

TRUMPAI

Pirma vieta

Gegužės 30 d. Nur Sultane (Kazachstanas) vyko II Tarptautinis vokalinės ir instrumentinės muzikos atlikėjų konkursas (internetinis) „Adagio“, kuriame dalyvavo Latvijos, Lenkijos, Bulgarijos, Ukrainos, Serbijos, Čekijos, Rusijos, Azerbaidžano atstovai. UKC Užpalių skyriaus kanklininkų ansamblio „Pasagėlė“ narės liaudies instrumentų kategorijoje pelnė pirmą vietą. Ansamblio vadovė Jolita Novikienė.

Nebegali suklupti

Mažojo „Betsafe-LKL“ finalo serijoje iki trijų pergalių uteniškiai patyrė antrą pralaimėjimą bei atsilieka 1:2. Žydrūno Urbono auklėtiniai Panevėžyje patyrė triuškinamą nesėkmę rezultatu 82:112 ir nebeturi galimybės suklupti. Ketvirtosios šios serijos rungtynės įvyks birželio 9 d. 18.30 val. Utenoje.

Ralio čempionatas

Savaitgalį pirmojo Lietuvos automobilių ralio čempionato metu pirmą vietą „Rally Žemaitija“ Kelmėje iškovojo „Agorodeo“ komandos lenktynininkas Vaidotas Žala, vos keletu sekundžių aplenkęs uteniškį Martyną Samsoną. Trečias liko jaunas lenktynininkas Vladas Jurkevičius. Antrasis čempionato etapas vyks liepos 9–10 d. Mažeikių rajone.

Kompensuos protezus

Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis pradedami kompensuoti nauji mioelektrinio dilbio (žemiau alkūnės) protezai, skelbia ligonių kasos. Prireikus jie gali būti skiriami suaugusiems ir vaikams, patyrusiems galūnės amputaciją. Nauji protezai pacientams papildomai nieko nekainuos – visą kainą apmokės ligonių kasos. Kompensuojamojo mioelektrinio dilbio protezo bazinė kaina sieks 17,6 tūkst. Eur.



Leliūnuose –
keliaujanti
opera

2 psl.



Kaip
atsikratyti
vaistų?

9 psl.



Artimiausių
dienų
renginiai

16 psl.

Keturis vaikus tarp braškių sūpuojanti šeima džiaugiasi, kad išsikraustė iš miesto

Aurelijos Kairytės-Smolianskienės nuotr.



Milda Aleksaitė-Vegėlienė lygiai prieš metus buvo patekusi į avariją, tačiau nokstant braškėms neturėjo laiko gydytis sumušimų

Skaitykite 3, 5 psl.

Buvusiam Vilniaus policijos vadui teatras padėjo atsikratyti scenos baimės

Skaitykite 6 psl.

Nealkoholine kepenų suriebėjimo liga serga ir liekni žmonės

Skaitykite 8 psl.

Padovanokite savo
tėvams, seneliams ar
draugams metus, kupinus
Jūsų krašto naujienų!

Prenumeratos kainos
2021 metams:

1 mėn. - 3,50 Eur
3 mėn. - 10,50 Eur
6 mėn. - 21 Eur

Užsisakyti „Utenos dieną“
2021 m. galima redakcijoje (Maironio g. 34, Utena)
kiekvieną darbo dieną nuo 8 iki 17 val. arba
el. paštu prenumerata@utenosdiena.lt,
tel. (8 389) 61 460.



9 771648 078003

Į Leliūnus netrukus atriedės „Opera sunkvežimyje“

Birželio 26 d. 19 val. Leliūnų gyventojai ir svečiai turės progą miestelio aikštėje klausytis vienaveiksmės komiškos Giovanni Battistos Pergolesi operos „Tarnaitė ponja“.

„Tarnaitės ponios“ pastatymą neįprastoje scenoje ant ratų sukūrė režisierius Gediminas Šeduikis, scenografė Sigita Šimkūnaitė ir kostiumų dailininkė Ugnė Tamuliūnaitė. Vaidmenis atlieka Monika Pleškytė (Serpina), Egidijus Dauskurdis, Liudas Mikalauskas (Ubertas), Benadas Juozas Arkauskas, Lukas Ignatavičius (Vesponė). Groja Lietuvos nacionalinio operos ir baleto teatro (LNOBT) simfoninio orkestro styginių kvartetas, vadovaujamas koncertmeisterių Olgos Eleonoros Taškinaitės ir Carmelo Giuseppe Longo.

Spalvingoje vilkiko priekaboje telpa viskas: ir tarnaitės Serpinos rūpestingai prižiūrimi viengungio pono Uberta namai, ir komiškos operos vyksmui pritariančių baltais perukais pasipuošusių muzikantų ložė.

„Projektą „Opera sunkvežimyje“ sukūrėme todėl, kad seniai norėjome įgyvendinti keliaujančios operos idėją. Ne visi Lietuvos gyventojai randa galimybių atvykti į Vilnių ir mūsų teatre išvysti didelės apimties operos spektaklį, tad vilkiko priekaba į miestelius atriedantis spalvingas „Tarnaitės ponios“ vaidinimas daugeliui tampa vie-

nintele galimybe gyvai pamatyti operą.

Nemažai šalies miestelių tokią galimybę jau pasinaudojo, o šią vasarą „Tarnaitė ponja“ bus laukiama Šalčininkuose, Antazavėje, Leliūnuose ir Vilkaviškyje. Tikimės, kad bendras LNOBT ir „Girteka Logistics“ projektas prisidės prie socialinės atskirties mažinimo iniciatyvų. Keliaujanti opera jau sudomino ir tarptautinę auditoriją: pranešimas apie ją buvo sėkmingai pristatytas tarptautinės organizacijos „Opera Europa“ narių konferencijoje“, – teigė LNOBT generalinis direktorius Jonas Sakalauskas.

„Mums didelė garbė ir malonumas antrus metus iš eilės tapti projekto „Opera ant ratų“ dalimi ir pasirūpinti, jog mūsų vilkikai laiku ir į tinkamą vietą pristatytų kiek neįprastą, bet emocinę prasmę itin brangių krovinių – keliaujančią operą. Dar vieni metai karantine išvargino ne vieną, todėl pernai daug teigiamų atsiliepimų sulaukęs projektas šiais metais tampa dar prasmingesnis“, – sakė Simonas Bartkus, „Girteka Logistics“ rinkodaros ir komunikacijos vadovas.

Po atviru dangumi rodomi „Tarnaitės ponios“ spektakliai ypač pasiteisino pande-

mijos metu, kai žmonės vengė renginių uždaroje patalpose. Klausytis nuostabios muzikos ir kartu gėrėtis vasariškai prazdyusia gamta – privalumas,

kurio joks kitas teatras pasiūlyti negali.

Parengta pagal pranešimą spaudai



Martyno Alekšos nuotr.

ŠVENTOJO JUOZAPO METAI!

2021 BIRŽELIO 26 D.

16.30 VAL. LELIŪNŲ SVENTORIAUS KOPLYČIOJE Ž. MAMENISKIENĖS GRAFIKOS DARBŲ PARODA „SVENTIEJI BAZNYČIOJE“

17 VAL. PAŠNEKESIŲ MARATONO DISKUŠIJA: „KĄ VEIKTI PARAPIJOJE?“

DALYVIAI:
V. STEPUTAITIENĖ – ROKIŠKIO RUDOLFO LYMANO MUZIKOS MOKYKLA
KUN. DR. G. JANKŪNAS – VDU KTF, KREKENAVOS BAZILIKA
MODERUOJA J. GUDELIENĖ – UTENOS A. IR M. MIŠKINIŲ VIEŠOJI BIBLIOTEKA

18 VAL. ŠV. MIŠIOS

19 VAL. LNOBT GIOVANNI BATTISTOS PERGOLESI VIENAVEIKSMĖ KOMIŠKA OPERA „TARNAITĖ PONIA“ (REŽ. G. ŠEDUKIS) LELIŪNŲ MIESTELIO AIKŠTĖJE

2021 BIRŽELIO 27 D.

11.00 VAL. ŠV. PETRO IR PAULIAUS ATLAIDU ŠV. MIŠIAS AUKOJA VYSKUPAS LINAS VODOPJANOVAS OFM

Projekto „Keturi Rytų Aukštaitijos Antanai“ renginys Daugailių Šv. Antano Paduviečio bažnyčioje 2021 m. birželio 13 d. 13.30 val. (po Šv. Mišių)

ANTANO BARANAUSKO KŪRYBOS VALANDA

Poeto eiles giedos ir skaitys Anykščių KC folkloro ansamblis „Valaukis“

(vadovė Regina Stumburienė)

Zarasų viešosios bibliotekos teatras „Juodai balti“

(režisierė Gražina Karlaitė)

Po koncerto Antaninių švęsti visus kviečiame į A. ir M. Miškinių literatūrinės-etnografinės sodybos atšlaimą.

Finansuoja



LIETUVOS KULTŪROS TARYBA

Prezidentas Valdas Adamkus Mindaugui Survilai įteikė premiją

Minint Pasaulinę aplinkos apsaugos dieną Kaune, Vytauto Didžiojo universiteto botanikos sode, iš Utenos kilusiam režisieriui Mindaugui Survilai iškilmingai įteikta Prezidento Valdo Adamkaus bibliotekos-muziejaus ir Danos Gedvilienės fondo premija. Ji skirta už filmą „Sengirė“, kuriuo atkreiptas plačiosios visuomenės dėmesys į neeksploatuojamų miškų išsaugojimo būtinybę.

Botanikos sode premiją ir skulptoriaus Kęstučio Dovydaičio sukurtą gervės skulptūrėlę iš Prezidento Valdo Adamkaus rankų atsiėmęs režisierius sakė, kad šis apdovanojimas – vienas svarbiausių. Minėta premija teikiama už siekius apsaugoti gamtinę aplinką, užtikrinti išteklių tvarumą.

„Pasakymas, kad esi vertas, šias metais reiškia labai daug. Ir tai įpareigoja nesustoti – toliau tęsti pradėtus darbus“, – teigė M. Survila.

„Turiu prisipažinti, kad nemačiau. Girdėjau labai daug gerų komentarų, pamokančių ir paskatinančių. Premijos autorius buvo pasirinktas pačiu laiku, tikiuosi, kad jis palaikys aplinkosaugos ir Lietuvos miškų padėties“, – kalbėjo kadenciją baigęs Prezidentas V. Adamkus.

Filmas „Sengirė“ nufilmuotas paskutiniuose išlikusiuose seno-

sios girios plotuose. Pasiruošimo darbai truko aštuonerius metus, filmavimas – ketverius. Penkių tūkstančių eurų premiją gavęs režisierius ją ketina padalyti

į dvi dalis: už vieną įsigyti hektarą miško ir jame nevykdyti jokios veiklos, kad būtų išsaugoti čia gyvenantys organizmai, kitą skirti tolesnei švietėjiškai veiklai.

„Žmogus saugo tada, kada myli, o įsimylėti gali tada, kada pažįsta. Mes matome prasmę ne vien išpirkinėti, bet ir šviesti visuomenę, tai bus interaktyvi platforma ir kitas filmas apie senuosius miškus“, – tikino M. Survila.

„Utenos dienos“ inf.



Botanikos sodo nuotr.

Premija Mindaugui Survilai skirta už filmą „Sengirė“, kuriuo atkreiptas plačiosios visuomenės dėmesys į neeksploatuojamų miškų išsaugojimo būtinybę

† Amžinąjį atilsį...



Dalijamės netekties skausmu su artimaisiais ir reiškiamo nuoširdžią užuojautą dėl buvusios ilgametės Utenos rajono savivaldybės administracijos darbuotojos **Renės AUŠVICIENĖS** mirties.

Utenos rajono savivaldybės administracija

Keturis vaikus tarp braškių sūpuojanti šeima džiaugiasi, kad išsikraustė iš miesto

Aurelija KAIRYTĖ-SMOLIANSKIENĖ
aurelija@utenosdiena.lt

Daugelis uteniškių bei vaizdingas Saldutiškio seniūnijos apylinkes pamėgusių didmiesčių gyventojų žino, jog Mineiškiemio kaime prieš kelerius metus įsikūrė braškių ūkis. Tačiau jo šeiminkai Milda Aleksaitė-Vegėlienė bei Giedrius Vegėlė augina ne vien uogas – jų pirkioje kryžstauja keturios nedidelės dukros. Kaip patikino Kaune gimusi bei augusi M. Aleksaitė-Vegėlienė, ji nesigaili nei savo sprendimo palikti laikinąją sostinę, nei to, kad susilaukė daugiau mažylių, negu turi statistinė Lietuvos šeima.

Uogų nereikia plauti

Vos Vegėlių šiltnamyje nuo pakylų nusvyra braškės, šeima pradeda planuoti savo keliones į Vilniaus, Utenos bei aplinkinių miestų turgavietes. Nors raudonųjų gražuolių galima įsigyti kasdien, savaitgaliais aplink sodybą aidis daugiau balsų. „Laba diena, ar turite uogyčių?“ – dažnai atvykėliai kreipiasi į šeiminkus. „Tada tik spėk rinkti“, – pasakojo naujagimę prie krūtinės priglaudusi M. Aleksaitė-Vegėlienė. Jos vyras su braškių lauknešėliais tądien buvo išvykęs į Vilnių. Šalia namų pūpsa milžiniškas vėdinamas šiltnamis, jame įrengta šildymo bei laistymo sistema, ant braškių žiedų tupia įsigytos kamanės. Uogakrūmiai susodinti durpių substrato maišuose, pakelti nuo žemės, todėl, anot pašnekovės, uogos švarios – nuskytus jas galima dėti į burną. M. Aleksaitė-Vegėlienė pasakojo, kad uogomis stengiasi rūpintis taip, jog galėtų ragauti jų pačių vaikai. Moteris jų nerekomenduoja laikyti šaldytuve, kad būtų skanesnės. Tačiau ši veikla, kaip braškių augintoja sakė, kupina ne vien saldumo. Kad darbo vaisiai patektų ant išrankių pirkėjų stalų, mineiškiemiškiams reikia įdėti pastangų. „Šiuo verslu rūpinamės visus metus, nors veikla daugiausia sezoninė. Paskaičiavus, kiek įdedi energijos, pinigų bei laiko, pelno ne

tiesiog daug, – kalbėjo pašnekovė. – Perkame ne vien priemonių, bet ir daigų. Tie daigeliai vadinami frigo daigais. Jie užšaldyti, bet per porą mėnesių jau duoda vaisių. Jeigu daigintume įprastus besidriekiančius nuo krūmų daigelius, taip greitai derliaus nesulauktume.“ Pašnekovė sakė, kad šiais metais jai padėti atvyks auklė. Pagreitėjęs gyvenimo ritmas tęsis maždaug iki liepos pradžios. Pernai vasarą ji pateko į automobilio avariją, tačiau, kaip sakė, neturėjo kada gydytis sumušimų, nes reikėjo dirbti.

Kaime sunkiau surasti skynėjų

Baigiantis „braškių maratonui“ krūmelių lapai nukerpami. Maišus sunešę į lauką, šeiminkai prapjauna jų dugnus – į gruntą įsišakniję uogakrūmiai vaisių duos kitamet. „Šiemet buvo sunki sezono pradžia, išbandymų teko ne mums vieniems. Šis pavasaris buvo šaltas ir drėgnas, nuo drėgmės gali įsimesti ligų“, – atviravo moteris, kuri pasakojo, kad G. Vegėlė dirba daugiau fizinius darbus, o ji rūpinasi braškių reklama bei logistika. „Prasidėjus didiesiems uogų skynimams, visiems reikia dirbti. Viena dukrų neverčiama keldavosi penktą valandą ryto ir eidavo braškių rašyti, vėliau kartu vykdavome į turgų. Šiemet to užsimanė ir jaunesnė mergai-



Milda Aleksaitė-Vegėlienė prisiminė itin sunkią karantino žiemą – įvesti apribojimai apsunkino šeimos būtį

tė. Išvežioti braškes po namus joms būdavo vasarinė atrakcija. Ne visada turime laiko su vaikais pabūti, tad braškių verslas pagerina santykius, suvienija šeimą. Pasisekė, kad turime draugų, kurie atvyksta padėti. Jie per vieną dieną susodino visą šį šiltnamį, – mostelėjo ranka į gigančišką statinį pašnekovė. – Kai nebepajame suktis, pasisamdomė skynėjų, tačiau kaime sunku surasti norinčių dirbti. Dalį uogų renkame vakare, dalį ryte. Pirkėjams pateikiame kuo šviežesnę produkciją. Jeigu pastebime



Braškių augintojų šeimoje neseniai pasaulį išvydo ketvirta mergaitė

nors vieną sugedusią braškę, išlupame visą dėžę ir tikriname.“

Prekyvietėje apsupa mažylės

Pasak M. Aleksaitės-Vegėlienės, dažnai tereikia pusvalandžio ir ji tuščiomis gali vykti iš turgaus namo. „Aplink mane dukros zuja – gal mūsų hipiška nuotaika pirkėjus patraukia. Net jeigu būnu blogai nusiteikusi, tarp žmonių savijauta pagerėja. Prieina pagyvenusi pirkėja, mes pasišnekame, kaip ji senais laikais augino braškes. Stengiuosi, kad žmogus galėtų ateiti lyg į psichologo kabineta – išsišnekėti, pasipasakoti.



Jau prieš mėnesį smaližiai klausinėjo, ar ūkininkai turi braškių, tačiau pavasario orai uogoms nebuvo palankūs

kes. Parašėme Europos Sąjungos projektą, tačiau investavome nemažai ir savų pinigų – nebuvo taip, kad gavus finansavimą nereikia įdėti nieko savo.“

Dievas ten, kur tu esi

Moteris teigė, kad kaime auginti vaikus jai patinka – smagu, jog supa gamta, savas kiemas. Niūrių minčių pasitaikydavo tik atslinkus rudeniui. Pasak Mineiškiemio gyventojos, ji netrukdyt dukroms pasirinkti, jeigu šių gyvenimo vizija bus skirtinga. Dvidešimt aštuonerių metų pašnekovė užsiminė, kad nėra įgijusi specialybės, tačiau vaikams paaugus, neatsisakytų planų studijuoti universitete. Ji mąsto ateitį sieti su renginių organizavimu, juolab kad iki karantino suvaržymų su komanda surengė ne vieną elektroninės muzikos koncertą, festivalį. Laisvalaikį ji dar gieda sutartines. Jurtės Ažuolės, Gytės, Pavitros bei Amritos mama išdavė, jog unikalūs mergaičių vardai kilo iš buvusių šeimos dvasinių ieškojimų. Pora gilinasi į vaišnavų tikėjimą (šio tikėjimo atstovams apibūdinti plačiau naudojamas žodis krišnaitai – aut. past.). „O dabar – liko gyvenimas... Tėvystė ir vaikai visai kita religija. Vaikas tampa tavo mokytoju, Dievu, ir baudžia kiekviename žingsnyje. Kai įsiliejau į lietuvių liaudies sutartinių kolektyvą,

Tuomet nė nesvarbu, ar jis pirks, ar ne. Kartais man ir padovanoti negaila, kad nusišypsotų. Esame uogas išmainę...“ – dėstė ji. Pašnekovė akcentavo, kad uogienei braškių jiems beveik nelieka. „2021-ieji – tretieji auginimo metai. Per du sezonus yra likę keli kilogramai braškių“, – šypsojosi keturių vaikų mama, kurią džiugina aplinkinių palaikymas. Pasak jos, geriausias atlygis ne pinigai, o pasitenkinimas dėl gerai atlikto darbo. Smaguriai jau daugiau nei mėnesį skambina ir teiraujasi uogų.

Nenorėjo palikti kaimo

M. Aleksaitė-Vegėlienė pritarė, kad užmiestyje gyvena dvylika metų, o jos vyras – dar ilgiau. Mineiškiemis nėra



Dideliame šiltnamyje vešantys uogakrūmiai vėliau bus iškelti į lauką

Tęsinys 5 psl.

Modernizavimas, ūkio plėtra ir kooperacija – šiandienos būtinybė

Vytautas AUKŠTAITIS

Žemės ūkio ministras Kęstutis Navickas, tradiciškai tęsdamas vizitus pas žemdirbius, lankėsi Utenos rajone, Leliūnų seniūnijoje, kur užsuko į Vaitkūnų kaime esantį Kudrevičių šeimos specializuotą pienininkystės ūkį, taip pat apsilankė pas tos pačios seniūnijos ūkininką Mindaugą Kinderį, auginantį mėsinius galvijus. Ministrą K. Navicką lydėjo ir Seimo narys Edmundas Pupinis.

Susiduria su iššūkiais

Kaip ministrui pasakojo ūkininkas Arūnas Kudrevičius, prieš beveik 30 metų (tuomet plyname lauke) su arkliuku atvežęs pirmuosius akmenis daržinės pamatams, pradėjo kurti savo šeimos pienininkystės ūkį. Šiuo metu A. Kudrevičius, kuriam talkina sūnus Karolis, dirba per 200 hektarų žemės, kurios dalį nuomojasi, ūkyje laiko per 300 galvijų, iš kurių, kaip tvirtino ūkininkas, šiuo metu melžiamų karvių yra iki šimto, taip pat prieauglio. „Mano tikslas šiuo metu yra statyti karvėms fermą, o dabartinės patalpos būtų skirtos

prieaugliui, nes su pastatais ūkyje yra didžiausia problema“, – su savo planais ūkininkas supažindino ministrą. Jis guodėsi, jog šiuo metu, didėjant statybinių medžiagų kainoms, baigti pradėtas statybas ūkyje būtų gana sudėtinga.

Ūkyje dirba septyni žmonės. A. Kudrevičius ministrui užsiminė apie ketinimus mechanizuoti galvijų priežiūrą, tačiau, anot jo, viskas atsiremia į pinigus. Taip pat ūkininkas nori didinti melžiamų karvių bandą iki 200. Tuomet „būtų visai kita ekonomika“. Jau prieš kurį laiką ryžosi rengti projektą kaip paramos gavėjas, tačiau prašymas nepatvirtintas, pa-

sak A. Kudrevičiaus, dėl poveikio aplinkai vertinimo. Ministras pripažino, kad tokiuose, labiau nuog gyvenamųjų vietų nutolusiuose, ūkiuose galėtų būti taikomi kiti prioritetai (tačiau tai Aplinkos ministerijos prerogatyva).

A. Kudrevičius jau pasinaudojo Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 m. programa (KPP) modernizuoti ūkį – ūkininkas įsigijo traktorių su purkštuvu, šienaplovę, krautuvą, įrangą mėšlui pašalinti ir dar keletą ūkiui modernizuoti reikalingų priemonių.

Pasak ministro K. Navicko, kaip tik šiuo metu ūkininkai, siekiantys modernizuoti savo ūkius, gali teikti paraiškas pagal 2014–2020 m. KPP veiklos sritį „Parama investicijoms į žemės ūkio valdas“. Paraiškas galima teikti iki birželio 30 d.

„100-o karvių ūkis – vidutinio dydžio, tačiau labai perspektyvus, turintis potencialo plėstis ir stiprėti. Puiku, kad ūkio savininkai planuoja karvių ūkį su modernia ir kompiuterizuota įranga statybas, o mūsų pareiga išgirsti problemas ir suteikti pagalbą tokiems ūkiams“, – apie A. Kudrevičiaus ūkį teigė žemės ūkio ministras.

Kooperacijos nauda

Pasak A. Kudrevičiaus, smulkiesiems ūkininkams kooperuotis naudinga. Jis pats yra kooperatyvo „Pienas LT“ narys nuo jo įkūrimo pradžios. Iš pradžių ūkininkas buvo šio kooperatyvo valdybos narys, o šiuo metu – Stebėtojų tarybos narys. Bendradarbiavimas su kooperatyvu naudingas ir finansiškai. Lietuvos pieno gamintojai veikia itin mažoje realizavimo rinkoje, kurioje dėl pieno supirkimo kainų pieno perdirbėjai vis dar turi neproporcingai didelę derybinę galią. Mažesnių kiekių



Ūkininkas Mindaugas Kinderis (centre) ministru Kęstučiui Navickui (dešinėje) ir Seimo nariui Edmundui Pupiniui pasakojo apie ūkio plėtrą

žaliavos gamintojai neišvengiamai gauna ir mažiausią pridėtinę vertę. Pasak A. Kudrevičiaus, vystyti pelningesnį pieno verslą kol kas nėra taip paprasta.

„Kooperacija yra žemdirbių ateitis, ypač – vidutiniams ir smulkiesiems ūkiams. Svarbiausia, kad patys ūkininkai būtų aktyvesni, stotų į kooperatyvus, tada stiprūs kooperatyvai turėtų didesnę įtaką rinkai“, – susitikime su ministru sakė ūkininkas, kuris visą savo žaliavą tiekia kooperatinei pieno perdirbimo įmonei „Pienas LT“.

Siekia tapti ekologiškesnis

Ūkininkas Mindaugas Kinderis, specializuotame ūkyje auginantis per 200 galvijų, planuoja diegti kuo daugiau ekologiškų sprendimų, todėl jau šiemet žada pradėti kompostuoti mėšlą ir iš jo gaminti granules. Anot M. Kinderio, tam reikėjo daug pastangų ir kelerių metų darbo.

Prieš beveik dešimtmetį Leliūnuose pradėjęs ūkininkauti buvęs jaunas bankininkas suprato, kad pirmiausia jo ūkiui, kurį įsigijo iš garbaus amžiaus ūkininko, trūkstą įvairios technikos. Pagal Lietuvos kaimo plėtros 2007–2013 metų programos (KPP) priemones jis pirmiausia įsigijo paša-

rams ruošti būtinus padargus. Pagal 2014–2020 metų KPP priemonės „Investicijos į materialųjį turtą“ veiklos sritį „Parama investicijoms į žemės ūkio valdas“ M. Kinderis yra gavęs paramos trims ūkio modernizavimo projektams. Taip jis atnaujino galvijų fermą, pastatė sandėlį pašarams, įsigijo krautuvą, priekabą, srutvežį, o dabar jo planuose – kartu su partneriu Karoliu Kudrevičiumi įrengti ekologiškos jautienos brandinimo ir išpjaušymo cechą.

„Abu ūkininkai planuoja ūkių plėtrą – tai labai svarbu. Kuo mes daugiau turėsime tokių ūkių, ypač uždaro ciklo, bus kuriama didesnė jų pridėtinė vertė, o šalies gyventojai aprūpinami lietuviškais ekologiškais ir šviežiais produktais“, – po susitikimo su ūkininkais sakė ministras K. Navickas.

Užsk. Nr. ŽŪM0609/07



LIETUVOS RESPUBLIKOS
ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA



Beveik 30 metų su šeima ūkininkaujantis Arūnas Kudrevičius žemės ūkio ministru Kęstučiui Navickui pristatė savo ūkio modernizavimo galimybes

Vyžuonos oficialiai tapo mažąja Lietuvos kultūros sostine: atskleis, ką turi geriausia

Mažąja Lietuvos kultūros sostine tapusios šį titulą iš Tauragnų perėmusios Vyžuonos atvėrė vartus renginiams ir šiais metais žada atskleisti bei parodyti, ką turi geriausia.

Sekmadienį Vyžuonų miestelyje vyko 2021 metų mažosios Lietuvos kultūros sostinės atidarymas – prie Šv. Jurgio bažnyčios pakelta vėliava, vyko iškilmingos šv. Mišios.

Kaip sakė Vyžuonų seniūnijos seniūnė Jolita Bučelienė, šis renginys planuotas anksčiau, tačiau dėl karantino šalyje buvo ne kartą nukeltas. „Savaigali Vyžuonose įvyko ne tik šis renginys – buvo minima ir Tėvo diena, Devintinės, taip pat klebono Eugenijaus Stalronkos kunigavimo 35-metis“, – kalbėjo seniūnė. Ji pridūrė, kad mažosios Lietuvos kultūros sostinės vėliavą Vyžuonos iš tauragniškių perėmė prieš kelis mėnesius.

Po Vyžuonų bažnyčios skliautais tikinčiuosius užbūrė ne tik vargonų muzika (akompanavo Zita Lukošūnienė), bet ir išskirtinio balso tembro savininkas Liudas Mikalauskas. Tiek vyžuoniškiai, tiek atvykę svečiai džiaugėsi, kad šis renginys pasiilgusiems aktyvaus gyvenimo yra tikra sielos atgaiva, o bažnyčia įgavo visai kitokių spalvų.

„Vyžuonos tapo mažąja Lietuvos kultūros sostine, turime puikią progą atsiskleisti, – džiaugėsi J. Bučelienė. – Mūsų laukia dr. Vykonto Vaitkevičiaus ekskursija po Vyžuonas, taip pat bažnyčioje skambės oratorija „Paskutinės pagonių apeigos“, turėsime du naujus Vyžuonų krašto

garbės piliečius. Darbų laukia tikrai labai daug. Artimiausias renginys – Joninės ant Šiaudinių piliakalnio, kurį galbūt žino net ne visi vietiniai gyventojai. Norisi naujų galimybių mūsų senoms Vyžuonoms.“

Seniūnė užsiminė, kad šią vasarą bus gausų renginių, į juos kviečiami ne tik vietiniai gyventojai, bet ir svečiai. Bus užtikrintas jų saugumas – didžioji dalis renginių vyks lauke. „Ne vien mūsų kultūros centro salė yra puiki erdvė kultūrai skleisti: turime daugybę nuostabių vietų, nuo kurių miestelis ir jo apylinkės atsiveria visu grožiu“, – teigė J. Bučelienė, kuri kartu su vyžuoniškiais šiais metais turės ne tik garbingą titulą, bet ir nemažai įsipareigojimų.

„Utenos dienos“ inf.



Šv. Jurgio bažnyčioje giedojo Liudas Mikalauskas, vėliau šalia Dievo namų vyko jo koncertas

Verslas kaime: žvalgėsi į konkurentus ir padarė geriau

Lauris VAINAUSKAS

Mesti darbą, kuris sekasi, ir imtis verslo kaime reikia drąsos. Tačiau būtent tokia mintis kilo pasaulio mačiusiam Mindaugui Tumui iš Kalvių (Kamajų sen., Rokiškio r.). Prieš kelerius metus jis iš eilinio vilkikų vairuotojo tapo didelės įmonės vairuotojų mokytoju ir Baltijos regiono „Volvo Drivers Fuel Challenge“ (ekonomiško sunkvežimių vairavimo) varžybų čempionu, o šįmet įgyvendino dar vieną siekį – pradėjo teikti buitinių nuotekų išvežimo paslaugą Rokiškio, Utenos, Anykščių ir Kupiškio rajonuose. „Norėjosi kažko savo“, – taip pasirinkimą apibūdino M. Tumas.

Įkvėpė atsitiktinai išgirsta frazė

Verslo idėja kilo, kai prieš dvejus–trejus metus M. Tumas atsitiktinai nugirdo frazę, kad ateityje žmonėms reikės atsakingiau tvarkyti nuotekas, kitaip grės baudos. „Pagavau tą mintį. Mane traukia aplinkosauga, ekologija, todėl nutariau prisidėti įgyvendindamas. Labai gerai, jog tai pavyko beveik nepridėjus savų lėšų“, – pasakojo pašnekovas.

Dirbdamas vairuotojų mokytoju, jis mąstė, kaip pradėti savo verslą be investicijų iš šalies, todėl kaupė santaupas. Projektas pavyko – per Nacionalinę mokėjimo agentūrą gavo ES finansavimą verslui kaime. Taip sukūrė darbo vietą ne tik sau, bet ir tėčiui. M. Tumas kol kas atlieka daugiau vadybininko vaidmenį.

Žvalgėsi, kaip dirba kiti

Kol svajonė tapo realybe, M. Tumas patyliukais žvalgėsi į tokią pat paslaugą teikiančias kitas įmones ir analizavo, ką padarytų geriau. Pastebėjo, kad šios

ir tarnauja ilgiau, kokybiškiau.

Kai kam reikia „tik lapelio“, tačiau dėl to vis tiek laimi gamta

Tokiu transportu vienu metu galima išvežti iki 11 kub. m nuotekų iš rezervuarų, valymo įrengimų, kanalizacijos šulinių. Išrašomi nuotekų priėmimo dokumentai. M. Tumas atskleidė, kad kartais būtent dėl šios priežasties juos ir kviečiasi gyventojai, sakydami, kad „gal dar ir nereikėtų išvežti, bet reikia lapelio“. Jis džiaugiasi, kad viešinimas suveikė ir žmonės kuo toliau, tuo labiau supranta, jog slapta išleisti nuotekas į pievas ar upelį – ne išeitis. O kur išvežamos išsiurbtos nuotekos? Pasirodo, yra sudaryta sutartis su aptarnaujamų rajonų nuotekas



Išsiurbus nuotekas įrenginiai yra išplaunami

tvarkančiomis bendrovėmis, taigi visas turinys gabenamas ten.

Jei užsakoma drauge su kaimynu arba išsiurbiami du valymo įrengimai, paslaugai taikoma nuolaida. 1–5 kub. m išvežimas atsieina 35 Eur, nepriklausomai nuo atstumo. „Žinoma, jei labai tolimas kampelis, o žmogui skubus reikalas, galbūt už kelionę paimsim daugiau. Bet esame lankstūs. Pavyzdžiui, jei už kelių dienų toje vietoje yra dar vienas užsakymas, siūlome klientui palaukti“, – teigė verslininkas.

Vyrai nenori išvažinėti klientų pievelių, todėl ištraukimo žarnos ilgis siekia 35 m, o plovimo žarna – dar ilgesnė.

Įžiūri daugiau verslo nišų

Pradėti verslą reikia drąsos. Ar M. Tumas save pavadin-

tų drąsiu žmogumi? Sakė, kad taip. Tačiau toks tapo ne iškart. Daug pasitikėjimo ir drąsos suteikė dalyvavimas Dakaro ralyje Benedikto Vanago komandoje, kurioje dirbo techniku, logistu. Pradėjęs savo verslą, paliko komandą.

Kokių verslo galimybių galima įžiūrėti kaime? „Gamyba. Kad ir cisternų. Mes cisterną įsigijome Lenkijoje. Ne fabrike, o kaimo vietovėje. Patys meistrai suvirina, užkelia ant rėmo, perka naudotus automobilius... Viskas vienoje vietoje. Nežinau, gal Lenkijoje tai paprasčiau nei pas mus...“ – svarstė M. Tumas. Galbūt ši išsakyta mintis kažkam taps naujo verslo pradžia, kaip pašnekovui tapo prieš kelerius metus nugirsta frazė.



Kaime darbo vietą susikūrė ne tik Mindaugas Tumas, bet ir jo tėtis Kazimieras

Keturis vaikus tarp braškių sūpuojanti šeima džiaugiasi, kad išsikraustė iš miesto

Pradžia 3 psl.

atėjo mintis, kad nereikia ieškoti dievų kitame žemės pusrutulyje. Viskas yra čia, vietoje. Jeigu buvo duota gimti Lietuvoje, reikėtų priimti vietines tradicijas. Man dabar labiausiai priimtinas senovės baltų tikėjimas, dėl to, kad jis rodo, jog ten, kur esi, ir yra Dievas. Vaisnavizmas mane daug ko išmokė. Tai graži religija. Neaišku, ar niekada atgal negrįšime. Tačiau kiekvienas tikėjimas viską suveda į vieną ir tą patį *tašką* – meilę Dievui. Dabar

tikiu, kad viskas, kas mus supa, yra Dievas. Kad ir šios braškės, – linktelėjo uogų augintoja. – Jos per kelias savaites sužaliuoja, galime matyti augalo virsmą. Joks žmogus dirbtinai negali to virsmo sukelti – jis nesuklijuos šių lapukų.“

Svarbu, kad mama dirbtų

M. Aleksaitė-Vegėlienė atskleidė, kad auginant tiek atžalų, kurioms reikia rankų šilumos, tenka nustoti verstis per galvą. „Esu netvarkos nykštukas. Ir to neslepiu. Nesuteikdama tvar-



Savaitgaliais Vegėlių sodyboje dažniau aidai braškių pirkėjų balsai

kai pirmosios vietos, galiu užsiimti renginių planavimu. Man svarbu, kad dukros matytų, jog mama dirba. Mergaitėms, kurios išaugs moterimis, būtina parodyti, kad jos neprivalo sėdėti vien prie puodų ir namuose, – apibūdino ji. – Mama viena nepasidaro vaikų, lygiai tiek pat rūpesčių turi prisiimti ir tėvas.“ Gausios šeimos, dienas leidžiančios sename namelyje, mama pokalbio metu nevaizdino supermamos. Ji prisiminė iškilusius kaimiškos

būties sunkumus, su kuriais teko dorotis. „Kai keitėme stogą, seniai buvome susitaisę sienas, grindis, kad būtume galėję sakyti, jog jau normaliai gyvename... Kol dengėme stogą, kilo smarkūs lietūs, škvalai. Kadangi stogo nebuvo, prilijo į kambarį. Buvome priversti kreiptis į seniūnijos socialinę darbuotoją, nes mergaitės nebeturėjo sausų drabužių. Pliaupdamas vanduo ant daiktų plovė aštuoniasdešimties metų senumo spalius ir nešvarumus.



Dukros noriai padeda tėvams – išvežioti uogas po pirkėjų namus, vykti į turgų joms lyg atrakcija

Didžiosios dalies aprangos išgelbėti nepavyko“, – pasakojo ūkininkė. Moteris prisipažino, kad šeimą labai išvargino ši žiema; dėl karantino suvaržymų ji negalėjo organizuoti renginių, Utenoje dirbantis jos vyras nuolat išeidavo į prastovas. „Tris mėnesius gyvenome iš vadinamųjų vaiko pinigų – trijų šimtų eurų... Vienas sudėtingiausių momentų buvo, kai reikėjo skambinti ir teirautis, ar mums priklauso maisto davinyš. To klausiti man buvo sunku. Geriau pačiai duoti, negu imti“, – pasakojo M. Aleksaitė-Vegėlienė, o šalia pirkios žiedus merkė čia kažkada gyvenusios audėjos pasėti linai.



Linų žiedeliai primena kažkada čia gyvenusią audėją

Buvusiam Vilniaus policijos vadui teatras padėjo atsikratyti scenos baimės

Aurelija KAIRYTĖ-SMOLIANSKIENĖ
aurelija@utenosdiena.lt

„Utenos diena“ tęsia publikacijų ciklą „Politikas iš arti“, suteikiantį skaitytojams galimybę iš arčiau susipažinti su Utenos rajono savivaldybės tarybos nariais. Atskleidžiame nematomą politikų pusę: kaip pasikeičia jų gyvenimas nusirengus kostiumą, ką jie veikia po darbo, kokių turi pomėgių, kur leidžia atostogas ir pan. Šį kartą – straipsnis apie Lietuvos žaliųjų partijos valdybos narį Sigitą Mecelicą.

Kai kitaip į vaikus žiūrėjo

Politikas sakė, kad vaikystėje buvo mylimas vaikas. „Jeigu mažylis negyvena didesnėje ar mažesnėje kančioje, jo vaikystės išpaudas paprastai būna geras. Užaugau mylinčioje, darbščioje Utenos rajono Pakryžės kaimo šeimoje. Mano tėvas mirė sulaukęs garbingo amžiaus, o mama praėjusių metų rugsėjį atšventė devyniasdešimtmetį, – kalbėjo S. Mecelica. – Formavausi tuomet, kai ir kaimynai kitaip į vaikus žiūrėjo. Jeigu akis už ko nors užkliūdavo, jie nepraeidavo pro šalį – pagirdavo ar pasakydavo pastabą. Lyginant su dabartiniais vaikais, vaikystė buvo skurdoka, tačiau alkanas nevaikščiavo.“ Pašnekovas užsiminė, kad jo tėvas Jonas Mecelica daugybės šeimų likimus pakreipusiais sovietų okupacijos laikais tapo politiniu kaliniu. „Tarpukario Lietuvoje jis tarnavo pasienio policijoje, o karo metu, besitraukdamas į Vakarus, prievarta buvo paimtas į vokiečių kariuomenę. Vėliau tėvo dalinį apsupo sovietai. Po karo belaisviai buvo

paleisti – tuometė teisėsauga nenustatė naciams būdingų požymių. Grįžus į Lietuvą atsirado netikrų draugų, kurie įskundė, jog anksčiau jis buvo policininku bei jaunlietuviu. Už tai tėvui skyrė dvidešimt penkerius metus nelaisvės, kurių jis taip ir neišbuvo. Po Stalino mirties belaisviui suteikta amnestija. Dar vėliau tėvas buvo reabilituotas“, – pažymėjo S. Mecelica. Pasak jo, šeimos galva savo praeities išpūdžių, jam, vaikui, nepatikėdavo. Daugiau apie tai sūnus sužinojo tik Lietuvai atgavus nepriklausomybę – taip suaugusieji saugojo, kad vaikai ko nepapasakotų gero nelinkintiems. Pašnekovas sakė, kad jam į atmintį įstrigo, kaip tėvas uždangstęs namų langus klausydavosi „Amerikos balso“ radijo programos, šeimai prisakęs, kad, neduokdie, kas nors apie tai kam neprasitartų.

Pirmasis popiežiaus vizitas

S. Mecelica papasakojo, kad sovietmečiu jis dirbo neetatiniu milicijos darbuotoju. Tai buvo darbas visuomeniniais pagrindais. Vienas pažįstamas tuomet

jam ištare: „Tu tikrai turi perspektyvą.“ „Lietuvai atkūrus nepriklausomybę, įstojau į Lietuvos policijos akademiją. Įgijau bakalaurą bei magistro laipsnius. Ir dėlėjosi ta karjera taip, ne per pažintis“, – pridūrė pašnekovas.

„Įvairūs miesto renginiai, aukštų valstybės pareigūnų vizitai tapo skyriaus, kuriame dirbau, pagrindine duona. Buvo pati nepriklausomybės pradžia, tad daug kas vyko pirmąsyk – pirmasis skambutis apie padėtą bombą, pirmasis popiežiaus vizitas... Neturėjome patirties, kaip popiežiaus viešnagės turi vykti, truputį apie tai papasakoj lenkai, tad virė kūrybinis pro-

vadovo poste – jai vadovavo trejus metus.

Vienas iš pomėgių – bitininkystė

S. Mecelica vedęs, su žmona Regina Meceliciene užaugino dukrą Rūtą. „Rūta visuomeniška, veikli, dirba mėgstamą darbą ir yra tikra šaunuolė“, – savo jau savarankišką atžalą pristatė pašnekovas. O ar politikas turi pomėgių? Kokie jie? Viena iš dabartinių jo aistrų bitininkystė. „Dabar gyvename eksperimentais, bandome. Šiuo metu laikau dešimt avilių. Didžiausias turėtas skaičius – trylika, – apžvelgė jis. – Bites laikau ten, kur gy-



Vienas iš Sigitos Mecelicos pomėgių – bitininkystė

labai padėjo, kai vėliau, einant įvairias pareigas, reikėdavo viešai kalbėti, bendrauti su skirtingais žmonėmis. Įsiminiau spektaklį apie poetą Paulių Širvį. Kai vaidindavome, nedarydavome to paprastai, vien išskaldami tekstą. Prisimenu, kaip kalbėjome apie P. Širvį, jo biografiją bei gvildiname karo temą. Kad pajustumė karo baisumus, režisierius atvedė medaliais žvangančių karo veteraną, kuris papasakojo, jog matė, kaip tankai klimpo žmonių kūnuose, o kareiviai iš mašinų šokinėjo lyg išprotėję, nes negalėjo per lavonus važiuoti. Tai tikrasis karo išpūdis, kurį mums, aktoriams, perteikė režisierius“, – prisiminė buvęs pareigūnas.

Duoną kepančias politikas

Be aptartų pomėgių, S. Mecelica neseniai pradėjo kepti natūralaus raugo duoną. „Tariau sau: „Kodėl negaliu pamėginti?...“ Sesuo davė raugo. Taip ir užsikabinau, – pasakojo jis. – Receptas paprastas – lygiomis dalimis sumaišau ruginius bei baltus kvietinius miltus, įdedu raugo. Įberiu įvairių sėklų: saulėgrąžų, kanapių branduolių bei kitų. Daug kas giria, sako, kad skani.“ Visgi, vyras pripažįsta savo žmonos pranašumą gaminant maistą – dažniau šeiminkauja ji, ne politikas. Savo lėkštėje jis nesibodėtų išvysti lietuviams netradicinio maisto. „Nebūtinai cepelinų ar šaltibarščių“, – apibūdino pašnekovas. Kalbinamas gyvenimiškomis temomis jis sakė, kad uteniškiams norėtų palinkėti pilietiškumo, drąsos, noro pažinti, iniciatyvos. „Juk dažnai kalbama, kad yra tas ir tas – nemažai įvairių negerovių... Utena po truputėlį sensta. Norėtusi, kad čia liktų daugiau jaunimo. Šiais laikais galima dirbti iš toli, o patogiai gyventi – Utenoje, – patikino S. Mecelica. – Utenoje patogų važinėti dviračiu – čia nėra didelių kalnų. Retas miestas turi du ežerus, o ir pats rajonas labai patrauklus. Galbūt reikėtų labiau išnaudoti šalia turimą dovaną...“



Sigitas Mecelica paminėjo, kad jo mama neseniai atšventė savo devyniasdešimtmetį (nuotraukoje – su seserimis Ramune ir Rita mamos Eugenijos 90-mečio minėjime)

cesas. Vėliau – pirmosios „Baltic Pride“ eitynės bei už atitvarų agresyviai nusiteikusi, šaukianti minia. Ir dabar dėl šių žmonių bandymo užsitikrinti lygias teises kyla daug ginčų, nes įsivaizduojame, kad jie kitokie nei mes, nors taip nėra“, – sakė buvęs pareigūnas. Pasak jo, atgavus nepriklausomybę nemažai dėmesio skirta policijos darbuotojų mokymams, kurie vykdavo užsienyje. Anot pašnekovo, ten įgyta patirtis praverčia ir dabar. „Dabar gal sunku įsivaizduoti 1994 m. Skirtumai tarp tų šalių policijos bei Lietuvos policijos buvo ryškūs. Iš jų mokėmės, kad reikia būti paprastais bendraujant. Prieš išvykstant į užsienį, tuometis vadovas sakydavo: „Atvežkite tai, ko dar neturime.“ Anksčiau, kam nors nutikus, vilniečiai skambindavo tiesiogiai Vilniaus policijai. Pakėlęs ragelį pareigūnas išpyškindavo: „Alio. Policija.“ Iš „Alio“ reikėjo persilaužti į „Laba diena, policija. Kuo galime padėti?“. Iš pradžių nebuvo lengva, visi stebėjosi: „Kaip mes šitaip klausime? Juk nesame komunalininkai.“ – šypsojosi pašnekovas. S. Mecelicai teko pabuvoti sostinės policijos

venu – Pakryžės kaime. Turėjau ir Vilniaus rajone, tačiau teko jas persivežti į švaresnį kraštą. Tose vietose gamta kultūrinama, o Utenos rajono Daugailių seniūnijoje nėra milžiniškų rapsų laukų, pievos mažiau paliestos melioracijos – aplink griovus, kalvos... Ten, kur plyti rapsų ar kitų kultūrinių augalų laukai, bitės prineša vienerušio medaus. Gal medaus čia ir surenkama mažiau, bet jis kokybiškesnis.“

Kai tankai klimpo kūnuose...

S. Mecelica sakė, kad laikui bėgant jo pomėgiai keitėsi. Kartą vyras domėjosi turizmu – dirbdamas mokykloje įkūrė turistų būrelį ir su jaunaisiais keliautojais važinėdavo po Lietuvą. Politikas nespjau davo į tolimesnes keliones – išmaišė dalį buvusios Sovietų Sąjungos teritorijos, keliavo po kalnus. „Išvykdavome porai savaitių su keliolikos žmonių grupe ten, kur aplink jokios civilizacijos. Tokios kelionės daug ko išmokė, – atviravo pašnekovas. – Taip pat kelerius metus vaidinau teatre – seniau būdavo liaudies teatrai. Vaidindamas išmokau atsikratyti scenos baimės. Ši patirtis



Politikas sakė, kad su žmona Regina aplanko įvairias užsienio šalis

Fizinis aktyvumas – sveikai gyvensenai!

Pakankamo fizinio aktyvumo privalumus sunku nusakyti, keletas jų: gerina širdies ir griaučių raumenų kraujotaką, sumažina riebalinio audinio kiekį kūne, stresą ir nuovargį, suteikia teigiamų emocijų. Tarp sveikatą silpninančių veiksnių, tokių kaip nesveikas maistas, užteršta aplinka, yra ir judėjimo stoka. Šias problemas Utenos, Ignalinos ir Švenčionių rajonų savivaldybėse nuo 2020 m., įgyvendindamas Sporto rėmimo fondo lėšomis bendrai finansuojamą projektą „Fizinis aktyvumas – sveikai gyvensenai“, sprendžia futbolo klubas „Utenos Utenis“.

Užsiėmimai – ir darželiuose, ir mokyklose

Projekte numatyta vykdyti treniruotes ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikams. „Utenos Utenio“ treneris Aurimas Meidus, treniruojantis pačius mažiausius, akcentavo, kad vaikai – itin jautri grupė – jauname amžiuje suformuoti jų įgūdžiai, tikėtina, išliks visam gyvenimui. Todėl treniruotėse siekiama, kad fizinio aktyvumo veiklos vaikams būtų kuo įvairesnės, įtraukiama ir judriųjų žaidimų.

Skiriamas individualus dėmesys kiekvienam – stebima vaikų fizinė būklė, matuojamas progresas. A. Meidus pridūrė, kad treniruotėse su vaikais kalbama ir apie jų mitybos, laisvalaikio įpročius. Skatinama vengti nesveiko maisto, rinktis sveikas alternatyvas, o laisvą laiką skirti aktyviems užsiėmimams.

Iki Lietuvoje atnaujinto karantino ir ribojimų organizuoti fizinio aktyvumo veiklas, „Utenos Utenio treneriai“ 2020 m. pravedė 58 fizinio aktyvumo užsiėmimus mokyklinio amžiaus vaikams ir 30 tre-

niruočių ikimokyklinukams. Nuo šių metų balandžio, sušvelninus karantino ribojimus, jau įvyko 22 užsiėmimai mokyklinio amžiaus vaikams ir 31 užsiėmimas darželinukams. Treniruočių metu užtikrinamas galiojančių karantino ribojimų laikymasis, tačiau planuojama, kad vasarą bus galima vykdyti treniruotes be ribojimų.

Treniruotės vaikams su negalia

Veiklą su kompleksinę negalią turinčiais vaikais „Utenos Utenis“ pradėjo savanoriškai vykdyti 2018 m. vasarą. Poreikis pastebėtas viename rajone gyvenančiai šeimai išreiškus apmaudą dėl tokių veiklų trūkumo. Užsiėmimai su neįgaliaisiais įtraukti ir į projekto veiklas, kadangi poreikis rajone vis auga. Iš viso jau įvykdyta 12 užsiėmimų, kuriuose dalyvavo po 1–5 vaikus su negalia kartu su jų šeimos nariais.

Šeimos nariai padeda neįgaliesiems vaikams atlikti fizinius pratimus, tai skatina ir laiko leidimą kartu. Tėvams suteikiama ir rekomendacijų, kaip padėti vaikams su negalia atlikti nesudėtingus fizinio



„Fizinis aktyvumas – sveikai gyvensenai“ projekte – didelis dėmesys vaikų fizinėms veikloms

aktyvumo pratimus namie savarankiškai ar su artimųjų pagalba. „Utenos Utenio“ kineziterapeutas Aurimas Tilindis nurodė, kad vaikai su negalia – itin jautri grupė, tad jiems pritaikyti fizinio aktyvumo pratimai yra lavinantys, stiprinantys įvairias raumenų grupes, tačiau nesudėtingi, specifiniai.

Dėmesys – visuomenės sąmoningumui

Siekiant įtvirtinti sveikos gyvensenos įpročių formavimo svarbą, socialinio tinklo „Facebook“ puslapyje „Sportuojam.lt“ publikuojami informaciniai straipsniai, susiję su fiziniu aktyvumu ar sveika gyvensena, aktyvaus laisvalaikio galimybėmis ir nauda. Tai – informacinio šviečiamojo pobūdžio straipsniai visai bendruomenei, besidomintiems sportu, sveika

mityba, fizinio aktyvumo nauda.

Tikimasi, kad visuomenės sąmoningumo apie sveiką gyvenimą ir fizinį aktyvumą viešinimo veiklos socialiniuose tinkluose labiausiai paveiks netiesioginę projekto tikslinę grupę. Skatins juos diskutuoti, dalytis informacija, taip pat pasidomėti sveika gyvensena ir fizinio aktyvumo svarba žmogaus sveikatai bei gerai savijautai užtikrinti.

Planuose – sporto stovyklos ir festivaliai

Įgyvendinant projektą ir toliau



Įkvėpti judėti

bus vykdomos fizinio aktyvumo treniruotės, o vasarą ir Utenos rajono gyventojai turės galimybę įsitraukti į užsiėmimus Utenio stadione. Taip pat planuojamos treniruotės mažiau galimybių turintiems vaikams iš šeimų, patiriančių socialinę riziką.

Vasarą numatyta vykdyti dienos stovyklą aktyviausiems ir labiausiai motyvuotiems, projekto veiklose dalyvaujantiems vaikams, kurie formuos savo darbo komandoje įgūdžius, įtvirtins turimas fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos žinias, žais futbolą.

Sporto festivalyje numatytos įvairios veiklos, apimančios tiek praktinius užsiėmimus, tiek teorines paskaitas tam, kad projekto dalyviai būtų ugdomi visapusiškai – sužinotų daugiau apie tai, kaip fizinis aktyvumas ir sveikos gyvensenos principų laikymasis lemia žmogaus sveikatą, savijautą, kaip padeda norint sutelkti dėmesį, išvengti depresijos, įvairių ligų ir sveikatos sutrikimų.

Informacija apie planuojamus renginius bus pateikiama socialiniuose tinkluose, tad kviečiame sekti naujienas „Facebook“ puslapyje „Sportuojam.lt“!

Projektas „Fizinis aktyvumas – sveikai gyvensenai“, įgyvendinamas futbolo klubo „Utenos Utenis“, bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis, jį administruoja Švietimo mainų paramos fondas.

FK „Utenos Utenis“ inf.



Jubiliejų mininti Maltos ordino pagalbos tarnyba globoja tūkstančius senolių

Maltos ordino pagalbos tarnyba (maltiečiai) šiemet švenčia veiklos 30-metį. Ši sukaktis – puiki proga geriau susipažinti su maltiečiais, jų veikla, sužinoti, kada ir kaip ji prasidėjo. Lietuvos maltiečiai yra dalis vienos seniausių labdaros organizacijų pasaulyje – Maltos ordino, teikiančio pagalbą vargstantiems net 120-yje šalių. Veiklos jubiliejų švenčianti organizacija Lietuvoje vieniša apie 1 500 savanorių 43-ijose šalies vietovėse – pagalba teikiama seneliams, stokojančiose šeimose augantiems vaikams, neįgaliesiems, sunkumus išgyvenantiems asmenims, pabėgėliams.

Iškalbingi skaičiai

Maltiečių organizacija Lietuvoje buvo įkurta 1991 m. spalio mėn. vyskupų Juozo Tunaičio, Jono Borutos, kunigo Vaclovo Aliulio bei kt. siekiant Lietuvoje turėti katalikišką labdaros organizaciją, kuri savo veikloje vadovautųsi Maltos ordino vertybėmis ir teiktų pagalbą visų rasių, tikėjimų bei tautų žmonėms.

Dabar, praėjus 30 Lietuvos maltiečių veiklos metų, organizacija jau gali pasigirti iškalbinga statistika: 1 500 savanorių, iš jų apie 500 jaunųjų maltiečių, kas prilygsta 30 pilnų keleivinių autobusų, kurių trečdalis

keleivių – jaunimas. Maltiečiai maitina ir globoja 2 600 senolių – jie galėtų užimti beveik septynias futbolo aikštes. Per metus išdalijama apie 150 tūkst. porcijų maisto, kurio po porciją užtektų kiekvienam Klaipėdos gyventojui. Yra įsteigę 16 vaikų dienos centrų, visoje Lietuvoje remia 1 227 vaikus – tiek mokinių mokosi trijose vidutinėse Lietuvos mokyklose. Pavėžėdami neįgaliuosius ir ligonius nukeliavo 137 572 km – 98 kartus apvažiuota aplink Lietuvą, o piligriminį kelionį su neįgaliaisiais į Lurdą ir į Šiluvą metu nukeliauta 37 200 km, kas prilygsta kelionei aplink pasaulį.

Svarbiausia – palaikymas

Nors organizacijos pagrindinė jėga – savanoriai, didelę įtaką jos plėtrai ir patikimumui visuomenėje padarė mecenatai ir garbės nariai, jų parama bei palaikymas visais laikais buvo svarbus maltiečių veiklos pamatas.

„Maltiečių veikla – gražiausia skleidžiama žmogiškumo išraiška. Iš tiesų žvelgiant retrospektyviai maltiečių pagalba vargstantiems padėjo saugoti ir puoselėti žmogiškumą skirtingomis epochomis, siaučiant karams ir taikos laikotarpiais, kovojant už nepriklausomybę bei žengiant pirmuosius žingsnius į laisvę“, – teigė Maltos ordino pagalbos tarnybos garbės narys ir senolių paramos akcijos „Maltiečių sriuba“ globėjas Prezidentas Valdas Adamkus.

Šiandien maltiečiai didžiuojasi savanorių gausa, visuomenės pasitikėjimu, globojamų žmonių padėkomis, bet istoriškai turtingos ištakos įpareigoja organizaciją atskleisti, iš kur tai, kaip per šimtmečius formavosi pagalbos žmogui vertybinis pagrindas, kokius laikus siekia lie-

tuvių mecenatystės ištakos. Tai bene svarbiausi elementai, padėję maltiečiams išlaikyti laiko, skirtingų kultūrų ir istorinių įvykių egzaminus.

Turtinga istorija

Maltos ordino ištakos siekia XI amžiaus vidurį, kai krikščionys gavo leidimą Jeruzalėje statyti bažnyčią, konventą ir ligoninę, kuri rūpintųsi šalyje keliaujančiais pilgrimais. Tuo metu susikūrė ir Šv. Jono bendruomenė, tapusi pirmuoju maltietiškos veiklos branduoliu. Dėl XI amžiuje siautusio karų Maltos ordinas ne tik globojo pilgrimus, bet ir atliko karines funkcijas, tad vienuolių gretas papildė riteriai. Tarp jų ir Maltos ordino narių būta Lietuvos Didžiojoje Kunigaikštystėje žymių Radvilų, Pacų, Ostrogiškių, Sanguškų dinastijos atstovų – šių didikų šeimose galime matyti pirmuosius Lietuvos maltiečius.

Vėliau atėjo okupacija, sovietmetis. Maltos ordino žvilgsniai į apie nepriklausomybę prakalbusią Lietuvą buvo nukreipti tik 1989 metais. Pirmieji ordino atstovų vokiečių vizitai buvo ne-

oficialūs, žvalgybiniai – jų metu siekta įvertinti, kokios socialinės ir medicininės pagalbos gali prireikti Lietuvai siekiant nepriklausomybės ir pirmaisiais jos metais. Didžiosios labdaros siuntos pradeda į šalį keliauti po sausio įvykių – daugumai šalies ligoninių trūksta medicinos įrangos, paprasčiausių lovų, vaistų. Jau 1991 metų sausio 17 dieną Lietuvą pasiekia didžiulė medicininės aparatūros, medikamentų bei drabužių siunta. Nors šalis dar okupuota tankų, maltiečiai iš Vokietijos lanko Sausio 13-osios nukentėjusiuosius ligoninėje ir rūpinasi pagalba jiems – keletas sunkių ligoninių maltiečiams tarpininkaujant išvežami gydyti į užsienį.

Po šių įvykių mūsų šalyje įsteigiamas maltiečių biuras, kurio tikslas koordinuoti Vokietijos maltiečių ryšius su Lietuvos vyriausybe, ministerijomis, vyskupais bei rūpintis atstovybės steigimu Lietuvoje. 1991 metų spalį oficialiai įregistruota maltiečių organizacija Lietuvoje.

Per pirmuosius veiklos metus Lietuvos maltiečiai įsteigė dvi socialines valgyklas, senelių namus Vilkaviškyje, aktyviai rūpinosi parama ligoninėms, senelių ir vaikų namams, mokykloms.

Maltos ordino pagalbos tarnybos inf.

LIETUVOS NAUJIENOS

Kaip tinkamai organizuoti vaikų maitinimą vasaros poilsio stovykloje?

Veiklą pradeda vaikų poilsio stovyklos, todėl primename, kad stovyklų organizatoriai turėtų atidžiai rinktis maitinimo paslaugas teikiančias įmones, o tėvai – iš anksto pasidomėti, kaip bus maitinami jų vaikai.

Pirmiausia, gaminti patiekalus stovykloje galima tik tuomet, jei tokie veiklai išduotas Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos leidimas – maisto tvarkymo subjekto patvirtinimo pažymėjimas arba registracija.



Jei į stovyklą bus atvežamas kitoje maitinimo įstaigoje – kavinėje ar restorane – pagamintas maistas, jos leidime turi būti nurodyta papildoma veikla – „pagaminto valgio tiekimas pagal sutartį“.

Vaikai turi būti maitinami pagal poilsio stovyklos vadovo patvirtintus valgiaraščius ne rečiau kaip kas 3,5–4 val. Valgiaraščiai turi būti sudaromi pagal rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas, o maisto ruošimas ir patiekalų įvairumas turi atitikti vaikų fiziologinius ypatumus bei sveikatos mitybos principus. Prireikus, jei pateikiamas gydytojo nurodymas, turi būti organizuojamas pritaikytas maitinimas.

Tam tikras maisto produktų grupės draudžiama tiekti vaikams maitinti, pavyzdžiui, bulvių, kukurūzų traškučius, riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius, saldinius, šokoladą, konditerijos gaminius su glajumi, glaistu, kremais, gazuotus, energinius gėrimus ir pan.

Taip pat turi būti sudarytos sąlygos vaikams bet kuriuo metu atsigerti geriamojo vandens. Žygių metu jie turi būti aprūpinti ir maistu, ir geriamuoju vandeniu. Į žygį draudžiama imti greitai gendančių maisto produktų.

Svarbus dėmesys turi būti skiriamas asmens higienai ir maisto produktų, ypač greitai gendančių, laikymo sąlygoms, nes tai tiesiogiai veikia maisto saugą ir kokybę.

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos inf.

Maudykimės saugiai

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (toliau – ULAC) specialistai primena – dabar pats laikas pasirūpinti paplūdimiais, maudyklomis ir šachtinių šulinių vandeniu.

Nors Lietuvoje nėra užregistruojama didelių per vandenį išplitusių užkrečiamųjų ligų protrūkių, atėjus vasarai ir prasidėjus maudynių sezonui, rizika užsikrėsti ir susirgti per vandenį plintančiomis ligomis padidėja.



Ligų sukėlėjai į žmogaus organizmą patenka per burną maudantis, geriant vandenį ar jį naudojant rankoms, vaisiams ar daržovėms plauti. Priklausomai nuo į organizmą patekusio sukėlėjo, žmogus gali susirgti įvairiomis užkrečiamosiomis ligomis, tačiau dažniausiai tai būna ūminės žarnyno infekcijos, pasireiškiančios pilvo skausmais, viduriavimu ar alerginiais bėrimais.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro inf.

Nealkoholine kepenų suriebėjimo liga serga ir liekni žmonės

Ne kiekvienas žino, kad kepenys yra stambiausia virškinimo liauka, atliekanti daugybę gyvybiškai būtinų funkcijų, ir apskritai didžiausias organas, sveriantis pusantro kilogramo. Pasak medikų, dažnas prisimena turintis šį organą tik susirgęs kepenų liga.

Situacija Lietuvoje – ne ką geresnė

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, nuo lėtinių kepenų ligų kasmet miršta du milijonai žmonių, o kepenų cirozės paplitimas siekia 9 proc. visos populiacijos.

„Yra įvairūs ūminiai virusiniai hepatitai, lėtiniai virusiniai hepatitai, autoimuninis hepatitas, alkoholinė kepenų liga, nealkoholinė kepenų suriebėjimo liga (NAKSL). Tai grįžtamieji procesai, kol nesusergama kepenų ciroze“, – sakė gydytoja dietologė dr. Rūta Petereit.

Pasak jos, NAKSL yra labiausiai pasaulyje paplitusi kepenų liga – ja serga 25 proc. žmonių. Prognozuojama, kad 2025 metais ši liga bus pirmaujanti kepenų transplantacijos priežastis.

„Situacija Lietuvoje ne ką geresnė nei likusiame pasaulyje – šia liga serga kas penktas šalies gyventojas. Susirūpinti kepenimis reikėtų dėl to, kad daugelis pacientų nejaučia jokių simptomų, kepenų jiems neskauda. Kai kurie žmonės gali jausti bendrą nuovargį, silpnumą, gali mausti dešinį pilvo šoną. Bet dažniausiai tai nebyli liga“, – akcentavo R. Petereit.

NASKL – kas slepiasi po šiomis raidėmis?

95 proc. nutukimu sergančių žmonių yra kamuojami ir nealkoholinės kepenų suriebėjimo ligos. Nutukimas nustatomas tuomet, kai kūno masės indeksas (KMI) viršija 30. Tarp turinčių II tipo diabeto diagnozę 33–66 proc. serga ir NASKL. Mokslininkai yra nustatę, kad ši liga yra tiesiogiai susijusi su onkologinėmis ligomis, ne tik kepenų, bet ir krūties vėžio moterims bei storosios žarnos vyrams.

„Kas sukelia ligą? Nėra vienos priežasties. Tai fizinio aktyvumo stoka, nutukimas, rūkymas, nesaikingas alkoholio ir tam tikrų vaistų vartojimas, tokių kaip paracetamolis, vaistai nuo skausmo, antibiotikai, kontraceptikai. Kep-

nų pažeidimus gali lemti ir riebus maistas, turintis daug sočiųjų bei perdirbtų riebalų, besaikis cukraus vartojimas. Todėl patarčiau renkantis bet kokius produktus atkreipti dėmesį į sudėtį, kad 100 g būtų ne daugiau nei 5 g cukraus“, – vardijo gydytoja dietologė.

Ji pridūrė, kad kepenis pažeisti gali net ir žoliniai papildai, todėl nepasitarus su gydytoju, tuo labiau perkant papildus ne iš vaisti-



Specialistė atkreipė dėmesį, kad lieknumas neužtikrina atsparumo šiai ligai

nės ir nežinant tikrosios sudėties, reikėtų jų nevartoti.

„Mano kolega prof. habil. dr. Limas Kupčinskas yra pasakęs, kad žmonės įsivaizduoja, jog jų organizmas yra tarsi augalas, kurį užpylus trąšomis (šiuo atveju geriant maisto papildus), jis gražiai ir greitai augs bei žydės. Tačiau maisto papildai – ne trąšos, naudojamos augalininkystėje, ir stebuklų jie nedaro. Tą patį kartoju ir savo pacientams – geriau jau nepiktnaudžiauti papildais, nes galima padaryti daugiau žalos nei naudos“, – teigė R. Petereit.

Nors NASKL įprastai siejama su nutukimu, padidėjusiu cholesteroliu, arterine hipertenzija, šia liga taip pat gali sirgti ir atsavorio neturintys, normalios kūno masės žmonės. Tokiu atveju padidėjusias kepenis gydytojas gali net ir apčiuopti.

„Prieš ketverius metus buvo vykdyta apklausa, kurios metu paaiškėjo, kad kas penktas normalaus kūno svorio šalies gyventojas gali turėti suriebėjusias kepenis, mat jų gyvenimo būdas

gali būti chaotiškas – daug streso, mažai fizinio aktyvumo, perdirbti riebalai, pernelyg didelis cukraus kiekis. Todėl lieknumas dar neužtikrina atsparumo šiai ligai“, – atkreipė dėmesį gydytoja.

Mylėti savo kepenis, bet kaip?

Anot R. Petereit, reikia mylėti ir saugoti savo kepenis. Būtinai keisti požiūrį ir pripažinti, kad kiekvienas gali turėti suriebėjusias kepenis, todėl labai svarbu – gyventi sveikiau.

„Būtinasis fizinis aktyvumas bent po 30 min. penkis kartus per savaitę. Riboti alkoholio varto-

jimą – per parą moteriai galima išgerti vieną vyno taurę, o vyrui dvi. Kiekvienas penktadienis ar pirmadienis, pavyzdžiui, gali tapti žuvies diena, reikėtų įtraukti į savo mitybą daugiau gerųjų riebalų. Svarbiausia nuolat stebėti savo sveikatos būklę: kontroliuoti svorį, arterinę hipertenziją, cholesterolio kiekį. Kol kepenys tik suriebėjusios, pakanka pakeisti gyvenimo būdą, kad jos vėl taptų visiškai sveikos“, – aiškino ji.

Būtinieji fosfolipidai, pasak dietologės, yra tikri pažeistų kepenų gelbėtojai, mat jie ne tik apsaugo kepenų ląsteles, bet ir padeda palaikyti pastovią tulžies sudėtį, mažina polinkį formuotis akmenims, reguliuoja lipoproteinų metabolizmą ir normalizuoja sutrikusią kepenų funkciją. Šie medikamentai skatina kepenų regeneraciją ir pagerina bendrą kepenų būklę.

„Jei patys medikai nepasiūlo, vizito pas šeimos gydytoją metu patarčiau profilaktiškai paprašyti kraujo tyrimo, kuris parodytų kepenų fermentų būklę. Jei jų kiekis yra didesnis (nebūtinai peržengęs ribą) – tai vis tiek jau ženklas, kad reikia atstatyti kepenų fermentus, o tam būtinas fosfolipidų kursas. Juos reikėtų vartoti bent tris–šešis mėnesius norint išvalyti savo kepenis“, – patarė R. Petereit.

Pasak jos, kelių mėnesių fosfolipidų kursas kartą per metus nepakenktų ir sergantiems nutukimu, II tipo diabetu, ypač jei kartais maudžia dešinįjį šoną, turintiems padidėjusį cholesterolį.

Parengta pagal įvairių interneto šaltinių inf.



Pasak gydytojos dietologės, reikėtų įtraukti į savo mitybą daugiau gerųjų riebalų

Suskeldėję kulnai ne tik estetikos klausimas – gali išduoti ligas

Orams pagaliau atšilus, norisi kuo toliau spirti uždarus batus ir pasipuošti atviromis basutėmis. Tačiau sustabdyti gali neišvaizdžiai atrodantys suskeldėję pėdų kulnai. Vieno iš šalyje veikiančių vaistinių tinklų Sveikos odos instituto ekspertė Donata Švarcaitė sakė, kad gražios ir sveikos pėdos – ne tik estetikos, bet ir sveikatos bei geros savijautos klausimas, juk suskeldėję kulnai kelia diskomfortą, dažnai juos ir skauda.

Gali būti, kad trūksta vitaminų

Pagrindinė įtrūkimų atsiradimo priežastis – per daug išsausėjusi oda, sumažėjęs jos elastingumas. Negyvos odos ląstelės kaupiasi aplink kulnus. Jeigu šis suragėjęs perteklinis odos sluoksnis nepašalinamas, kulnai skyla.

„Ši problema tampa vis opesnė su amžiumi, nes oda praranda elastingumą, sausėja. Tačiau ir jauni žmonės kenčia dėl suskilusių kulnų, jeigu per menkai prižiūri pėdas arba daro tai netinkamai. Pėdas reikia ne tik kasdien plauti, bet ir nepamiršti nušveisti suragėjusio odos sluoksnio bei drėkinti ir tepti maitinamaisiais kremais. Taip pat nepamirškite palaikyti vidinio drėgmės balanso – vartokite pakankamai vandens, sveikai maitinkitės“, – kalbėjo D. Švarcaitė ir pridūrė, kad stipriai suskeldėję kulnai gali byloti ir apie vitaminų bei mineralų trūkumą organizme, ypač cinko.

Anot Sveikos odos instituto konsultantės, per įtrūkusias kulnų vietas gali lengvai patekti bakterijų ar grybelių, todėl kyla infekcijos rizika. Tačiau kulnų įskilimai gali būti ne tik uždegimo priežastis, bet ir tam tikrų ligų pasekmė. Todėl prieš pradedant gydyti kulnų odą verta pasitarti su specialistais, kas sukėlė problemą.

„Kulnų oda gali suskilti ir dėl kai kurių odos ligų, pavyzdžiui egzemos, žvynelinės, endokrininių ligų, gastrito, diabeto.

Taip pat tai gali būti nepatogios avalynės ar netaisyklingos eisenos pasekmė, nes slėgis į padus ir netinkamas apavas kietina pėdų odą. Vasarą pėdos dažnai būna basos, taigi prie odos išsausėjimo prisideda ir aplinkos poveikis – oro sąlygų pokyčiai, drėgmė, šiurkštūs paviršiai ir pan. Taip pat antsvorio turintys žmonės arba tie, kuriems tenka daug stovėti, daug dažniau kenčia dėl išsausėjusios bei suskilusios kulnų odos, mat jų kojoms tenka papildomas slėgis, kartais prisideda ir sutrikusi kraujotaka“, – vardijo D. Švarcaitė.

Kaip gydyti įskilusius kulnus?

Pirmiausia, anot konsultantės, reikia išsiaiškinti suskilusių kulnų priežastį. Jeigu įtrūkimų atsirado dėl ligos, pasitarkite su gydytoju ar vaisti-

ninku dėl gydymo. Kitais atvejais padėti gali ir kosmetinės procedūros. D. Švarcaitė įspėjo, kad gilių įtrūkimų gydymas reikalauja daug kantrybės ir laiko, todėl pėdomis reikia rūpintis kasdien, neleisti problemai įsisenėti.

Pirmiausia, odą reikia suminkštinti – 15 min. pėdas pamirkykite šilto vandens vonelėje. Jeigu nėra žaizdų, galite pridėti ir druskų su eteriniais aliejais, kurie atpalaiduos, pavyzdžiui levandų, rozmarinų, citrinmedžio ar priešgrybeliniu poveikiu pasižyminčio arbatmedžio.

Antra – atsargiai specialiomis žnyplutėmis nukarkykite smarkiai atpleišėjusios odos kraštelius.

Trečias ir vienas svarbiausių žingsnių – šveitimas. Suragėjusį odos sluoksnį reikėtų nušveisti bent kartą per savaitę. Tam naudokite pemzą, specialias kulnų dildes ar kosmetinius šveitiklius. Tačiau labai svarbu nebrūžinti odos į visas puses: sutrūkinėję kulnai turėtų būti šveičiami viena kryptimi. Kadangi įskilimai dažniausiai būna vertikalūs, braukite iš viršaus į apačią (arba atvirkščiai). Svarbu nebrūžinti horizontaliai, nes tik dar labiau pažeis-



Pirmiausia odą reikia suminkštinti – pėdas pamirkyti šilto vandens vonelėje

site odą. Taip pat D. Švarcaitė sakė, kad užtenka pašalinti viršutinį sluoksnį – netrinkite odos per daug, ji tik dar labiau storės ir ragės.

Procedūrą turi vainikuoti odos drėkinimas ir maitinimas. Konsultantė patarė rinktis riebių, specialiai pėdų odai skirtą kremą, kuris sudėtyje turi propolio, šlapalo, vitaminų A ir F, taip pat gali turėti salicilo ar pieno rūgšties. Šios organinės rūgštys skatina odos eksfoliaciją – regeneravimo ir atsinaujinimo procesus.

Nuo tolesnio kulnų skilinėjimo gali apsaugoti ir natūralūs kokosų, avokadų, migdolų, taukmedžio aliejai. Prieš tepant pėdas aliejais, rekomenduojama juos šiek tiek pašildyti.

Riebesnes priemones reikėtų rinktis, kai kulnai suskilinėję stipriai. Ir procedūrą rekomenduojama atlikti vakare, kad pamaitinę odą kremais ar aliejais, galėtumėte apsimausti medvilnines kojines ir eiti miegoti – taip leisite kosmetikos priemonėms visiškai įsigerti, o oda nejaus spaudimo vaikstant.

Kol kulnus gydysite nuo įskilimų, šią keturių žingsnių procedūrą atlikite dažnai, bet ir vėliau nepamirškite laikytis grožio ru-

tinos: pėdų mirkymą bei šveitimą atlikite bent kartą ar du per savaitę, o kulnus kremu tepkite kas vakarą po prausimosi.

Prevenција – kasdienė priežiūros rutina

„Pėdų oda pernelyg dažnai nepelnytai pamirštama. Tuomet tenka imtis ne jos puoselėjimo, o gydymo. Taigi išlaikyti odos drėgmę ir elastingumą padeda specialūs kremai su šlapalais, kurie veikia ir saugo nuo nuospaudų. Taip pat yra įvairių intensyviai veikiančių kaukių būtent pėdų odai: šveičiamųjų, drėkinamųjų, maitinamųjų“, – sakė Sveikos odos instituto atstovė D. Švarcaitė.

Kosmetikos konsultantė taip pat patarė pasilepinti vaistažolių vonelėmis, kurios pašalina dienos nuovargį, patinimą ar tiesiog atpalaiduoja. Pavyzdžiui, kojas galima pamirkyti liepžiedžių ar medetkų nuovire. Galite jį papildyti druska su eteriniais aliejais. Taip pat patinimą nuima ir kraujotaką gerina tonizuojanti kontrastinė šalto ir šilto vandens vonelė. Tiesiog kojas kelis kartus pakaitomis įmerkite į šaltą ir šiltą vandenį.

ZEN PR inf.



Pėdas reikia ne tik kasdien plauti, bet ir nepamiršti nušveisti suragėjusio odos sluoksnio bei drėkinti ir tepti maitinamaisiais kremais

Senus ir nereikalingus vaistus reikia nešti į vaistinę

Vaistinės pernai iš gyventojų surinko 28,5 tonos pasenusių ir nereikalingų vaistų. Tai – net du kartus daugiau nei 2017 metais. Farmacinių atliekų sutvarkymas pernai atsiėjo 50 tūkst. eurų.

Sparčiai augantys nereikalingų vaistų surinkimo mastai, pasak specialistų, vertintini teigiamai. „Tai rodo, kad kasmet vis daugiau Lietuvos gyventojų elgiasi atsakingai ir nenaudojamų vaistų nebeišmeta į šiukšlių dėžę ar neišpila į kanalizaciją – grąžina vaistinėms“, – sakė Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) Vaistų kompensavimo skyriaus patarėja Irma Medžiaušaitė.

Tačiau, anot jos, nerimo kelia kitas dalykas. „Nebūtų ką išmesti, jei vaistai būtų skiriami ir

perkami racionaliai. Nuolat kalbame, kad vaistus vartoti reikia atsakingai, saikingai, pasitarus su gydytoju ir vaistininku. Tačiau nemažai žmonių nepaiso jokių patarimų ir vaistus perka bei vartoja savo nuožiūra“, – pastebi I. Medžiaušaitė.

Jos teigimu, pastebima, kad vis dažniau, ypač senyvam pacientui, išrašomi didesni vaistų kiekiai ilgesniam laikotarpiui, nors medikas dar nebūna tikras, ar tie vaistai geriausiai tiks tam žmogui. „Pavyzdžiui, šeimos gydytojas išrašo vaistų recep-

tą trijų mėnesių gydymo kursui ir siunčia pacientą pas gydytoją specialistą konsultacijos dėl gydymo koregavimo“, – sakė I. Medžiaušaitė. Pasak jos, jei vaistai būtų išrašomi, išsigyjami ir vartojami racionaliai, žmonės ir Privalomojo sveikatos draudimo fondas sutaupyti tūkstančius eurų, kuriuos galėtų panaudoti kitoms reikmėms.

Specialistai dar kartą primena, kad visus pasenusius ir nereikalingus vaistus gyventojai turėtų atnešti į vaistines, kuriose dirbantys specialistai, vykdydami Farmacijos įstatymo nuostatas, privalo juos priimti nemokamai. Tą turi daryti visos šalies vaistinės.

Medicinos pagalbos priemo-



nės, tarp kurių – švirkštai, taip pat laikomos pavojingomis medicinėmis atliekomis, jų negalima išmesti bet kur. Jei švirkštus pacientų namuose naudoja medicinos darbuotojai, suteikę paslaugą, jie šiuos surenka. Tokia pati tvarka galioja ir lašinėms, panaudotoms

pirštinėms bei kitoms atliekoms – medicinos darbuotojai pasirūpina jų utilizavimu. Tais atvejais, kai vaistus susileidžia patys gyventojai, sukaupus švirkštus jie gali nemokamai atiduoti į savo savivaldybės stambiagabaričių atliekų surinkimo aikšteles. Šios aikštelės taip pat priima ir medicininius termometrus.

Pasenusius arba nereikalingus maisto papildus galima išmesti į mišrių komunalinių atliekų kontenerius, nes jie nėra vaistai. O vitaminus, kurie gali būti priskiriami vaistų grupei, priima vaistinės.

Už farmacinių atliekų tvarkymą sumoka Sveikatos apsaugos ministerija.

Valstybinės ligonių kasos inf.

Uteniškiai sportininkai iš Palangos grįžo su apdovanojimais

Gegužės 28–29 d. Palangoje vyko Lietuvos lengvosios atletikos federacijos (LLAF) taurės atviros varžybos, LLAF sporto klubų komandinės varžybos bei Lietuvos universitetų studentų čempionatas. Utenai atstovavo trys Utenos daugiafunkcio sporto centro (DSC) ir Utenos lengvosios atletikos klubo auklėtiniai – Ieva Zarankaitė, Eglė Zarankaitė ir Simonas Bakanas.

Utenos DSC nuotr.



Ieva Zarankaitė (dešinėje) rutulio stūmimo rungtyje pasiekė geriausią Lietuvos sezono rezultatą ir trečią kartą iš eilės iškovojo LLAF taurę, Eglė Zarankaitė sužibėjo disko metimo rungtyje, merginas treniruoja Vita Zarankienė (centre)



Marija Šyvytė (centre) tarp Lietuvos universitetų studentų iškovojo čempionės vardą

Rutulio stūmimo rungtyje LLAF taurę iškovojo I. Zarankaitė. Sportininkė 4 kg rutulį nustūmė 16,16 m (geriausias Lietuvos sezono rezultatas, LLAF taurę laimėjo trečią kartą iš eilės). Disko metimo rungtyje sportininkė iškovojo antrą vietą (57,23 m). Disko metimo rungtyje trečią vietą užėmė E. Zarankaitė (46,96 m), rutulio stūmimo rungtyje sportininkė pelnė ketvirtą vietą (12,53 m). Lietuvos studentų čempionate E. Zarankaitė atstovavo Vilniaus universitetui ir disko metimo rungtyje iškovojo pirmą vietą, o rutulio stūmimo rungtyje – antrą. S. Bakanas 7 kg rutulį nustūmė 15,11 m ir užėmė septintą vietą, o 2 kg diską numetė 45,30 m (naujas Utenos rajono rekordas). Buvusi Utenos DSC auklėtinė (dabar Lietuvos sporto universiteto trečio kurso studentė) Marija Šyvytė varžėsi rutulio stūmimo rungtyje ir Lietuvos LLAF taurės varžybose laimėjo trečią vietą, o tarp Lietuvos universitetų studentų iškovojo čempionės vardą (14,24 m).

Utenos DSC inf.

Utenoje vyko lengvosios atletikos varžybos „Aukštaitijos taurė 2021“

Gegužės 26 dieną Utenio stadione vyko jaunių, jaunučių ir vaikų lengvosios atletikos varžybos „Aukštaitijos taurė 2021“. Varžybose dalyvavo lengvaatlečiai iš Utenos, Kėdainių, Panevėžio, Biržų, Pasvalio, Švenčionių.

Aukso medaliais pasipuošė Džiuginta Poškaitė (60 m rungtis), Rytis Malakauskas (100, 200 m rungtys), Evelina Stasiūnaitė (200 m rungtis), Lėja

Šapolaitė (šulis į tolį), Laurynas Maigys (šulis į tolį).

Antrąsias vietas iškovojo Evelina Biveinytė (rutulio stūmimo rungtis), Austėja Jučiūtė (šulis

į tolį), Nojus Samarskis (šulis į tolį), D. Poškaitė (šulis į tolį).

Bronzos medaliais pasidabino Austėja Dijokaitė (šulis į tolį), Edvinas Sirutis (600 m rungtis), Viltė Žiliukaitė (600 m rungtis), Vakariz Zizarskas (200 m rungtis).

Lengvaatlečius treniruoja Jurgita Kirilovienė, Vita Zarankienė ir Mantas Saliamonas.

Utenos DSC inf.

Uteniškė sostinėje pagerino asmeninį rezultatą

Birželio 1 dieną Vilniuje vyko Lietuvos vaikų lengvosios atletikos čempionatas, kuriame dalyvavo sportininkai iš visos Lietuvos.

Puikiai varžybose startavo Utenos daugiafunkcio sporto centro auklėtinė Džiuginta Poškaitė (60 m sprinto rungtyje), kuri tarp 65 dalyvių iškovojo pirmą vietą bei pagerino asmeninį rezultatą (treneris Mantas Saliamonas).

Vakariz Zizarskas startavo 60 m sprinto rungtyje, pateko į finalą ir užėmė aštuntą vietą (trenerė Jurgita Kirilovienė).

Utenos DSC inf.



Džiuginta Poškaitė, kurią treniruoja Mantas Saliamonas, tarp 65 dalyvių iškovojo pirmą vietą

Lietuvos krepšinio lygos finale vienuoliką kartą triumfavo „Žalgiris“

„Betsafe-LKL“ atkrintamosiose varžybose Kauno „Žalgiris“ taip ir nesuklupo. Martino Šilerio auklėtiniai sausai laimėjo ir finalo seriją bei užtikrintai tapo Lietuvos čempionais.

„Žalgiris“ trečioje finalo serijos rungtynėse Vilniaus „Rytą“ nugalėjo rezultatu 84:73, laimėjo seriją 3:0 ir iškovojo 11-ą čempionų titulą iš eilės.

Iš viso kauniečiai šalies krepšinio pirmenybės jau yra laimėję 23 kartus.

„Sveikiname „Žalgirį“, pelnytai laimėtas titulus, pagarba jiems.

Tikrai nėra gėda tokiai komandai pralaimėti šių rungtynių ir šios serijos. Serija parodė mūsų spragas, dabar turėsime daug medžiagos formuodami naują komandą, – po rungtynių sakė „Ryto“ vairininkas Giedrius Žibėnas.

Parengta pagal Lietuvos krepšinio lygos inf.



Tradiciškai tinklėlį nukirpo Artūras Milaknis

Virš galvos švilpiančios kulkoms, ant kojos pražydo išgąsčio gėlė

Visvaldas KULAKAUSKAS
visvaldas@utenosdiena.lt

Utenos krašto poetė Regina Katinaitė-Lumpickienė, tarmiškai rašanti eiles, gimė 1955 metų spalio 31 dieną Utenoje, o augo savo senelių namuose, Juknėnų pakrašty. Tiek sodyba, ryšys su seneliais, tiek senasis Juknėnų kaimas su savo nerašytu kodeksu labai giliai įsirėžė į moters atmintį.

Melioracijos sužalota siela

Anot R. Katinaitės-Lumpickienės, jos vaikystės Juknėnai buvo nepaprastai gražus kaimas. Pagrindinė gatvė buvo lyg alėja. Visur žalia žalia, kalvelės viena su kita varžėsi savo aukštumu. „Atsimenu tą laiką, kai praėjo melioracija, – kalbėjo moteris. – Man buvo labai skaudu ir baisu ne vienus metus. Melioracija liko man lyg žaizda. Visai kitaip atsivėrė kapų kalnelis, kuris anksčiau buvo tarsi miške. Laukai atrodė lyg sužaloti. Paskui platino kelią per kaimą – krito medžiai... Kelias į Daugailius irgi buvo lyg alėja. Platinant kelią, ir čia medžiai buvo kertami... Dabar, žinoma, akys jau priprato – tas praeities vaizdas pamažu blunka...“

Neravėti daržai negali būti...

Pašnekovė, prisimindama

senąjį kaimą, kalbėjo, kad senbuviams buvo būdingas tam tikras garbės kodeksas: „Kaip tai neravėti daržai? Jie negali tokie būti. Laiku nešienautos pievos negali būti. Prie tavo sodybos, tavo sodyboje turi būti tvarka. Ką kaimynai, žmonės apie tave pasakys? Tai buvo svarbu. Nerašytas kodeksas – turi gyventi tvarkingai, nesvarbu, ar tu turtingiau gyvenai, ar prasčiau. Visi žinojo, pas ką gražiausias darželis, pas ką geriausi galvijai, gražiausi pasėliai ar daržai. Visi žinojo, kad geriausios audėjos yra Nijolė Maniušienė ir Aldona Kunčiuvienė, kurios kartais pasitaria, kartais ir konkuruoja... Gera siuvėja buvo Jadvyga Tumėnienė, iki šių dienų tebešviečia išpuoselėta Strazdų sodyba...“

Anot R. Katinaitės-Lumpickienės, juknėniškiai savuosius laidojo Juknėnų kapinėse, tačiau išimtiniais atvejais veždavo ir į parapijos centrą – Va-

jasiškį (Zarasų r.). Pašnekovės atmintyje įstrigo, kai kartą vežant mirusįjį vežimu vieškeliu, vedančiu palei jų namus, senelis nusiėmė kepurę ir priklapė – pagarba mirusiajam.

Juknėnų kapinėse palaidoti moters proseneliai Monika ir Liudvikas Govėdai, seneliai, tėvai, teta Ona Mališauskienė (Govėdaitė).

Vietoje obelų – vyšnios

R. Katinaitė-Lumpickienė pasakojo, kad jos senelių Uršulės ir Jono Govėdų sodyba stovėjo atokiau nuo kaimo centro, tačiau ji ten buvo pastatyta dar jos prosenelio, gerokai anksčiau, nei Juknėnai skirstėsi į vienkiemius.

Senelis labai mėgo sodinti medžius (ir ne tik vaismedžius). Nors jo sodas negalėjo pasigirti obelų gausa (nemažai jų iššalo kažkurią karo metų žiemą), bet augo labai daug vyšnių. Tarpukariu žydai iš sodiečių daugiausia supirkdavo obuolius, o iš Govėdų – vyšnias.

Pasak poetės, nors senelių namas buvo dviejų galų, bet nebuvo labai ištaigingas kaip turtingų ūkininkų. Vis dėlto



Juknėnų kaimo šventėje Janina ir Regina (dešinėje) Katinaitės su broliene Daiva Katinienė (centre)



Kolūkietės dukra ir mama – Regina Katinaitė su Uršule Katinienė

namuose buvo jaučiama tvarkingų šeimininkų ranka. Senelis buvo nagingas, jo skiedrynas visada buvo tvarkingas, pykdavo, jei kas po darbo palikdavo netvarkingą vietą.

Pusšimtis kilometrų į darbą – dviračiu

Moters tėvai dirbo Utenos mašinų traktorių stotyje Rašėje (abu buvo baigę mechanizatorių kursus). Labai dažnai dviračiais iš Juknėnų važinėjo į darbą. Kurį laiką nuomojosi butą, paskui gyveno bendrabutyje. Pasak R. Katinaitės-Lumpickienės, gausėjant šeimai, natūralu, jauniems tėvams norėjosi nuosavo kampo. Jos tėvas, kilęs iš Norvaišių (Sudeikių sen.), neturėjo savo būsto, todėl viską reikėjo susikurti savo rankomis. Mamai, kaip jaunai merginai, anot pašnekovės, neramiau pokariu nebuvo labai saugu gyventi atokiame vienkiemyje, todėl jai reikėjo išvykti iš namų. Būtent darbas Utenoje ir labai trumpos tais laikais motinystės atostogos, anot poetės, ir lėmė, kad ją prižiūrėjo seneliai.

Maziukas Antanas Miškinis

R. Katinaitė-Lumpickienė pasakojo, kaip kartą ji su močiu te per kaimą ėjo į parduotuvę. Žiūri, priešais ateina nedidelis



Seserys Uršulė Katinienė ir Ona Mališauskienė

Virš galvos švilpiančios kulkoms, ant kojos pražydo išgąsčio gėlė

Pradžia 11 psl.

žmogelis. Užvertęs galvą dairėsi po klevų viršūnes. Smalsi, kaip ir visi vaikai, trečiojė ar ketvirtokė anūkė paklausė močiutės, kas jis toks. Močiutė atsakė: „Vaikeli, čia – didelis žmogus.“ O anūkė pagalvojo: „Nieko sau! Nu, tikrai mažukas!“. Močiutė su vyriškiu labai mandagiai pasisveikino, jie du persimetė keletu žodžių, o vaikas ėmė toliau kamantinėti, kas jis per vienas. „Močiutė pasakė, kad tas vyras – poetas Antanas Miškinis, parodė vieną iš pirmųjų jo knygų. Praėjo kiek laiko ir tik tada aš supratau, kas yra didelis žmogus. Tuomet aš, vaikas, matavau pagal ūgį, o močiutė – pagal tai, ką jis gyvenime daro“, – kalbėjo poetė.

Apie senąją Miškinienę pašnekovė yra girdėjusi, kad ji buvo griežta moteris – anksti netekusi vyro turėjo valdyti nemažą ūkį, norėjo ir vaikus išmoksinti. Apie A. Miškinį, atvažiuodavusį atostogauti į tėviškę, iš močiutės girdėjo tik labai pagarbius atsiliepimus, o apie Motiejų Miškinį atsimeina tokį įvykį. Ji, tuomet jau Daugailių aštuonmetės mokinė, buvo įpareigota nueiti pas M. Miškinį paklausinėti apie sovietinį karvedį Jeronimą Uborevičių, apie kurį jis turėjo surinkęs kažkokios medžiagos. Kai jaunoji korespondentė pasakė, ko atėjo, literatūrologas drąsiai mergaitei lakoniškai atkirto: „Vaikeli, jeigu valdžiai mano [medžiagos] nereikėjo, tai aš tau tai tikrai nepasakosiu.“

Kulkoms švilpiančios pražydo rožė...

R. Katinaitė-Lumpickienė sakė, kad apie pokarį yra girdėjusi ir iš tėvų, ir iš senelių. Apie pastotes, pyliavas, kurias reikėjo pristatyti, ir niekada nebuvo tikras, ar grįši gyvas, ar ne. Ir seneliai, ir pati įvykio dalyvė (Reginos mama) dukrai pasakojo, kaip kartą jai einant per mišką, netikėtai įvyko susišaudymas tarp skrebių ir partizanų. Išsigandusi šešiolikmetė mergina krito į samanas. Virš galvos švilpė kulkos. Nuo didelio išgąsčio jai ant kojos atsirado rožė, kuri buvo ne kartą atsinaujinusi (galų gale padėjo tik užkalbėjimas).

Pas senelius ateidavo ir skrebai, ir miškiniai, tačiau, anot pašnekovės, Govėdai nenukentėjo, gal todėl, kad nebuvo turtingi, o gal todėl, kad mokėjo liežuvį už dantų laikyti. Žinojo seneliai, kas į mišką išėjo, kas ryšininkais buvo, tačiau poetė sakė tik vėliau su-

pratusi, kodėl apie daug ką namuose buvo kalbama puse lūpų arba negirdint vaikams. Seneliai buvo atsargūs, juk karas baigėsi visai neseniai, o vaikams buvo geriau nelaidyti liežuvio kur nereikia... Žinoma, vaikai nebūtų vaikai, jei nenugirstų ir to, ko suaugusieji nenorėjo, jog mažieji girdėtų. Taip vaikai nuklausė senelius kalbant apie baisiąją naktį, kai sovietų aktyvistai griovė Juknėnuose kryžius. Prie Govėdų sodybos kryžiaus nebuvo, tačiau, anot pašnekovės, namuose kabėjo šventųjų paveikslai su už jų užkištomis pašventintomis verbomis.

Mokytojai abiturientai

Pirmoji R. Katinaitės-Lumpickienės mokytoja Juknėnuose – Elena Maniūšienė. Paskutiniaisiais mokslo metais Juknėnuose (pašnekovė Juknėnuose baigė penkias klases, tada kaime buvo panai-

kinta aštuonmetė) moteris turėjo bent trejetą mokytojų, kurie buvo abiturientai, neįstoję į aukštąsias mokyklas ir iki kitų metų stojimo laikinai mokytojavę.

R. Katinaitė-Lumpickienė atsiminė, kad gegužinės vykdavo pas Oną ir Joną Maniūšius. Pašnekovė tėvai išleisdavo, nes Maniūšiai gyveno visai greta. Savanoriškai grodavo kaimo muzikantai. Labiausiai įsiminė Norbertas Govėdas, grojęs armonika. Keletą kartų buvo šokiuose aštuonmetėje ir pas Jackūnus. Akordeonu grodavo Vilius Jackūnas.

SPAUDOS,
RADIO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

UTENOS KRAŠTO MEDINIŲ
BAŽNYČIŲ IR KAIMŲ PAVELDAS
11 000 Eur



Reginos Katinaitės-Lumpickienės močiutė Uršulė Govėdienė (Mieliauskaitė)

JUKNĖNŲ VIETOVARDŽIAI

Aukštasis kalnelis – nedidelė kalva senelių Govėdų žemėje. Ten žemuogiaudavome, žvalgydavomės aplinkui. Seneliai sakydavo, kad nuo jo kažkada matydavosi Salako bažnyčios bokštas... Dar sakydavo, kad galbūt čia buvęs piliakalnis. Aplink ariant žemę ta kalva beveik sunyko, dabar tik šioks toks pakilimas virš žemės.

Mažasis raistelis nedidelis drėgnas plotas, lengvai aprėpiamas akimis, jame augo vienas kitas alksnis, beržas, krūmokšnių. Vieta ne pati žemiausia, prie pievos, ariamosios žemės, vieškelio.

Pajuodraisčiai – žema vieta, kur auga juodalksniai.

Palumpickė – vietovė palei Lumpickus.

Juodasis skardžius – status skardis netoli tėvų namų, tarp jo šlaitų iki šiol tebeteka upeliukas.

Pagrabės – šlaitai, apaugę krūmokšniais ir lapuočiais medžiais, apžėlę avietynais ir vietomis sodria žole.

Pateikė Regina KATINAITĖ-LUMPICKIENĖ

„Neišsimt šitas versmės“

Gimtoji tarme

*mamute sakydava – kožnas
tėte sakydava – žėdnas
ak tas Aukštaitijas ūlyčias
su sava žodžiais žadeliais
kaip marškam dimais išaustom –
kad tik navatniau
kad gražiau
kad margiau –
tai šitaks mūs tėviškių turtas
tai šitaks*

*

*sanelis ažeran
inlaide bučių
sake: bus žuves*

*a jan žvaigždes
sulinda*

*

*nežinau nieka gražesnia
až ažerus Aukštaitijas
kažnan – pa dungų inbridusį*

Regina KATINAITĖ-LUMPICKIENĖ (iš knygos „Paraič nama“, 2009 m.)



Reginos Katinaitės-Lumpickienės tėvai Uršulė ir Antanas Katinais

DIENOS IR NAKTYS UTENOS KRAŠTE

Rado kūną

Birželio 2-ą, apie 16.55 val., gautas pranešimas, kad pranešėjos mama, gyvenanti Utenoje, Algirdo gatvėje, jau kelias dienas neišeina iš namų, neatidaro durų, raktų niekas neturi – galimai nutiko kažkas su sveikata. Atvykę ugniagesiai gelbėtojai panaudodami parankines priemones pateko į namą. Viduje rastas žmogus. Medikai konstatavo jo mirtį.

Turėjo kvaišalų?

- Birželio 5-ą, apie 16.10 val., bute Utenoje, Smėlio gatvėje, vyras (gim. 1993 m.) laikė plastikinį maišelį su augalinės kilmės galimai narkotinėmis ar psichotropinėmis medžiagomis bei smulkintuvu tokioms medžiagoms smulkinti.
- Birželio 7-ą, apie 1.05 val., Utenoje, J. Basanavičiaus gatvėje, vyras (gim. 2000 m.) turėjo maišelį su baltos spalvos milteliais, galimai narkotinėmis ar psichotropinėmis medžiagomis.

Neblaivus vairuotojas

Birželio 5-ą, apie 8.40 val., Utenoje,

K. Ladygos gatvėje, patikrinti sustabdyto automobilio SEAT ALHAMBRA vairuotojui (gim. 1966 m.), gyvenančiam Utenoje, Užpalių gatvėje, nustatytas 2,02 prom. girtumas.

Pavogė telefoną

Birželio 6-ą gautas vyro (gim. 1992 m.) pareiškimas, kad birželio 5-ą, 17.05–18.05 val., vykstant autobusu iš Utenos į Kauną pavogtas jo mobilusis telefonas. Padaryta 214 eurų turtinė žala.

Vyro šėlsmas

Birželio 6-ą, apie 15.40 val., Utenoje, Aušros gatvėje, viešojo maitinimo įstaigoje, neblaivus (2,40 prom.) vyras (gim. 1968 m.) sutrikdė viešąją tvarką: laužė lauko terasos turėklus ir kt. Asmuo sulaikytas ir uždarytas į ilgalaikio sulaikymo patalpą.

Dėl visų įvykių Utenos apskrities vyriausiosios policijos komisariate pradėti ikiteisminiai tyrimai.

Parengta pagal Utenos AVPK ir Panevėžio PGV inf.

Lėtai mirti paliktą šunytę išgelbėjo pareigūnai

Birželio 2 dieną Šiaulių apskrities vyriausiojo policijos komisariato kinologas Aivaras Rinkevičius su vyriausiuoju patruliu Daumantu Miniausku tarnybos metu stabtelėjo nuošalioje Šiaulių miesto vietoje, nes reikėjo pavedžioti tarnybinį šunį Hašą. Vaikštinėdami atokiais žmonių nelankomais takeliais pareigūnai netikėtai išgirdo cypimą ir, pasekę paskui sklindantį garsą, rado krūmuose prišitą mažą kalytę.

Akivaizdu, kad nepastebimoje vietoje paliktas gyvūnas buvo pasmerktas lėtai, kankinančiai mirčiai.

Dabar mažylė saugi ir laiminga, nes Aivaras su Daumantu ją nuvežė į gyvūnų globos namus, kur šunyte buvo pasirūpinta tol, kol atsirado nauja šeimininkė.

Visgi, jei niekas į atokią vietovę nebūtų užklydęs, prišita kalytė būtų leidusi ilgas dienas iki savo mirties.

Labai gaila, kad dalis augintinių norinčių turėti žmonių neįvertina, jog gyvūnas – ne žais-



Pareigūnai nuošalioje vietoje vedžiojo tarnybinį keturkojį Hašą



Nepastebimoje vietoje paliktas gyvūnas buvo pasmerktas lėtai, kankinančiai mirčiai

las, juo reikia tinkamai rūpintis. Kai kurie tai suprātę staiga augintinio nebenori ir ieško būdų, kaip juo atsikratyti, o tie būdai kartais, deja, labai žiaurūs.

Policija primena, kad Lietuvos Respublikos baudžiamajame kodekse už žiaurų elgesį su gyvūnais numatomos įvairios bausmės, tarp jų ir laisvės atėmimas.

Šiaulių AVPK inf.

Tyla telefono ragelyje išpėjo apie smurtą

Kai skaitome policijos įvykių suvestines, jose atsispindi tik tai, ką nustato policija. Paprastai į jas nepatenka aplinkybės, kuriomis buvo gauti pagalbos prašymai, nors kai kurios istorijos vertos aprašymo.

Neseniai į skambutį atsiliepęs Bendrojo pagalbos centro (toliau – BPC) operatorius Linas pagalbos prašymo neišgirdo. Buvo tylu. Tačiau vidinė nuojauta neleido padėti ragelio. Jis dar kelis kartus pakartojo: „Vienas vienas. Du. Klausau.“

Ir tada, maždaug penkioliktą sekundę, kažkur toluoje pasigirdo moters verksmas, gal ir smūgis. Skambino smurto auka? Bet su operatoriumi ir toliau niekas nekalbėjo, o dar po kelių sekundžių telefonas išsijungė.

22 sekundės, nėra nei adreso, nei pagalbos poreikio – tik telefono numeris. Bet į pakartotinius operatoriaus skambučius niekas nebeatsiliepė.

Nors operatorius Linas dar gana neseniai dirba BPC (nėra nė pusės metų, kai jis savarankiškai priima skambučius), įtemptą situaciją jo praktikoje jau būta. Ir ne viena. Teko gelbėti net savižudžius, kai svarbi kiekviena sekundė.

Todėl ir ši kartą Linas nepasimetė: nedelsdamas patikrino telefono numerį informacinės sistemos kvietimų archyve, tikėdamasis rasti nors vieną prieš tai buvusį pagalbos kvie-

timą. Ir rado. Nuojauta neapgavo – iš to numerio skambinusi moteris jau buvo kvietusi policiją dėl prieš ją smurtaujančio sugyventinio.

Tuokart skambinusios moters įvardytą adresą Elektrėnuose Linas sutikrino su ši kartą mobiliojo ryšio telefono atsiųstais vietos nustatymo duomenimis – sutapo.

Adresą ir spėjamą kvietimo priežastį jis nieko nelaukdamas perdavė policijai. Po skambučio buvo praėjusios vos kelios minutės.

Kai nurodytu adresu nuvyko policininkai, paaiškėjo, kad smurto artimoje aplinkoje išties būta. Smurtautojas buvo išvežtas į policijos komisariatą. Bus pradėtas ikiteisminis tyrimas.

Taigi, net tylus skambutis gali būti labai iškalbingas, jei į jį atsiliepia mokantis klausyti ir girdėti BPC operatorius.

BPC primena, kad pranešti apie teisės pažeidimą, stauga iškilusią grėsmę gyvybei, sveikatai, saugumui, aplinkai ar turtui ir išsikviesti pagalbos tarnybas galima skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112.

Bendrojo pagalbos centro inf.



Maždaug penkioliktą sekundę kažkur toluoje pasigirdo moters verksmas, gal ir smūgis

Šalyje jau kilo daugiau nei keturi tūkstančiai gaisrų

Per penkis šių metų mėnesius Lietuvoje kilo 4 026 gaisrai, kuriuose žuvo 53 žmonės, trys iš jų – vaikai. 84 gyventojai patyrė traumų.

Palyginti su praėjusių metų tuo pačiu laikotarpiu, kai buvo užgesinti 4 545 gaisrai, o juose žuvo 48 gyventojai, šiemet gaisrų kilo 11,4 proc. mažiau, tačiau juose žuvo penkiais gyventojais daugiau. Tai mažiausias penkių mėnesių gaisrų skaičius per 18 metų.

Remiantis 2016–2020 metų gaisrų statistika, per penkis metų mėnesius šalyje vidutiniškai kyla 5 638 gaisrai, kuriuose žūsta 51 gyventojas, šiemet gaisrų kilo 28,6 proc. mažiau, tačiau juose žuvo dviem gyventojais daugiau.

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento inf.



Vytauto Ridiko nuotr.

Vasariški „Tele2“ pasiūlymai: nuolaidos pokalbių planams, laikrodžiams ir telefonams bei televizorius dovanų

Vasarą pradėdame geromis naujienomis. „Tele2“ paruošė daugybę patrauklių pasiūlymų pokalbių planams, nuolaidų telefonams ir išmaniesiems laikrodžiams su eSIM technologija bei ypatingų dovanų. Akcijomis jau dabar galite pasinaudoti operatoriaus fiziniuose salonuose arba internetinėje parduotuvėje www.tele2.lt.

Pokalbių planai – net 6 mėn. nemokamai

Neįtikėtinas pasiūlymas visiems, norintiems užsisakyti naują pokalbių planą – net pusę metų pokalbių planu galėsite naudotis visiškai nemokamai. Pasiūlymas galioja bet kuriam pasirinktam www.tele2.lt nurodytam pokalbių planui, kai sutartis sudaroma 24 mėn. laikotarpiui.

Pokalbių planų mėnesinė kaina prasideda nuo 8,50 Eur per mėn. Galite rinktis iš planų su neribotais pokalbiais ir SMS bei pasirinktinai nuo 1 GB iki neribotų GB duomenų.

Televizorius arba robotas-siurblys – dovanų

Turime jums dovanų. Užsisakykite „Tele2 Laisvo interneto“ planą nuo 15,90 Eur per mėn., o mes jums padovanosime išmanųjį televizorių „Xiaomi Mi Smart TV (32“) arba robotą-dulkių siurbį „Xiaomi Mi Robot Vacuum-Mop Pro“. Televizoriaus dovanos vertė – 249 Eur, roboto siurblio – 349 Eur.

Pasiūlymas galioja tik užsakant su „Tele2 Laisvo interneto“ 200 GB (15,90 Eur per mėn.) ar neribotų GB (17,90 Eur per mėn.) planu bei pasirašant 24 mėn. paslaugų teikimo sutartį. Modelio kaina į pasiūlymą neįskaičiuota ir prasideda nuo 2,5 Eur per mėn. Dovana prie užsakymo bus pridėta automatiškai už simbolinę 0,01 Eur priemoną.

Pasiūlymas galioja tik užsakant su „Tele2 Laisvo interneto“ 200 GB (15,90 Eur per mėn.) ar neribotų GB (17,90 Eur per mėn.) planu bei pasirašant 24 mėn. paslaugų teikimo sutartį. Modelio kaina į pasiūlymą neįskaičiuota ir prasideda nuo 2,5 Eur per mėn. Dovana prie užsakymo bus pridėta automatiškai už simbolinę 0,01 Eur priemoną.

Išmanieji laikrodžiai su eSIM – vos nuo 1,99 Eur per mėn.

Jei jau kurį laiką svajojate apie išmanųjį „Samsung“ laikrodį su



eSIM technologija, dabar yra puikus metas jį įsigyti. Bet kurį www.tele2.lt nurodytą „Samsung Galaxy“ laikrodį su eSIM dabar galite įsigyti su 1 Eur pradine įmoka. Mėnesinė įmoka prasideda vos nuo 1,99 Eur per mėn.

Pasiūlymas galioja pasirinkus bet kurį laikrodį ir sudarant 24 ar 36 mėn. sutartį bei mokant pradinę įmoką ir mėnesinę įmoką, kuri nurodyta www.tele2.lt prie konkretaus laikrodžio modelio. Pavyzdžiui, už 1,99 Eur per mėn. dabar galite įsigyti „Samsung Galaxy Watch Active 2 LTE (40 mm)“ modelį. Jo kaina mokant visą

sumą iškart – vos 72,76 Eur.

Nuolaida taikoma ir laikrodžio planui. Plano „Neriboti GB, neriboti pokalbiai, neribotos SMS laikrodžiui“ kaina – 4,90 Eur per mėn. Pasiūlymas galioja su 24 mėn. sutartimi. Planas laikrodžiui gali būti pridėtas prie jau jūsų turimo „Tele2“ pokalbių plano, arba galima įsigyti ir pokalbių planą, ir planą „Neriboti GB“ laikrodžiui.

Išmanieji telefonai – tik nuo 109 Eur

Išskirtiniai pasiūlymai šiuo metu taikomi ir išmaniesiems telefonams. Juos dabar galite įsigyti

ti vos nuo 109 Eur. Telefonus galite įsigyti mokėdami visą sumą iš karto arba nurodytomis įmokomis su bet kuriuo www.tele2.lt nurodytu planu ir 24 mėn. sutartimi.

Greitą, ištvermingą ir galingą bateriją turintį „Samsung Galaxy A02s“ (32 GB) telefoną dabar įsigysite vos už 4,50 Eur per mėn. Pradinę įmoką – 1 Eur. Mokant visą sumą iškart išmanusis kainuos 109 Eur. Telefonui taikomas vienkartinis laikmenos mokestis – 5,25 Eur.

Išmanioji televizija „Go3“ – visą vasarą nemokamai

Kviečiame visą vasarą mėgautis išmaniaja „Go3“ televizija visiškai nemokamai. Užsisakykite „TV + Filmai“ arba „TV + Filmai + Sportas“ paketą dabar ir nemokėkite iki rugsėjo 1 d. Pasiūlymu galite pasinaudoti užsisakę vieną iš minėtų paketų ir pasirašę 24 mėn. sutartį. TV priedėlio nuomos kaina į pasiūlymą neįskaičiuota ir prasideda nuo 2,5 Eur per mėn.

Daugiau informacijos apie pasiūlymus ir akcijas sužinosite www.tele2.lt arba paskambinę telefonu 117. Įrenginiam papildomai taikomas vienkartinis laikmenos mokestis. Pasiūlymų laikas ir įrenginių skaičius riboti.

„Tele 2“ inf.

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

TEPALŲ, FILTRŲ KEITIMAS

RATŲ REMONTAS

VAŽIUOKLĖS REMONTAS

DUSLINTUVŲ REMONTAS

STABDŽIŲ REMONTAS

Adresas: K. Donelaičio g. 10 (buvusiame „Lietuvos energijos“ kieme), įvažiavimas iš A. Barausko g. Utenoje **AUTOMOBILIŲ POLIRAVIMAS**

PASLAUGOS

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

Gyvatorių genėjimas, priežiūra. Tel. 8 627 25 612 UD-855

Ilgastreliais ekskavatoriais kasame tvėnkinius, valome ežerų pakrantes. Atliekame ir kitus žemių kasimo, stumdymo darbus. Tel.: 8 698 46 745, 8 686 23 411 UD-865

Gaminu gražius, tvarkingus lauko tualetus, stogelius šuliniams (galiu apkalti), būdas šunims (apšiltintas). Tel. 8 615 18 866.

Taisau, išvalau elektrinius vandens šildytuvus („boilerius“) bei pakeičiu į naujus, išrašu sąskaitas. Vykstu ir į kaimo vietas. Tel. 8 689 71 531 UD-280

Kasame, valome šulinius. Surandame vandenį. Tel. 8 621 26 228 UD-296

SKY7
 Įtempiamos lubos

- Įtempiamoms luboms 25 metų gamintojo garantiją
- Kokybiškas montavimas
- Didelis lubų ir šviestuvų pasirinkimas

www.sky7.lt
+370 677 83837

Palikite prašymą ir gausite 10% nuolaidą

50 t AUTOKRANO (strėlės ilgis 40 m) nuoma. Spec. technikos pervežimas. Tel. 8 685 61 414 UD-789

Pamatų betonavimas. Ilgametė patirtis. Išrašome sąskaitas. Tel. 8 675 07 649 UD-856

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

Profesionali medžių priežiūra. Pavočių medžių šalinimas. Medžių bei krūmų formavimas. Medžių priežiūros sprendimai. Kitos aukštaičio paslaugos. Tel. 8 662 00 200 UD-749

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

ŠALDYTUVŲ IR SKALBIMO MAŠINŲ REMONTAS. Atvykstame į namus. Naudota buitinė technika. Rimas. Tel. 8 682 21 091

www.mtools.lt
 Įrankius užsisakinėjau internetu

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

Kapaviečių tvarkymas. Paminkluose pigiai kalu raides. Tel.: 8 674 82 656, 8 613 60 888

DARBAS

Autoservisui reikalingas šaltkalvis. Tel. 8 679 14 422 UD-862

Ieškome pagalbinio darbuotojo prie langų montavimo, gali būti be patirties. Tel. 8 659 01 502 UD-859

Siūlome vėrejo (-os) darbą pamainomis sodyboje „Gervinė“. Atlyginimas iki 1 000 eurų. Tel. 8 687 12 836 UD-295

Ieškomi automobilių plovėjai. Reikės plauti automobilių kebulus ir valyti salonus. Tel. 8 600 95 065 UD-750

Reikalinga kebabų parduotuvė. Darbas slankiuoju grafiku, visos soc. garantijos. CV siųsti kebabaiplus@inbox.lt. Tel. 8 640 54 704 UD-291

SIENŲ ŠILTINIMAS
 į oro tarpus
 Tel. 8 696 42 020

TIKRAI BRANGIAI PERKAME MIŠKUS VISOJE LIETUVOJE
 Domina įvairaus brandumo ir sudėties miškai. Atsiskaitome iš karto. Sėkmingai dirbame nuo 2001 m.
8-62-62-63-63
 UAB „Girystis“ – tai saugaus sandorio garantas!

UAB „Baltic snails“ siūlo darbą gamybos darbininkams (darbininkėms) Molėtų rajone. Darbuotojai bus vežiojami įmonės transportu – nuo miesto autobusų stoties iki darbo vietos ir atgal. Tarpinės sustojimo stotelės gali būti Velbiškės, Sugintai, Toliai. Darbo užmokestis priklauso nuo išdirbio. Vidutinis atlyginimas įmonėje – apie 650 Eur (atskaičius mokesčius). Informacija ir registracija 8-17 val. tel.: (8 383) 52 056, 8 671 27 170 UD-855

Ieškomas medinių baldų komponentų dažytojas. Patirtis būtina, geros darbo sąlygos. Tel. 8 625 26 651 UD-853

PERKA

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

Skubiai įsigyčiau gyvenamąjį namą mieste ar gyvenvietėje. Domina įvairūs variantai, skambinti ir siūlyti telefonu 8 670 37 592

PADANGŲ SERVISAS IR REMONTAS:
 montuojame ir remontuojame žemės ūkio, sunkvežimių, pramonines, lengvųjų automobilių bei mikroautobusų, miško technikos padangas ir kameras.
 Padangų servisas:
8 687 53 004
 Padangų parduotuvė:
8 687 51 365
 Adresas:
Tvenkinių g. 2, Antalė
 (kelio Utena–Kaunas 5-as kilometras)

Labai ieškau sodybos, namo ar sklypo vieniemyje ar kaimelyje gamtos apsuptyje. Poilsui ar gyventi. Siūlykite įvairius variantus. Žinantiems ir pasiūliusiems atsilyginsiu už informaciją. Tel. 8 608 44 340

Ieškau pirkti buto. Tinka visi rajonai ir visi aukštai, domina tiek su remontu, tiek be. Gali būti ir keli kambariai. Tel. 8 622 67 994 UD-181

Perku avis. Tel. 8 686 95 532 UD-288

Brangiai perkame avis, ėriukus. Atsiskaitome vietoje. Mokame PVM. Tel. 8 634 59 564 UD-297

Išmonė brangiai perka galvijus, atsiskaito iš karto, išveža. Tel.: 8 686 54 826, 8 684 40 534 UD-499

Visoje Lietuvoje perkame galvijus, išvežame į ES šalis. Pasiimame skubiai. Tel. 8 616 24 730

MALKŲ SUPIRKTUVĖ. Superku įvairias malkas, pjauju, 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

Baltic
 UAB BALTICSOFA,
 danų kapitalo baldų gamybos įmonė, prie Anykščių kolektyvo
 KVIEČIA PRISIJUNGTI patyrusius (-ias) ir be patirties:
 • minkštų baldų gamybos darbuotojus (-as)
 650–1 300 Eur (atskaičius mokesčius)
 • siuvėjus (-as)
 550–840 Eur (atskaičius mokesčius)
Kompensuojame atvykimo į (iš) darbo kaštus
 ☎ 8 617 55 666
 ✉ hr@balticsofa.com

Nemokamo asmeninio skelbimo kuponas

Užpildykite šį kuponą (iki 10 žodžių) ir mes atspausdinsime Jūsų skelbimą nemokamai per 2 savaites.

Skelbimo tekstas:.....

.....

.....

Kontaktinis tel.....

Užpildytą skelbimo kuponą atsiųskite paštu arba atneškite į redakciją (Maironio g. 34, Utena) iki 2021 m. birželio 16 d.

VEŽAME NUOTEKAS UTENOS, ROKIŠKIO, ANYKŠČIŲ IR KUPIŠKIO RAJONUOSE

Buitinių nuotekų (asenizacijos) 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“, „Feliksnavis“, „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.**

PARDUODA

Parduodamas 3 k. butas Aukštakalnyje su baldais ir buitine technika. Bute įrengta signalizacija. Tel. 8 687 53 339

UD-283

Parduodu trumpalaikiam poilsiui pritaikytą namelį. (2,6x6) m. Apšiltintas. Medžio dailiųjų apdaila. Paruoštas transportuoti. Kaina sutartinė. Tel. 8 676 59 093

UD-298

Parduodu rotorinę šienapjovę. Pradalgės plotis 1 metras, mažai naudota. Tel. 8 612 09 901

UD-298

Parduodu „zeimerį“ malkom pjauti. Tel. 8 616 50 016

UD-298

Parduodu arklinius: plūgą, kultivatorių („drapaką“), vagojimo plūgą, akėčias (100 Eur). Galiai atvežti. Tel. 8 686 95 373

UD-282

Išpardavimas (iki 80 proc.). Santechnikos prekės, siurbiai, įrankiai, elektros prekės, vamzdynai ir jungtys. „Vajalio prekyba“, Aukštaičių 10, Utena. Tel. 8 676 34 370

UD-282

Parduodu statybinę medieną: 0,05x0,15x6; 0,15x0,15x6; 0,05x0,05x6; 0,025x0,12x6; 0,025x0,15x6. Tel.: 8 608 51 317, 8 608 51 317

UD-277

Parduoda miežius, kviečius, avižas, žirnius, kukurūzus, jv. miltus, mišinį, daugiamečių žolių sėklą; atveža. Tel. 8 682 36 692

UDS-567

ŽEMĖS INŽINERIJA

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@zemesinzinerija.lt

www.zemesinzinerija.lt

zemesinzinerija

ARRA SERVIS

Draudiminių žalų suregulavimas

Kėbulo geometrijos atstatymas

Kėbulo remontas

Kėbulo paruošimas dažymui ir dažymas

Tel.: 8 699 13 178, (8 389) 59 674 el. p. arra@arraservis.lt

Šiaurės sk. 4, Utena

Metało g. 3, Utena
+370 686 91 784
www.transigva.lt

REIKALINGAS
AUTOŠALTKALVIS

ŠILUMOS SIURBLIAI: „oras-vanduo“ - „oras-oras“
KONKIDIONIERIAI
PARDUODAME – MONTUOJAME
II „Utenos montuotojai“
Tel.: 8 687 76 000,
8 623 47 228

Prekyba išsimokėtinai
mokilizingas

PLASTIKINIAI LANGAI

Šveicariška garantija - 50 metų, kaina maloniai nustebins!

Taip pat galime pasiūlyti:
PAKELIAMIEJI GARAZO VARTAI,
STOGO LANGAI,
ŠARVUOTOSIOS DURYS,
ROLETAI, TINKLĖLIAI NUO VABZDŽIŲ.

Tel.: 8-616-46655,
8-640-22992.
www.manonamukas.lt

119€
VIRTUVINIS LANGAS

Portalas

udiena.lt

ŽINIOS GYVAI!

Draugaukime „Facebook“
www.facebook.com/utenos.diena

TELELOTO

Lošimas Nr. 1313
Data: 2021-06-07
Skaičiai: 52 14 58 53 35 01 48 36 28 55 63 59 40 02 41 74 38 09 03 27 25 64 21 56 57 54 42 12 43 30 15 44 18 23 37 08 1016 67 46 (keturi kampai, eilutė, įstrižainės) 04 19 05 68 62 69 34 45 49 17 (visa lentelė) Užbraukus visą lentelę 8 566,00 Eur – 3 Užbraukus įstrižaines 37,00 Eur – 274 Užbraukus eilutę 4,00 Eur – 8 251 Užbraukus keturis kampus 7,00 Eur – 4 587
Papildomi prizai
0065499 TOYOTA C-HR Hybrid
0084055 TOYOTA RAV4 Hybrid
011*739 Dviratis Azimut Vintage 28”
0037297 Elektrinis paspirtukas Xiaomi
00**012 Išmanioji apyrankė Xiaomi 4C
030*885, 000*979, 006*495 Miegmaišis CAMPION LUX
015*567, 002*911, 019*648 Pakvietimas į TV studiją
0097222, 0303146 Pretendentas į 40000 Eur
02**900 Šiaurietiško ėjimo lazdos
004*793 Sulankstomas paspirtukas WORKER
021*257, 004*309 Svarstyklės Caso BS1
011*677, 022*903, 028*131 Tinklinio rinkinys DUNLOP
0155172, 0154562, 0154475, 0155854 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0154071, 0183619, 0155679, 0154487 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0155776, 0156126, 0154537, 0152722 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0155192, 0155831, 0155667, 0183797 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0154179, 0154079, 0154248, 0155588 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0154803, 0154752, 0155870, 0155040 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0154715, 0181385, 0152663, 0154384 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0155073, 0155883, 0155929, 0155783 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0154691, 0155737, 0155255, 0155167 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0182292, 0155560, 0165002, 0154744 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0181941, 0155638, 0155865, 0156080 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0155155, 0154150, 0155099, 0156054 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0170480, 0152460, 0174963, 0155326 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0155944, 0155742, 0181939, 0181383 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0153893, 0155622, 0153779, 0155594 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0153920, 0155181, 0153912, 0155892 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0155573, 0152559, 0155406, 0155225 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0183891, 0155917, 0155303, 0183892 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0155605, 0154115, 0156088, 0155232 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0156042, 0155142, 0155758, 0155748 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0154404, 0155213, 0153959, 0164487, 0152586 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0182811, 0155900, 0155159, 0154843, 0155634 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0155207, 0155610, 0152742, 0156032, 0155200 Laiminga vieta prizas 50 Eur
0155115, 0175371, 0155135, 0153926, 0166473 Laiminga vieta prizas 50 Eur

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 Kazokaite
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
Aurelija Kairytė-Smolianskienė
aurelija@utenosdiena.lt

Maketuotojos-dizainerės
Renata Daujotienė
Viktorija Skrebiškienė

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

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

Steigėjas ir leidėjas
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“, „Ūkininko patarėjas“, „Lietuvos rytas“, „Gimtas Rokiškis“, „Zarasų kraštas“, „Anykšta“, „Šilėlis“ (Anykščiai), „Žeimenos krantai“ (Švenčionys), „Švenčionių kraštas“, „Ukmergės žinios“, „Gimtoji žemė“ (Ukmergė), „Vilnis“ (Molėtai), „Mūsų Ignalina“, „Kupiškėnų mintys“, „Šiaurės rytai“ (Biržai).

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

SPAUDOS,
RADIO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

UTENOS KRAŠTO MEDINIŲ
BAŽNYČIŲ IR KAIMŲ PAVELDAS
11 000 Eur
Projektą administruoja
Deimantė KAZOKAITĖ

Laikraštis išeina
trečiadieniais ir šeštadieniais.
Tiražas 3080

Tokiu šriftu
išspausdinti straipsniai yra
užsakomieji.

Redakcija už reklamos
ir užsakomųjų straipsnių turinį
bei klaidas neatsako.

Renginiai

Utenos kultūros centre

Birželio 9 d. 20 val. – Grupės „Vanilė“ (Šilutė) koncertas (scenoje prie Dauniškio ežero)

Birželio 10 d. 18 val. – Vytautas Ridikas su poezija, Marcelijaus Martinaičio eilės su Eriku Druskinu, Regina Katinaitė-Lumpickiene, Mindaugo Aleknavičiaus muzikinė improvizacija (didžiojoje salėje)

Birželio 11 d. 19 val. – Moterų choro „Sėlija“ (Utena), liaudiškos muzikos kapelos „Tauragna“ (Tauragnai) koncertas (Prie Dauniškio ežero fontano)

Birželio 14 d. 19 val. – „Romantiško vakaro dainos ir melodijos“ su Visagino kūrybos ir menų akademijos solistėmis Vladislava Šuvajeva (vokalas), Taisija Cypkina (vokalas, fortepijonas) (prie Dauniškio ežero fontano)

Birželio 15 d. 10 val. – „Geltonos saulės diena“ (UKC aikštėje)

Birželio 15 d. 18 val. – Utenos kultūros centro lėlių teatro „Skrudėlytė“ spektaklis „Išgelbėkime kengūriuką“ (didžiojoje salėje)

Birželio 16 d. 19 val. – Grupė „Babilono vartai“ (Vilnius) (prie Dauniškio ežero fontano)

Birželio 17 d. 18 val. – Algis Jakštas su poezija, Valdemaro Kukulo eilės su Vytautu Kubiliumi, Gedimino Kaušylo muzikinė improvizacija (didžiojoje salėje)

Iki birželio 14 d. – Gedimino Beržinio tapybos darbų paroda (A. Driuko muzikinėje galerijoje)

Iki birželio 30 d. – Žydrūno Dainio akmens skulptūrų paroda (stiklo galerijoje)

Utenos A. ir M. Miškinių viešojoje bibliotekoje

Iki birželio 30 d. – Aukštaitijos regiono tautodailininkų tapybos, grafikos ir karpinių paroda. Kupiškio etnografijos muziejaus projekto „Dailininko Kazio Šimonio lietuvių atspindys liaudies mene“ parodos-konkurso laimėtojų darbai (galerijoje)

Utenos kraštotyros muziejuje

Iki birželio 26 d. – Utenos meno mokyklos mokinių baigiamųjų darbų paroda

Iki birželio 29 d. – Vaikų piešinių paroda „Žydyti Lietuvą“

Laisvės kovų muziejuje

Iki rugpjūčio 28 d. – Monikos Žaltauskaitės-Grašienės (Žaltės) projektas-meno instaliacija „Atminties uždanga“

Aukštakalni bibliotekoje

Iki liepos 10 d. – Tautodailininkės Editos Kušleikienės darbų paroda „Kupolių žolynai“

Smėlio bibliotekoje

Iki rugsėjo 1 d. – Utenos vaikų ir jaunimo užimtumo centro dizaino studijos mokinių darbų paroda „Idėjų kaleidoskopas“

Prekybos centre „Aušra“

Iki liepos 12 d. – Justės Kasperavičiūtės fotografijų paroda „Skirtingos ir panašios – mes visos esam moterys“

Daugailiuose

Birželio 13 d. 13.30 val. – Projekto „Keturi Rytų Aukštaitijos Antanai“ renginys „Antano Baranauko kūrybos valanda“ (bažnyčioje, po šv. Mišiu) (žr. afišą 2 psl.)

Birželio 23 d. 11 val. – Edukacinis renginys „Mokomės pinti Joninių vainiką“. Miestelio Jonų ir Janinų pasveikinimas (UKC Daugailių skyriuje)

Kuktiškėse

Birželio 23 d. 13 val. – Jonų pagerbimo šventė (seniūnijoje)

Iki birželio 30 d. – Editos Bugvilionytės-Bikalienės tekstilinių paveikslų paroda „Vyšnios su ledu“ (bibliotekoje)

Leliūnuose

Birželio 26–27 d. – Renginiai, skirti Šv. Juozapo metams (plačiau – 2-ame psl.)

Iki rugpjūčio 31 d. – Biržų Vlado Jakubėno muzikos mokyklos Dailės skyriaus keramikos darbų paroda (bibliotekoje)

Sudeikiuose

Birželio 10 d. 11 val. – Sudeikių kunigo Povilo Klezio darbų paroda (UKC Sudeikių skyriuje)

Birželio 22 d. 20 val. – Rasų šventė (UKC Sudeikių skyriuje)

Iki birželio 19 d. – Artūro Bešio tapybos darbų paroda (bibliotekoje)

Tauragnuose

Birželio 26 d. 12 val. – Kraštiečių šventė (UKC Tauragnų skyriuje)

Birželio mėn. – Tautodailininkės Angelės Dikmonienės tapybos darbų paroda (UKC Tauragnų skyriuje)

Iki birželio 25 d. – Kauno fotografijos galerijos fotografijos leidinių kolekcijos paroda. A. Sutkaus, V. Bubelytės, A. Macijausko, R. Požerskio, I. Šerputytės ir kitų autorių kūryba (bibliotekoje)

Užpaliuose

Birželio 12 d. 12 val. – Gedulo ir vilties dienos minėjimas. Svečiuose UKC Sudeikių skyriaus senjorų ansamblis „Branda“ (UKC Užpalių skyriuje)

Iki birželio 29 d. – Aurelijos Juškaitės kūrybinių darbų ir Stanislovo Balčiūno fotografijos darbų paroda (bibliotekoje)

Iki liepos 10 d. – Ievos Adomavičiūtės tapybos paroda „Jausmai ir emocijos“ (UKC Užpalių skyriuje)

Penktadieniais 10 val. – Akcija „Lietuva skaito“ su Užpalių gimnazijos pradininkų klasių mokiniais

Vyžuonose

Iki birželio 25 d. – Tapybos darbų paroda „Legenda apie šv. Jurgį“ (bažnyčios arnotinėje)

Utenos DSC

(K. Donelaičio g. 38)

Birželio 9 d. 18.30 val. – „Betsafe-LKL“ mažojo finalo rungtynės. Utenos „Juventus“ – Panevėžio „Lietkabelis“

Organizatoriai pasilieka teisę keisti programą ir laiką

DIENOS RECEPTAS

Graikiški blynai

Reikės:

stiklinės miltų, 2 stiklinių vandens, 0,5 stiklinės sviesto, 3 kiaušinių, žiupsnelio druskos, žiupsnelio cukraus, aliejaus kepti, malto cinamono ir medaus paskaninti.

Gaminimas:

Į puodą supilkite vandenį, sudėkite sviestą, druską, užkaiskite ir vos tik užvirs intensyviai maišydami suberkite miltus. Maišydami dar pakaitinkite, kol masė sutirštės, paskui nukelkite nuo ugnies. Į ataušusią masę po vieną įmuškite kiaušinius ir gerai išmaišykite. Kepkite įkaitintoje keptuvėje. Patiekite karštus, pašlakstytus medumi ir apibarstytus cinamonu.



HOROSKOPAI

2021 06 09–2021 06 11



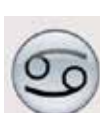
AVINAS Tai bus šaunus laikas, jei gerbsite aplinkinius ir domėsitės ne vien savimi. Bus įmanoma susitarti dėl įvairiausių dalykų. Netgi visai priešinga nuomonė, skonių skirtumas gali praturtinti, o ne išskirti.



JAUTIS Tikriausiai turėsite šeiminį rūpesčių, kurie neleis jaustis patogiai. Geri santykiai su aplinkiniais padėtų jums pasijusti saugiau, tad išsakykite savo nerimą, paprašykite patarimo. Tai pasiteisins.



DVYNIAI Kils gerų idėjų, kurias išties verta mėginti įgyvendinti. Domins egzaminai arba tarptautiniai projektai. Galbūt nepažįstamas žmogus pademonstruos kilnumą ir išties jums pagalbos ranką.



VĖŽYS Geras laikas tartis dėl įvairių reikalų, šio to pasimokyti iš kolegų, pasiklausti svetimų problemų ir išpasakoti savas. Galbūt uoliai ruošitės reformoms, profesinei permainai, studijų sesijai ar pan.



LIŪTAS Neblogas laikas visuomeninei veiklai, projektams, susibūrimams. Galite pasireikšti kaip organizatoriai, informacijos sklaidėjai. Neatsisakykite progų smagiai ir įdomiai praleisti laisvalaikį.



MERGELE Pajusite, kad viskas turi savo pasekmes, išvelgsite paslėptus dalykus. Arba susidursite su žmonėmis, kurie apie tai kalba, pasižymi netradiciniu požiūriu. Būsime linkę žavėtis tuo, kas paslaptinga.



SVARSTYKLĖS Tikriausiai pajusite, kad jūsų galvoje gimsta naujos viltys bei užmojai. Tai išties neblogas laikas kurti planus, peržiūrėti gyvenimo pamokas, įvertinti savo klaidas ir patirtį. Galite kažką įsigyti.



SKORPIONAS Pravartu diegti daugiau komforto savo aplinkoje, rūpintis materialine gerove, individualaus verslo reikalais. Lengva išimylėti. Tai gali paskatinti jus realizuoti save kūrybiškai arba pradėti sportuoti.



ŠAULYS Geras laikas bendrauti, reikalams su žiniasklaida, reklama. Jus gali prisiminti, aplankyti mielas jums žmogus arba būsite pakviesti į svečius. Galima netolima kelionė, gera naujiena.



OŽIARAGIS Būsime nusiteikę iš peties paplušėti namuose. Tikriausiai jums pavyks susikurti jaukią aplinką, tačiau nepamirškite, jog svarbiausia yra užtikrinti vidinę pusiausvyrą ir darną santykiuose su namiškiais.



VANDENIS Būsime nusiteikę atsikvėpti ir pasilinksinti. Turbūt jus prisimins seni draugai. Arba jūs patys jiems apie save priminsite. Jeigu užsiimate pramogų verslu, gali pasirodyti jūsų veiklos rezultatai.



ŽUVYS Itin domėsitės savo išvaizda, galbūt keisite šukuoseną, apsirengimo stilių arba tikrinsitės sveikatą, užsirašysite į sporto klubą. O jeigu užsiimate verslu, su kolegomis aptarsite galimas reformas.

Šia informacija tikėti nebūtina

ORAI UTENOJE

ŠIANDIEN	RYTOJ	PORYT
+23 +13	+23 +13	+23 +13

Birželio 9 d.

Saulė teka	04.44
Saulė leidžiasi	21.52
Dienos ilgumas	17.08
Delčia (iki birželio 10 d.)	



Ko uošvienė turėtų pasimokyti iš Kalėdų Senelio? Apšilankyti tik vieną kartą per metus.



Elkitės su kitais taip, tarsi jie galėtų jus įtraukti į savo testamentą.



Kam moterims reikalingas oragazmas? Kad galėtų eilinį sykį padejuoti.



Pamatęs, kaip tėvas bučiuoja kaimynę, sūnus jau žinojo, kokios spalvos bus jo naujas dviratis.



O porai gyventi kartu, jei vienas neturi galimybių paso, galima?..



Vyras grįžta iš darbo ir sako žmonai:

– Su naujais akiniais tu atro dai labai prastai.

– Bet aš neturiu naujų akinių...

– Užtat aš turiu...



Mama sako Škotijoje gyvenančiai dukrai:

– Dukryte, nelakstyk paskui kiekvieną sijoną...



– Vyrškis vežimu įvažiuoja į kaimyno kiemą:

– Vacy, malkų atvežiau!

Arklys:

– Aha, tu atvežei...



Turgus. Pardavėja sako:

– Pasižiūrėkite, kokios gražios gėlės... Padovanokite jas savo merginai!

– Aš neturiu merginos...

– Kaip toks gražuolis gali neturėti merginos...

– Paprastai – žmona neleidžia.