina Izadora ...			Kalakutų patelė, kurkė		5
Prancūzų orientalis- tas Silves- tras de ...					Kalnių masyvas Italijoje – Gran ...

1 2 3 4 5 6 7 8

Kryžiažodžio (Nr. 24) atsakymas: **PORTALAS**

Vertikaliai: Pavadinasi. „Nabukas“. Boni. Išdėvos. Aštrus. Akėti.
Raiška. Yrikė. Atstu. Ironija. Savo. Moskitas. Plėtėsi. Aria.
Horizontaliai: Litaurai. Trikovė. Užkaimė. Dandis. Atjos. Sasi.
Daryt. Skubėk. Rusia. Kovėsi. ATR. Anot. Kovai. Misisipė. Osa.

Knygą „Matau, kad nori“ laimėjo

JUOZAS MATUSEVIČIUS.

Prizą atsiimti redakcijoje,

Kauno g. 15 (II a., 6 kab.), prieš

tai susitarus tel. 8-605 99998

Kryžiažodžio atsakymus **SIŪSKITE**
trumposiomis SMS žinutėmis

SMS žinutėje rašykite:
RK1, palikti tarpą, įrašyti atsakymą ir vardą, pavardę.

Atsakymus siųskite iki rugsėjo 9 d. 12 val. Laimėtojas bus paskelbtas kitame laikraščio numeryje

1679

SMS kaina
0,57 €

Kilus neaiškumams skambinti 8-606 11813

„SPINDULIO“ KINO TEATRAS

(Kauno g. 13)

DIDŽIOJOJE SALĖJE

„Troliai 2“ (JAV, animacinė nuotykių komedija visai šeimai, V).
Dubliuota lietuviškai.
Rugsėjo 4, 7-10 d. 15 val.
Rugsėjo 5, 6 d. 11 val., 13 val., 15 val.
Bilieto kaina 11 val. – 3 Eur,
13, 15 val. – 4 Eur, vaikams iki 10 m. – 3,50 Eur.
Sekmadienį 13 val. ŠEIMOS SEANSAS, bilieto kaina – 3,50 Eur.



MAŽOJOJE SALĖJE

„Geriausi draugai“ (Norvegija, animacinė nuotykių komedija visai šeimai, V).



Dubliuota lietuviškai.
Rugsėjo 5, 6 d. 11.30; 13.30 val.
Bilieto kaina – 3,50 Eur, vaikams iki 10 m. – 3 Eur.
Sekmadienį 13.30 val. ŠEIMOS SEANSAS, bilieto kaina – 3 Eur.

„Languotas Nindzė“ (Danija, animacinis filmas visai šeimai, V).

Dubliuota lietuviškai.
Rugsėjo 4-10 d. 15.30 val.
Bilieto kaina – 3,50 Eur, vaikams iki 10 m. – 3 Eur.

„Karas su seneliu“ (JAV, komedija, drama visai šeimai, N-13).

Rugsėjo 4-10 d. 17.30 val.
Bilieto kaina – 3,70 Eur.



Peteris (akt. Oakes Fegley) ir jo senelis Džekas (akt. Robert De Niro) kadaise buvo itin artimi ir sunkiai išskiriami draugai. Tačiau vieną dieną viskas pasikeičia...

Kai Džekas atsikrausto į Peterio šeimos namus ir šis yra priverstas seneliui atiduoti savo vienintelę tvirtovę – savo labai mylimą kambarį, gražūs ir šilti jų santykiai pradeda byrėti.

Kurį laiką dar kentėjęs Peteris galiausiai nusprendžia padaryti bet ką, kad išvytų senelį iš namų. Pasitaręs su draugais anūkas savo seneliui paruošia iš proto vedančią išdaigų programą.

Bet senelis – ne iš kelmo spirtas: taip lengvai pasiduoti jis neketina, tad namuose kyla tikrų tikriausias karas.

„Advokatas“ (Lietuva, drama, N-13).

Rugsėjo 4-10 d. 19.30 val.
Bilieto kaina – 3,70 Eur.

Mirus tėčiui advokatas Marius permąsto savo vertybes. Gedulą keičia nauji jausmai, kai Marius ima megzti netikėtą ryšį su gražuoliu siru – pabėgėliu Ali. Susitikimas Belgrade pakeis abiejų vyrų gyvenimą.

„Maištininkė“ (JK, PAR, veiksmo filmas, N-16).

Rugsėjo 4, 5 d. 21.30 val.
Bilieto kaina – 3,70 Eur.

Perkant internetu www.spinduliokinas.lt, bilietai pigesni!
Informacija teikiama tel. (8 343) 54787.

„Naujieji mutantai“ (JAV, mokslinis, fantastinis veiksmo, siaubo filmas, N-13).

Rugsėjo 4, 5 d. 19.45 val.
Bilieto kaina – 4,90 Eur.

Tamsi, pavojinga ir nenusėjama istorija pristatys penkis jaunos mutantus, kurių pažintis su jų gebėjimais kels mirtiną pavojų ne tik kitiems, bet ir jiems patiems.

Sučiupti ir laikomi nelaisvėje, paslėpti nuo viso pasaulio jie tapo tyrimų objektai, bet susitaikyti su tokiu likimu ne neketino.

Jie stos į kovą už savo gyvenimą tikėdamiesi pabėgti ne tik iš kalėjimų tapusios paslaptingos įstaigos, bet ir nuo savo pačių praeities demonų. Fantastinio nuotykių filmo kūrėjai siūžeto detales kruopščiai laiko paslaptėje ir smalsumą ketina žadinti iki pat premjeros, bet vienas dalykas labai aiškus – „Naujieji mutantai“ bus kupini siaubo.

Filmo režisierius – Joshas Boone'as, kuris režisavo ir Lietuvoje rodytą dramą „Dėl mūsų likimo ir žvaigždės kaltos“.

„Tenet“ (JAV, veiksmo trileris, drama, N-13).

Rugsėjo 4, 5 d. 17 val., 21.45 val.
Rugsėjo 6-10 d. 17 val., 19.45 val.
Bilieto kaina – 4,90 Eur.

Žiūrovus visame pasaulyje pribloškusio kino filmo „Pradžia“ (Inception) dešimties metų jubiliejaus proga, originalusis kino standartus laužantis režisierius Christopheris Nolanas sugrįžta su nauja realybe į šipulius daužančią juosta „Tenet“.

Pagrindinis filmo herojus, kurį vaidina žymiojo aktoriaus Denzelio Washingtono sūnus Johnas Davidas Washingtonas, gauna užduotį: užkirsti kelią trečiam pasauliniam karui. Daug detalių jam neatskleidžiama. Viskas, ką jam užtenka žinoti, yra vienintelis žodis „Tenet“, kuris turėtų padėti pasirinkti, kas yra jo sąjungininkai ir priešai. Agentas leidžiasi į protu nesuvokiamą ir kvapą gniaužiančią kelionę po tamsų ir bauginantį tarptautinių šnipų pasaulį. Į misiją, kurioje laiką reikės suvokti kitaip.

Tai ne kelionė laiku. Inversija.

PARDUODA

Parduoda 15 ha žemės ūkio paskirties sklypą Lūginės kaime, Marijampolės sav. Tel. 8-698 16975.

Parduodu naujus klausos aparatus - 50 eur ir žvejybos tinklą - 40 eur. Tel. 8-678 66028.

SIŪLO DARBĄ

Ieškome gamybos įrengimų SPECIALISTO Kazlų Rūdoje.

Nemokamas transportas į iš Marijampolės, Vilkaviškio. Atlyginimas 560-700 Eur į rankas. Turite patirties dirbant su gamybiniais įrengimais? Susisiekite tel. 8 667 42239.

Reikalinga moteris Marijampolėje kartu gyventi ir prižiūrėti senyvo amžiaus vyrą. Tel. +370 699 58482.

Siūlome trumpalaikį darbą (iki 10.21 d.) PAKUOTOJAMS Marijampolėje.

Nemokamas transportas iš aplinkinių miestų. Patirties nereikia - apmokysime. Atlyginimas 580-700 Eur į rankas. Susisiekite tel. 8 667 42239.

PASLAUGOS

Ruošiu dokumentus skyryboms - 160 Eur (jeigu nėra ginčo). Padėdau išspręsti šeimos (išlaikymo priteisimas, vaiko gyvenamosios vietos nustatymas, turto tarp sutuoktinių padalinimas ir kt.), paveldėjimo, sutarčių, darbo ginčus taikos sutartimi. Pirma valanda - 30 Eur. www.mediatorgerda.online Tel. 8-656 28408.

DRAMOS TEATRAS

P. Armino g. 2, Marijampolė

Rugsėjo 9 d. 18 val.

Marijampolės dramos teatro spektaklis. Dviejų dalių komedija „Čia jums ne arklidė“.

Bilietas 5 Eur.

Bilietus galite įsigyti Marijampolės dramos teatro kasoje.

Rugsėjo 10 d. 18 val.

Marijampolės dramos teatro spektaklis. Dviejų dalių komedija „Čia jums ne arklidė“.

Bilietas 5 Eur.

Bilietus galite įsigyti Marijampolės dramos teatro kasoje.

Rugsėjo 20 d. 12 val.

VšĮ „Markmedia“ viešnage. Spektaklis vaikams „Augintinių istorijos“.

Bilietas 7 Eur, 8 Eur.

Bilietus galite įsigyti www.tiketa.lt, visose TIKETA kasose ir Marijampolės dramos teatro kasoje.

Rugsėjo 19 d. 18 val.

Komedija NEPLANUOTAS PASIMATYMAS.

AKTORIŲ teatro viešnage. PREMEJRA!

Bilietas 13-17 Eur.

Bilietus galite įsigyti www.bilietai.lt ir visose BILIJETAI LT kasose.

Žiūrovai bus įleidžiami tik su apsauginėmis kaukėmis.

Spektaklis skirtas žiūrovams nuo 16 metų.

Pagal Carole Greep ir David

STOGAI IR FASADAI VIDARA

- Plieninės stogų dangos
- Lietaus nuvedimo sistemos
- Skardos lankstinių gamyba

Specialus pasiūlymas!

RUUKKI PARTNERIS

Sasnavos g. 76 B, Marijampolė, tel. 8-699-46959

ŠILTNAMIAI POLIKARBONATINIAI

ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS

DIDELIS PASIRINKIMAS

3x4 (12 m²) - 236 Eur
3x6 (18 m²) - 339 Eur
3x8 (24 m²) - 439 Eur

Tel. 8 657 99478

GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje



PERKA

Brangiausiai Lietuvoje miškus (brandžius, jaunus, malkinius, iškirstus), žemes, sodybas. Tel. 8-676 41155.

Superkame visų markių automobilius. Gali būti nevažiuojantys. Atsiskaitome iš karto. Tel. 8-675 80030.

Pirkčiau 2 arba mažesnės kvadraturės 3 kambarių butą. Tel. 8-698 47 349.

Brangiai perku sendaikčius, ragus, medalius, pinigus, fotoaparatus, stalo įrankius, statulėles, laikrodžius, karo atributiką, nuotraukas ir kt. Tel. 8-671 04381.

DĖMESIO

Informuojame, kad Marijampolės raj. sav., Sasnavos sen., Puskelnių kaime Guobų 3-oji g. 6 žemės sklype K. Nr. 5168/0004:0290 2020 m. Rugsėjo 13 d. 10.00 val. buvo atliekami kadastriniai matavimai. Kvietiniai asmenys: gretimo žemės sklypo K. Nr. 5168/0004:0049 savininkai Ina Ajauskienė ir Povilas Ajauskas, kurie yra deklaravę išvykimą į Airiją, kviečiame įgaliotus asmenis atvykti į žemės sklypą Marijampolės raj. sav., Sasnavos sen., Puskelnių kaime Guobų 3-oji g. 7, arba iki š.m. Rugsėjo 11 d. kreiptis į Matininką D. Balevičių Žemėnų 5-52, Vilnius, Tel. 8-678 48114.

LAZERINĖS DERMATOLOGIJOS KABINETAS

- Gydamos odos, plaukų, nagų, lytinių kelių plintančios ligos, išsiplėtusios kraujagyslės, veido raudonis, šalinamos karpos.
- Raukšlių, randų gydymas, užpildų leidimas.
- Apgamų ir kt. odos darinių apžiūra, šalinimas.
- Kitos lazerinės procedūros.

Alytus, Vilties g. 32.

tel. 315 72480, 8-685 32787.

Priimami vaikai ir suaugusieji.

SIENŲ ŠILTINIMAS

į oro tarpus

Tel. 8 696 42 020

Talbot pjesė „Meilleurs vœux“ („Sveikinu ir linkiu“)

Trukmė - 1 val. 30 min. (be pertraukos).

Įsivaizduokite, kad Jūs ruošiatės eiti į šventinį vakarėlį Naujųjų metų išvakarėse, o Jus įviliojo į neplanuotą pasimatymą.

Spektaklio personažai, atrodytu, neturi nieko bendro. Jis - uždaras vienišius, Ji - trykštanti energija, besidžiaugianti gyvenimu moteris. Komedija igauna pagreitį, kai šie du personažai susitinka švenčių išvakarėse viename bute. Ji planuoja eiti į naujameitinių kaukių vakarėlį. Jis telefonu prašo trumpam užbėgti pas jį į namus, antraip grasina išsukti pro langą. Ji geraširdiškai bėga gelbėti nepažįstamojo, o Jis įvilioja ją į neplanuotą pasimatymą ir dar ketina atskleisti paslaptį, kuri apvers jos gyvenimą aukštyn kojomis.

Daugiau siužeto vingių neatskleisime, nors jų šioje komedijoje žiūrovams autoriai paruošė dar ne vieną. Aukščiausios kompetencijos aktorių duetas - Vitalija Mockečiūtė ir Andrius Bialobžeskis spektaklyje meistriškai atskleidžia ne tik komedijos spalvingumą, bet ir subtiliai perteikia žmogiškųjų santykių psichologinius niuansus. Kuomet spektaklyje personažų santykiai pasiekia emocinį piką, juos sutramdo atvykęs pareigūnas, kurio vaidmenį šarmingai atlieka - aktorai - Ramūnas Šimukauskas arba Donatas Šimukauskas.

Rugsėjo 23 d. 18 val.

Komiko teatro viešnage. HUMORO IR MAGIJOS SHOW.

Trukmė - 2 val. su pertrauka

Ar galite patikėti, kad aktorius komikas Artūras Orlauskas, gali parodyti ma-

gijos triuką ir perskaityti jūsų mintis? Ar magijos maestro Nicholas Kin gali papasakoti anekdotą geriau nei Artūras Orlauskas? Ar galite patikėti, kad humoro ir magijos show trunkantis beveik 2 valandas, prabėga nepastebimai kaip akimirksnis, bet pakili nuotaiką išlieka pusnečiui?

Kodėl du savo srities profesionalai nutarė dirbti bendrai ir kodėl jų šou vadinasi „21“? Todėl, kad 21 tai yra ir kortų žaidimas ir dar įdomiau - Artūras ir Nicholas yra gimę vieną dieną - balandžio 21 d. Tiek sutapimų negali būti atsitiktinai, tai tikra magija, todėl nieko kito neliko kaip kurti bendrą šou kartu „Du viename“ arba „21“.

Bilietas 12 Eur.

Bilietus galite įsigyti www.tiketa.lt, visose TIKETA kasose ir Marijampolės dramos teatro kasoje. Renginys perkeltas iš balandžio 1 d., bilietai galios tie patys ir papildomai kreiptis nereikia.

Rugsėjo 27 d. 18 val.

VšĮ „Markmedia“ viešnage. Komedija „Silvija arba meilės trikampis... KITAIP“.

Bilietas 12 Eur, 15 Eur.

Bilietus galite įsigyti www.tiketa.lt, visose TIKETA kasose ir Marijampolės dramos teatro kasoje.

Bilietų kasos darbo laikas: pirmadieniais-penktadieniais nuo 12-14 val. ir 17-18 val.

Bilietų užsakymas tel. 8 667 01110.

Daugiau informacijos teatro internetinėje svetainėje: <http://www.marijampolesteatras.lt>

ŠILUMOS ENERGIJOS VARTOTOJŲ ŽINIAI!

Informuojame, kad dėl šilumos tinklų hidraulinių bandymų žemiau išvardintiems namams bus netiekama centralizuota šilumos energija: nuo 2020 m. rugsėjo 14 d. 8.00 val. iki rugsėjo 16 d. 17.00 val. Jaunimo g. 2, 4, 6, 8, 8c, V.Kudirkos g. 1, Kauno g. 6, 46, 48, 60, 60a, 62, Kauno g. 35, 37, 39, 39a, Kalvių g. 4, 6, P.Cvirkos g. 3, 7a, 15a, 19a, Rasos g. 4, 6.

Minėtų namų šilumos energijos vartotojai iki numatytų bandymų pradžios 8 val. ryto privalo patikimai atjungti pastatų šilumos punktus ir vidaus šildymo sistemas nuo miesto šilumos tinklų.

Bandymo metu trūkus vamzdynams, šilumos energija minėtiems namams bus pradėta tiekti likvidavus vamzdynų trūkumus.

Atsiprašome šilumos energijos vartotojų dėl galimų nepatogumų.

UAB „Litesko“ filialas „Marijampolės šiluma“

SR

STATYBOS RITMAS

Gamyklų g. 3, Marijampolė
Tel. (8 343) 71450, info@sr.lt



STATYBOS DARBAI TRANSPORTO IR TECHNIKOS NUOMA

Transporto ir statybinių mechanizmų nuoma:

Tel.: 8 685 50036, (8-343) 70482 www.sr.lt

Čempionų klubas „Taurus“

Treniruotės su treniruokliais:

- * jaunimui;
- * vyresnio amžiaus žmonėms;
- * vaikams;
- * aerobinės treniruotės moterims;
- * esant įvairiems sveikatos sutrikimams;
- * įvairių sporto šakų sportininkams;
- * svorio metimo programos;
- * konsultacijos mitybos klausimais.

Laukiame Jūsų:

■ Lietuvninkų g. 18. Informacija tel.:

Rinaldas - 8-698 70364, Greta - 8-651 54773,

Andrius - 8-676 19286, bendras - 8-659 67793.



EPO BETONAS

GAMYKLŲ G. 3, MARIJAMPOLĖ,
TEL. (8 343) 70744, 8 699 12591



UAB Ekobetonas

GAMINA

ĮVARIŲ RŪŠIŲ BETONŲ IR BETONO MIŠINIUS

BETONAS PRISTATOMAS BETONO SIURBLIAIS, BETONVEŽEMIS IR SAVIVARČIAIS

METALO GAMINIAI (ARMATŪRA)

Tel. 8 655 04687

Skelbimai į laikraštį TELEFONU!

1679

TRUMPOSIMIS

SMS

ŽINUTĖMIS

SMS kaina 4,34 €

SMS žinutėje rašykite:

MAML, palikti tarpą ir įrašyti savo skelbimą, toliau siųsti numeriu 1679. Žinutėje negali būti daugiau kaip 160 simbolių (skaičiuojami ir tarpeliai).

Priešingu atveju, bus dvi žinutės ir kaina padvigubės.

Kilus neaiškumams skambinti 8-606 11813

NEMOKAMA „Miesto laikraštis“ (ISSN 1822-5667) leidžia UAB „Regionas“ (imones kodas 122210251, 92 proc. akcijų priklauso UAB koncernui „Alga“). Redakcijos adresas Kauno g. 15 (6 kab., II a.), LT-68307 Marijampolė, tel. 8-605 99998 („Tele2“), el.p. miesto@miesto.lt. Vyriausiasis redaktorius Vytautas Žemaitis, el.p. zemaitis@miesto.lt, reklamos vadovė Inesa Kazlauskienė, tel. 8-605 99998, el.p. reklama@miesto.lt, vyriausioji dizainerė Kristina Budrienė. Šio numerio tiražas 7 400 egz. Spausdina spaustuve Ignatkose (Balstogė, Lenkija). Užsakomųjų straipsnių pavadinimai - pasvirusiu šriftu.

Kaip nepasiklysti duonos lentynose

Agnė KALINKAITĖ, UAB „Headline Agency“. Visų grūdo dalių kvietinė, nesmulkintų grūdų, sėklų, daržovinė, su raugu, grūdų, visų grūdo dalių ruginė, avižinė, šviesi forminė – šiandien parduotuvių lentynose sutinkame dešimtis skirtingų duonos rūšių, jas atskirti darosi vis sudėtingiau.

„Anksčiau populiarius duonos skirstymas į šviesią ir tamsią nebegalioja. Kur kas svarbiau atsižvelgti į duonos sudėtyje esančius miltus, skaidulinių medžiagų, cukraus ir baltymų kiekį. Tai rodikliai, kurie padės nustatyti kokybę ir maistinę vertę. Žinoma, renkantis duoną svarbus ir skonis. Todėl tinkamai išmanant duonos rūšis ir gamybos bei sudėties principus, galima išsirinkti sveikatai palankiausia, bet tuo pat metu ir gardžiausią duoną“, – teigia „Gardėsio“ duonos produktų vystymo vadovas Tadas Aleknavičius.

Visų grūdo dalių kvietinei duonai miltai gaminami iš kviečių grūdų, turinčių tris maistinių medžiagų dalis: sėlenas (išorinis sluoksnis), gemalą (vidinė dalis) ir endospermą (tarp jų esanti krakmolinga dalis). Pilno grūdo miltai perdirbami taip, kad visos šios trys dalys išliktų. Todėl juose daugiau vitaminų B6 ir E, magnio, cinko, folio rūgšties ir chromo. Be to, renkantis pilno grūdo kvietinę duoną, padidinsite ir suvartojamų maistinių skaidulų kiekį.

Įprasta šviesi duona gaminama iš sijotų kvietinių miltų, kurių gamybos procese pašalinamos sėlenos ir gemalai. Nors kvietinė raugo duona gaminama iš tų pačių kvietinių miltų, fermentacijos procesas pagerina mineralinių medžiagų įsisavinimą.

„Mineralų įsisavinimą mūsų organizme riboja fito rūgšties junginiai. Tačiau natūralaus raugo duonoje esančios pieno rūgšties bakterijos sumažina duonos pH, tai padeda šiuos junginius skaidyti, o tuo pačiu – gerinti mineralų įsisavinimą. Tai yra viena iš priežasčių, kodėl raugo duona, yra maistingesnė nei įprasta, nors kepama iš tų pačių miltų“, – teigia specialistas.

Visų grūdo dalių dribsnių duonoje išsaugomos visos grūdo dalys, o tuo pačiu – daugiau maistinių skaidulų. „Grūdų dribsniai – dar naujas terminas,



kuris ne visiems vartotojams pažįstamas. Tačiau tai tie patys viso grūdo javai, tik kitaip apdirbti – ne malami kaip miltai, o spaudžiami. Maistiniu požiūriu jie nuo miltų skiriasi nedaug, tačiau keičia duonos struktūrą ir skonį – dribsnių dėka duona būna drėgnesnė“, – tikina duonos ekspertas.

Mėgstantiems minkštą ir purią duonos struktūrą, tačiau vertinantems pridėtinę maistinę vertę, **kvietinė duona su sėklomis** galėtų būti kompromisas. Nors kvietiniuose gaminiuose esančios sėklos daro įtaką gaminio struktūrai, nes jos sunkesnės už miltus, tačiau gaminys pakankamai iškyla ir išlieka minkštas bei purus. Be papildomų skaidulų, gerųjų riebalų, tokia duona turtinga ir baltymais – ši rūšis turi net 12 g baltymų šimte gramų.

Kintantis vartotojų požiūris į angliavandenių kelia rimtų iššūkių, todėl duonos kepėjai atrado išeitį – dalį įprastų miltų pakeisti daržovių miltais ir taip padidinti duonos maistinę vertę.

„Sveikos gyvensenos tendencijos diktuoja madas atsakyti pridėtinio cukraus, tad **daržovinės duonos** – išeitis tiems, kurie ieško natūralaus saldumo. Be to, ši duona turi daugiau baltymų, skaidulinių medžiagų.

Ruginė duona su raugu lietuviams itin pažįstama tradicinė duonos rūšis – tokias kepėdavo ir mūsų senoliai. Tačiau raugas suteikia jai ne tik išskirtinį skonį, bet ir papildomų maistinių savybių. „Raugo fermentacijos procesas padeda išryškinti

geriausias ruginių miltų savybes. Rugiai pasižymi subtiliu rūgštumu ir vaisiškumu, kuriems raugas padeda tik dar geriau atsiskleisti. Ruginių miltų minkštumas yra labai tankus, o fermentacijos procesas iš dalies jį sumažina, todėl duona tampa puresnė. Be to, tokia duona dar ir geriau virškinama, turi žemesnį glikeminių indeksą“, – teigia T. Aleknavičius.

Populiariausia **tamsi duona** Lietuvoje – „Bočių“. Tai klasikinio sodraus skonio duona, išsiskirianti lengvu kmynų aromatu bei subtiliu dominuojančių ruginių miltų rūgštumu.

„Bočių“ duonos sudėtyje dominuoja ruginiai miltai. Jie paprastai būna tvirtesni ir kvapnesni nei kviečiai, tad kuo daugiau rugių naudojama, tuo duona bus tamsesnė ir sodresnė. Taip pat neatsiejama šios duonos dalis – salyklas, suteikiantis ne tik sodrų skonį, bet ir spalvą. Salyklas – tai miltai, gauti iš sudaigintų ir išdžiovintų grūdų.

Visų grūdo dalių gali būti ne tik kvietiniai, bet ir ruginiai miltai. Kaip ir kviečių atveju, gaminant visų grūdo dalių ruginius miltus sumalami visi sveiki grūdai – ir su sėlenomis, ir su grūdų gemalais.

Visų grūdo dalių ruginė duona įvardijama kaip viena palankiausių sveikatai. Be to, 100 gramų šios duonos turi sąlyginai nedaug – 186 kalorijas. Visų grūdo dalių ruginė duona padeda kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje, joje yra daug tirpių skaidulų. Manoma, kad būtent dėl didelio tirpiųjų skaidulų kiekio ši duona padeda ilgam užtikrinti sotumo jausmą“, – teigia specialistas.

Sėklos yra puikus gerųjų riebalų šaltinis, kuris duonai suteikia ne tik papildomos maistinės vertės, bet ir praturtina skonį bei tankią ir sunkią ruginių kepinų tekstūrą.

Didelis kiekis moliūgų, saulėgrąžų ir linų sėmenų **tamsiai sėklų duonai** suteikia savitą riešutinį poskonį, taip pat puikią tekstūrą. Ši sėklų įvairovė lemia ir didesnę baltymų bei gerųjų riebalų kiekį. Beje, tuo pat metu tai reiškia, kad kalorijų ji taip pat turi daugiau nei kitos duonos rūšys. Tačiau nors kalorijų suvartosite daugiau, tačiau gausite ir daugiau naudos – daugiau laštelienos, omega-3 riebalų rūgščių.

Verta perskaityti ir etiketes

Snieguolė ŠOBLINSKIENĖ, bendrovės „Vilniaus duona“ produktų kūrimo vadovė. Jei žmogus netoleruoja pieno produktų, pasižiūrėjęs vien į pakuotę nesupras, ar pasirinktas produktas nesukels alergijos. Tačiau etiketėje nurodyti žodžiai „pieno milteliai“ ar „sviestas“ yra signalas pirkėjui, kad šio produkto jam rinktis nereikėtų. Taip pat etiketėje visada paryškinti alergenai.

Norint suprasti etiketėje pateiktą informaciją, pirmausia reikia žinoti, kad produkto sudedamosios dalys nurodomos pagal svorį mažėjančia tvarka. Antai ruginės duonos sudėties apraše pirmoje vietoje turi būti ruginiai miltai.

Vartotojas turėtų žinoti: jei 100 g produkto yra ne daugiau kaip 5 g cukraus, toks produktas turi mažai cukrų. Nors gamyboje ir nebūtų naudojama pridėtinio cukraus, jo natūralus kiekis (apie 2 g) yra neišvengiamai gaunamas iš miltų kepant duoną. Kai tešlos ruošimui naudojami ruginiai miltai, užplikyti karštu vandeniu, ar raugas, fermentacijos metu išsiskiria natūralūs cukrūs, dėl to duona įgauna saldžiarūgštį skonį. Taip pat natūralių cukrų yra kitose žaliavose, pavyzdžiui, sėklose, grūduose, salykluose, dribsniuose, mielėse. Svarbu suprasti, kad tokiu atveju etiketėje matome ne pridėtinio, o natūralaus cukraus kiekį, kurio išsigąsti nereikėtų.

Jei ant pakuotės parašyta „viso grūdo dalių kvietinė ar ruginė duona“, tai tokio produkto receptūroje turi būti naudojama ne mažiau kaip 50 proc. viso grūdų produktų. Duonos minkštimo spalva labai priklauso nuo produkto sudėties. Jei į tešlą dedamas tamsaus salyklo, duona turės rudos spalvos minkštimą, priklausomai nuo salyklo kiekio ir spalvos intensyvumo. Ruginė duona gali būti ir šviesi, to pavyzdys „Palangos“ duona, nes jos sudėtyje yra šviesaus salyklo.

Taip pat svarbu nesuklysti ieškant sėklų duonos. Jei matome kelias sėklas ant viršaus – tai nereiškia, kad ši duona yra sėklų. Jų kiekis – ne mažiau 20 proc. – turėtų būti nurodytas produkto sudėtyje.

Duonoje gausu angliavandenių, kurie yra energijos šaltinis, vertingų vitaminų bei skaidulų ir vitaminų. Skaidulos aktyvina virškinamojo trakto veiklą, didina sotumo jausmą, palaiko gliukozės koncentraciją kraujyje, mažina cholesterolio koncentraciją. Rinkitės duoną, kurios pakuotės etiketėje skaidulų kiekis 100 g būtų ne mažesnis nei 6 g.

Pasirinkti ištis sveiką duoną padės populiarėjantis ženklinimas – žalia „Rakto skylutės“ etiketė. Ji rodo, kad 100 g gaminio yra ne daugiau nei 5 g cukraus, ne daugiau nei 1 g druskos, ne mažiau nei 5 g skaidulinių medžiagų ir ne daugiau nei 7 g riebalų.

Šiuo Sveikatos apsaugos ministerijos suteikiamu ženklu maisto produktai Lietuvoje žymimi nuo 2017 metų, etiketė reiškia, kad gaminys yra palankesnis sveikatai, mat jo sudėtis kruopščiai subalansuota, jame gausu naudingųjų medžiagų.

Desertai su avietėmis

Mitybos specialistai avietes rekomenduoja vartoti dėl sveikatai naudingų maistinių savybių, konditeriai šias uogas giria dėl jų universalumo gaminant desertus. Prekybos tinklo „Iki“ maisto ekspertė Vilma JUODKAZIENĖ dalijasi skanių ir sveikų desertų su avietėmis idėjomis.

Avižiniai sausainiai

Reikės:

- 100 g avižinių dribsnių;
- 90 g viso grūdo kvietinių miltų;
- 120 ml medaus;
- didelio kiaušinio (kambario temperatūros);
- 2 v. š. ištirpinto kokosų aliejaus;
- 1 a. š. vanilės ekstrakto;
- 1 ½ a. š. kepimo miltelių;
- ½ a. š. malto cinamono;
- Žiupsnelio druskos;
- Didelės saujos šviežių aviečių.

Paruošimas:

Dubenyje sumaišykite avižas, miltus, druską, kepimo miltelius, cinamoną. Kitame dubenyje supilkite kokosų aliejų, vanilės ekstraktą, medų, įmuškite kiaušinį ir viską gerai išmaišykite. Šlapią masę pilkite į dubenį su sausa mase, viską gerai išmaišykite. Atsargiai į tešlą įmaišykite avietes. Tešlą dėkite į šaldytuvą 30 minučių. Įkaitinkite orkaitę iki 150 laipsnių. Kepimo skardą ištieskite kepimo popieriumi. Formuokite apvalios formos sausainius. Kepkite apie 15 minučių, iškepusius palikite trumpam atvėsti. Iš šio kiekio išeina apie 15 sausainių.

Šokoladiniai krepšeliai

Reikės:

- Puodelio šviežių aviečių;
- Plytelės juodojo šokolado (kuriame yra bent 70 proc. kakavos);
- 1 v. š. kokosų aliejaus;
- 1 v. š. kokosų pieno.

Paruošimas:

Avietes nuplaukite ir nusauskite. Pasiruoškite keturias neprilimpančios medžiagos keksiukų formeles ir į jas įtieskite popierines keksiukų formeles. Garų vonelėje ištirpinkite kokosų aliejų, dėkite susmulkintą šokoladą ir maišydami kaitinkite iki vientisos masės. Įmaišykite kokosų pieną ir nuimkite šokolado masę nuo kaitros. Paruoškite krepšelius – supilkite šokolado masę lygiomis dalimis į formeles. Tuomet dėkite avietes – po 2–3 avietes į masę ir po 4–5 ant viršaus. Krepšelius dėkite į šaldiklį vienai valandai.

Graikinis jogurtas

Reikės:

- 1,5 puodelio šaldytų aviečių;
- Puodelio graikinio jogurto (be skonių);
- 3 v. š. Medaus;



- ½ puodelio citrinos sulčių;
- 2 v. š. smulkintos citrinos žievelės;

Paruošimas:

Dubenyje elektriniu trintuvu iki tolygios masės sumaišykite jogurtą, uogas, citrinos žievelę, citrinų sultis ir medų.

Dubenį su mase dėkite į šaldiklį 6–8 valandoms.

Kas 2 valandas masę pamaišykite, siekiant išvengti kristalizacijos proceso.

Patiekite atskiruose indeliuose su šviežiomis uogomis.