

## TRUMPAI

### Parama bendruomenėms

Savivaldybių organizuojamiems vietos bendruomenių stiprinimo projektams šioms metams Socialinės apsaugos ir darbo ministerija skyrė 2 mln. 180 tūkst. Eur. Dalį šios sumos – 26 474 Eur – atriekė Utenos rajone įsikūrusioms bendruomenėms, kurios, kaip tikimasi, imsis ambicingesnių projektų, naudingų vietos gyventojams. Konkursuose projektų finansavimui gauti gali dalyvauti vietos bendruomenės, nevyriausybinės organizacijos, religinės bendruomenės.



### Tradicinė šventė

Gegužės 21 d. vyko jau aštuntoji tradicinė šventė „Mink į Vyžuonas“, kuri šiais metais vėl pasižymėjo dalyvių gausa. Į Vyžuonas iš Utenos dviračiais atvykė 84 dalyviai. Visų šventės dalyvių laukė įvairios veiklos – tradicinės krepšinio, smiginio ir pasagų mėtyimo rungtys, taip pat įvairūs žaidimai. Vaikai džiaugėsi didžiuliais burbulais. Visi buvo pavaišinti šauliška koše ir arbata.

### Miško kuopa

Šeštadienį visoje Lietuvoje, 26-iose Valstybinių miškų urėdijos regioniniuose padaliniuose, antrą kartą vyko Valstybinių miškų urėdijos (VMU) ir Aplinkos ministerijos organizuojama miškų tvarkymo talka „Miško kuopa“. Ši talka buvo organizuojama ir Utenoje, Skaistašilio miške, tačiau uteniškiai ja nesusidomėjo – švarinti gamtos niekas neatėjo, tad šiukšles rinko tik trys VMU Anykščių regioninio padalinio Utenos girininkijos darbuotojai.



Mirė  
Klemensas  
Kupriūnas

2 psl.



Atidaroma  
nauja  
parduotuvė

5 psl.



Kaip  
pasiruošti  
operacijai?

9 psl.

## Dešimtmetį tyloje skendėjusi mokykla lyg feniksas iš pelenų kyla naujam gyvenimui

Linos Narčienės nuotr.



Iš lauko pusės pastatą planuojama apšiltinti

Skaitkite 3, 4 psl.

## Gyventojai raginami suskubti pasirinkti elektros tiekėją

Skaitkite 4 psl.

## Utenoje tautodailininkai rinkosi į tradicinius liaudies meno atlaidus

Skaitkite 7 psl.



### Skaitmeniniai klausos aparatai

- ✓ parinkimas
- ✓ pritaikymas
- ✓ ligonių kasų kompensavimas

Maironio g. 32, Utena

Būtina registracija tel. 8 656 09874

## Krūtų implantų kompensacija pasinaudojo pirmosios pacientės

Skaitkite 8 psl.



9 771648 078003





**Gegužės 28 d. 15 val.**  
**„Poezijos pavasaris  
A. ir E. Čiužų Sodyboje“**

Savo kūrybą skaitys  
poetai ir rašytojai.  
Renginį pajvairins  
gitaros ir dainų  
melodijos.



Renginio vieta  
A. ir E. Čiužų sodyba,  
Kuktiškės, Vytauto g. 36

Renginio organizatoriai: UKC Kuktiškių skyrius ir privatus asmenys

## Nuo vasaros – didesnės socialinės išmokos

Siekdama sušvelninti kainų kilimo pasekmes šalies gyventojams, Vyriausybė pritarė siūlymui nuo birželio mėnesio didinti bazinius socialinių išmokų dydžius. Tai padės apsaugoti vidutines ir mažesnes pajamas gaunančių žmonių perkamąją galią, kad jų gyvenimo kokybė neprastėtų, turės teigiamo poveikio žmonių su negalia, vienišų tėvų, senjorų skurdo mažinimui.



Didės pinigine socialinė parama nepasiturintiems žmonėms, šalpos pensijos, mokamos žmonėms su negalia, našlaičiams ar minimalaus socialinio draudimo stažo nesuėmusiems senjorams, tikslinės kompensacijos neįgaliesiems su specialiaisiais poreikiais, didesnis šalies gyventojų skaičius turės teisę į būsto šildymo kompensacijas.

Nuo vasaros pradžios bazinės

socialinės išmokos dydis sieks 46 Eur, tikslinės kompensacijos didės iki 138 Eur, o valstybės remiamos pajamos sieks 147 Eur. Visi šių bazinių socialinių išmokų dydžiai šiemet didės 15 proc. (palyginti su praėjusiais metais). Šalpos pensijų bazė nuo vasaros pradžios didės iki 173 Eur.

*Parengta pagal Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos inf.*

## † Amžinąjį atilsį...



Dėl **Klemenso KUPRIŪNO** mirties nuoširdžiai užjaučiame jo artimuosius.

„Utenos dienos“ redakcijos kolektyvas

## IN MEMORIAM



**Klemensas KUPRIŪNAS**  
1951–2022 m.

Savaitgalį mirė uteniškiams puikiai pažįstamas dailininkas, ekslibrisų kūrėjas, grafikas, žurnalistas Klemensas Kupriūnas. Praėjusiais metais jis atšventė 70-ies metų jubiliejų. Bičiuliai velionį vadindavo tiesiog Klemu.

2011 metais jam už kūrybinę veiklą, už autentišką, profesionalią, turinčią išliekamąją vertę novatorišką kūrybą, garsinančią Utenos vardą šalyje ir užsienyje, buvo skirta Utenos rajono meno ir kultūros premija. K. Kupriūnas sukūrė per 3 tūkst. ekslibrisų, kurie pasklido po Lietuvą ir įvairias užsienio šalis. Ne vienas jo darbas buvo įvertintas tarptautiniuose konkursuose Lietuvoje, Lenkijoje, Turkijoje, Kazachstane, Jungtinėse Amerikos Valstijose.

K. Kupriūnas organizuodavo tarptautinius mažosios grafikos plenerus ir konkursus, personalines parodas eksponavo sostinėje, gimtojoje Linkuvoje (Pakruojo r.) ir kituose miestuose. Praėjusiais metais jo iniciatyva buvo surengta ne viena paroda Utenoje, vyko uteniškių dailininkų pleneras.

Informacija apie laidotuves – portale [udiena.lt](http://udiena.lt).

„Utenos dienos“ inf.

## ETNO DIENOS UTENOJE

Gegužės 27 d. 12 val. Utenos Aukštakalnio bibliotekoje kūrybinės dirbtuvės „Mitinės būtybės“ su vaikų rašytoja Kotryna Zyle

Birželio 9 d. 15 val. Utenos Vyžuonų parke „Sutartinių gausmas“ (sutartinių mokymai) su etnomuzikologe Dalia Magyliene.

Birželio 21 d. 14 val. Utenos galerijoje „Pokšt“ kūrybinės dirbtuvės jaunimui „Miesto folkloras. Graffiti kaip bendravimo būdas“ su tapytoju, grafiku Aleksandru Nazimovu

Liepos 2 d. 10 - 17 val. Ekskursija šeimai „Kunigaikščio Utenio legenda“ su archeologu Vykintu Vaitkevičiumi. Aplankysime Pakalnių piliakalnį, alkakalnį, šventą ažuolyną, Narkūnų piliakalnį, Laimės slėnį, Sveikatos versmę.

Rugsėjo 3 d. 14 val. Utenos Aukštakalnio bibliotekoje Etnoterapija su psichologe Austėja Agniete Čepulienė

Rugsėjo 16 d. 12 val. Utenos Aukštakalnio bibliotekoje edukacija vaikams „Aukštaitijos krašto liaudies muzikos instrumentai“, grojame su muzikologe Rima Garsoniene

Rugsėjo 23 d. 16 val. Utenos A. ir M. Miškinių bibliotekos konferencijų salėje - poezijos ir muzikos renginys „Folkloro sąsajos kūryboje“ su poete Jurgita Jasponyte ir antropologe, muzikos kūrėja Vaiva Aglinskas

Spalio 7 d. 16 val. Utenos Kraštotyros muziejuje paskaita „Užkalbėjimų tradicija“ ir filmo „Lietuvių tikėjimai ir žinios apie sveikatą“ peržiūra, diskusijos su etnologe Rita Balkute

Spalis 21 d. 12 val. Utenos Aukštakalnio bibliotekoje kūrybinės dirbtuvės vaikams Kanklių paslaptys su tradicinių instrumentų meistru Skalmantu Barkausku

Renginių programa gali keistis. Visa renginių informacija: Facebook paskyroje Aukštakalnio biblioteka, [www.uvb.lt](http://www.uvb.lt), tel. 8 648 51 718. Projekto organizatorius: Utenos A. ir M. Miškinių viešosios bibliotekos Aukštakalnio padalinys

Projektą finansuoja



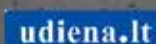
Projektą įgyvendina



Projekto partneriai



Informaciniai rėmėjai





# Dešimtmetį tyloje skendėjusi mokykla lyg feniksas iš pelenų kyla naujam gyvenimui

Daiva ČEPĖNIENĖ  
daiva@utenosdiena.lt

**Buvusi Tauragnų Eugenijos Šimkūnaitės pagrindinė mokykla, dešimtmetį stovėjusi tyli ir tuščia, bunda naujam gyvenimui. Kas dieną čia girdisi triukšmas, statybininkai keičia pastato langus, remontuoja stogą ir kt. Kaip „Utenos diena“ sakė VšĮ Adutiškio senelių namų direktorius Žydrūnas Eimutis, sumanęs atidaryti dar vieną globos įstaigos padalinį Tauragnuose, numatyti pastatų rekonstrukcijos darbai vyksta pagal planą, todėl tikimasi, kad įstaiga duris atvers 2023 metų rugsėjo mėnesį. Čia užuovėją ras gyvenimo saulėlydį pasitinkantys senjorai ar negalios paliesti asmenys.**

## Senelių namai įsikurs buvusioje mokykloje

Pasak Ž. Eimučio, tai bus pirmieji senelių namai Lietuvoje, įsikursiantys buvusios mokyklos patalpose. Didžiulės erdvės kuriant tokios paskirties įstaigą leis įgyvendinti estetiškus ir funkcionalių interjero sprendimus. Buvusios mokyklos bendrasis plotas – daugiau nei 2 000 kvadratinų metrų. Pastatas sudarytas iš dviejų korpusų. Klasės buvo erdvios ir vienodo dydžio, todėl planuojama vienoje klasėje įrengti du gyvenamuosius kambarius. Dauguma kambarių bus dviviečiai, dalis vipinių, kurių plotas nesiskirs nuo dviviečių, tačiau juose gyventojai galės gyventi po vieną.

## Liks pianinas ir sena mokyklos iškaba

Šiomis dienomis „Utenos diena“ lankantis buvusioje mokykloje jau nebesimantė senų knygų ar kito mokyklinio palikimo, tik ant sienų dar švietė senas dekoras, menantis mokyklos laikus, o koridoriuje stovėjo senas pianinas. „Senasis mokyklos pianinas čia ir liks. Labai prašiau statybininkų jį išsaugoti. Taip pat ties įėjimu paliksime medinę iškabą su mokyklos pavadinimu ir trimis septynetais, galbūt atnešiančiais laimę. Kaip matote, paruošta statybų aikštelė, montuojami langai, remontuojamas stogas, judame į priekį“, – pasakojo Ž. Eimutis. Atnaujintose patalpose bus įrengta daugiau nei 50 gyvenamųjų kambarių,

kuriuose planuojama įkurdinti 100 gyventojų. Valgykla bei erdvė renginiams įsikurs buvusioje sporto salėje. Kaip juokavo Ž. Eimutis, gyventojams bus sudaryta galimybė ir pamiklinti kojas, mat norint nueiti iki valgyklos reikės įveikti ilgą koridorių. Žinoma, sunkiau vaikstantys ar nenorintys eiti į bendras patalpas galės valgyti savo kambariuose. Koridoriuose bus įrengtos poilsio ar aktyvaus laiko leidimo erdvės. „Šiuo metu architektai derina pastato paskirties keitimo formalumus, artimiausiu metu bus imamasi santchnikos darbų. Visur bus įrengtos šildomos grindys, moderni katilinė su granuliniais katilais. Toks šildymo būdas jau išbandytas ir pasiteisinęs“, – kalbėjo pašnekovas. Iš išorės pastatas bus apšiltintas, įrengtas modernus lauko apšvietimas, kiemo teritorijoje bus atnaujinti ir ūkiniai pastatai. VšĮ Adutiškio senelių namų vadovas džiaugėsi, kad teritorijoje

je auga seni didžiuliai medžiai, saugantys šios vietos istoriją. Juos naujasis šeimininkas ketina išsaugoti, tarp jų įrengti naujus vaikščiojimo takus, suolus, poilsio erdves. Tolimos ateities vizijoje ir saulės elektrinės įrengimas ant pastatų stogo.

## Veiks du korpusai

Pasak Ž. Eimučio, senelių namų gyvenamieji kambariai atitiks keturių žvaigždučių viešbučiui keliamus reikalavimus. Pirmajame korpuse bus įrengti ne tik kambariai, bet ir masažo kabinetai, dušai, prausyklos, kirpykla, kabinetai personalui, tarnybinės patalpos ir pan. Antrajame korpuse bus teikiamos specializuotos paslaugos – paliatyvioji ir žmonių su psichine negalia slauga. Abu pastato korpusus jungs stiklinis koridorius, šalia jo bus įrengtas liftas. Vadovas vylėsi, kad ši įstaiga Tauragnuose bus

reikšmingo objekto Tauragnuose prikėlimą naujam gyvenimui, pašnekovas nenorėjo detalizuoti, tačiau besidomintiems patarė pasiskaičiuoti pagal šių dienų statybos darbų rinkos kainas.



VšĮ Adutiškio senelių namų direktorius Žydrūnas Eimutis teigė, kad sporto salės patalpose įsikurs valgykla ir erdvė renginiams



Tauragniškiai Vida ir Juozas sakė, kad senelių namai miestelyje yra reikalingi

reikalingi. Dar šiek tiek laiko užtruks, kol bus nupirkti baldai, reikiamos įrangos. Įkurtuves planuojama švęsti 2023 metų pabaigoje. Kai kurie vietos gyventojai jau dabar kreipiasi į Ž. Eimutį su prašymais užrašyti į senelių namų gyventojų eilę. Pašnekovo teigimu, eilės dar nesudarinėjamos. Apgyvendinimas senelių namuose vyks įstatymų nustatyta tvarka. Anot Ž. Eimučio, ilgalaikės slaugos kaina senelių namuose per mėnesį yra nuo 900 iki 1 100 eurų. Ne kiekvienas lietuvišką pensiją gaunantis senjoras gali sau leisti sumokėti tokią sumą, todėl senelių namų (tiek valstybinių, tiek privačių) gyventojai gali pasinaudoti savivaldybės skiriama parama, tikslinėmis kompensacijomis.

## Suformuoti darbuotojų komandą nebus sudėtinga

Tauragnuose įsikursiančiuose senelių namuose ketinama įdarbinti 40 darbuotojų. Ž. Eimutis nė neabejoja, kad planuojamą darbuotojų komandą nesunkiai pavyks suformuoti. Čia galės dirbti vietiniai gyventojai, be to, ir Utena vos už 12-os kilometrų, todėl susisiekimas nėra didelė problema. „Adutiškyje veikiančiuose senelių namuose taip pat nėra darbuoto-

## Seniūnas džiaugiasi, kad pastatas netaps vaiduokliu

Ar Tauragnų gyventojai džiaugiasi naujam gyvenimui kylančiu buvusios mokyklos pastatu bei čia įsikursiančia globos įstaiga, „Utenos diena“ pasiteiravo Tauragnų seniūnijos seniūno Alvydo Danausko ir vietos

Tęsinys 4 psl.



Sienų dekoras, menančio mokyklą, neplanuojama palikti



Buvusi ugdymo įstaiga po truputį keičia savo veidą

įspūdinga, nors neslėpė, kad vykstant remonto darbus teko susidurti ir su sunkumais. Didžiausias iššūkis per pastarąjį pusmetį buvo statybinių medžiagų kainų šuolis ir jų trūkumas. „Stogą dangą pirmą kartą rinkdamiesi likučius iš sandėlių ir mokėjome kone dvigubą kainą, tačiau gavome reikiamą medžiagą ir nereikėjo laukti užsakymų pristatymo. Dėl šios priežasties stogo renovacija mums atsiėjo dvigubai daugiau nei planavome. Bet džiaugiamės, kad darbai dėl to nesustojo“, – teigė jis. Kiek numatyta investuoti į šio



Pianinas senelių namų gyventojams primins, kad čia kažkada buvo mokykla



# Gyventojai raginami suskubti pasirinkti elektros tiekėją

Iki birželio 18 dienos pasirašyti nepriklausomo elektros tiekėjo sutartį turi visi namų ūkiai, kurie per metus suvartoja nuo 1 000 iki 5 000 kilovatvalandžių elektros, o per mėnesį už elektrą sumoka apie 15–70 eurų. Daugumai gyventojų vis dar kyla įvairių neaiškumų. Žmonės baiminasi, kad gali tekti keisti elektros instaliaciją, skaitiklius, o kai kurie galvoja, jog nepasirašius sutarties su tiekėju bus nutrauktas elektros tiekimas.

## Galimybė rinktis iš šešių elektros tiekėjų

Atsisakant iki šiol buvusio monopolinio elektros tiekimo ir pradėjus elektros tiekimo rinkos liberalizavimą gyventojai turi pasirinkti nepriklausomą tiekėją. Vartotojams suteikta teisė pasirinkti iš šešių tiekėjų (tiekėjai pateikiami pagal abėcėlę): „Birštono Elektra“, „EGTO energija“, „Elektrum“, „Enefit“, „Ignitis“ ir „Perlas Energija“.

Pasak „Ignitis“ Privačių klientų padalinio vadovo Andriaus Kavaliausko, net ir nepasirašius sutarties iki numatyto termino – birželio 18 dienos – elektros tiekimas gyventojams nenutrūks. Minėtiems vartotojams bus užtikrintas garantinis elektros tiekimas, tačiau pernelyg tuo džiaugtis nereikėtų, mat pavėlavusieji laiku pasirinkti tiekėją ir pasirašyti sutartį turės mokėti apie ketvirtadaliu didesnę elektros kainą. Nepriklausomas elektros tiekimas patenkantiems

į II etapą vartotojams prasidės liepos 1-ą, o pasirašyti sutartis su tiekėjais reikia suskubti iki birželio 18-os, kad atvykus į klientų aptarnavimo centrus netektų stovėti eilėse arba piktintis, jog linija užimta bandant susisiekti telefonu. Paprasčiausia sutartį sudaryti internetu.

## Uteniškiai tiekėją renkasi vangiai

„Pastebime, kad kur kas vangiau nepriklausomo elektros tiekimo sutartys sudaromos Rytų Aukštaitijoje. Masinis atidėjimas reiškia ir itin didelį krūvį nepriklausomiems tiekėjams bei galimus nesklandumus termino pabaigoje. Todėl raginame žmones paskubėti sudaryti nepriklausomo elektros tiekimo sutartis“, – sakė Paulius Kalmantas, ESO ryšių su visuomene projektų vadovas.

Iš savivaldybių, kurioms reikėtų labiau paskubėti, ESO atstovas paminėjo Utenos, Ignalinos, Anykščių rajonų ir

Visagino savivaldybes.

## Svarbu nepakliūti į sukčių pinkles

Gyventojams sudėtinga priimti teisingą sprendimą, išsiriti tiekėją ir neapsigauti renkant palankiausią elektros kainą. ESO informuoja, kad pastaruoju metu sulaukė pranešimų iš gyventojų, kurie skundėsi, kad neva skambina elektros tiekimo įmonių atstovai ir siūlo pasirinkti tiekėją, prašo pateikti asmens kodą, prisijungimo prie interneto banko duomenis. Svarbu atkreipti dėmesį, kad elektros tiekėjai teikdami pasiūlymus gyventojams neprašo pateikti asmens duomenų. Asmens duomenys būtini tik sudarant sutartį. Todėl gyventojams patariama būti atsargiesniems ir nepakliūti į sukčių pinkles.

Elektros kainą artimiausiems metams, remdamasi prognozėmis, nustato Valstybinė energetikos reguliavimo taryba, o kaina biržoje gali būti mažesnė nei valstybės nustatyta. Valsitybės nereguliuojamą elektros tiekimo kainą sudaro dvi dedamosios – elektros kaina biržoje ir tiekėjo nustatyta tiekimo kaina, atitinkamai paskaičiuota pridėdant tiekimo ir kitus kaštus. Kaip teigia ESO atstovai, klientai, pasirinkę fiksuotą kainą, keičiantis aplinkybėms mokės optimaliausią elektros kainą. Pasirinkusieji nuo kainos biržoje tiesiogiai priklausomą kainos tarifą už elektrą mokės tokią kainą, kokia tą mėnesį ji bus biržoje.

Dauguma tiekėjų vartotojams siūlo rinktis iš keleto mokėjimo planų. Kainos atitinkamai skiriasi pagal vienos ar dvi-



**Pavėlavusieji laiku pasirinkti tiekėją ir pasirašyti sutartį turės mokėti apie ketvirtadaliu didesnę elektros kainą.**



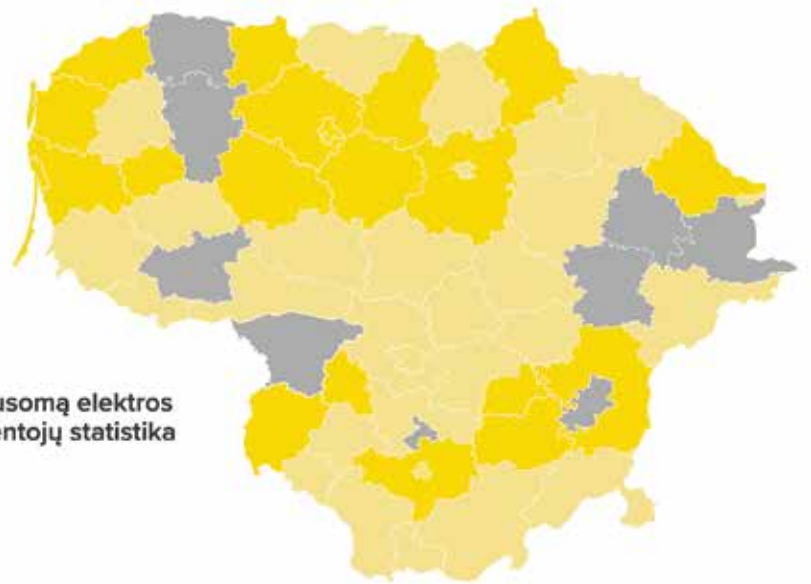
jų laiko zonų tarifus. Interneto svetainėje pasirinkitietiekėja. It pateikiamos elektros kainos ir net skaičiuoklės, kurios automatiškai paskaičiuoja prognozuojamą elektros kainą pagal nurodomą suvartojamos elektros energijos kiekį.

„Utenos dienos“ inf.



## Antruoju etapu nepriklausomą elektros tiekėją pasirinkusių gyventojų statistika

- daugiau nei 50 proc.
- 45 proc. - 50 proc.
- mažiau nei 45 proc.



**Jei norite gauti daugiau informacijos apie nepriklausomo elektros tiekėjo pasirinkimą, apsilankykite interneto svetainėje pasirinkitietiekėja.lt arba skambinkite tel. 8 626 55 565 (nuo 8 iki 18 val.).**

# Dešimtmetį tyloje skendėjusi mokykla lyg feniksas iš pelenų kyla naujam gyvenimui

## Pradžia 3 psl.

gyventojų. „Žinia, kad buvusioje mokykloje įsikurs senelių namai, mūsų bendruomenei buvo viena iš geriausių. Mokyklos netektis mums buvo didžiulis smūgis. Bet vaikų mažėja, ir negalime nieko pakeisti. Pirmiausia, senelių globos namai yra reikalinga įstaiga, antras teigiamas dalykas, kad Tauragnuose bus sukurta nemažai naujų darbo vietų. Toje įstaigoje reikės slaugytojų, socialinių darbuotojų, taip pat nekvalifikuotų darbuotojų. Tauragnuose gyvena daug jaunų šeimų, jos turės galimybę dirbti šalia savo namų“, – mintimis dalijosi seniūnas. Anot jo, pastato rekonstrukcijos darbai eina sparčiai. „Prisidėti prie vykdomų darbų mes, seniūnija,

negalime, tačiau padedame patarimais, ryšiais. Tikimės, kad kaip ir planuojama, kitų metų rudenį miestelis atgis, atsinaujins. Džiaugiamės, kad čia veiks ne kokia nors aplinką teršianti, triukšmą kelianti, o svarbią socialinę misiją atliekanti įstaiga“,

– kalbėjo seniūnas. Pasak pašnekovo, visuomenė sensta, todėl globos paslaugų poreikis yra didžiulis. Seniūnijos teritorijoje yra ir daugiau tuščių nenaudojamų, neprižiūrimų pastatų. Tačiau dėl buvusios mokyklos pastato seniūnui ir vietos bendruomenei



Erdvią klasę padalijus per pusę bus įrengti du gyvenamieji kambariai



Kadise čia buvusį mokyklos inventorių dabar pakeitė statybinės medžiagos

jau ramu. Nors kurį laiką stovėjęs tuščias statinys dar ir nebuvo tapęs vaiduokliu, bet dabar jis jau bus prižiūrėtas.

## Džiaugiasi ir gyventojai

„Vaikų Tauragnuose nebėra, nebereikalinga ir mokykla. Kažkoks žmogus nupirko mokyklos pastatą ir ten kurs senelių namus. Dėl mūsų tai ką nori, tą tegu daro. Bet geriau jau senelių namai tegu būna, nei kokias aveles augintų per visus tris pastato aukštus“, – samprotavo tauragniškis Juozas.

„Kiek daug yra senų žmonių aplinkiniuose kaimuose, bet visi senatvėje nori būti arčiau savo namų. Jeigu čia įkurtuose senelių namuose gyvens vietos žmonės, tai jiems čia bus ta pati bažnyčia, ta pati parduotuvė, tos pačios gatvės. Dėl ligų ar tiesiog dėl senatvės dauguma senelių savimi nebesugeba savarankiškai pasirūpinti. Todėl vienišiams senoliams pagalba būtina. Ir labai gerai, kad tokia įstaiga bus čia, vietoje“, – sakė Vida.



## „Utenos trikotaže“ lankėsi Panevėžio PPAR Utenos filialo vadovai

Vytautas RIDIKAS  
redaktorius@utenosdiena.lt

„Utenos diena“ prieš kurį laiką informavo, jog „Utenos trikotažo“ verslo plėtros vadovė Nomedė Kaučikienė gegužės 3 dieną perėmė įmonės vairą ir tapo naująja generaline direktore. Praėjusią savaitę su naująja vadove suskato susipažinti ir jai pristatyti Panevėžio prekybos, pramonės ir amatų rūmų (PPAR) Utenos filialo valdybos pirmininkas Rimantas Šiaučiūnas ir direktorius Jurgis Dumbrava.

Utenos filialo vadovai N. Kaučikienė informavo, kad nuo šiol ji priklauso Utenos filialo valdybai. R. Šiaučiūnas jai įteikė PPAR ženklelį.

N. Kaučikienė svečiams atviravo, jog blogesnio laiko tokioms pareigoms užimti nėra nesugalvosi, nes prasidėję karas ir energetinė krizė sukelia nemažai iššūkių. Pasak jos, nors įmonė yra Europos vidury, veikia konkurencija, todėl šiuo metu įmonė priversta gaminti brangesnį, konkurencingą produktą. „Gaminsime tai, ko nedaro konkurentai. Iki šiol įmonėje buvo platus asortimentas. Šiuo metu mes turime specializuotis ir pasirinkti kažkurią vieną kryptį. Pastebėjome, kad didelis susidomė-

jimas yra gaminiams iš vilnos, todėl ir gamyba bus nukreipta šia kryptimi“, – sakė generalinė direktorė. Ji tvirtino, jog populiarėja vilnos gaminiai, kuriuos galima naudoti ne tik žiemą, bet ir vasarą, taip pat sportiniai drabužiai, pavyzdžiui, dviratininkų marškinėliai su užtrauktukais.

„Parodoje Vokietijoje paaiškėjo, kad mus jau žino kaip vilnonių gaminių gamintojus. Turėjome labai daug užklausų. Visų užsakovų klausiu, kodėl nori mūsų produkcijos, juk mes gana brangūs. O čia ir atsiskleidžia pagrindiniai dalykai. Pirma, aišku, yra geras produktas – vilna ir mišiniai, kuriuos mes pajėgūs padaryti. Antra yra tai, kad mūsų įmonė

Baltijos šalyse turi daugiausia įvairių sertifikatų. Dar yra labai svarbu, kad šie mūsų gaminiai pagaminti Europoje“, – sakė generalinė direktorė.

Nors „Utenos trikotažo“ laukia dideli iššūkiai (karas, energetinė krizė ir vis augančios žaliavų kainos), naujoji vadovė įsitikinusi, kad įmonė ir toliau dirbs pelningai. Anot jos, „Utenos trikotažas“ turi didžiulį ilgalaikį potencialą pelningai augti. „Kartu su komanda išlaikysime strateginę discipliną, užtikrinančią tvarią gamybą, kartu diegsime inovatyvias technologijas. Tai būtinos sąlygos norint didinti mūsų par-

davimų apimtį perspektyviausiose rinkos segmentuose. Vieni esminių prioritetų – darbuotojų ugdymas ir efektyvesni bei maksimaliai skaitmenizuoti procesai, kurie didins užsakymų įvykdymo greitį“, – sakė N. Kaučikienė.

Svečiams ji atskleidė įdomią detalę, jog šiuo metu aukščiausiose įmonės postuose vien moterys. Pasak jos, net ir logistikos vadovė bus moteris. Generalinė direktorė at-

skleidė, jog turi beveik dešimties metų vadovavimo įmonei patirtį. Ji prieš kurį laiką sėkmingai vadovavo Danijai priklausančios tekstilės gamybos bendrovės LTP įsteigtam fabrikui Vietname.

Panevėžio PPAR Utenos filialo vadovai taip pat papasakojo apie savo strateginius darbus, lūkesčius, atskleidė galimybes, kuriomis gali naudotis ir „Utenos trikotažo“ įmonė.

Autoriaus nuotr.



Panevėžio PPAR Utenos filialo vadovai Rimantas Šiaučiūnas ir Jurgis Dumbrava (dešinėje) Nomedai Kaučikienei įteikė PPAR ženklelį

# DIDYSIS ATIDARYMAS

GEGUŽĖS 26 DIENĄ, NUO 10 VAL.,  
J. BASANAVIČIAUS G. 127, UTENA

NUOLAIIDOS IKI  
**60%**

Nuolaidos nesumuojamos ir netaikomos nukainotoms, SUPERKAINA ir su JYSK pirkėjo kortele pažymėtoms prekėms bei apimties prekių pasiūlymams.

Danijos įmonė JYSK yra vienas iš sparčiausiai augančių namų apyvokos prekių mažmeninės prekybos tinklų. Pirmąją parduotuvę 1979 m. atidarė danų verslininkas Larsas Larsenas, jo tikslas buvo siūlyti geriausias ir kokybiškiausias prekes, kurios tenkintų kasdienes ir laisvalaikio reikmes. Siekiant suteikti tai, kas geriausia ir kokybiškiausia, visiems, prekių ženklas tapo pasaulinis – dabar 50-yje šalių veikia daugiau nei 3100 JYSK parduotuvių.

JYSK – tai skandinaviskas įkvėpimas, kokybė ir patrauklios kainos. Be to, prie prekybos sėkmės prisideda siūlomų gaminių funkcionalumas – pagrindinė vertybė ir Lietuvos vartojimo kultūroje. Siekiant pagerinti klientų pirkimo patirtį ir kiek įmanoma padidinti įvairovę, sukurti įkvėpiančią aplinką, JYSK vyksta pertvarka pagal naują koncepciją.

Ši koncepcija buvo pristatyta Danijoje, o sulaukus teigiamų pirkėjų atsiliepimų dabar įgyvendinama ir Baltijos šalyse. Lietuvoje jau atidarytos dvi pagal naują koncepciją dirbančios parduotuvės – Vilniuje ir Tauragėje, o trečioji duris atvėrė Utenoje! Naujosios koncepcijos dalis yra specialus parduotuvės dizainas, kuris ne tik prisidės prie naujos pirkėjų pirkimo patirties, bet ir suteiks įkvėpimo ir idėjų, kaip pertvarkyti namus, kurti savo gyvenimo ir poilsio stilių.



# Suskaičiavo šimtukų derlių ir surikiavo mokyklas

Kaip ir kiekvienais metais, žurnalas „Reitingai“ paskelbė naujausius šalies bendrojo ugdymo mokyklų reitingus ir išrikiavo mokyklas. Kai kurios lygiuojasi pirmosiose gretose, išaugina didžiausią būrį šimtukininkų, o kitos net per visą pastarąjį dešimtmetį nėra regėjusios nė vieno paties aukščiausio įvertinimo. Pedagogai teigia, kad nėra jokios stebuklingos lazdelės – reikia pasirinkti teisingą ugdymo strategiją, profesionalią pedagogų komandą ir kurti motyvuojančią aplinką. Prasčiausiai įvertintų šalies gimnazijų vadovai turi savo nuomonę: jie įsitikinę, kad mokyklų tikslas – ne siekti, kad mokinys baigtų aukštąją mokyklą, o jį paruošti gyvenimui.

## Pasiekimai labai skirtingi

2021 m. laidos abiturientai iš 240-ies skirtingų šalies gimnazijų surinko net 1 542 šimtukų kraitę. O iš viso pernai gimnazijas baigė 21 824 jaunuoliai. Taigi statistiškai maždaug kas keturioliktas jaunuolis gavo po šimtuką, bet iš tikro tokia laimė nusišypsojo mažesniai būriui, nes kai kurie dvyliktokai gavo po kelis šimtukus.

Daugiausia – 131 šimtuką – surinko KTU gimnazijos abiturientai, toliau eina Vilniaus licėjus (115), Vilniaus Mykolo Biržiškos gimnazija (109), Klaipėdos Ažuolyno gimnazija (101), Vilniaus Žirmūnų gimnazija (75), Kauno „Saulės“ gimnazija (57) ir t. t.

Čia natūraliai kyla klausimas: kiek šie šimtukai yra mokinius mokančių mokytojų indėlis, kiek pačių vaikų, o kiek jie sukurti korepetitorių?

Žurnalas „Reitingai“ pateikia ir atsakymą: kas trečias šimtukas – korepetitorių indėlis. Daugiausia jų paslaugomis naudojasi didžiųjų miestų baigiamųjų gimnazinių klasių mokiniai. Ir dažniausiai tie, kurie mokosi gana gerai.

Į korepetitorių mokyklas nori patekti daug jaunuolių, arba to nori jų tėvai. „Į mūsų mokyklą tėvai skambina jau nuo sausio, kad užrašytų vaikus mokyti nuo rugsėjo. Atvažiuoja vaikai mokyti net iš Utenos, Ukmer-

gės ar Varėnos...“ – vardijo vienos iš pirmųjų, dar 1995 metais įsteigtos, korepetitorių mokyklos steigėja Albina Šakalienė. Jos teigimu, daugybė mokinių, surinkusių šimtukus, įstoja į prestižines studijų programas, o šiandien jau užima įvairias vadovaujamas pareigas tiek versle, tiek viešajame sektoriuje, tiek valstybės tarnyboje.

Mokyklos steigėja įvardijo ir spragas: „Nėra pedagogų kvalifikacijos kėlimo kursų, sunyko metodiniai būreliai, kiekviena mokykla mokosi vis iš kitų vadovėlių. Tai pagrindinės priežastys, lemiančios mokinių atsilikimą“, – sakė ji. A. Šakalienė minėjo ir kelis atvejus, kai mokyklas net keliais šimtukais baigė jaunuoliai neturėję nė vieno korepetitoriaus. Tačiau tai lemia nepaprastai dideli šių vaikų gabumai, kai kuriems padėjo jų tėvai.

Įdomu tai, kad Lietuvoje mokinių pasiekimai tarp gerųjų ir silpnųjų mokyklų skiriasi penkis–šešis kartus, o Suomijoje – 10–15 proc.

## Utenos šimtukininkai

Rinkdamas išsamią informaciją žurnalas „Reitingai“ rėmėsi visų šalies gimnazijų abiturientų 2012–2021 m. laikytų valstybinių brandos egzaminų rezultatais. Iš maždaug 370 šalies gimnazijų tik kas aštuntoje mokykloje abiturientai surinko nuo 100 iki kone 1 500 šimtukų.



Kaip rašoma žurnale „Reitingai“, kas trečias šimtukas – korepetitorių indėlis

Daugiausia šimtukų – net 1 474 – per pastarąjį dešimtmetį surinko Vilniaus licėjaus abiturientai. Antroje vietoje rikiuojasi KTU gimnazijos absolventai, trečioje – Klaipėdos „Ažuolyno“ gimnazija, ketvirtoje – Vilniaus Mykolo Biržiškos gimnazija.

Tarp šalies gimnazijų, kurias kasmet baigia nuo 51 iki 100 abiturientų, Utenos Adolfo Šapokos gimnazija užima septintą vietą: šioje ugdymo įstaigoje per 10 metų pelnyti 132 šimtukai. Šioje gimnazijų kategorijoje Dauniškio gimnazija užima 60 vietą: per 10 metų joje pelnyta 17 šimtukų, o „Saulės“ gimnazijoje – trys šimtukai, ši mokykla užima 67 vietą.

Tarp mažiausių gimnazijų, kuriose mokslus baigia iki 25 abiturientų, 70 vietą užima Užpalių gimnazija: joje per dešimtmetį penki abiturientai buvo įvertinti aukščiausiu balu. Taigi per 10 metų mūsų rajono abiturientai šimtukų kraitę papildė 157 pačiais aukščiausiais įvertinimais.

## Vertino pagal kelis kriterijus

Šiais metais „Reitingai“ rėmėsi duomenimis, kiek pernai mokinių išlaikė konkretų valstybi-

nį brandos egzaminą vidutiniais balais, t. y. nuo 36 iki 85, taip pat tuo, kiek mokinių atskirų dalykų egzaminus išlaikė puikiai, t. y. balais nuo 86 iki 100.

Gimnazijos buvo vertinamos ir pagal egzaminus, kuriuos laikė, ir kiek jie buvo svarbūs stojant į šalies ar užsienio aukštąsias mokyklas, pagal kitus svarbius kriterijus.

Šalyje yra 350 gimnazijų. Visos jos turi savo misiją, viziją, vaidmenį, o tikslus supranta labai skirtingai. Vienos stengiasi, kad jų mokiniai išmoktų įvairių mokomųjų dalykų, kitos didžiujasi, kai dauguma jų abiturientų įstoja į aukštąsias mokyklas, trečios aiškina, kad sureikšminti akademinis dalykus yra nesąmonė, todėl pačios sureikšmina gerą mokinių savijautą, ketvirtos siūlo mokinių laimės indeksą.

Kalbant apie aukštąsias mokyklas, tolesni jų absolventų pasiekimai, įsidarbinimas, karjera ir uždarbiai gana tiksliai atspindi pačios aukštosios mokyklos lygį ir kokybę.

## Tolesnis uteniškių abiturientų kelias

Pernai „Saulės“ gimnaziją

baigė 56 abiturientai, iš jų 10,7 proc. tęsia mokslus universitetuose, 28,57 proc. – kolegijose, 28,5 proc. – profesinėse mokyklose, 16 proc. dirba, 16 proc. nei studijuoja, nei dirba Lietuvoje.

Adolfo Šapokos gimnaziją pernai baigė 86 abiturientai, iš jų 68,6 proc. tęsia mokslus universitetuose, 15,1 proc. – kolegijose, 1,1 proc. – profesinėse mokyklose, kiek daugiau nei 8 proc. susirado darbą, o nei studijuoja, nei dirba Lietuvoje – 6,9 proc.

Praėjusiais mokslo metais Dauniškio gimnaziją baigė 89 abiturientai. Šiuo metu universitetuose studijuoja 44,9 proc., kolegijose – 30 proc., profesinėse mokyklose – 2,2 proc., dirba – 16,8 proc., nei dirba, nei mokosi mūsų šalyje – 5,6 proc.

Užpalių gimnaziją pernai baigė 12 abiturientų. Iš jų 16,6 proc. šiuo metu studijuoja universitetuose, 25 proc. – kolegijose, 8,3 proc. – profesinėse mokyklose, 41,6 proc. pasirinko darbus, šiuo metu nei dirba, nei mokosi – 8,3 proc.

Pagal žurnalo „Reitingai“ inf. parengė Lina NARČIENĖ

## RENGINIAI

### Utenos kultūros centre

**Gegužės 25 d. 11–17 val.** – Organizacijos „Viltis“ koncertas (scenoje prie kultūros centro)

**Gegužės 25 d. 18 val.** – UKC Jaunimo teatro trupės spektaklio „Gyvenimo linija“ premjera (didžiojoje salėje)

**Gegužės 27 d. 17.30 val.** – Mokytojos Renatos Buzėnaitės Utenos meno mokyklų Muzikos skyriaus akordeono klasės mokinių koncertas „Akordeonas ir draugai“ (A. Driuko muzikinėje galerijoje)

**Gegužės 27 d. 19–22 val.** – Šokių vakaras senjorams (mažojoje salėje)

**Iki gegužės 31 d.** – Tomo

Raimundo Jovaišos akvarelių paroda (A. Driuko muzikinėje galerijoje)

**Iki gegužės 31 d.** – Gamtos fotografų klubo „Žalias skėtis“ fotomenininkų darbų paroda (langų galerijoje)

### Utenos kameriniame teatre

**Gegužės 25 d. 19 val.** – Rokišio liaudies teatro spektaklis „Kur dingo Elizabet?“ (režisierė Violeta Mičiulienė)

### Utenos kraštotyros muziejuje

**Gegužės mėn.** – Vytauto Valiušio keramikos darbų paroda (Utenio aikštės stiklo galerijoje)

**Iki birželio 18 d.** – Ugnės Mo-

tekūnaitės paroda „neiškanuotieji“

### Laisvės kovų muziejuje

**Iki birželio 11 d.** – Žydrūno Šlajaus grafikos darbų paroda „Be jų nebūtų šiandienos“

### Vytauto Valiušio keramikos muziejuje

**Gegužės mėn.** – Algimanto Patamsio keramikos darbų paroda „Paslaptys“

### Utenos A. ir M. Miškinių viešojoje bibliotekoje

**Gegužės 24 d. 17 val.** – Alfredo ir Mangirdo Bumblauskų knygos „Lietuvos istorija. Paaugusių žmonių knyga“ trečiosios dalies „Vasario 16-osios Lietuva“ pristatymas. Dalyvauja istorikas prof. A. Bumblaus-

kas, renginį veda literatūrologas, leidėjas dr. Saulius Žukas (konferencijų salėje)

**Gegužės mėn.** – Gintaro Gešvičiaus tapybos darbų paroda

**Gegužės mėn.** – Fotografijų paroda „Religijos ir įsitikinimų laisvė Lietuvoje“

**Iki gegužės 31 d.** – Utenos socialinės globos namų gyventojos Meilės Kazlauskaitės kūrybinių darbų paroda (erdvėje „Viskas vaikams“)

**Iki gegužės 31 d.** – Paroda „Skausmo ir vilties laišakai iš šalčio žemės“

### Kirdeikiuose

**Iki birželio 5 d.** – Vytauto Poškos tapybos darbų paroda „Nutapyta svajonė“ (parodų galerijoje)

### Kuktiškėse

**Gegužės 28 d. 15 val.** – Poezijos pavasaris (Elenos ir Antano Čiužų sodyboje)

**Iki gegužės 31 d.** – Loretos Motiejūnienės kūrybos darbų paroda (UKC Kuktiškių skyriaus parodų salėje „Kukutis“)

### Saldutiškyje

**Iki gegužės 31 d.** – Andriaus Merkio tapybos darbų paroda (UKC Saldutiškio skyriaus salėje)

### Sudeikiuose

**Iki gegužės 31 d.** – Valdo Mintaučio fotografijų paroda „Utenos kamerinis teatras“ (UKC Sudeikių skyriuje)

**Iki birželio 6 d.** – Kauno

Tęsinys 16 psl.



# Utenoje tautodailininkai rinkosi į tradicinius liaudies meno *atlaidus*

Daiva ČEPĖNIENĖ  
daiva@utenosdiena.lt

**Gegužės 11-os popietę į Utenos kraštotyros muziejų (toliau – muziejus) rinkosi tautodailininkai iš visų rajono kampelių. Čia balandžio 15–gegužės 14 d. veikė tradicinė rajono tautodailininkų kūrinių paroda. „Ši popietė skirta parodai apžiūrėti, įvairioms progoms paminėti, pasisveikinti, pasidžiaugti, šių ir kitų metų planams aptarti“, – susirinkusiems į oficialų renginį sakė muziejaus direktorė Jovita Nalevaikienė bei pasidžiaugė pastarųjų dienų naujiena, kad į Lietuvos nematerialaus kultūros paveldo sąvadą buvo įtraukta dar viena muziejaus pateikta puoselėjama tradicija – būgnijimas kūlele Rytų Aukštaitijoje.**

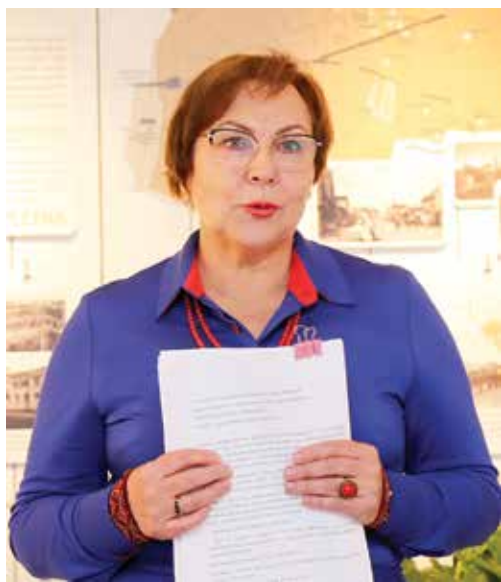
## Liejosi sveikinimai ir muzika

Muziejaus šeimininkė renginio svečius kvietė pasiklausyti Utenos meno mokyklos kapeleos „Sietynėlis“ (vadovė Rima Garsonienė) atliekamos liaudiškos muzikos.

Renginyje dalyvavo ir tautodailininkus sveikino LR Seimo narys Edmundas Pupinis, Utenos rajono savivaldybės meras Alvydas Katinas, Utenos rajono tautodailininkų klubo „Svirnas“ pirmininkė Zita Indriūnienė, muziejaus darbuotojai, tautodailės darbų vertinimo komisijos nariai – tautodailininkų globėja Lietuvos tautodailininkų sąjungos Vilniaus bendrijos Vilniaus krašto tautodailininkų-meno kūrėjų bendrijos pirmininkė Ramutė Kraujalienė, Utenos rajono savivaldybės administracijos Kultūros skyriaus vyr. specialistė Regina Skomskienė, muziejaus direktorė menotyryninkė J. Nalevaikienė, Šv. Kazimiero ordino Utenos apskrities komtūrijos vadovė Zita Mackevičienė, muziejaus padalinio Utenos tradicinių amatų centro „Svirnas“ vadovė Dalia Urbonienė. Komisija atrinko autorius ir vertingiausius tautodailės darbus, dalyvausiančius rudenį vykšančioje regioninėje „Aukso vainiko“ parodoje Visagine.

## Įteikti tautodailininkų pažymėjimai bei padėkos

E. Pupinis džiaugėsi, kad tautodailininkų būrys Utenos rajone auga, ir sveikindamas vylėsi, jog tautodailės tradicijos bus puoselėjamos bei perduodamos ateities kartoms. A. Katinas sakė, kad klausimas, ar teisingai pasirinkome gyvenimo kelią, kyla kiekvienam iš mūsų, tačiau vieno teisingo atsakymo nėra. „Aš manau, kad gyventi prasmingai – tai rūpintis tuo, kas yra žemesnis už tave, kas yra svarbus ne tik tau, bet ir visai tautai ar net pasauliui. Jūs esate vieni



Susirinkusius į parodą sveikino Lietuvos tautodailininkų sąjungos Vilniaus bendrijos Vilniaus krašto tautodailininkų-meno kūrėjų bendrijos pirmininkė Ramutė Kraujalienė



Karpytoja Rasa Slesoriūnienė merui Alvydui Katinui aprodė ir savo margintus kiaušinius

iš prasmingiausiai šioje žemėje gyvenančių žmonių. Nes jūs rūpinatės, kad lietuvių liaudies menas, kultūra ne dūlėtų muziejų saugyklose, o būtų gyvi ir turėtų ateitį“, – kalbėjo meras bei įteikė padėkas už tautinio paveldo liaudies tradicijų puoselėjimą ir Utenos vardo garsinimą kūrybinių darbų parodose drožėjui Taduui Gurkšniui, mezgėjai, papuošalų kūrėjai Jūratei Lukšienei, tapytojai Reginei Eidžiulienei, žolininkei, siuvinėtojai, *škaplierių* audėjai Aleksandrai Stasytienei, siuvinėtojai Almutei Paukštienai. Buvo pasveikinti ir sukaktis švenčiantys tautodailininkai.

Renginio metu R. Kraujalienė įteikė tautodailininkų pažymėjimus tekstilinkei Alvydai Ramanauskienei, žaislų kūrėjai Mildai Karpovienei, drožėjui Edmondui Griškevičiui. Meno kūrėjo statusą liudijantys pažymėjimai įteikti karpytojai Rasai Slesoriūnienei ir tapytojai R. Eidžiulienei.

## Komisija paskelbė verdiktą

Muziejaus direktorė sakė, jog visuose parodoje dalyvavusių autorių darbuose daugiau ar mažiau atsispindi lietuvių liaudies tradicija, bei linkėjo, kad kitų metų paroda būtų gausesnė, o eksponuojamuose darbuose lietuviškos tradicijos būtų dar gyvesnės ir grynesnės. Bendru komisijos sprendimu į regioninę parodą, kuri vyks spalio mėnesį Visagine, buvo atrinkti Anelės Araminienės audiniai; Tado Gurkšnio ir Vytauto Šemelio drožiniai; Žydronės Mameniškienės grafikos darbai; Elenos Kiškienės, Janinos Kubilienės ir Domanto Žilėno pintinės ir vytinės juostos; J. Lukšienės papuošalai, nėriniai ir mezginiai; Eugenijaus Vanagicko kalviški darbai;

Linos Paukštienės, R. Slesoriūnienės ir Rūtos Vanagickienės karpiniai; Vandos ir Vytauto Valiušų keramikos dirbiniai; Justinos Kulbačiauskaitės-Žebelienės kurti archeologiniai kostiumai; Daivos Seibutienės ir Julijos Stankevičienės mezginiai; Aušros Banuškevičiūtės, Giedrės Kristinos Kiškienės, Editos Kušleikienės ir Alvydos Puodžiukaitės nėriniai; Alvydo Mažeikio akmens skulptūros; Aistės Barkutės, Zitės Lašinskienės, Stanislavos Šinkūnienės siuvinėti dirbiniai; Irenos Eitminavičienės, Zitės Indriūnienės, Marijos Rinkevičienės, Ramutės Tutinienės šiaudų so-



Genovaitė Adiklienė tradicinėje parodoje pristatė savo primityviają tapybą

dai; Genovaitės Adiklienės, R. Eidžiulienės ir Alvyros Žemaitienės tapybos darbai; Danutės Blažienės ir Alvydos Ramanauskienės tekstilė bei Audros Udrienės kurtos verbos.

rinkosi prie puodelio arbatos, šnekučiavosi ir džiaugėsi, kad pasibaigus pandemijos ribojimams gali vėl susieiti ir šiltai bendrauti žiūrėdami vieni kitiems į akis.

Utenos rajono tautodailininkų klubo „Svirnas“ pirmininkė Z. Indriūnienė tautodailininkų vardu dėkojo muziejaus direktorei J. Nalevaikienei, LR Seimo nariui E. Pupiniui, rajono savivaldybės merui A. Katinui už nuolatinę dėmesį, paramą ir palaikymą. R. Kraujalienė pristatė per penkerius metus nuveiktų darbų ataskaitą. Kūrybinę sukaktį mininčio tautodailininko V. Valiušio, G. Adiklienės, Jolitos Levčenkienės darbus norintys gali aplankyti keramikos parodoje Rumšiškėse (Kaišiadorių r.), kuri veiks iki rudens. Pasibaigus oficialiajai renginio daliai tautodailininkai ir svečiai



Parodoje buvo galima pasigrožėti Alvydo Mažeikio akmens skulptūromis



Editos Kušleikienės nėriniai atrinkti į regioninę parodą



## LIETUVOS NAUJIENOS

### Krūtų implantų kompensacija pasinaudojo pirmosios pacientės

Nuo šių metų Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) lėšomis pradėjus kompensuoti krūtų implantus atliekant krūtų rekonstrukcijos operacijas šia galimybe pasinaudojo pirmosios moterys. Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) specialistai džiaugiasi, jog naujoji implantų kompensavimo tvarka leidžia gerokai sumažinti pacienčių finansinę našta, taip pat padeda atgauti pasitikėjimą savimi.

VLK duomenimis, per pirmuosius keturis šių metų mėnesius už stacionarinį gydymą, kurio metu buvo atliekamos rekonstrukcinės krūtų operacijos naudojant implantus, išleista daugiau nei 64 tūkst. eurų iš PSDF. Iš jų beveik 17 tūkst. eurų prireikė kompensuoti krūtų implantams ir plėtikliams pirmosioms 30 pacienčių.

„Džiaugiamės, kad dėl vėžinių susirgimų krūtų netekusios moterys jau pamažu pradeda naudotis naująja implantų kompensavimo galimybe. Tai ne tik nemenka finansinė parama pacientėms, kurioms yra reikalinga krūtų rekonstrukcinė operacija, bet ir emocinė paskata grįžti į normalų gyvenimą, jaustis pilnavertiškai“, – sakė VLK direktoriaus pavaduotoja Tatjana Golubajeva.

Pasak jos, tikimasi, kad įvesta naujovė padės ne tik toms moterims, kurioms dėl vėžio jau buvo pašalintos krūtys ir reikalinga rekonstrukcinė operacija naudojant implantus, bet ir toms, kurioms tos pačios operacijos metu bus atliktas naviko pašalinimas ir jų rekonstrukcija, taip išvengiant pakartotinės operacijos.

Ligonių kasos kompensuoja kiekvieną pacientei gydyti naudojamą krūtų implantą, plėtiklį, kurių vidutinė kaina yra 410 eurų. Kadangi šios priemonės yra sudėtinė rekonstrukcinės operacijos dalis, ši paslauga PSDF lėšomis apmokama 100 proc. – pacientėms papildomai mokėti nereikia. Taip pat moterims nereikia rūpintis ir implantų įsigijimu. Gydymo įstaigos reikiamos kokybės implantais turi apsirūpinti pačios.

VLK primena, kad iki šių metų PSDF lėšomis moterims buvo apmokamos krūtų rekonstrukcijos operacijos po krūtų pašalinimo. Tačiau dėl didelės implantų kainos paslaugos kompensavimas ne visiškai padengdavo visas susijusias operacijos sąnaudas. Todėl nuo šių metų dėl vėžinių susirgimų krūtų netekusioms moterims kompensuojamos ne tik operacijos, bet ir krūtų implantai.

Preliminariais skaičiavimais, per metus krūtų implantų kompensavimu galėtų pasinaudoti apie 300 moterų, kurioms atliekamos krūtų rekonstrukcijos operacijos po vėžio chirurginio gydymo. Planuojama, jog tam gali prireikti apie 250 tūkst. eurų PSDF lėšų per metus.



## Dainininkė Irena Starošaitė atvirai apie menopauzę: „Svarbu išlaikyti aktyvumą“

**Menopauzė – natūralus moters organizmo etapas, kai keičiasi hormonų pusiausvyra, atsiranda laikino fizinio diskomforto jausmas. Dainininkė Irena Starošaitė skatina moteris šiuo transformacijos laikotarpiu išlaikyti aktyvų gyvenimo būdą, gerą nuotaiką bei pozityvų požiūrį.**

### Kiekvienas organizmas – individualus

Tyrimai rodo, kad moters vaisingo amžiaus pabaiga – menopauzė – dažniausiai prasideda apie 50-uosius gyvenimo metus. Kiekvienas organizmas yra individualus, todėl šiuo laikotarpiu kūno siunčiami signalai skirtingi. Moterys nurodo, kad patiria karščio bangų, nuotaikų svyravimų, kinta kūno svoris, sunkiau koncentruoti dėmesį ir pan.

Dainininkė I. Starošaitė neslepia, kad ir anksčiau buvo girdėjusi apie moterų savijautos pokyčius menopauzės metu, šia tema kalbėjosi ir su draugėmis, tačiau per daug apie anksčiau ar vėliau kiekvienos moters patiriamus natūralius kūno pokyčius negalvojo. „Juk visada atrodė, kad tai ne apie mane“, – prisipažino pašnekovė.

### Karščio bangos

Kad keičiasi hormonų pusiausvyra, moteris suprato pajutusi karščio bangas, kurios pasikartodavo įvairiu paros metu. Pasak I. Starošaitės, netikėtai karščio banga užliedavo naktį arba sportuojant.

„Ypač nepatogu būdavo, kai karščio bangos užklupdavo vasarą, besiruošiant koncertui. Tuomet sunku būdavo ir sceninius drabužius apsirengti, nes jie lipdavo prie kūno, tekdavo koreguoti grimą. Dabar stengiuosi makiažą pasidaryti prieš pat lipdama į sceną, kad karščio banga jo nenuplautų“, – sakė dainininkė.

Netikėtai užklumpančioms karščio bangoms nei pasiruošė, nei nusiteikė. Pašnekovė į šiuos kūno siunčiamus signalus



Dainininkė sakė, kad į karščio bangas reaguoja ramiai: naktį miegamajame atsidaro langą, važiuodama automobilyje įsijungia oro kondicionierius

reaguoja ramiai: naktį miegamajame atsidaro langą, važiuodama automobilyje įsijungia oro kondicionierius.

### „Gyvenimas tęsiasi“

„Liūdėti dėl besikeičiančio kūno tikrai nereikia. Svarbiausia, kad esame sveikos, turime energijos, galime užsiimti mums patinkančia, įprasta veikla. Tiesiog per daug apie tai galvoti nereikia. Aišku, rūpintis savimi būtina, todėl vartoju maisto papildus, skirtus menopauzė išgyvenančioms moterims. Aš ir toliau sportuoju, koncertuoju, gyvenimas tęsiasi“, – optimistiškai kalbėjo I. Starošaitė.

Moteris prisipažino, kad geros nuotaikos dėl menopauzės neparado, priešingai – didesnį neigiamą poveikį jai sukėlė pandemija bei vykstantis karas.

„Jeigu turi mėgstamą veiklą, jautiesi reikalingas, tuomet ir nuotaika yra gera, nepriklausomai nei nuo amžiaus, nei nuo vykstančių kūno pokyčių. Taip, kartais išpila prakaitas, bet juk gali prakaito lašus nusišluostyti, atsigerinti vandens, atsiderinti langą ir toliau gyventi savo įprastą gyvenimą“, – kalbėjo dainininkė.

somai nei nuo amžiaus, nei nuo vykstančių kūno pokyčių. Taip, kartais išpila prakaitas, bet juk gali prakaito lašus nusišluostyti, atsigerinti vandens, atsiderinti langą ir toliau gyventi savo įprastą gyvenimą“, – kalbėjo dainininkė.

### Maistas – kuo įvairesnis

Tyrimai rodo, kad menopauzės simptomus patiria apie 80 proc. moterų. Šis pokyčių laikotarpis gali trukti nuo 5 iki 12 metų. Menopauzės simptomus gali padėti sušvelninti reguliari mankšta, maisto produktai. Farmacijos specialistė Greta Meškaitė primena, kad menopauzės metu moters organizmas turėtų gauti pakankamai antioksidantų, padedančių apsaugoti ląsteles nuo jas pažeidžiančių laisvųjų radikalų, kurie spartina senėjimo procesus ir didina įvairių ligų riziką. Antioksidantams priskiriami vitaminai C, E, mineralai selenas, manganas, cinkas, varis. Menopauzės metu galima pasitelkti ir kai kurias augalines medžiagas, kaip linų lignanai ar šalavijas, kuris artėjant menopauzei turėtų tapti pačiu populiariausiu prieskoniu. Vaistinis šalavijas palaiko komfortišką savijautą menopauzės metu. Šiuo periodu svarbus ir vitaminas D, padedantis organizmui įsisavinti kalcį, kuris ypač reikalingas normaliai kaulų būklei palaikyti.

Farmacijos specialistė menopauzės amžiaus moterims pataria valgyti kuo įvairesnį maistą, vengti žalingų sveikatai produktų ir laikytis bendrų sveikos mitybos principų.

„Kartais reikalingų medžiagų organizmui gali nepakakti, nes vartojame per mažai mineralų ir vitaminų turtingų maisto produktų. Tokiais atvejais gali padėti maisto papildai. Geriausia rinktis jų kompleksus, subalansuotus būtent menopauzei.“

**Parengta pagal pranešimą spaudai**



**VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA**  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

### Krūtų vėžio prevencinė programa

-  **Kam skirta?**  
Moterims nuo 50 iki 69 m. (imtinai).
-  **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
-  **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
-  **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
Kartą per 2 metus.

Daugiau informacijos [www.ligoniukasa.lt](http://www.ligoniukasa.lt)

 / Valstybinė ligonių kasa

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



Farmacijos specialistė menopauzės amžiaus moterims pataria valgyti kuo įvairesnį maistą, vengti sveikatai žalingų produktų



# Kaip padėti artimajam, kuris ruošiasi operacijai?

**Operacija – iššūkis organizmui, todėl jai reikia tinkamai pasiruošti. Dažnai šiuo sudėtingu laikotarpiu pacientą lydi artimieji, kurie rūpinasi jo sveikata. Chirurgas pasidalijo patarimais, kaip padėti šeimos nariams pasiruošti laukiančiai operacijai ir kuo sparčiau atsigausti po jos.**

## Geriau sekasi, kai palaiko šeima

„Nesvarbu, kokia operacija laukia, ar operuojama dėl onkologinės kilmės, ar dėl bendrosios chirurgijos patologijos, pavyzdžiui, pilvo sienos išvaržos, svarbiausia yra komanda, kurią sudaro pacientas, gydytojas ir paciento šeima. Jei prieš operaciją paciento prašoma laikytis tam tikros dietos, fizinio aktyvumo režimo, atsisakyti žalingų įpročių, jam tai kur kas geriau sekasi daryti turint palaikymą iš šeimos. Vertinga gydytojo rekomendacijų laikytis drauge, motyvuojant vieniems kitus“, – komentavo Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų Chirurgijos klinikos abdominalinės chirurgijos gydytojas Justas Žilinskas.

## Prieš operaciją – visavertė mityba ir fizinis aktyvumas

Pasak pilvo chirurgo, prieš operaciją labai svarbu pacien-

tams būti fiziškai aktyvesniems – tris kartus per savaitę turėti kiek didesnę aktyvumą (pusvalandžio trukmės) ir, žinoma, nepamiršti per dieną nueiti 10 tūkst. žingsnių (tai rekomenduojamas žingsnių kiekis).

„Paskatinti pacientą pajudėti gali šeimos nariai kartu su juo vaikščiodami ar užsiimdami kita veikla, kurią leidžia sveikatos būklė. Taip pat šeimos nariai gali pasirūpinti sergančio asmens visaverte mityba, į kurią įeitų visos reikiamos maistinės medžiagos. O prireikus, kai pacientas nesuvalgo pakankamo maisto kiekio ir jam įtariamas ar nustatomas mitybos nepakankamumas, mitybą reikėtų papildyti medicinines paskirties gėrimais, kuriuose yra baltymų, angliavandenių, riebalų, omega-3 riebalų rūgščių, vitaminų, skaidulinių ir mineralinių medžiagų. Būtent baltymų – statybinės medžiagos – labiausiai reikia šiuo laikotarpiu“, – pata-



Operacija – iššūkis organizmui, todėl jai reikia tinkamai pasiruošti

rė chirurgas J. Žilinskas.

Subalansuota mityba ypač svarbi esant mitybos nepakankamumui, kai pacientas dėl ligos suvaržo nepakankamą maisto kiekį. Mitybos nepakankamumą parodo normos ribos nesiekiantis kūno masės indeksas (KMI) ir kūno svorio sumažėjimas per trumpą laikotarpį.

„Priešoperacinio pasiruošimo tikslas – sklandus pooperacinis laikotarpis, kuris pacientui leistų sparčiau grįžti į normalų gyvenimą. Ne mažiau svarbu ir tai, kad tiek pacientas, tiek jo artimieji žinotų, dėl kokios operacijos atvyksta, kiek laiko bus operuojama, kiek laiko gulės li-

goninėje, ar operuos tą pačią, ar kitą dieną. Visa tai svarbu, kad nebūtų nereikalingo susijaudinimo tiek iš šeimos pusės, tiek iš paciento. Kai žino, ko tikėtis, pacientai patiria mažiau streso, o mažesnis jo lygis irgi prisideda prie to, kad jis greičiau ir geriau sveiksta“, – atkreipė dėmesį pilvo chirurgas.

## Tarp didžiausių klaidų – badavimas

Pasak chirurgo J. Žilinsko, vienas iš klaidingų įsitikinimų – kad prieš operaciją reikia nevalgyti kelias dienas ir tokiu būdu išsivalyti žarnyną.

„Jeigu chirurgas mano, kad

reikės valyti žarnyną, tuomet jis pacientą į ligoninę paguldo iš vakaro prieš operaciją ir paruošia žarnyną. Pačiam pacientui savavališkai badauti tikrai nereikia, nes badavimas prieš operaciją yra netgi žalingas. Atvirkščiai – yra linkstama prie to, kad reikia stengtis, jog pacientas nebūtų išsekęs, tinkamai maitintųsi pagal savo sveikatos būklę“, – pažymėjo jis.

Pilvo chirurgas tęsė sakydamas, kad likus dviem valandoms iki operacijos ryte pacientui įprastai skiriama specialaus gėrimo, papildyto angliavandeniais, kad organizmas nebadautų ir nepatirtų streso.

„Jei operacija numatyta popiet, visada pacientui rekomenduojama prieš atvykstant į ligoninę ryte išgerti bent arbatos su cukrumi, kad organizmas patirtų kuo mažiau streso“, – aiškino chirurgas J. Žilinskas.

Anot jo, tos pačios taisyklės galioja ir po operacijos – reikia kuo anksčiau atsistoti ir pajudėti bei išgerti vandens. Tiesa, viskas priklauso nuo operacijos pobūdžio ir chirurgo rekomendacijų konkrečiam atvejui.

**Parengta pagal pranešimą spaudai**

# Medus: kelias geras emocijas ir turi pranašumų

**Bitės, besirūpinančios augalų apdulkinimu, yra gyvybiškai svarbios Žemės ekosistemos išlikimui. Deja, jų populiacija kasmet mažėja, todėl stengiamasi, kad bitininkystė įgautų naują kvėpavimą: tokia naujovė kaip aviliai ant biurų, viešbučių, verslo pastatų stogų pasaulyje tampa prestižo ir socialinės verslo atsakomybės išraiška, o medus – puikia verslo dovana. Be to, pirkdami medų palaikome bitininkus ir prisidedame prie nykstančių bičių išsaugojimo. Sveikatai palankios mitybos konsultantė gydytoja dietologė dr. Edita Gavelienė kviečia prisiminti medaus naudingąsias savybes. Nors jis nėra gyvybiškai būtinas žmogui, bet visada kelias geras emocijas ir turi pranašumų prieš kitus saldiklius.**

## Medus – energijos šaltinis

Apie tai, kad lietuviams visada buvo svarbios darbštuolės bitės ir jų produktai, liudija kalboje įsitvirtinęs žodis „bičiulis“ – anksčiau taip buvo vadinamas žmogus, su kuriuo turėta bendrų bičių, o šiuo žodžiu vėliau pradėta vadinti ir tiesiog gerus draugus, nors jie su bitėmis nieko bendro neturi. Net tie, kurie kasdien medaus nevarvoja, spintelėje turi bent vieną stiklainėlį tam atvejui, kai užpuola sloga ar ima perštėti gerklę.

Pasak E. Gavelienės, liaudies medicinoje medus buvo naudojamas ne tik kaip saldumo suteikiantis produktas, bet ir kaip vaistas sunegalavus: „Medus pasižymi nedideliu antibakteriniu, antiuždegiminiu poveikiu, tad

dažnai pajutę pirmuosius peršalimo požymius žmonės linkę jo įsidėti į karštą arbatą. Be to, kai sergantis žmogus karščiuoja, jam skauda gerklę, natūraliai suprastėja apetitas, tad sumažėja suvartojamo maisto kiekis, pasijunta energijos trūkumas. O medus, be visų savo naudų, suteikia ir energijos.“

## Suskaičiuojama daugiau nei 300 medaus rūšių

Vieni labiau mėgstame liepų ar pienui, kiti – grikių ar viržių medų. Skirtingas medus skiriasi spalva, aromatu, skonio savybėmis. Pasak gydytojos dietologės, pasaulyje suskaičiuojama daugiau kaip 300 medaus rūšių, bet nėra nė vienos, kuri savo maistinėmis savybėmis gerokai pranoktų kitas.

„Žmonės renkasi, koks medus jiems skaniausias, o iš skirtingų augalų surinkto medaus sudėtinės dalys labai panašios. Pagrindinis medaus komponentas yra fruktozė, kuri ketvirtadaliu saldesnė už cukrų. Nuo cukraus medų skiria ir tai, kad meduje yra mikronutrientų – šiek tiek B grupės vitaminų, taip pat vitamino C, folio rūgšties, mineralų, bet visi tie mikronutrientai sudaro mažesnę nei 1 proc. dalį medaus sudėties. Tai reiškia, kad jų yra tik pėdsakų ir kad medus negali būti traktuojamas kaip maistinių medžiagų šaltinis. Kita vertus, meduje yra biologiškai aktyvių komponentų, kurie turi antioksidacinių, šiek tiek priešuždegiminių ir antimikrobinių savybių“, – paaiškino pašnekovė.

## Kiek medaus galime suvartoti per dieną?

Tradiciškai mėgstame medaus užsitepti ant varškės sūrio, juo pagardinti varškę, dėti į glotnūčius ar kepinus vietoje cukraus, o šviežio medaus su šviežiais agurkais skonis išties neužmirštamasis. Saldžiamėgiai medumi saldina arbatą ar kavą, nors ir žino, kad karštame vandenyje žūsta vitaminai. Tačiau, kaip sakė E. Gavelienė, jei jau norime pasisaldinti gėrimą, tai medus yra daug geresnis pasirinkimas nei cukrus.

Nors medus – daug sveikatai

palankesnis produktas už kitus saldiklius, nereikėtų užsimiršti ir kabinti jo šaukštais. Dietologė teigė, kad pagal PSO duomenis, medus ar kitas saldiklis turėtų sudaryti dešimtadalį žmogaus kalorijų normos. „Tai yra maždaug 60 g, bet su sąlyga, kad jokio kito pridėtinio cukraus daugiau tą dieną negausime. Lengviau orientotis į tris nubrauktus arbatinius šaukštelius“, – siūlo sveikatai palankios mitybos ekspertė.

## Kabinkite tik švarius šaukšteliu

Bet koks medus turi savo laikymo terminus. Ir nors sakoma, kad sandariai uždarytą puodynį, iš kurių dar buvo galima valgyti medų, rasta net Egipto faraono Tutanchamono kape, šiuolaikinėmis sąlygomis neverta jo laikyti ilgiau nei metus, nes

jo kokybė pradeda kisti. Nepatariama medaus laikyti plastiko induose, kuriuose jis dažnai transportuojamas. Labiausiai tinka stikliniai, taip pat moliniai, bet neglazūruoti indai.

Nusipirkus medaus, reikia atsiminti, kad jo negalima laikyti atidaryto, drėgnesnėje patalpoje arba šalia produktų, kurie traukia drėgmę, pavyzdžiui, druskos. Taip pat prie produktų, kurie skleidžia stiprius kvapus. Tam, kad neišgaruotų medaus aromatinės medžiagos ir jis iš aplinkos nepritrauktų drėgmės, reikėtų stiklainius sandariai uždaryti dangteliais. Medaus taip pat negalima laikyti šviesioje vietoje – ant palangės ar stalo – kur kaitina saulė. Be to, vartojant medų reikėtų jį kabinti švarius šaukšteliu, kad į indą nepatektų drėgnų ar nešvarių įrankių, nes nuo jų medus gali pradėti rūgti.

**Parengta pagal pranešimą spaudai**





## Disko metikės pradėjo sezoną

Puikiai sezoną pradėjo Utenos daugiaviečio sporto centro disko metikės. Moterų grupėje Lietuvos čempionės vardą apgynė Ieva Zarankaitė.

I. Zarankaitės diskas nuskrido 58 m 58 cm. Toje pačioje grupėje rungtyniavusi Eglė Zarankaitė diską nusviedė 46 m 60 cm ir užėmė trečią vietą. Jaunių grupėje varžėsi Evelina Biveinytė. Sportininkė diską

numetė 21 m 13 cm ir pelnė šeštą vietą.

Susumavus komandinius rezultatus paaiškėjo, kad Utenos DSC disko metikės, kurias treniruoja trenerė Vita Zarankienė, Lietuvos ilgų metimų čempionate rajonų grupėje iškovojo trečią vietą.

Utenos DSC inf.

Utenos DSC nuotr.



Susumavus komandinius rezultatus paaiškėjo, kad Utenos DSC disko metikės, kurias treniruoja Vita Zarankienė (antra iš dešinės), rajonų grupėje iškovojo trečią vietą

## Lietuvos vaikų rankinio čempionate uteniškiai užėmė ketvirtą vietą

Gegužės 14–15 dienomis Vilniaus sporto mokyklos „Taurus“ salėje vyko 2021–2022 m. Lietuvos vaikų U-13 (2009 m. gim.) mergaičių ir berniukų rankinio čempionato Romualdo Jansono taurei laimėti finalinės varžybos.

Po pagrindinio čempionato etapų ir atkrentamųjų varžybų į finalus pateko keturios mergaičių (Alytaus SRC, Panevėžio SC, Kauno rajono SM-1, Klaipėdos „Viesulo“ SC) ir keturios berniukų (Vilniaus SM „Taurus“, Panevėžio SC, Šiaulių SC „Dubysa“, Utenos DSC) komandos.

Pagal Lietuvos rankinio federacijos

varžybų čempionato patvirtintus nuostatus, į finalus patekusios komandos sužaidė su kiekviena komanda.

Po finalinių varžybų berniukų komandos išsidėstė tokia tvarka: pirma vieta atiteko Vilniaus SM „Taurus“ komandai, antra – Šiaulių SC „Dubysa“, trečia – Panevėžio SC komandai, ke-

tvirta – Utenos DSC komandai.

Komandos buvo apdovanotos taurėmis, medaliais, asmeniniais diplomais. Utenos DSC berniukų komandoje geriausiai žaidėjais pripažinti Martynas Jančys ir Benas Dičius. Į Lietuvos U-13 geriausių žaidėjų pozicijų simbolinį septintuką kaip centro pozicijos žaidėjas išrinktas Utenos DSC berniukų komandos rankininkas M. Jančys.

Informaciją parengė Gediminas PAUKŠTĖ, Utenos DSC rankinio treneris



VAIKUČIUS, TĖVELIUS, SESUTES, BROLIUS IR SENELIUS KVIEČIAME | FESTIVALI |

# AKTYVI ŠEIMA

## -2022-

### 2022 M. GEGUŽĖS 27 DIENĄ

#### UTENIO STADIONE (UŽPALIŲ G. 100, UTENA)

## PROGRAMA

16.00 – Šventinė eisena Utenio stadione.  
16.15 – Festivalio atidarymas.  
16.40 – Rungtys, aktyvios veiklos stotelėse.  
18.00 – Apdovanojimai ir festivalio uždarymas.

Reginio organizatoriai:  
Utenos vaikų lopšelis-darželis „Gandrelis“,  
Utenos vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“,  
Utenos futbolo klubas „Utenos Utenis“,  
Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

Partneriai:  
Utenos apskrities futbolo asociacija,  
Utenos rajono savivaldybė,  
VŠĮ Utenos radijas,  
Laikraštis „Utenos diena“.

Reginio dalyviai turi pasirūpinti sportine apranga bei avalyne. Esant blogoms oro sąlygoms – guminiams batais bei apsiūstais nuo lietaus. Reginio metu bus fotografuojama ir filmuojama. Papildoma informacija teikiama tel. (8 389) 52 502

## Utenos klubas nepratęsė sutarties su Tomu Lekūnu

Utenos „Uniclub Casino-Juventus“ nepratęsė sutarties su 197 cm ūgio puolėju Tomu Lekūnu. Iš Biržų kilęs krepšininkas Utenoje praleido vienus metus.

Pagal praėjusiais metais pasirašytą sutartį tiek klubas, tiek krepšininkas turėjo 10 dienų po sezono pabaigos, per kurias turėjo nuspręsti, ar pratęsia bendradarbiavimą dar vienam sezonui. Klubas nusprendė šia galimybe nepasinaudoti ir sutarties nepratęsė.

„Noriu padėkoti Tomui už jo kovingumą, pasiukojimą ir didžiulį norą laimėti, kurį demonstravo žaisdamas mūsų klube. To iš šio žaidėjo neatimsi. Tačiau kol neturime vyr. trenerio, nenorime pasirašyti sutarčių su žaidėjais, nes nežinome, ar trenerio vizijoje jie yra. Nesakome Tomui „ne“ visam laikui, tiesiog prioritetas yra vyr. treneris, o tada galvosime apie žaidėjus“, – kalbėjo Utenos klubo direktorius Eimantas Skersis.

Sutartis su Utenos klubu artėjančiam sezonui turi Martynas Gecevičius bei Ernestas Sederevičius, o artimiausiu metu klubo vadovai priims sprendimą dėl Norberto Gigos, su kuriuo turi galimybę pratęsti bendradarbiavimą ir kitam sezonui.

Parengta pagal „Utenos Juventus“ inf.

„Utenos Juventus“ archyvo nuotr.



Iš Biržų kilęs krepšininkas Utenoje praleido vienus metus



# Laikai, kai išgyvendavo tik stipriausieji, gardžiausia mokyklos duona ir kodėl skrebai buvo pikčiau vilkų

Visvaldas KULAKAUSKAS  
visvaldas@utenosdiena.lt

Netoli šiaurinio Alaušo kranto, tarp Alaušų ir Bikūnų, prie vieškelio įsikūręs Viešeikių kaimas. Anksčiau čia buvo ir *palivarkas* su malūnu, tačiau pirmojo nebeatsimena ir seniausieji gyventojai, o antrasis, prieš kelis dešimtmečius virtęs Utenos melioracijos statybos valdybos poilsia viete, jau kurį laiką riogso apleistas ir beieškantis laiko supratimą pamiršusio šeimininko.

## Išgyveno tik pusė

Genovaitė Pernavienė (Miškinytė), kuri gimė 1940 metais, pasakojo, kad gimtuosiuose namuose gyveno iki 24 metų, kol ištekėjo už vyro į gretimą Ramavydiškių kaimą. Į Viešeikius grįžo po dviejų dešimtmečių, tačiau jau ne į tėvų namus – įsigijo kaimynų Stepanonių namus, kuriuose su sutuoktiniu Rimantu gyvena bene 30 metų.

Pasak moters, „einant melioracijai“ nemažai sodybų Viešeikiuose buvo nugriauta – žmonės išsikėlė į miestą, Sudeikius... Ankstesnieji Pernavų namų šeimininkai Stepanoniai buvo jau seni, negalėjo dirbti, jokių gyvulių laikyti, tad jų melioracija nelietė, paskui patys pardavė namus ir išsikėlė į Uteną. Neliepe išsikelti ir Miškiniams, nes jie *skaitėsi* gyveną gyvenvietės zonoje.

G. Pernavienė pasakojo kilusi iš *aštuonių*. Išgyveno tik pusė. Mama anksti mirė nuo vėžio (pašnekovė neturėjo ir dešimt metų), tačiau tėvas Juozapas Miškinis pamotės neparvedė. Gyveno kartu ir jo tėvai, bet senelė mirė, kai pašnekovei buvo gal treji metukai, o senelio, deja, ir nespėjo pamatyti. Miškinių sodybą statė senelis, kurio namai iš pat pradžių stovėjo kitapus gatvelės, tačiau, panaikinus rėžius, visus trobesius teko perkelti į dabartinę vietą. Valdė daugiau nei 30 hektarų. Kaimė buvo ir daugiau didžiųjų (tarp jų ir Braukyla), kuriuos sovietai kaip buožes išvežė į Sibirą. Nors iš J. Miškinių atėmė žemę, bet neištrėmė – pagailėjo

našlio su mažais vaikais.

## Gardi duona, kurios nėra...

Mokyti viešeikiškė pradėjo Liepalkalnyje (Sudeikių sen.), mokslo įstaiga buvo įkurta dideliuose į Sibirą ištremtų stiprių ūkininkų Paškonių namuose. Viename gale mokėsi gal trisdešimt pradinukų, kitame gyveno iš Užpalių krašto kilusi mokytoja Ona Gipiškytė (pirmoje klasėje mažąją Miškinytę mokė ir mokytojas Kildišius), vėliau ištekėjusi už Seibučio. Kai mokykla ten *baigė*, o savininkai grįžo iš tremties, jiems namai nebuvo gražinti. Anot pašnekovės, tik visai neseniai jie išsipirko savo namus, suremontavo ir pavertė vasarviete.

Pabaigusią du skyrius Liepalkalnyje, į trečiąjį tėvai dukrą nusprendė leisti į artimesnį Satarečių (Sudeikių sen.). Ten mokykla irgi buvo įkurta išvežtųjų, Malašauskų, namuose. Pašne-



Autoriaus nuotr.

Genovaitė Pernavienė niekada iš gimtojo krašto nebuvo toli išlėkusi – ir dabar gyvena Viešeikiuose



Viešeikių kapines tebejuosia akmenų tvora ir tebesaugo apgriuvusi įėjimo arka



Dubuliškio septynmetės pastatas, anksčiau pilnas žmonių šurmulo ir sovietmečių perkeltas į Alaušus, dabar niekam nebereikalingas



Miškinių namai, kurie šiuo metu priklauso Masiuliams, šioje vietoje greičiausiai atsirado skirstant kaimą į vienkiemus

kovė atsiminė sodyboje buvus labai didelius klojimus, tvartus. Namuose tilpo ne tik mokykla, buvo ir kambarys mokytojai bei užteko vietoms kelioms šeimoms. Viešeikiškę mokė, anot jos, labai gera mokytoja Ona Garunkštytė.

Septynmetę G. Pernavienė lankė Dubuliškyje (kaimas tuo metu greičiausiai jau buvo išnykęs, mokykla priklausė Zabičiūnams). Mokyklos pirmame aukšte veikė septynios klasės, o antrame gyveno mokytojai. „Nebuvo ko apsiaut. Nebuvo iš ko nupirkt. Būdava, rudenį šalnas, tai kolai vieške-

liu aina, baika, kojam gi nešalta – basi. A paskui, kai raikia par pievas, par laukus, par dirvonus – šalna! Ajajai, kaip šalta kojam būdava. Bet nei sirg-davam, nei nieka! Žiemų mes, kaip našlaičiai, jau būdavam, tai mum mokytojai nupirkdava kakius tai batukus, medžiagas kakį gabaliukų – pasisiūdavam. Baisiai sunki vaikystė buvo. Kai dabar žiūriu, kaip augina vaikus ir kaip mes augam, tai baisu baisu... Nama einam iš mokyklas, katras jau turim duonas, tai dalinames visi – ajajai, kaip skanu! Negi duodava mokyklaj ti kaip dabar duoda visokius priešpečius... Visa kuo aprūpinti...“ – minė sunkius laikus viešeikiškė.

vus kas? Gal su ginklais kas ateina?“ – ima kamantinėt. A tevai prigrasindava: „Tik jau niekam neprastarkit, kad buva naktį banditai atajai!“ „Ne, neateina!“ – sakydavam. Būdava, kad ir mes pamatam, kad kas su arkliu važiuoja, ir vejames – pavėžės. Pribėgam, gi žiūrim – čia šitie, skrebai...“ – pasakojo Viešeikių gyventoja. Jai partizanų savo kelyje neteko sutikti, o jos vyrui, dar 12–13 metų paugliui, kartą einant per miškelį iš *mojaus* Šikšniuose (Daugailių sen.), jau patamsyje teko susidurti su naktiniais... Laimei, atsipirko tik dideliu išgąščiu.

Dubuliškyje kiekviena klasė buvo atskira. Mokytojavo Bronius Mitalas (direktorius), Regina Mitalienė (pašnekovės teigimu, ji dar gyva, jai – per devyniasdešimt), Izidorius Šuminas (pašnekovės auklėtojas), Janina Šuminienė (mokė lietuvių kalbą, chemiją), Nijolė Kuzmaitė, Leitonaitė, Paunksnytė.

Kai mokyklą panaikino, pastatas buvo perkeltas į Alaušus (Sudeikių sen.), jį su kitais meistrais kėlė ir pašnekovės vyras. Jame įsikūrė kultūros namai, kolūkio kontora ir gyventojų butai.

## Gabios mokinės vargai

Nors mokslas Genovaitėi sekėsi gerai – baigė septynmetę beveik vienais penketais – sergalingas tėvas nusprendė dukrą pasilikti prie savęs, nes vyresnįjį brolių paėmė į armiją, jaunesnysis išėjo mokyti į Salas (Rokiškio r.). Susitikę gabią mokinę, mokytojai stebėjosi, kodėl ši niekur nestoja, kam vargsta kolūkyje. Pašnekovė pripažino, kad noro mokyti buvo, jos brolių technikumė dėsytotojai irgi kalbino atvežti mokyti brolių ar seserį. Tėvas pasiliko prie savęs ir antrą dukrą, bet ji, vienuolika metų vyresnė už Genovaitę, greitai ištekėjo. Brolis, grįžęs iš armijos, irgi

Tęsinys 12 psl.

## Pikčiau vilkų...

Į mokyklą pašnekovė eidavo ir šeštadieniais, atostogų tiek daug, kiek dabartiniai mokiniai, neturėjo. Nors į Dubuliškio mokyklą (Zarasų r.) takas vedė per Medenų mišką, nusidriekusį nuo Bikūnų iki Zabičiūnų, niekada joks žvėris nėra vaikų nei užpuolęs, nei išgądinęs. *Skrebai* buvo pikčiau vilkų. „Kai eidavam iš Liepalkalnia mokyklas, mus, vaikus, ir paveja šitie skrebai važiuodami, insodina vežt nama. Mes gi sėdam. „Ar ateina naktį in tē-



Brolio Vilhelmo (Viliaus) (stovi pirmas iš dešinės) išleistuvės į tarybinę armiją (iš kairės stovi Genovaitė Miškinytė, jos brolis Kazimieras, sesuo Veronika Stanislava, sėdi tėvas Juozapas Miškinis (pirmas iš dešinės) su broliu Kazimieru)



# Laikai, kai išgyvendavo tik stipriausieji, gardžiausia mokyklos duona ir kodėl skrebai buvo pikčiau vilkų

**Pradžia 11 psl.**

dirbo kolūkyje, o jaunėlis tęsė mokslus Kaune.

Kaip sakė G. Pernavienė, ji visą gyvenimą praleido prie gyvulių: melžė karves, šėrė kiaules. Iš pradžių Viešeikiai priklausė kolūkiui „Pilnoji varpa“ (toks užrašas, anot moters, dar „puikavosi“ ant Miškinių suvienuomenintos klėties, o kitame namo gale ilgą laiką veikė kolūkio kontora), paskui keitėsi ne tik kolūkių pavadinimai, bet ir ribos.

## Kolūkio sunaikintas malūnas

Viešeikiuose stovėjusio dvaro (*palivarko*) G. Pernavienė jau nebeatsimena, tačiau šiam priklausiusiame malūne dar maldavo grūdus. Jos tėvas pasakojo, kad prieš karą viešeikiškiams už malimą mokėti nereikėjo, nes jie prisidėjo prie malūno statybos. Kai susikūrė kolūkiai, malūną perėmė kolūkis, tačiau kai pastatas ėmė irti, nebesiėmė jo remontuoti, juo labiau kad tada jau turėjo elektrinį malūną. Vėlesniais laikais malūnas buvo paverstas vila, kurią, anot pašnekovės, nupirko vienas vilnietis. Beje, malūnas priklausė kai kuriems kaimo gyventojams, tad naujasis savininkas išmokėjo jiems priklausančias dalis. Anot moters, viduje buvo gana ištaiginga, vykdavo vestuvės (taip pat ir pašnekovės sesers sūnaus), be didelės salės, buvo ir virtuvė, miegamųjų. Tačiau gal dešimt metų viskas apleista, nie-

kas nevyksta.

Į kalną nuo malūno, link vieškelio, yra didelis sodas, kuris priklauso Vyžintų sodybai, niūksančiai šoniau. Vyžintai – didžiažemiai, neišvengę Sibiro.

## Po kelis arus išsidalytas ežeriukas

Pasak G. Pernavienės, važiuojant link Bikūnų kairėje kelio pusėje už pušynėlio telkšo gal trijų hektarų dydžio Raistinio ežeriukas, kuris dabar „visiems išdalytas po kelis arus“. Dabar ežeriukas gerokai susitraukęs. Anksčiau, kai dar buvo galima prie jo prieiti, kai kas su valtimi ir pažvejodavo. Prie ežeriuko stovėjo Stepanoniams priklausiusi pirtis, nuo kurios į vandenį vesdavo ilgas lieptas.

Anot viešeikiškės, Viešeikių tvenkinyje (*prūde*) ne tik

maudydavosi, bet ir žvejodavo. Žvejybai naudojo žeberklus, o vaikai Alaušos upelio žolėse ar po akmenimis žuvį pagaudavo ir rankomis – tiek jos ten būdavo! „Eidavo“ ir unguriai. Kas netingėdavo, tas jais „pasinaudodavo“. O dabar, sako, unguurių nebelikę...

## Tuščios kaimo kapinaitės

Prie Pernavų namų stovi ažuolinis 2008 metais šeimninko sumeistrautas kryžius. Moters tėviškėje irgi stovėjo medinis kryžius, kurį pagamino ir pastatė jos tėvas. Vėliau jis nupuvo ir greičiausiai buvo sudegintas. Dar vienas medinis kryžius, lyg koks riboženkliis, ilgai stovėjo Česonių sodybos galulaukėje.

Pasak G. Pernavienės, kapinėse anksčiau buvo daug kryžių. Ji atsiminė tuos laikus, kai ten buvo laidojama. Amžinojo

poilsio ten atgulė jos broliukas Kaziukas (mirė gal trejų metų nuo meningito), sesutės Onytė, Verutė ir Rožytė, partizanų nušauta vyro pusėsės rės mama. Vėliau, kapinėms nykstant, minėtos moters du-

kra gimdytoją perlaidojo Sudeikiuose, kiti kaimo gyventojai irgi savo artimuosius ėmė laidoti kitur. Tiek G. Pernavienės tėvai, tiek jų tėvai jau palaidoti Užpaliuose.



Vietoje senojo Viešeikių malūno atsiradusi, kaip vietiniai vadina, vila jau senokai stūkso apleista



Satarečiaus pradinės mokyklos mokytoja Ona Garunkštytė su mokiniais: iš kairės stovi Aldona Česonytė, Nijolė Bilaišytė, Genovaitė Miškinytė, klūpi (iš kairės) Aldona Masiulytė, Mikučionis Benas ir Danguolė Kuzmaitė



Genovaitės Miškinytės ir Rimanto Pernavo vestuvės, jaunosios šone Viešeikiuose 1964 m. gegužės 17 d.

## Pasižymėjęs kalvis

Pasak G. Pernavienės, Viešeikiai turėjo savo kalvį – Joną Kazakevičių. Seniukas turėjo savo kalvę, kurioje kaldavo visa, ko tik žmonėms ūkyje reikėdavo, „buva pasižymėjis, visi in jį važiuodava“. Kai jis mirė, kalvystę iš tėvo perėmė sūnus, tačiau vėliau melioracija nugriovė visą sodybą, kuri, anot pašnekovės, buvo labai gražioje vietoje. J. Kazanavičiaus anūakai dabar gyvena Sudeikiuose.

„Mana tėvelis labai dirbdava – meistras anas labai jau buva. Roges gražias padirbdava vaikam, grėblius moterim labai jau dailius padirbdava, pavalkus arkliam. Stalius buva, kų darė, viskų padare. Viskų sau pasidarydava ir kitiems padarydava“, – apie tėvą kalbėjo dukra.

Senesniais laikais ausdavo visos kaimo moterys, tačiau G. Pernavienėi Viešeikiuose nė viena taip neįsiminė kaip Musteikiuose gyvenusi Bronė Zamauskienė.

G. Pernavienės asmr. archyvo nuotr.



## DIENOS IR NAKTYS UTENOS KRAŠTE

### Įtartinas radinys

Gegužės 16-ą, apie 23.50 val., Utenoje, Vaižganto gatvėje, pas vyrą (gim. 1985 m.) rasta receptinių vaistų (skirti trumpalaikiam vidutinio sunkumo ar sunkaus nerimo sutrikimui bei su depresija susijusiam nerimui gydyti) pakuotė. Pakuotėje buvo ir neaiškios kilmės tablečių, kurių sudėtyje galimai yra psichotropinių medžiagų.

### Neblaivus vairuotojas

Gegužės 17-ą, apie 19.05 val., Jasonių kaime (Leliūnų sen.), Kauno gatvėje, neblaivus (3,06 prom.) Baltarusijos Respublikos pilietis (gim. 1970 m.) vairavo sunkvežimį VOLVO su puspriekabe. Vairuotojas sulaikytas ir uždarytas į Panevėžio AVPK areštinę.

### Kelkraštyje – kūnas

Gegužės 18-ą, apie 11.35 val., Gaigalių kaime (Užpalių sen.), kelio Utena–Pilveliai–Užpaliai kelkraštyje, rastas vietos gyventojas (gim. 1957 m.) kūnas be matomų išorinių sužalojimų.

### Įrankių vagystė

Laikotarpiu nuo gegužės 19 d. 21 val. iki gegužės 20 d. 8 val. Utenoje iš ūkinio pastato pavogta įvairių darbo įrankių. Turtinė žala – 1 890 eurų.

### Pavogė butelį

Gegužės 20-ą, apie 19.10 val., Utenoje, Aukštakalnio gatvėje, iš prekybos vietos vyras (gim. 2004 m.) pavogė alkoholinio gėrimo butelį. Asmuo sulaikytas ir uždarytas į Panevėžio AVPK areštinę.

### Sugadino sienas

Laikotarpiu nuo gegužės 20 d. 20 val. iki gegužės 21 d. 13.30 val. Mockėnų kaime (Utenos sen.) buvo sugadintos dvi statomo gyvenamojo namo blokinės sienos. Turtinė žala – 300 eurų.

### Sukėlė avariją

Gegužės 21-ą, apie 15.15 val., Sudeikių seniūnijoje neblaivus (1,98 prom.) vyras (gim. 1986 m.), vairuodamas VOLKSWAGEN GOLF, sukėlė eismo įvykį. Vairuotojas sulaikytas ir uždarytas į Panevėžio AVPK areštinę.

### Išgelbėjo katiną

Vėlų gegužės 21-os vakarą Utenoje, K. Donelaičio gatvėje, ugniagesiai gelbėtojai nukėlė nuo stogelio katiną ir perdavė šeimininkei.

### Smurto atvejai

- Gegužės 19-ą, apie 22 val., namuose Trinkūnų kaime (Saldutiškio sen.) neblaivus (2,14 prom.) vyras (gim. 2001 m.) smurtavo prieš neblaivią (2,30 prom.) moterį (gim. 1964 m.).
- Gegužės 20-ą, apie 16.20 val., Utenoje, Vaižganto gatvėje, neblaivus (3,98 prom.) vyras (gim. 1986 m.) sukėlė fizinį skausmą neblaiviam (3,65 prom.) moteriai.
- Gegužės 21-ą, laikotarpiu nuo 15 iki 16.50 val., Utenoje vyras (gim. 1977 m.) sukėlė fizinį skausmą moteriai.

Visi smurtu įtariamai asmenys sulaikyti ir uždaryti į Panevėžio AVPK.

Dėl įvykių Utenos AVPK pradėti ikiteisminiai tyrimai.

Parengta pagal Utenos AVPK ir Panevėžio PGV inf.

## APSVAIGAI?

NEvairuok PATS!  
Bus ne tik SAUGIAU,  
bet ir PIGIAU.

IŠSIKVIESK TAKSI ar PAVEŽĖJĄ



## Paberžės kaime – neeilinė gelbėjimo operacija

Asociatyvi nuotr.



Gegužės 18-os vakarą Paberžės kaime (Daugailių sen.) vyko nekasdienė gelbėjimo operacija.

Daugailių ir Tauragnų ugniagesių komandos vadavo į 2 m gylio duobę, kurioje buvo apie 1 m vandens, įkritusią karvę. Panaudoję gelbėjimo lyną, ugniagesiai nelaimėlę ištraukė.

„Utenos dienos“ inf.

SAUGUS ELGESYS  
KELYJE – NE RAKETŲ  
MOKSLAS!



VAIRUOK SAUGIAI

## Startavo kampanija „Žinojimas saugo“, kurioje dalyvaus visos šalies savivaldybės

Gegužės 16 dieną startavo Vidaus reikalų ministerijos ir Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento (PAGD) inicijuota informacinė civilinės saugos kampanija „Žinojimas saugo“. Visą mėnesį PAGD pareigūnai kartu su šalies savivaldybių civilinės saugos specialistais lankys vietos bendruomenes, mokyklas, susitiks su seniūnais ir socialiniais darbuotojais, senjorais ir negalia turinčiais žmonėmis.

Civilinės saugos ekspertai patars, kaip elgtis įvairių ekstremaliųjų situacijų metu, parodys, kaip susikrauti išgyvenimo krepšį, padės nustatyti perspėjimo pranešimus mobiliuosiuose telefonuose, atsakys į kitus gyventojams rūpimus civilinės saugos klausimus.

Civilinės saugos akcijoje dalyvaus visos šalies savivaldybės – planuojama surengti per 60 renginių.

Vidaus reikalų ministrės Agnės Bilotaitės teigimu, stiprinant civilinę saugą susiduriama su daugybe iššūkių, nes dešimtmečiais tam nebuvo skiriama deramo dėmesio. Todėl dabar

labai svarbu, kad šalies gyventojai būtų kuo geriau informuoti, kaip elgtis galimų nelaimių, grėsmių ir pavojų atvejais.

„Sakoma: „informuotas – apginkluotas“, todėl turime investuoti į šalies gyventojų žinias nedelsdami. Ilgalaike civilinės saugos sistemos tobulinimo koncepcija taip pat kuriama, tačiau žmonėms matant aštrėjančią geopolitinę situaciją klausimų kyla dabar. Nors civilinės saugos specialistų sumažėjo dešimteriopai, startuojame su turimomis pajėgomis, kad šalies gyventojus tiesiogiai pasiektų praktinė informacija ir jie būtų geriau pasiruošę įvairioms eks-

tremaliosioms situacijoms“, – sakė vidaus reikalų ministrė A. Bilotaitė.

Visuomenės apklausos rodo, kad šalies gyventojai stokoja žinių apie galimus pavojus – tik kas dešimtas gyventojas žino, kaip reikėtų elgtis ekstremaliųjų situacijų metu. Reaguodami į karą Ukrainoje, gyventojai dar aktyviau domisi, kaip veiktų šalies gyventojų perspėjimo ir informavimo sistema, kaip apsisaugoti galimų grėsmių metu. Nors jokio tiesioginio pavojaus šiuo metu Lietuvos žmonėms nėra, noras žinoti – suprantamas.

Iškilus grėsmei ar įvykus nelaimėi, gyventojai būtų perspėjami sirenomis, trumpaisiais pranešimais į mobiliuosius telefonus bei per Lietuvos nacionalinį radiją ir televiziją informuojami apie tolesnius veiksmus. Informacijos apie pasirengimą ekstremaliosioms situacijoms šalies gyventojai gali rasti specialioje svetainėje [www.lt72.lt](http://www.lt72.lt).

Šį rudenį taip pat startuos pasirengimo galimai avarijai Astravo atominėje elektrinėje (AE) informacinė kampanija, bus rengiamos valstybinio lygio civilinės saugos funkcinių pratybos „Civilinės sau-

gos sistemos subjektų veiksmų įvykus branduolinei avarijai Baltarusijos Respublikos teritorijoje esančioje atominėje elektrinėje“.

Pernai pirmą kartą patvirtintas pasirengimo avarijai Astravo AE priemonių planas, kuriam įgyvendinti penkeriems metams numatyta daugiau nei 90 mln. eurų.

Vidaus reikalų ministerijos inf.



Civilinės saugos ekspertai patars, kaip elgtis įvairių ekstremaliųjų situacijų metu, parodys, kaip susikrauti išgyvenimo krepšį ir t. t.



**AUTOSERVISAS** TEPALŲ, FILTRŲ KEITIMAS RATŲ REMONTAS VAŽIUOKLĖS REMONTAS DUSLINTUVŲ REMONTAS STABDŽIŲ REMONTAS

Tel. 8 679 144 22, 8 675 044 65 www.haintegro.lt

Adresas: K. Donelaičio g. 10 (buvusiame „Lietuvos energijos“ kieme), įvažiavimas iš A. Baranausko g. Utenoje **Kondicionierių pildymas**

## PASLAUGOS

**LANGIMA.** Plastikinių langų, durų, remontas, reguliavimas, montavimas. Langai, „roletai“, tinklėliai nuo uodų. Dirbame ir savaitgaliais. Tel. 8 684 05 526 UD-813

Smulkiname mažus ir didelius žolės plotus, tvarkome apleistų sodybų aplinką. Tel. 8 648 95 219 UD-351

**Krovinių pervežimo paslaugos (savivarčiu su manipulatoriumi).** Birius krovinius pasikrauname patys greiferiu (kaušu). Taip pat krauname ir iškrauname krovinius su kranu. Tel. 8 682 61 101 UD-361

**Paminklai. Kapaviečių įrengimas. Paminkluose pigiai kalu raides.** Tel.: 8 674 82 656, 8 620 24 917 UD-320

Ar norite sužinoti savo nekilnojamojo turto rinkos kainą? O gal sunku suprasti ir susitvarkyti nekilnojamojo turto dokumentus? Atvykite pas mus! Registracija telefonu 8 605 32 452. Konsultacijos kaina 50 Eur. UD-281

Gyvatvorių karpymas. Tel. 8 627 25 612 UD-354

**Pasidaryk vandens gręžinį ir pamiršk rūpesčius dėl vandens visam laikui. DAROME VANDENS GRĘŽINIUS.** Utena. Tel. 8 610 66 699 UD-470

Keičiu stogų dangą, statau tvoras, mūrį židinius, atlieku kitus statybos darbus. Tel. 8 640 38 403 UD-362

Greitai ir kokybiškai betonuojame grindis, atliekame paruošiamuosius darbus. Egidijus, tel. 8 694 40 735 UD-027

Dažo namus, stogus (šiferinius ir skardinius). Dengia stogus. Darbus atlieka savo medžiagomis. Tel. 8 658 37 897 UD-5100

Kokybiškai atlieku vidaus apdailą: dedu laminatą, klijuoju plyteles, tapetuoju, glaistau, dažau ir kt. Tel. 8 610 39 267 UD-500

## DARBAS

Ieškomas ūkiškas darbininkas dirbti kaimo turizmo sodyboje Utenos r. Tel. 8 602 65 056 UD-77

Įmonei reikalingas langų montuotojas su patirtimi, turintis vairuotojo pažymėjimą. Tel. 8 659 01 502 UD-359

**Autoservisui reikalingas vadybininkas, autošaltkalvis ir tiekėjas.** Tel. 8 675 04 465

**Medienos perdirbimo įmonė Utenoje siūlo darbą autokrautuvo vairuotojui, obliuotojams, staklininkams, darbininkams.** Tel. 8 662 23 083 UD-547

**Gerai apmokamam nuolatiniam darbui augalininkystės ūkyje ieškomas traktorininkas, turintis nuosavą transportą. Daugiau informacijos tel. 8 621 76 092** UD-364

## PERKA

Ieškau pirkti 1 kambario buto Utenoje, pageidautina I-III aukštas, renovuotame name, siūlyti visus variantus. Tel. 8 657 67 375 UD-600

Noriu pigesnio buto, namo ar sodybos. Gali būti su skolomis, areštuotas, įkeistas. Dokumentus susitvarkysiu. Tel. 8 608 33 078

www.mtools.lt

Įrankius užsisakinėju internetu

INFORMACIJA

INTERNETE IR TELEFONU

www.1551.lt  
8 6900 1551

## Valymo įrenginių aptarnavimas, lauko tualetų bei nuotekų išvežimas iki 11 kub. m mašina. Tel. 8 659 75 977

Skubiai nupirksiu namą ar jo dalį mieste ar gyvenvietėje Rytų Aukštaitijoje. Gali būti apleistas, netvarkingi dokumentai. Už tarpininkavimą atsilyginsiu. Tel. 8 670 37 592 UDS-988

Skubiai pirkiau butą (bendrąbutį), siūlykite įvairius variantus. Gali būti apleistas, su skolomis. Tinka visi aukštai. Atsiskaitau tiesiogiai, be paskolų. Tel. 8 622 67 994 UDS-990

Nupirksiu sodybą arčiau miško, vandens telkinio ar vaizdingoje vietoje. Žinantys siūlykite, už informaciją dosniai atsilyginsiu. Tel. 8 646 47 841 UDS-989

**Pirkčiau apleistą žemės sklypą, miško kirtavietę ar jaunuolyną Tauragnų seniūnijoje.** Tel. 8 627 25 612 UD-297

Įmonė brangiai perka galvijus, atsiskaito iš karto, išsiveža. Tel.: 8 686 54 826, 8 684 40 534 UDS-499

Višoje Lietuvoje perkame galvijus, išvežame į ES šalis. Pasiimame skubiai. Tel. 8 616 24 730 UDS-034

Superku sraiges. Algirdo g. 68, Utena. Tel. 8 627 97 615 UD-351

**SUPERKAME SRAIGES.** Degulių kaimas, sodininkų bendrija „Žuvėdra“, Žirgų g. 4. Tel. 8 646 10 523 UDS-75

**MALKŲ SUPIRKTUVĖ. Superku įvairias malkas, pjaunu, skaldau malkas jūsų namuose.** Tel. 8 601 12 351 UD-942

Superkame automobilius! Važiuojančius, nevažiuojančius, daužtus. Su defektais ar be jų. Sutvarkome dokumentus, atsiskaitome iškart. Pasiimame patys. Tel. 8 672 03 225 UD-802

Geriausiomis kainomis superkame automobilius. Išsivarome patys. Tel. 8 624 57 999 UD-355

## PARDUODA

Parduodu mišraus miško sklypą (0,72 ha) Asmalų kaime. Utenos r. Kaina 5 000 Eur. Tel. 8 680 28 572 UD-360

Parduodu naudotus plastikinius langus: du po 138x136 (vienas varstomas, kaina po 100 Eur), vieną 138x136 cm (varstomas, kaina 90 Eur). Tel. 8 612 69 208

Parduodamas visiškai naujas (nenaudotas) elektrinis paspirtukas „Scooter One 2020 Sensor“. Tel. 8 620 45 339

Pigiausiai parduodu sausas uosines ir alksnines malkas, naudotus daiktus: 50 l „boilerį“, pripildytą dujų balioną, išskleidžiamą svetainės stalą, šviestuvą, sofą, išskleidžiamą kampą, 4 durų spintą su antresolėmis, skalbyklę, neišpakuotą televizorių „Samsung“. Tel. 8 622 64 065 UD-363

Parduodu gyvatvornes tujas ir gudobelės (krakatūzus). Tel. 8 670 18 611 arba (8 389) 54 386

Parduodu nemažą kiekį naudotų lentų. Tel. 8 615 18 866

**Parduodame svilintą kiaulių skerdeną. Užauginta ir paskersta Molėtų r. Tik pagal užsakymą.** Tel. 8 698 02 399. UDS-972

Parduodu statybinių medieną. Tel. 8 608 51 317 UD-358

**Algio krosnelės. Trijų dydžių šašlykinės, krosnelės maistui gaminti.** Tel. 8 686 95 319 UD-324

**PARDUODAME AUKŠTOS KOKYBĖS GRANULES, PĖJUVENŲ BRIKETUS BEI MALKAS.** Pristatymas visoje Lietuvoje. Informacija tel. 8 613 35 875 ir www.briqs.lt UDS-955

Parduodame malkas (3 m rąsteliais). Vežame 15–30 erdm miškovežiu. Tel. 8 684 81 890 UDS-37

**PARDUODU SKALDYTAS MALKAS – ilgis ir stambumas derinamas individualiai. Atvežu.** Tel. 8 676 82 388 UD-114

Parduodamos sausos skaldytos malkos. Tel.: 8 698 19 008, 8 612 43 733. Perkame miškus, konsultuojame. UDS-980

**Parduodu mišrias skaldytas malkas, kaladėlėmis, uosines rąsteliais.** Tel. 8 621 67 830 UD-209

**MALKOS Į NAMUS. Parduodu malkas, kaladėlėmis ir skaldytas. Pristatau į vietą. Išrašau sąskaitas.** Tel. 8 616 86 018 UD-941

## ANYKŠČIAI

Parduodamas namas Svėdasuose prie Alaušo ežero. Pakrantės 17 m. Tel. 8 677 24 764 UD-356

## NUOMA

**Jaunas ūkininkas ieško išsinuomoti žemės dirbimui, kaina sutartinė.** Tel. 8 621 32 538 UD-284

## SIENŲ ŠILTINIMAS

į oro tarpus  
Tel. 8 696 42 020

## ŽEMĖS INŽINERIJĄ

MATININKAI  
GEODEZININKAI

Žemės sklypų geodeziniai matavimai. Topografinės nuotraukos. Kontrolinės geodezinės nuotraukos. Statybinė geodezija. Žemės sklypų formavimo ir pertvarkymo projektai. Kaimo plėtros projektai. Statinių kadastriniai matavimai (inventorizacija). Statinių statybos techninė priežiūra, statybos užbaigimo dokumentų parengimas.

8 600 22 490

Aušros g. 47-201, Utena

info@zemesininerija.lt

www.zemesininerija.lt

zemesininerija

## UAB „Baltic snails“ siūlo darbą Molėtų rajone

Gamybos darbininkas (-ė)

- Darbo pobūdis: darbas prie vynuoginių sraigčių perdirbimo linijos.
- Darbas viena pamaina.
- Darbo užmokestis: nuo 700 Eur atskaičius mokesčius.
- Sezoninis darbas su galimybe likti neterminuotam darbui.

*Darbuotojai bus vežiojami įmonės transportu – nuo miesto autobusų stoties iki darbo vietos ir atgal. Tarpinės sustojimo stotelės gali būti Velbiškės, Suginčiai, Toliejai.*

Informacija ir registracija 8–17 val.  
tel.: (8 383) 52 056, 8 671 27 170.

**ŠILUMOS SIURBLIAI: „oras-vanduo“ - „oras-oras“**

**KONKIDIONIERIAI  
PARDUODAME – MONTUOJAME**

Į „Utenos montuotojai“  
Tel. 8 687 76 000

Prekyba išsimokėtina  
mokilizingas

## Suteik namus užaugti laisvei

Ryžkis globoti paauglį

2021 m. tik 10 vaikų, vyresnių nei 10 metų, priimti į šeimą\* globoti  
\*Ameryka (Beimės), nesuliję su vaikais giminytės ar amociniai ryšiai

www.globoscentral.lt  
8 800 00207

**LAIVELIU | VASARĄ** 2022

**BIRŽELIO 1 miesto sode**  
Pasigamink ir atsinešk SAVO LAIVELIŲ!!!

15:30 - 17:30  
Laivelių leidėjų REGISTRACIJAI

Laivelių dirbtuvėlių koncertai  
PIRATIŠKOS kliūtys  
ŽONGLIERIŲ pasirodymai  
Kitos paslaptingos staigmenos

18:00 STARTAS  
19:00 APDOVANOJIMAI  
19:30 'IŠSITAŠKYMAS' :)

+ VAIŠIŲ PIEVA →  
Kviečiame atsinešti pledą bei užkandukų!!!

FB EVENT  
Organizuoja: POKYT ir draugai

Partneriai: STEAM, U, PETA, LMS, DIERA

\*ŠPARDINIAUSI, TAUTŠLAUSI, EKOLOGIŠKAUSI, SMAGIAUSI, KEISČIAUSI, IR VISI PLAUKI LAIVELIAI BUS APDOVANOJTI

## NUPIRKSIU

- Namą
- Sodybą
- Butą
- Žemės sklypą

DOMINA VISI  
VARIANTAI

8 608 44340

**AKCIJA iki -50%**  
BALKONŲ (tinka renovacijai)  
TERASŲ STIKLINIMAS  
PLASTIKINIAI LANGAI  
GARAZO VARTAI  
Tel. 8 640 44 255



**Birželio 1 d. 19 val. prie sodininkų bendrijos vandens gręžinio vyks sodininkų bendrijos „Jovaras“ visuotinis rinkiminis narių susirinkimas.**

**Darbotvarkė**

1. Susirinkimo pirmininko, sekretoriaus ir balsų skaičiavimo komisijos rinkimai.
  2. Bendrijos valdybos veiklos įvertinimas.
  3. Revizijos komisijos ataskaita.
  4. Valdybos narių, valdybos pirmininko rinkimai.
  5. Revizijos komisijos rinkimai.
  6. Einamieji klausimai.
- Nesusirinkus kvorumui pakartotinis visuotinis rinkiminis susirinkimas bus šaukiamas **birželio 15 d. 19 val.** toje pačioje vietoje pagal tą pačią darbotvarkę.

**Sodininkų bendrijos „Jovaras“ valdyba** UDS-102

# TELELOTO

Lošimas Nr. 1 363

Data: 2022-05-22

**Skaiciai:** 02 48 05 27 26 10 14 30 68 69 54 21 59 57 47 24 03 35 08 65 19 22 62 75 09 61 52 41 28 13 71 58 11 51 70 64 56 40 38 44 (**keturi kampai, eilutė, įstrižainės**) 12 39 72 04 20 07 15 42 74 01 25 37 (**visa lentelė**)  
**Užbraukus visą lentelę** 12 618 Eur – 2 **Užbraukus įstrižaines** 15,00 Eur – 635 **Užbraukus eilutę** 4,00 Eur – 8 534 **Užbraukus keturis kampus** 2,00 Eur – 26 981

**Papildomi prizai**

0064181 Automobilis „KIA Sportage“  
020\*109 Pakvietimas į TV studiją  
009\*093 Pakvietimas į TV studiją  
004\*170 Pakvietimas į TV studiją  
0204064 Pretendentas į butą Palangoje  
0211669 Pretendentas į butą Palangoje  
0232128 Pretendentas į butą Palangoje  
0097768 Pretendentas į butą Palangoje  
0002668 Pretendentas į butą Palangoje

## VEŽAME NUOTEKAS UTENOS, ROKIŠKIO, ANYKŠČIŲ IR KUPIŠKIO RAJONUOSE

### Buitinių nuotekų (asenzacijos) išvežimo darbai:

- nuotekų išsiurbimas iš įvairių talpų (nuotekų kaupimo rezervuarų, valymo įrenginių, kanalizacijos šulinių) ir jų išvežimas;
- valymo įrengimų valymas, išplovimas;
- išvežamas tūris iki 11 kub. m;
- aptarnaujame valymo įrenginius („Traidenis“, „August ir Ko“, „Felixnavis“, „Buiteka“ ir t. t.);
- išrašome nuotekų priėmimo dokumentus;
- užsakant drauge su kaimynu ar 2 įrenginius kartu taikoma papildoma 10 proc. nuolaida!



Valymo įrenginių išplovimas **NEMOKAMAI!**  
Dirbame darbo dienomis ir savaitgaliais. **Tel. 8 659 75 977.**

## Kviečiame į premjerą

Gegužės 25 d. 18 val. UKC Tauragnų skyriaus vaikų ir jaunimo teatro studijos spektaklis

„Kaip daržovės karalių rinko“ (pagal Joną Apyžiu).

### Vaidina:

- ♦ Kepūstas – Saulė Bilaišytė
- ♦ Morka – Brigita Gaižutytė
- ♦ Daržo pelėnas – Simas Gaižutis
- ♦ Salota – Amelija Kūliešaitė
- ♦ Ropė – Elena Kūliešaitė
- ♦ Plaštakė – Raminta Levčenkaitė
- ♦ Saulėgraža – Ada Paukštytė
- ♦ Arbūzas – Tomas Paukštė
- ♦ Svogūnas – Vilgailė Valinulytė
- ♦ Daržininkas – Valda Žebelienė

Rež. Loreta Juškėnienė



BLUE/YELLOW

## Siųsk pinigus kovoti

Tavo sąskaita yra tavo ginklas Ukrainoje

Skambink ir paremk 5 Eur  
**1482**

BLUE/YELLOW – organizacija, remianti ginkluotą Ukrainos pasipriešinimą.  
www.blue-yellow.lt

Atlik pavedimą  
Sąskaita – LT17 7300 0101 4089 4869  
Gavėjas – VšĮ „Mėlyna ir geltona“  
Paskirtis – PARAMA

Ukrainos karių ir savanorių aprūpiname neletalines paskirties priemonėmis.

## ŽYDRŪNO ŠLAJAUS GRAFIKOS DARBŲ PARODA

„Be jų nebūtų šiandienos...“

LAISVĖS KOVŲ MUZIEJUJE  
NUO 2022-05-14 IKI 2022-06-11  
Parodos pristatymas 2022-05-14 19.30 val.

## Laikraštis UTENOS Diena

ISSN 1648-0783

**Redakcija**

Maironio g. 34,  
28144 Utena  
Tel. (8 389) 61 460  
utenosdiena@gmail.com  
www.udiena.lt



**Vyr. redaktorius**

Lietuvos žurnalistų sąjungos narys

Vytautas Ridikas  
Tel. 8 657 47 758  
redaktorius@utenosdiena.lt

**Reklama**

Direktorius Deividas Ridikas  
Tel. 8 657 67 375  
reklama@utenosdiena.lt

**Laikraščio redaktorė**

Deimantė Kazokaitė  
deimante@utenosdiena.lt

**www.udiena.lt redaktorė**

Lina Narčienė  
Tel. 8 657 67 377  
udiena.lt@gmail.com

**Redakcinė kolegija**

Jurgita Ulkienė  
ulkiene@utenosdiena.lt  
Visvaldas Kulakauskas  
visvaldas@utenosdiena.lt

Daiva Čepėnienė

daiva@utenosdiena.lt

Elyvra Sabalytė

elyvra@utenosdiena.lt

**Maketuotojos-dizainerės**

Renata Daujotienė

Jonė Burokaitė

**Prenumerata**

Tel.: (8 389) 61 460,  
8 657 67 376  
prenumerata@utenosdiena.lt

**Direktorius**

Deividas Ridikas  
Tel. 8 657 67 375  
deividas@utenosdiena.lt

**Steigėja ir leidėja**

UAB „Utenos diena“

**Spausdino**

„Media Regionalne Sp. z. o. o“

Be UAB „Utenos diena“ sutikimo laikraščio informaciją naudoti draudžiama.

Prenumeratos vadybininkas atvyks pas Jus į namus Jums patogiu laiku ir užprenumeruos laikraštį „Utenos diena“, skambinkite tel. (8 389) 61 460.

Laikraščio „Utenos diena“ redakcijoje arba el. p. reklama@utenosdiena.lt priimame skelbimus į šiuos laikraščius: „Valstiečių laikraštis“, „Ukininko patarėjas“, „Lietuvos rytas“, „Gimtasis Rokiškis“, „Zarasų kraštas“, „Anykšta“, „Švenčionių kraštas“, „Ukmergės žinios“, „Gimtoji žemė“ (Ukmergė), „Vilnis“ (Molėtai), „Kupiškėnų mintys“, „Šiaurės rytai“ (Biržai).

UAB „Utenos diena“ yra Nacionalinės rajonų ir miestų laikraščių leidybų asociacijos narė.

SPAUDOS,  
RADIJO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS



UTENOS KRAŠTO ATSPINDŽIAI:  
PAVELDAS, ISTORIJA, TARMĖS  
8 000 EUR

Projektą administruoja  
Deimantė KAZOKAITĖ

Laikraštis išeina  
antradieniais ir šeštadieniais.  
Tiražas 3 280

Tokiu šriftu  
išspausdinti straipsniai yra  
užsakomieji.

Redakcija už reklamos  
ir užsakomųjų straipsnių turinį  
bei klaidas neatsako.

# SVARBI INFORMACIJA PRENUMERATORIAMS KAIME!

Jei neprisiskambinate į Lietuvos paštą ar laiškiniukas pas Jus neateina, skambinkite mums į REDAKCIJĄ ir mes pasirūpinsime, kad pas Jus užsuktų laiškiniukas ir užprenumeruotų laikraštį.

**Tel. 8 657 67 376 (skambinti darbo dienomis nuo 9 iki 15 val.).**





**Visus vaikus kviečia ATRAKCIONAI!**  
Batutai, traukinukai, oro kalnas, šuo Gufis  
(užsiveriančiais nasrais) ir dar daugiau  
Gegužės 24–birželio 2 d. (imtinai)  
Prie PC „Rašė“, Vaižganto g. 17, Utenoje.

## RENGINIAI

### Pradžia 6 psl.

fotografijos galerijos fotografijos leidinių kolekcijos paroda, kurioje – A. Sutkaus, V. Bubelytės, A. Macijausko, R. Požerskio, I. Šerputytės ir kt. autorių kūryba (bibliotekoje)

### Tauragnuose

**Gegužės 25 d. 18 val.** – UKC Tauragnų skyriaus vaikų ir jaunimo teatro studijos premjera „Kaip daržovės karalių rinko“ (pagal Joną Avyžių) (UKC Tauragnų skyriuje)

**Iki birželio 15 d.** – Menininkės-restauratorės Teresės Blažiūnienės paveikslų paroda (bibliotekoje)

### Užpaliuose

**Iki birželio 17 d.** – Agnės Laužadytės-Tutlienės kūrybos darbų paroda „Saulės grįžtuvų laukimo metas“, Šarūno Lau-

žadžio išleistų knygų paroda (bibliotekoje)

### Vaiikutėnuose

**Gegužės 27 d. 17.30 val.** – UKC Daugailių skyriaus mėgėjų teatro spektaklis pagal K. Sajos pjesę „Kepurė dega“ (laisvalaikio salėje)

**Iki birželio 12 d.** – Aušros Gutauskienės tekstilinių, interjerinių lėlių paroda (laisvalaikio salėje)

### Vyžuonose

**Iki birželio 28 d.** – Spaudinių paroda „Ką skaitė mūsų senoliai“ (bibliotekoje)

**Iki birželio 30 d.** – Roberto Kiburto nuotraukų paroda „Graži ta mūsų Lietuva. Utena“ (bibliotekoje)

**Organizatoriai pasilieka teisę keisti programą ir laiką**

05/27<sup>18 val.</sup> **Koncertas DUETTO CONCERTANTE**  
TARPTAUTINIO GARSO MUZIKOS VIRTUOZAI IŠ UKRAINOS

**Andriy Ostapenko** (gitarą)  
**Jurij Shutko** (fleita)

Programoje:  
G. F. Hendelis, T. Gaude, L. Legnani, F. Carulli,  
V. Bellini, M. Giuliani

Sakralinio meno centre - Angelų muziejuje  
(Vilniaus g. 11, Anykščiai)

Bilietas - auka Ukrainai

ANYKŠČIŲ MENO CENTRAS  
ANYKŠČIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖ  
ANYKŠTA

## DIENOS RECEPTAS

### Įdaryti kiaušiniai su saulėje džiovintais pomidorais

#### Reikės:

8 kiaušinių, 2 šaukštų majonezo, 3 saulėje džiovintų pomidorų, 0,5 šaukštelio maltos raudonosios paprikos.

#### Gaminimas:

kiaušinius kietai išvirkite ir palikite atvėsti. Nulupkite, perpjaukite išilgai pusiau, išimkite trynius. Saulėje džiovintus pomidorus truputį pasmulkininkite, nusausinti aliejaus nereikia – geriau trinsis. Pomidorus elektriniu trintuvu sutrinkite su majonezu ir kiaušinių tryniais. Įdarykite kiaušinių baltymų puseles ir pabarstykite paprika. Skanaus!



## HOROSKOPAI

2022 05 24–2022 05 27



**AVINAS** Nors gana palankus metas, rizikuoti nederėtų. Venkite avantiūrų – tiek darbe, tiek jausmų srityje. Būkite atidesni, atsargesni, jei tektų pasirašyti svarbesnius finansinius susitarimus.



**JAUTIS** Nors šis laikas gana palankus, galite nukentėti dėl per didelių ambicijų, per geros nuomonės apie savo draugus, partnerius. Taip pat nereikia manyti, jog kas nors paisys jūsų senų nuopelnų.



**DVYNIAI** Neskubėkite užmegzti naujų pažinčių, venkite ginčytis ar akiai palaikyti kieno nors nuomonę. Apdairiai žadėkite, atsargiai įsipareigokite – galite susikompromituoti, ypač per partnerius.



**VĖŽYS** Galimos pinigines problemas dėl užsienio partnerių arba sutuoktinio reikalų, kelionės, tačiau šiuo metu nieko nepavyks pakeisti. Atidžiai vertinkite iš užsieniečių gautus pasiūlymus.



**LIŪTAS** Itin atsargūs būkite vairuodami ir darbe: klaidos, kvaili atsitiktinumai gali nulemti nelaimę. Venkite bet kokių ginčų su vadovybe. Nenorėkite būti protingesni už vadovą, tad darykite, kas pasakys.



**MERGELĖ** Niekur neskubėkite, venkite ginčų su tėvais. Jei jūsų nuomonės skiriasi, svarbų pokalbį atidėkite. Geriau netvarkykite profesinių reikalų. Jei jums reikia rizikuoti, darykite tai kitomis dienomis.



**SVARSTYKLĖS** Jei esate įpratę pirma pajusti, paskui apsispręsti, nemalonumų nepatirsite. Vis dėlto reikėtų labiau pasisaugoti intrigantų. Nesiveržkite prie darbų, venkite įkyrių, agresyvių žmonių.



**SKORPIONAS** Nestokosite ryžto, rizikuosite, labai nemąstydami apie padarinius. Vis dėlto tai gana sėkmingas laikas, kai greitai sutvarkomi reikalai, laimima konkurencinė kova. Venkite ginčų su artimaisiais.



**ŠAULYS** Patartina pabaigti darbus, jei nenorite patekti į vadovybės nemalonę. Nederėtų duoti atsakymo į gautus pasiūlymus, net jei jie pasirodys naudingi. Jei teks bendrauti su vadovybe, būkite konkretūs.



**OŽIARAGIS** Būkite atidūs draugų patarimams, tačiau turėkite ir savo nuomonę. Tai permainingas laikas – gali tekti staigiai persiorientuoti, kad išgelbėtumėte savo garbę. Vėliau nebereikia savęs niekuo varginti.



**VANDENIS** Įtemptas laikas, tad neskubinkite įvykių. Būkite atsargesni tvarkydami piniginius, turto, juridinius reikalus. Nerimas, negera nuojauta, kaip ir pačios problemos, ims sklaidytis po tik po kelių dienų.



**ŽUVYS** Šiomis dienomis pasistenkite į jums svarbią situaciją pažvelgti iš šalies ir nebijokite dvejonų: jos bus naudingos, nes apsaugos nuo impulsyvaus sprendimo. Vėliau keblus, nervingas laikas.

Šia informacija tikėti nebūtina

## ORAI UTENOJE

ŠIANDIEN	RYTOJ	PORYT
+19 +9	+20 +10	+16 +10

### Gegužės 24 d.

Saulė teka	05.01
Saulė leidžiasi	21.31
Dienos ilgumas	16.30

Delčia (iki gegužės 30 d.)

### Reikšmingos dienos

**Gegužės 25 d.** – Tarptautinė Afrikos diena, Tarptautinė dingusių vaikų diena, Pasaulinė išsėtinės sklerozės diena  
**Gegužė 26 d.** – Šeštinės  
**Gegužės 27 d.** – Europinė kaimynų diena, Nacionalinė vyrų diena



Pokalbis šeimos gydytojo kabinete:

- Man skauda skrandį.
- Geriate?
- Geriu, bet nepadedate...

Sutuoktiniai išgyvena krizę. Vyras klausia žmonos:

- Prisipažink: ar esi miegojusi su kitu vyru?
- Nė su vienu nesu užmigusi!

Utenio stadione kalbasi du draugai. Vienas sako kitam:

- Man kažkaip bauginančiai skamba šita žmonos frazė: „Aš tau prikroviau! Valgyk, kol šilta...“

Skelbimas laikraštyje: „Pigiai parduodu tualetinį vandenį. Kibirais.“

Vyras skambina žmonai:

- Kur tu pradingai?
- Stoviu kamštyje.
- Ar labai ilgas?
- Nežinau, aš pirma stoviu.

Škotija. Mama sako dukrai:

- Dukryte, nelakstyk paskui kiekvieną sijaoną...

Grįžta vyras iš užsienio. Žiūri – žmona lovoje su jo geriausiu draugu. Įpykęs vyras pasiima šautuvą ir pradeda grasinti, kad nušaus žmonos meilužį. Žmona:

- Su tokiu charakteriu tu greitai visus draugus prarasi!

Kai nuo širdies krinta akmuo, saugokite kojas.