

TRUMPAI

Betonkės rekonstrukcija

Magistralinio kelio A14 Vilnius–Utena rekonstrukcija artėja – artimiausiu metu bus pradėtas projektuoti *betonkės* 42,8 km ilgio ruožas tarp Riešės (Vilniaus r.) ir Molėtų.

Anot susisiekimo ministro Mariaus Skuodžio, bent vienos atkarpos rekonstrukciją Utenoje planuojama pradėti dar šių metų antroje pusėje.

Kelio Vilnius–Utena ruožų nuo 21,5 iki 39,2 km rekonstravimo techniniai darbo projektai turės būti parengti per 11 mėn., o ruožų nuo 39,2 iki 64,3 km – per 13 mėn. nuo sutarčių įsigaliojimo dienos. Bendra visų sutarčių vertė – apie 768 tūkst. Eur.

Šiuo metu projektuojamas kelio ruožas nuo Molėtų iki Utenos, atliekama projekto ekspertizė Utenos mieste. Planuojama, kad rangos darbai ruože nuo Molėtų iki Utenos, įskaitant ir Utenos miestą, bus baigti 2024-aisiais, o ruožas tarp Riešės ir Molėtų bus sutvarkytas per 2025 m.

Dviračiai Ukrainai

Sausio 17–kovo 11 d. vykusį Susisiekimo ministerijos inicijuota gerumo akcija #DviratisUkrainai Utenoje sulaukė nemenko susidomėjimo. Iš aplinkinių rajonų į „Kelių priežiūros“ Utenos padalinį pristatyta 13 dviračių, kurie pasieks karo niokojamą Ukrainą. Anot akcijos iniciatorių, sugriautuose miestuose, miesteliuose ir kaimuose ukrainiečiams dviračiai tampa išsigelbėjimu, mat jiems nereikia ypatingos infrastruktūros, degalų, kurių trūkumas Ukrainoje jaučiamas.

Nesėkmingos rungtynės

Kovo 12 d. Utenos „Uniclub Casino – Juventus“ krepšininkai patyrė nesėkmę išvykoje. Donaldo Kairio auklėtiniai nusileido Panevėžio „7bet-Lietkabeliui“ rezultatu 71:91.



Vyks
kandidatų
debatai

2 psl.



Kombučia –
madingasis
gėrimas

8 psl.



Kriminaliniai
rajo
įvykiai

13 psl.

Į priklausomybes klimpsta vis daugiau mokinių, tačiau policijos rankos surištos



Negalvodami apie pasekmes, jaunuoliai eksperimentuoja, garindami maišo įvairius skysčius, naudoja net žiurkių nuodus ir kitas pavojingas medžiagas

Skaitykite 3, 5 psl.

Prasideda išankstinis balsavimas antrajame ture

Rinkėjai, kurie negalės balsuoti pakartotinio balsavimo dieną (sekmadienį, kovo 19-ą), kviečiami pasinaudoti galimybe balsuoti iki rinkimų dienos. Pakartotinis balsavimas iš anksto bus organizuojamas kovo 14–16 d. nuo 7 iki 20 val. Utenos rajono rinkėjai savo balsą iš anksto atiduoti galės Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Utenio a. 7).

Kovo 19-ą rinkėjai turės atvykti į tos savivaldybės, kurioje yra deklaruojamą gyvenamąją vietą (iki 2023 m. sausio 4 d.), rinkimų apylinkes. Balsavimas bus organizuojamas nuo 7 iki 20 val.

Į balsavimo vietas dėl pagrįstų priežasčių negalintiems atvykti rinkėjams numatytas balsavimas specialiuosiuose punktuose.

Kovo 15–17 d. bus organizuojamas balsavimas ligoninėse, socialinės globos ir rūpybos įstaigose, kariniuose vienetuose, bausmių atlikimo vietose.

Kovo 17–18 d. rinkimų komisijų nariai organizuos balsavimą rinkėjų namuose. Tie rinkėjai, kurie turi teisę balsuoti namuose, gali registruotis paskambinę numeriu 1855. Prieš pirmąjį rinkimų turą balsuoti namuose užsiregistravusiems rinkėjams nieko papildomai daryti nebereikia.

VRK primena, kad svarbiausias rinkėjo dokumentas einant balsuoti yra asmens dokumentas.

Parengta pagal VRK inf.

Kokios uteniškių
mintys ir lūkesčiai po
pirmojo rinkimų turo?

Skaitykite 4 psl.

Apie situaciją mieste,
sankryžose panaikinus
lenteles su žaliosiomis
rodyklėmis

Skaitykite 5 psl.



9 771648 078003

Debatai Utenos savivaldybėje

su kandidatais į merus

Kovo 17 d. Kūrybinių industrijų
18:00 val. centre „Taurapilis“

Moderuoja Jurga Tvaskienė

NEPERŠOKES
GRIOVIO
NESAKYK OP

Mieli uteniškiai,

ačiū už mūsų, Demokratų sąjungos „Vardan Lietuvos“ Utenos komandos, palaikymą. Esame Jums nuoširdžiai dėkingi!

Gavome net du Jūsų pasiūlymus! Tai mus motyvuoja ir skatina su dar didesne energija, tikėjimu dirbti Jums!

Jums savivaldoje iš mūsų komandos atstovaus Eimantas Puodžiukas ir Rasa Skeirienė.

Esame numatę daug naujų darbų, leisiančių auginti ir toliau stiprinti mūsų bendruomenę!

Dar kartą dėkojame visiems, kurie atėjote, balsavote ir taip išreiškėte pasitikėjimą mumis.



Demokratų sąjungos „Vardan Lietuvos“ Utenos skyriaus pirmininkas Eimantas Puodžiukas ir pavaduotoja Rasa Skeirienė

Su mumis susisiekti galite rašydami el. paštu utena.vardanlietuvos@gmail.com

Politinė reklama apmokėta iš Demokratų sąjungos „Vardan Lietuvos“ politinės kampanijos sąskaitos. Užsk. Nr. 20230314/1

KARTU UŽ POZITYVIUS POKYČIUS UTENOS KRAŠTE – UŽ MARIJŲ KAUKĖNĄ



Marijų Kaukėną pažįstu nemažai metų. Ir visada kaip augantį bei tobulėjantį, o dabar jau ir subrendusį politiką. Marijus šiandien yra tas politikas, kuriam iš tikrųjų rūpi viešasis interesas. Politikas, kuris nekeičia pažiūrų dėl naudos, kuris sugeba tartis ir diskutuoti su oponentu. Marijus sugebėjo į komitetą „Kartu už Utenos kraštą“ suburti labai daug kompetentingų, išsilavinusių ir iniciatyvių žmonių.

Šiandien Marijus yra tikras lyderis, turintis Utenos krašto viziją ir sugebantis ją įgyvendinti.

VIDA GARUNKŠTYTĖ, Utenos A. ir M. Miškinių viešosios bibliotekos direktorė, Utenos krašto garbės pilietė



Utena mano gimtasis miestas. Noriu, kad jis augtų ir gražėtų, todėl palaikau jauną ir entuziastingą komandą su kandidatais į merus Marijumi Kaukėnu.

AUGUSTĖ VĖDRICKAITĖ, dainininkė, dainų autorė

Anos Rosso nuotr.



Marijus Kaukėnas – nuolatinis mano įkurto muziejaus Leliūnuose parodų ir renginių lankytojas, jis yra išbandęs puodžiaus amatą. Smagu, kai žmogus domisi tradicine kultūra, palaiko Utenos krašto kūrėjus. Aš už kuriančius ir kūrybą mylinčius žmones, todėl kviečiu balsuoti už Marijų!

VYTAUTAS VALIUŠIS, Lietuvos puodžių karalius, Vytauto Valiušio keramikos muziejaus Leliūnuose įkūrėjas, Utenos krašto garbės pilietis



Remiu kandidatą, kuris aktyviai palaiko Lietuvos valstybingumą, dalyvauja valstybinių švenčių minėjimuose, yra savo krašto patriotas. Toks yra Marijus Kaukėnas. Linkiu jam sėkmės ir palaikau jį antrajame savivaldybių merų rinkimų ture.

KAZIMIERAS PREIKŠA, gydytojas odontologas, Utenos krašto garbės pilietis



Jau dešimtus metus su žmona dirbame Utenos ligoninėje. Ligoninėje, kuri turėtų būti regioninės sveikatos priežiūros ir mokslo lyderiaujančiu centru. Deja, su kiekvienais metais situacija vis labiau prastėja: vis sunkiau pritraukti reikiamų specialistų, vis sunkiau išlaikyti reikiamą personalo kvalifikaciją ir konkurencingas darbo sąlygas, kartu – sveikatos priežiūros kokybę. Dėl specialistų trūkumo nutįsta pacientų eilės, todėl tenka blaškytis per visą Lietuvą, ieškant pagalbos privačiose ar didžiųjų miestų gydymo įstaigose. Jau dešimtmetį ligoninės problemos yra tik čia dirbančio personalo reikalas. Rajono valdžiai visada labiausiai rūpėjo finansinė įstaigos ataskaita – kiek pavyko sutaupyti čia dirbančių žmonių sąskaita visiškai ignoruojant vis prastėjančias darbo sąlygas. Marijus šias problemas žino, ir neabejojame, kad yra pasiryžęs jas spręsti kartu.

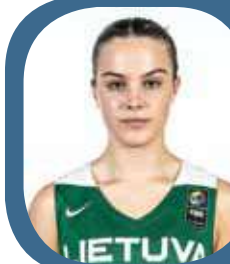
EDGARAS KULIKAUSKAS, gydytojas chirurgas



Marijų Kaukėną vienintelį iš politikų pamačiau pernai Utenos trečiojo amžiaus universiteto mokslo metų atidaryme. Supratau, kad jam rūpi mūsų, pagyvenusių žmonių, problemos.

Marijų žinau seniai – jis išsilavinęs ir patikimas lyderis, kuris savo sąžiningu bei atsakingu darbu savivaldybės taryboje, dėmesiu kiekvienam žmogui užsitarnavo uteniškių pasitikėjimą.

BIRUTA VAŠKELIENĖ, Utenos trečiojo amžiaus universiteto direktorė



Stebiu Marijaus veiklą socialiniuose tinkluose, smagu, kad jis domisi įvairiomis sporto šakomis. Žinau, kad Marijaus dėka Utenos daugiafunkcio sporto centro auklėtiniams buvo nupirktas aprangų, įsigyta inventoriaus, kas, mano, kaip sportininkės, nuomone, yra labai svarbu. Palaikau ir linkiu Marijui sėkmės antrajame ture!

EVA PERNAŠAITĖ, uteniškė Europos merginų iki 18 metų krepšinio čempionė



Visuomet smagu Marijų matyti „Vieversos“ rengiamuose pasirodymuose, žinau, kad jam rūpi kultūra. Jis skiria dėmesio, kai reikia pagalbos vaikams, kitiems Utenos kultūros kolektyvams, bendruomenių kultūros poreikiams. Dirbdama savivaldybės taryboje mačiau jo kompetencijas ir atsivėdavimą dirbant mūsų rajono žmonėms. Pasitikiu juo ir komanda.

ROBERTA MACELIENĖ, Utenos kultūros centro šokių ir dainų ansamblio „Vieversa“ vadovė, Utenos krašto garbės pilietė, Utenos rajono savivaldybės tarybos narė



Man, kaip jaunimo lyderiui, labai svarbu, kad Utenos rajono savivaldybės vadovai būtų atviri jaunimo idėjoms, įtrauktų jaunus žmones į savivaldybės sprendimų priėmimą. Dirbdamas komandoje su Marijumi įsitikinau, kad jis yra šiuolaikiškas, sąžiningas, jaunimo balsą išklaušantis komandos vedlys. Esu tikras, kad Marijui tapus Utenos rajono meru galėsime daugiau didesniu atstovavimu jaunimo reikalams Utenoje.

RAPOLAS KRIAUČELIS, visuomenininkas, moksleivis, buvęs Utenos visuomeninių jaunimo organizacijų sąjungos „Apskritasis stalas“ prezidentas



Džiaugiuosi, kad Marijus yra dažnas svečias mūsų sąjungos organizuojamuose renginiuose. Esame jam nuoširdžiai dėkingi už pagalbą sprendžiant neįgalųjų problemas, dėmesį kiekvienam žmogui, nepaisant jo socialinės padėties. Kviečiu kovo 19 dieną palaikyti Marijaus Kaukėno kandidatūrą į Utenos rajono savivaldybės merus!

ALOYZAS BEIKUS, Utenos krašto žmonių su negalia sąjungos pirmininkas

Politinė reklama apmokėta iš politinio komiteto „Kartu už Utenos kraštą“ politinės kampanijos sąskaitos. Užsakymo Nr. 20230314/2

Į priklausomybes klimpsta vis daugiau mokinių, tačiau policijos rankos surištos

Daiva ČEPĖNIENĖ
daiva@utenosdiena.lt

Elektroninių cigarečių rūkymas – ne taip seniai į Lietuvą atėjusi mada – tampa priklausomybe ir sėja mirtį tarp jaunimo. Negalvodami apie grėsmingas pasekmes jaunuoliai eksperimentuoja, garindami maišo įvairius skysčius, o norėdami patirti didesnę efektą naudoja net žiurkių nuodus ir kitas pavojingas medžiagas. Elektroninės cigaretės jau nusinėšė ne vieną jauno žmogaus gyvybę. Vasario pabaigoje ir Utenos ligoninės medikams teko gelbėti nepilnametį, apsvaigusį nuo narkotinių, psichotropinių medžiagų. O policija ugdymo įstaigose be tėvų sutikimo patikrinimų dėl neleistinų medžiagų turėjimo ar vartojimo nevykdo. Kaip apsaugoti vaikus nuo plintančios grėsmės ir priklausomybių, kalbėjomės su įvairių sričių specialistais.

Kaip užkirsti kelią priklausomybėms?

2021 metais Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento užsakyta vykdymo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo bendroje populiacijoje tyrimo duomenimis, bent kartą gyvenime rūkė 65,2 proc. 15–64 metų amžiaus Lietuvos gyventojų. Tais pačiais metais vykdant tyrimą buvo įvertintas ir elektroninių cigarečių bei kaitinamųjų tabako gaminių vartojimo paplitimas. Rezultatai nedžiugina, mat bent kartą gyvenime elektroninės cigaretės vartojo 23 proc. 15–64 metų amžiaus Lietuvos gyventojų. Elektroninių cigarečių vartojimas tarp mūsų šalies mokinių yra vienas didžiausių Europoje. Daugiau nei Lietuvoje vartojusių elektronines cigaretes mokinių buvo tik Monake (Lietuvoje – 31 proc., Monake – 41 proc., Europos šalių mokyklų vidurkis – 14 proc.). Vienas didesnių elektroninių cigarečių

vartojimo bent kartą per paskutinį mėnesį paplitimas pastebimas ir Lenkijoje (30 proc.).

Vartojant psichoaktyvias medžiagas – alkoholį, opioidus, kanapes, raminamuosius ir migdomuosius vaistus, kokainą, tabaką ir kt. – vystosi priklausomybė.

Mokslininkai akcentuoja, kad kuo jaunesniame amžiuje pradedamos vartoti psichoaktyviosios medžiagos, tuo didesnė piktnaudžiavimo ir priklausomybės tikimybė. Narkotinių medžiagų poveikis kiekvienam asmeniui yra individualus ir priklauso nuo narkotiko rūšies, vartojimo būdo, dozės, asmenybės ypatumų, fizinės bei psichinės sveikatos, vartojimo motyvų, socialinės aplinkos. Vartojant narkotines medžiagas pakinta sąmonės būseną: juntamas atsipalaidavimas, lengvumas, ramybės ar begalinio džiaugsmo jausmas, kartais asmuo gali patirti malonias arba bauginančias haliucinacijas.

Norint patirti malonumą, atsipalaiduoti, vėl vartojama ir ilgainiui vystosi priklausomybė. Po tam tikro narkotinių medžiagų vartojimo laiko asmuo nebegali grįžti į normalią sąmonės būseną. Nustojus veikti narkotikams, jaučiamas nerimas, silpnumas, svaigsta galva.

Specialistai pataria daugiau bendrauti su vaikais, domėtis ne tik jų mokymusi, bet ir pomėgiais, interesais, draugais, svajonėmis. Geri tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai, pasitikėjimo ir bendradarbiavimo atmosfera šeimoje, anot jų, sumažina priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo tikimybę. Svarbu ne moralizuoti, o paaiškinti vaikams, kodėl vienoks ar kitoks elgesys yra pa-

vojingas, nepageidautinas. Taip pat svarbu ugdyti vaikų socialinius įgūdžius, psichologinį atsparumą, nes gera savijauta, pasitikėjimas savimi dažnu atveju padeda apsisaugoti, atsispirti nuo daugelio problemų.

Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (toliau – Utenos VSB) skiria ypatingą dėmesį psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai – organizuoja paskaitas, seminarus ugdymo įstaigų bendruomenėms ir mokinių tėvams. „Tėvai, kurie rūpinasi savo vaikų ateitimi, domisi ir dalyvauja paskaitose, užduoda klausimų. Pastaruoju metu vyksta nuotolinės paskaitos „Elektroninės cigaretės: mitai ir faktai“ Utenos rajono ugdymo įstaigų penktų klasių mokiniams. Paskaitas skaito gydytojas toksikologas Robertas Batoras, o vaizdo įrašai vėliau bus rodomi ir šeštų–septintų klasių mokiniams“, – teigė minėto biuro direktorė Alma Gaidienė.

Mokinių gyvenenos tyrimo rezultatai

2020 metais visose Lietuvos savivaldybėse buvo atliktas penktų, septintų ir devintų klasių mokinių gyvenenos tyrimas, atskleidęs esamą mokyklinio amžiaus vaikų gyvenenos situaciją atskirose savivaldybėse ir Lietuvoje. Pasak A. Gaidienės, Utenos rajono savivaldybėje rengtame tyrime dalyvavo ir anketas užpildė 605 mokiniai. Tyrimo duomenys rodo, kad sumažėjo skaičius mokinių, kurie jaučiasi laimingi galvodami apie savo dabartinį gyvenimą ir savo sveikatą vertina gerai. Palyginti su 2016 metais, šiek tiek padaugėjo mokinių, kurie kasdien (ne pamokų metu) mankštinosi ar sportavo bent 60 min. Padaugėjo ir mokinių, kurie vidutiniškai keturias ir daugiau valandų per dieną praleidžia prie ekranų (televizoriaus, kompiuterio, planšetės, išmaniojo telefono ir pan.). Mažėjo mokinių, kurie kasdien pusryčiauja ir bent kartą per dieną valgo daržoves (išskyrus bulves) ir vaisius (neskaitant sulčių). Beveik per pusę sumažėjo mokinių, kurie per paskutinius 12 mėnesių bent kartą vartojo alkoholio. Palyginti su 2016-aisiais, beveik pusantro karto mažiau mokinių teigė, kad nukentėjo nuo patyčių ir patys tyčiojosi.

„Prevencinių priemonių taikymas turi būti vykdomas

valstybės mastu. Institucijos, įvairios darbo grupės turėtų bendradarbiauti, dalytis patirtimi ir pan. Labai sudėtinga įvardyti, kiek veiksmingos viešosios ar kitokios prevencinės priemonės. Tačiau, žinoma, efektyvesnė yra kompleksinė pagalba. Todėl į prevenciją turi įsitraukti ir tėvai. Šeimose turėtų būti stengiamasi formuoti pasitikėjimu grįstus santykius su vaikais, domimasi, ką jie veikia, su kuo draugauja ir leidžia laiką“, – teigė Utenos VSB vadovė, kuri neneigė, kad rūpinantis vaikų sveikata ir gerove, valstybėje turėtų galioti griežtesni teisės aktai, siekiant užkirsti kelią pavojingų psichiką veikiančių medžiagų prieinamumui.

Utenos VSB patalpose psichologinę pagalbą ukrainiečiams teikianti psichologė iš Ukrainos Julijana Močalina sakė, kad vaikai, pabėgę nuo karo, dažniausiai susiduria su emigracijos, adaptacijos, kultūrinių skirtumų, gyvenamosios aplinkos pokyčių problemomis.



Ukrainietė psichologė Julijana Močalina teigė, kad vaikai, pabėgę nuo karo, dažniausiai susiduria su emigracijos, adaptacijos, kultūrinių skirtumų problemomis

Dalis pabėgėlių išgyvena konfliktines situacijas su Ukrainoje likusiais artimaisiais. Ten likusieji emigravusius kviečia grįžti, o pabėgę nuo karo bijo galimo pavojaus ir grįžti nenori. Tačiau psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, priklausomybių atvejų ar dėl to kylančių pavojų visuomenei iki šiol nepastebima.

Daugėja psichologinių problemų

Įvairaus amžiaus pacientus konsultuojanti Utenos pirminės sveikatos priežiūros centro medicinos psichologė Sigi-

ta Gutaravičiūtė teigė, kad tarp jaunimo daugėja įvairių psichologinių problemų, o tai neretai lemia ir polinkį į priklausomybes. Auga ir nusiskundimų dėl nerimo, miego sutrikimų, panikos priepuolių, susirgimų depresija mastas. Nemaža dalis psichologės pacientų – moky-



Į prevenciją turi įsitraukti ir tėvai. Šeimose turėtų būti stengiamasi formuoti pasitikėjimu grįstus santykius su vaikais, domimasi, ką jie veikia, su kuo draugauja ir leidžia laiką.



Alma Gaidienė

klinio amžiaus vaikai. Juos, ieškodami pagalbos būdų, dažniausiai pas specialistus atlydi tėvai, globėjai, seneliai. „Jaunimas dažniausiai kreipiasi dėl mokymosi problemų, patyčių, žalingų įpročių sukeliamų pasekmių“, – kalbėjo medicinos psichologė.

Pašnekovė įsitikinusi, kad mūsų valstybėje priklausomybių atvejų daugėja dėl gana lengvo pavojingų psichiką veikiančių medžiagų prieinamumo. Anot jos, jaunimui nepakanka informacijos apie priklausomybes sukeliančių medžiagų pavojingumą sveikatai ir gyvybei.

Specialistės teigimu, norint įveikti priklausomybę, svarbiausia ją pripažinti, suprasti, kad tai kenkia, ir turėti motyvacijos keistis. Šeimose su vaikais būtina kalbėtis, supažindinti juos su grėšiančiais pavojais vartojant pavojingas medžiagas ir nebijoti kreiptis į specialistus, mat sulaukus kompetentingos pagalbos galima lengviau įveikti problemas.

Norint apsaugoti vaikus nuo neigiamo aplinkos poveikio, rizikos įklimpti į priklausomybes, labai svarbu, kad jie turėtų užimtumo, popamokinės veiklos, kad kuo mažiau laiko skirtų socialiniams tinklams ar tuščiai leistų laiką neturinčių prasmingos veiklos draugų susibūrimuose.

„Žinoma, gyvename XXI amžiuje, technologijos yra būtinos, tačiau svarbu tikslingai pamatuoti ir riboti vaikų laiką prie išmaniųjų prietaisų. Taip pat – nubrėžti aiškias ribas, taisykles, pareigas, kurių vaikai privalo laikytis. Taip pat svarbu su vaikais bendrauti, dalytis dienos įspūdžiais, atrasti laiko būti kartu, užsiimti bendrais pomėgiais,

Tęsinys 5 psl.

Autorės nuotr.



Medicinos psichologė Sigita Gutaravičiūtė įsitikinusi, kad mūsų valstybėje priklausomybių atvejų daugėja dėl gana lengvo pavojingų medžiagų prieinamumo

Kokios uteniškių mintys ir lūkesčiai po pirmojo rinkimų turo?

Daiva ČEPĖNIENĖ
daiva@utenosdiena.lt

Kovo 5 dieną Lietuvoje vyko savivaldybių tarybų ir merų rinkimai. Kai kurios savivaldybės merus išsirinko pirmojo turo metu. O Utenoje tapo aišku, kad penkias kadencijas mero pareigas ėjęs Alvydas Katinas savo postą turės užleisti kitam. Antrajame ture kovo 19 dieną dėl mero posto susirungs du kandidatai – Marijus Kaukėnas ir Vitalijus Šeršniovas. „Utenos diena“ pasikalbėjo su uteniškiais apie jų nuotakas sužinojus pirmojo rinkimų turo rezultatus ir lūkesčius laukiant antrojo.



ALOYZAS

Nedalyvavome pirmajame rinkimų ture, nes buvo labai daug kandidatų ir buvo sunku nuspręsti, už kurį balsuoti, kuris yra geresnis. Antrajame ture dalyvausime, nors dar nežinau, už kurį balsuosime, gal rinksimės jaunesnį. Nežinau, ar Utenoje bus geriau vadovaujant naujam merui. Gerai buvo ir iki šiol, tik kad jau per daug ilgai buvo meras, gal nauja šluota geriau... Kas ten žino, nepasakysi...

Man norėtųsi, kad dviračių taką nutiestų link Narkūnų sodų. Yra takai į Vyžuonas, į Jasonis, o į Narkūnus nėra. Vaikai gyvena Vilniuje, o kelias blogas. Jei būtų geresnis kelias, gal dažniau į Uteną atvažiuotų. Dabar tuo keliu iš Vilniaus į Uteną neįmanoma važiuoti.

O šiaip viskas atrodo neblogai, miestas tvarkomas, tik užimtumo gal kiek mažoka.



DAIVA

Rinkimų rezultatai džiugina. Labai laukiame antrojo turo. Nė kiek negaila buvusio mero, jis tik pažadais visus maitino. Tikimės, kad dabar ir kaimas sulauks daugiau dėmesio, keliai bus sutvarkyti. Dabar keliai, vieškeliai yra baisūs.



ONA

Dalyvavau rinkimuose, domėjausi rezultatais, vakar visą dieną per televizorių žiūrėjau naujienas. Mes žinome, kaip dirbo senasis meras. Kai jau esame tokiam amžiuje, tai nelabai turime priekaištų dėl mero darbo. Utena gražėja, tvarkosi. Jaunimui gal kažko ir trūksta, bet mums, senjorams, visko gana. O apie naują valdžią prognozuoti nelabai ką galime. Kai pagyvensime, pamatysime. Nesame prieš abu kandidatus, patekusius į antrąjį turą. Buvo gerai, bet tikimės, kad gal ir išrinkus naują merą nebus blogiau.



NIJOLĖ

Seniau man yra tekę būti rinkimų komisijos nare, tai vienas iš dviejų dabartinių kandidatų į merus tuomet buvo nepatenkintas, netikėjo rezultatais, reikalavo iš naujo suskaičiuoti balsus, todėl norėčiau, kad antrajame ture laimėtų jo priešininkas.

Iš tikrųjų, kuris bebūtų meru, svarbu, kad žmogus nuėjus pas merą nebijotų išsakyti savo problemų, kad meras padėtų išspręsti iškilusius klausimus.

Man teko bendrauti su A. Katinu, tai labai patiko. O dabar matysim, kaip bus, bet aš tikiu, kad blogiau nebus. Reikėtų, kad Utenoje atsirastų daugiau darbo vietų, kad darbuotojai būtų vertinami vadovų. O dabar, jei nepatinki, tai tavęs gali ir nepriimti. Kiekvienas žmogus turi savo teises, darbuotojus gina profsąjungos. O šiaip keliu tvarko, miestas dabar gražus. Balsuoti reikia, turime išsirinkti merą.



GIEDRĖ

Balsavau. Pirmojo turo rezultatai nenuvylė. Esame labai patenkinti naujuoju meru, kuris, mes tikrai galvojame, bus išrinktas. Antrajame ture už jį balsuosime. Didelių lūkesčių turime dėl medicinos srityje egzistuojančių problemų. Ligoninei vadovauja asmuo, kuris mūsų nelabai tenkina. Gydytojas Blakunovas iš Utenos ligoninės buvo išstumtas, jo atžvilgiu buvo taikomas mobingas. Geram gydytojui teko išvažiuoti dirbti į Panevėžį, kai čia taip trūksta gydytojų. Manau, kad įtaką tam darė ir dabartinis meras.

Poliklinikoje taip pat – norint patekti pas odontologą reikia gyvoje eilėje laukti nuo šeštos valandos, tada gauni talonėlį, susitaisai dantį ir kitam vizitui vėl nuo šeštos ryto stoji į eilę ir lauki. Kiek prašėme, rašėme, kreipėmės, niekas nesikeičia. Galvoju, kad kituose rajonuose sveikatos priežiūros srityje tokių problemų tikrai nėra. Pavyzdys Švenčionėliai, kur žmonėms nekyla problemų norint susitvarkyti dantis.

Utenoje jaunimui labai trūksta baseino, dabar tenka važiuoti į Anykščius. Širvintos turi baseiną, Molėtuose dabar statomas. Aš tikiuosi, kad atėjus naujam merui šios problemos bus išspręstos. Utenoje stagnacija, todėl reikalingi pokyčiai.

Mes labai dideles viltis dedame į vieną iš kandidatų, nors nesame su juo susiję jokiais ryšiais. Galvojame, kad po šių rinkimų Utenoje politika taps skaidresnė.



PRANAS

Mane rinkimų pirmojo turo rezultatai džiugina, kandidatas, už kurį aš balsavau, pateko į antrąjį turą. Žinau, kad jį labiau rinko jaunimas. Jeigu antrajame ture laimės kandidatas, už kurį aš balsuosiu, bus daugiau užimtumo jaunimui, renginių, koncertų, sporto varžybų, Utenoje bus ne taip nuobodu. Jaunimui viso to reikia. Aš buvau patenkintas ir mero A. Katino vadovavimu. Jis tikrai pasistengė dėl miesto. Bet manau, kad ir vadovaujant naujam merui bus komanda, kuri suspės rūpintis ir miesto grožiu, tęs anksčiau pradėtus darbus. Šie rinkimai vyksta taip, kaip aš ir svajojau.



ALDONA

Tokių rinkimų rezultatų ir tikėjausi, būtinai balsuosiu ir antrajame ture. Aš niekada ankstesniuose rinkimuose už A. Katiną nebalsavau, bet jis visada buvo. Dabar esu laiminga. Visuomet jaunimui reikia užleisti vietą. Dabartinis jaunimas turi patirties. Tikiuosi, kad naujas meras labiau rūpinsis gatvių priežiūra. Pavyzdžiui, prieš porą ar trejus metus vieną Lauko gatvės pusę sutvarkė, o kita pusė taip ir liko nesutvarkyta. Reikia, kad daugiau barstytų gatves, labai jau prastai valė, prastai barstė šią žiemą. Drėgnas sniegas sušąla, rytais jau ledas, slidu.



DEIMANTAS

Mano kandidatas į antrąjį turą nepateko. Čia juk ne vieno žmogaus nuomonė, išrenka dauguma. Dalyvausiu ir antrajame rinkimų ture, jau apsisprendžiau, už ką balsuosiu. Turi būti kažkokių pokyčių mieste, o kaip bus, matysime. Apie trūkumus mieste sunku ką pasakyti. Šilumos tinklų Utenoje neprivatizavo. O kas privatizavo – dabar moka didelius pinigus už šilumą. Utenoje šiuo klausimu yra geriau. Ankstesnis meras nuveikė gerų darbų, sutvarkė parkus, kur kažkada buvo šabakštynai. Bet dar yra nesutvarkytų vietų, gatvių. Buvusio mero gaila, bet ką padarysi... Taip turėjo būti, atėjo laikas. Jis gal ir pats supranta, kad visą laiką neišsilaikys.

Naujieji kandidatai pažadus dalija, o kaip jie juos įvykdys, pamatysime. Pažadų yra gerų. Dėl žmogaus tai jie nieko nepadarys, tik dėl miesto. Dėl žmogaus nei Seime padaro, nei Utenoje padarys... Žmogui geriau nebus. Kiek jau kartų keitėsi valdžia, tas pats – nieko nepadare. Mano nuomone, praeis dar 10 ar 20 metų ir niekas čia, Lietuvoje, nesikeis. Nu bet reikia tikėtis, gal kažkada ir pasikeis.

Visvaldo Kulakausko nuotr.

Į priklausomybes klimpsta vis daugiau mokinių, tačiau policijos rankos surištos

Pradžia 3 psl.

veikla“, – teigė pašnekovė.

Medicinos psichologė S. Gutaravičiūtė pastebi, kad dar prieš kokius septynerius metus žmonės labiau baiminosi kalbėti apie išgyvenamas psichologines problemas ir kreiptis pagalbos į specialistus. Pastaruoju metu visuomenėje, žiniasklaidoje pradėjus daugiau ir atviriau diskutuoti apie psichikos problemas, žmonės drąsiau kreipiasi pagalbos ir ieško išgyvenamų sunkumų sprendimo būdų.

Specialistė teigė, kad norint užkirsti kelią priklausomybėms svarbiausia užtikrinti gyvenimo kokybę. „Labai mėgstu pacientams akcentuoti trijų aštuonetų taisyklę. Svarbu paros laiką tolygiai paskirstyti po aštuonias valandas darbui, poilsiui ir miegui. Pirmausia turime žiūrėti bazinių poreikių, suderinti tinkamą sveiką mitybą, dienos režimą ir kitus fiziologinius poreikius“, – sakė pašnekovė ir pasidžiaugė, kad per savo darbo praktiką jau gali suskaičiuoti nemažai sėkmės istorijų, kai pavyko besikreipusiems padėti įveikti psichologines ligas ar priklausomybes.

Utenos PSPC pacientams

(čia prisirašiusiems) įvairi psichologinė pagalba (ir gydymas) teikiama nemokamai, taip pat užtikrinamas besikreipiančiųjų konfidencialumas.

Mokyklose juntama grėsmė

Utenos Krašunos progimnazijos direktoriaus pavaduotoja ugdymui Viktorija Vilūnienė ir socialinė pedagogė Violeta Vaičiūnienė teigė, kad ugdymo įstaigoje juntama didesnė grėsmė dėl vaikų ir jaunimo galimo neteisėto disponavimo psichiką veikiančiomis medžiagomis. Šiais kalendoriniais metais ugdymo įstaigoje buvo fiksuotas vienas atvejis, kai šeštokas su saviimi į mokyklą turėjo atsinešęs neleistinų priemonių. „Pastebėję, kad mokiniai mokyklos teritorijoje ar mokykloje turi neleistinų medžiagų, mes neturime teisės jų atimti. Todėl tokiais atvejais kviečiame pareigūnus ir mokinio tėvus. Bendradarbiaujame su Utenos rajono savivaldybės administracijos Viešosios tvarkos skyriaus pareigūnais ir kitomis institucijomis. Vyksta prevenciniai užsiėmimai, paskaitos mokiniams ir jų tėvams. Tėvai aktyviai dalyvauja, domisi situacija, prevencija. Prireikus mokiniams ir tėvams teikiama

įvairi pagalba“, – kalbėjo mokyklos atstovės ir priminė, kad eidami į mokyklą mokiniai turi atsinešti tik ugdymui reikalingų priemonių. Tėvų atsakomybė yra patikrinti ir kontroliuoti iš namų išleidžiamus vaikus.

„Mokykloje pertraukų metu budi mokytojai, stebime situaciją, stengiamės pamatyti ir laiku užkirsti kelią pavojams. Kalbamės su mokiniais, prašome tėvų bendradarbiauti. Kartais ir jie pasidalija savo nerimu dėl problemų su vaikais. Tuomet mes savo ruožtu rekomenduojame pasinaudoti psichologine pagalba, prireikus rekomenduojame kompleksinę pagalbą šeimai ir pan.“ – teigė direktoriaus pavaduotoja.

Mokyklose policija nevykdo patikrinimų

Kaip komentavo Utenos apskrities vyriausiojo policijos komisariato Komunikacijos poskyrio vyriausioji specialistė Violeta Ginaitienė, bendrojo lavinimo ir aukštosios mokyklos yra pačios atsakingos už psichiką veikiančių medžiagų kontrolę šiose įstaigose.

Viešosiose erdvėse organizuojamuose renginiuose prieš įeinant vykdomi patikrini-



Norėdama vykdyti patikrinimus policija turi gauti mokyklos bendruomenės, ugdytinių tėvų, vaiko teisių tarnybos pritarimą, kad nebūtų pažeistos vaikų teisės, jie nepatirtų streso ir pan.



Violeta Ginaitienė

mai, tačiau pagal teisės aktus už renginius ir jų saugumą yra atsakingi organizatoriai bei samdomos saugos tarnybos. Tik esant prašymų prisijungia ir policija.

„Utenos rajono mokyklose ir jų teritorijose policija nevykdo patikrinimų dėl neleistinų medžiagų turėjimo ar vartojimo. Norėdama vykdyti patikrinimus policija turi gauti mokyklos bendruomenės, ugdytinių tėvų, vaiko tei-

Apie situaciją mieste, sankryžose panaikinus lenteles su žaliosiomis rodyklėmis

Iš miesto gatvių sankryžų dingus lentelėms su žaliosiomis rodyklėmis savivaldybės administracija sulaukia gyventojų prašymų jas grąžinti, ypač Pramonės ir J. Basanavičiaus gatvių sankryžoje. Kokios galimybės grąžinti šias lenteles?

Situacija mieste, gatvių sankryžose panaikinus lenteles su žaliosiomis rodyklėmis, ir galimybės jas grąžinti buvo aptartos Utenos rajono savivaldybės Eismo saugumo komisijos posėdyje, vykusiam vasario pabaigoje.

Pasak Utenos rajono savivaldybės administracijos Statybos ir infrastruktūros plėtros skyriaus vedėjo pavaduotojo Egidijaus Bukio, dėl lentelių su žaliosiomis rodyklėmis grąžinimo į VŠĮ Transporto kompetencijų agentūrą turi kreiptis kelio valdytojas arba savininkas. E. Bukio teigimu, Pramonės ir J. Basanavičiaus gatvių sankryžoje kertasi gatvės, kurių viena – J. Basanavičiaus –

yra valstybinio kelio dalis. Siekiant grąžinti lentelę minėtoje sankryžoje, reikėtų iš AB Lietuvos automobilių kelių direkcijos gauti įgaliojimą, atlikti transporto srautų analizę ir kt.

Atkreiptinas dėmesys, kad grąžinus lenteles su žaliosiomis rodyklėmis, oro tarša mieste vis tiek nesumažėtų, nes automobiliai, norintys sukti į dešinę degant draudžiamam šviesoforo signalui, privalėtų sustoti. Minėtoje sankryžoje nuėmus žaliasias rodykles, transporto spūsčių nefiksuota. Būtent šioje sankryžoje šiais metais numatoma inicijuoti šviesoforo posto pertvarkymo projekto rengimą, kadangi šis postas neatitinka šiandien galiojančių reikalavi-

mų. Jį pertvarkant, numatyta įdiegti detekcijos priemonės, kurios padės racionaliau skirstyti srautus.

Pasak A. Bukio, vykdam Užpalių gatvės dalies rekonstrukciją, pertvarkomas ir Užpalių bei Vaižganto gatvių sankryžos šviesoforas – darbus numatoma užbaigti šių metų vasarą, o J. Basanavičiaus ir Kupiškio gatvių, taip pat Kupiškio ir Molėtų gatvių sankryžų šviesoforai bus panaikinti vykdam kelio A14 (Vilnius–Utena) rekonstrukcijos darbus.

Posėdyje buvo nutarta siūlyti savivaldybės administracijai savivaldybės biudžeto lėšomis inicijuoti paslaugų pirkimą Utenos Pramonės ir J. Basanavičiaus gatvių sankryžos šviesoforo posto pertvarkymo techniniam projektui parengti.

Utenos rajono savivaldybės administracijos inf.

Informacija gyventojams apie galimybę gauti valstybės garantuojamą teisinę pagalbą

Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos įstatymas numato galimybę gyventojams gauti valstybės garantuojamą teisinę pagalbą, kurios teikimas finansuojamas iš valstybės biudžeto. Valstybės garantuojama teisinė pagalba apima pirminę teisinę pagalbą (teisinė informacija, teisinės konsultacijos, teisinio pobūdžio dokumentų, skirtų valstybės ir savivaldybių institucijoms, rengimas, pagalba, kaip spręsti ginčą ne teismo tvarka, ir taikos sutarties parengimas, tam tikrų procesinių dokumentų rengimas, gynyba ir atstovavimas bylose, įskaitant vykdy-mo procesą ir kt.).

Pirminę teisinę pagalbą Utenos rajono gyventojams organizuoja ir teikia, taip pat prašymus gauti antrinę teisinę pagalbą, prašymus dėl mediacijos vykdymo užpildyti padeda Utenos rajono savivaldybės administracijos Teisės ir civilinės metrikacijos skyrius (100 kab., Utenio a. 4, Utena). Būtina išankstinė registracija tel. (8 389) 48 690.

Antrinę teisinę pagalbą Utenos rajono gyventojams organizuoja ir sprendimus dėl antrinės teisinės pagalbos teikimo priima Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnybos Šiaulių skyrius (Vasario 16-osios g. 49, Šiauliai). Daugiau informacijos apie valstybės garantuojamą teisinę pagalbą galima rasti internete (www.vgtpt.lrv.lt).

Utenos rajono savivaldybės administracijos inf.



Klausytis knygų paprasta



Bibliotekos ELVIS autobusas keliauja po Lietuvą

„Garsinės knygos yra išsigelbėjimas žmonėms, kuriems nusilpo rega ar negalintiems skaityti įprastai“, – sako jau daugiau nei 40 metų dėl suprastėjusio regėjimo įvairaus žanro knygas klausanti Zelma Vaisiūnienė.

80-metė moteris yra virtualios garsinių knygų bibliotekos ELVIS, kurią įkūrė ir administruoja Lietuvos audiosensorinė biblioteka (LAB), skaitytoja. Z. Vaisiūnienė džiaugiasi, kad jau daugiau nei keli mėnesiai gali klausytis knygų per nedidelį bibliotekos išduotą grotuvėlį, kurį atšilus orams galės nešti į kiemą ir klausytis po kaštonu. „Nepaprastai patogu“, – sako Zelma.

„Garsinės knygos praskaidrina ir senatvę, ir vienatvę“, – sako Janė, knygų klausanti bet koku oru, o Kazimierui smagu klausyti garsinių knygų, nes po to gali padiskutuoti su vaikais ir anūkais.

Pasakos senjorams apie garsines knygas

Deja, bet dauguma vyresnio amžiaus žmonių, ypač gyvenančių rajonuose ir kaimuose nežino apie nemokamas garsinių knygų naudojimo galimybes bei kaip jų klausytis. Tad LAB komanda pradeda iniciatyvą „Klausytis knygų paprasta“, kurios metu asmeniškai susitiks su atokiau nuo didesnių miestų gyvenančiais vyresnio amžiaus žmonėmis.

Specialus ELVIS autobusas jau keliauja po Lietuvą ir planuoja aplankyti visus šalies regionus bei visas savivaldybių viešąsias bibliotekas ir jų filialus. Susitikimų metu ELVIS komanda papasakos apie garsines knygas ir parodys, kokie jų klausymosi būdai – nuo paprasčiausio nešiojamo grotuvėlio iki išmaniojo telefono ar kompiuterio. Kartu su ELVIS komanda vyks ir optometrininkas, kuris atsakys į senjorų klausimus apie regą ir skaitymo sunkumus.

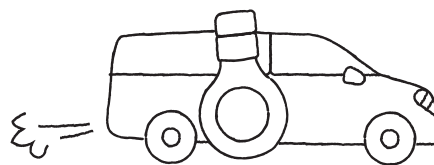
Visas maršrutas pateikiamas puslapyje elvislab.lt.

Galima pasikviesti specialiu numeriu

Jau dabar veikia specialus numeris 8 637 00 080, kuriuo paskambinus, galima pasikviesti autobusą į konkrečią gyvenvietę arba pasiklausti knygos ištrauką.

„Tikimės, kad žmonės ir vietinės bendruomenės bus aktyvios ir pačios įsitrauks į mūsų iniciatyvą“, – sako Inga Davidonienė, Lietuvos audiosensorinės bibliotekos vadovė.

Iniciatyva „Klausytis knygų paprasta“ ir ELVIS autobuso kelionės po Lietuvą yra Kultūros ministerijos finansuojamo projekto „Kultūra be kliūčių“ dalis.



Atnaujinant daugiabutį itin apsimoka pasiekti A energinio naudingumo klasę

Kotryna GRUŠAUSKAITĖ

Aplinkos ministerijos užsakyta analizė parodė, kad modernizuoti gyvenamąjį daugiabutį iki A energinio naudingumo klasės nėra taip brangu, kaip gali pasirodyti iš pradžių. Išskaidžius bendrą renovacijos sumą į mėnesinius mokėjimus, gyventojai pokyčio beveik nepajaučia.

Pasiekti įmanoma ir apsimoka

„Tyrimas buvo atliktas siekiant išsklaidyti mitą, kad pasiekti aukštesnę energinio efektyvumo klasę – itin brangu, norėjome nešališkų ekspertų vertinimo ir įrodymų, jog A klasę pasiekti įmanoma ir jog tai finansiškai apsimoka. Jeigu imtume C klasės energinio efektyvumo pastatą kaip bazinį, gyventojams siekti B klasės yra 3 proc. brangiau, o A klasės – 23 proc. brangiau. Kalbant skaičiais, jeigu gyvenate standartiniam dviejų kambarių bute, kurio plotas 50,8 kv. m, už C ir žemesnės energinio efektyvumo klasės renovuotą daugiabutį kas mėnesį turėsite mokėti 71,12 Eur, B – 73,15 Eur, o A klasės – 80,85 Eur“, – teigė aplinkos ministras Simonas Gentvilas.

Įvertinus analizę matoma, kad pastato modernizavimas iki A

energinio naudingumo klasės per metus sumažina šiluminės energijos praradimą net aštuonis kartus. Skaičiuojant pagal šiandienės šilumos kainas per 20 metų tai padeda sutaupyti 204 253 Eur ir net 1 571 176,8 kWh šilumos.

Kas padeda sutaupyti?

Renovuojant pastatą iki A, B ar C energinio naudingumo klasės, naudojamos šios priemonės: šilumos punkto, šildymo ir karšto vandens sistemų modernizavimas, saulės kolektorių įrengimas, išorės atitvarų šiltinimas, langų ir išorinių durų keitimas, balkonų įstiklinimas, natūralaus vėdinimo sistemos atnaujinimas ar rekuperacinės vėdinimo sistemos įrengimas, bendrojo naudojimo elektros



Daugiabučių renovacija Lietuvoje

inžinerinių sistemų bei apšvietimo atnaujinimas, vėdinamas fasadas.

„A energinio naudingumo klasė yra XXI amžiaus sprendimas – vėdinimas, gryno oro įtraukimas, ventiliacinės sistemos, atsinaujinantieji energijos ištekliai (pavyzdžiui, saulės kolektoriai vandeniui šildyti ant stogų). Atlikta studija rodo, kad tai nėra gerokai brangiau, negana to – toks daugiabučio atnau-

jinimas sumažina šilumos sąskaitas iki aštuonių kartų, palyginti su B klase. Todėl be išimties kiekvienas daugiabutis Lietuvoje gali būti atnaujintas iki A energinio naudingumo klasės ir valstybės parama vis labiau bus kreipiama būtent į šią klasę“, – pasakojo S. Gentvilas.

Ministrai pritaria ir Gediminas Šilanskas, analizę atlikusios nepriklausomos inžinerinių sistemų projektavimo ir energinio efektyvumo konsultacijų bendrovės Pastatų energetikos skyriaus vadovas: „Sutaupymai priklauso nuo esamo pastato būklės, bet jie siekia apie 40–70 proc. esamų sąskaitų.“

APVA kviečia teikti paraiškas

Aplinkos projektų valdymo

agentūra (APVA) primena, kad nuo vasario 24 d. gyventojai, norintys atnaujinti savo daugiabutį, gali teikti paraiškas pagal naujausią kvietimą, kurio pagrindinė sąlyga – pasiekti A energinio naudingumo klasę. Kvietimui numatyta 410 mln. Eur, jo metu konkursinis paraiškų atrankos būdas nebus taikomas.

Be to, verta nepamiršti, kad praėjusių metų pabaigoje paskelbtas kvietimas teikti paraiškas atnaujinti senus daugiabučius pratęstas iki š. m. gegužės 31 d. Pagal jo sąlygas valstybės parama bus taikoma tik pasiekiantiems B ir aukštesnę pastato energinio naudingumo klasę projektams.

„Šis kvietimas išryškina strategines daugiabučių namų atnaujinimo programos kryptis – einame į aukštesnę energinio naudingumo klasę ir prioritetą teikiame kvartalinei daugiabučių namų renovacijai“, – tvirtino APVA Pastatų energinio taupumo departamento direktorė Gintarė Burbienė.

Daugiau informacijos apie daugiabučių modernizavimo programą ir sąlygas rasite APVA tinklalapyje (<https://modernizuok.apva.lt/>).



Kuriamė
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



Lietuvos Respublikos aplinkos ministerijos
Aplinkos projektų valdymo agentūra

Išėjimas į užtarnautą poilsį sugrąžino prie primirštos veiklos

Lina NARČIENĖ
udiena.lt@gmail.com

Utenoje gyvenantis daugeliui gerai žinomas Robertas Kiburtas yra ne tik aviamodeliuotojas (Lietuvos čempionas ir Baltijos šalių prizininkas), fotografas, bet ir verpsčių kūrėjas, kurio rankose medis prabyla pačiais įvairiausiais raštais, gimstaniais iš beribės fantazijos. Pomėgis drožinėti verpstes atkeliavo ne tuomet, kai R. Kiburtas išėjo į užtarnautą poilsį ir atsirado daugiau laisvo laiko. Ši veikla uteniškiui nesvetima nuo mažų dienų. Talentingas jo tėvas Marijonas ne tik pats gamindavo ir droždavo įvairiausius medžio dirbinius, bet ir leisdavo prie šio amato prisiliesti sūnui.

Išbandė daug veiklų

Iš Ukmergės kilęs R. Kiburtas prisiminė, kaip jo tėvas, dirbęs mokykloje darbų mokytoju, kartu su savo draugu mėgdavo vienas kito namuose užsiimti drožybos darbais. „Jam visi medžio darbai buvo prie širdies. Kartu su juo sode statėme trikampį namelį. Netrukus jam išradingumo. Net raganą ant stogo pagamino. Vėliau šį namelį nusipirko kaimynai ir, mano žiniomis, įrengė lyg pasakų namelį vaikams.

Aš ir gimiau, ir augau Ukmergėje, kur pirmiausia išmokau lenkų, rusų, o tik vėliau lietuvių kalbą. Pamenu, tėvelis iš mokyklos man atnešė siaurą pjūklį, su kuriuo dirbau, kol atsisibodo“, – prisiminė R. Kiburtas, kuris greitai pasinėrė į kitas patikusias veiklas. Ukmergėje atidarius Jaunųjų technikų stoją netrūko įvairiausių užsiėmimų – nuo fotografijos iki kino.

Aktyvus vaikas išbandė daugelį ten veikusių būrelių, tačiau iš pradžių jį bene labiausiai sudomino fotografija. Būrelio vadovas, kuris mokė vaikus fotografijos meno, kartą atnešė rožių ir liepė jas meniškai nufotografuoti. Kad ir kaip jaunieji fotografai stengėsi, rezultatas nebuvo džiuginantis, o fotografijos būrelio vadovas negailėjo jiems kritikos, mat mokiniai, be rožių, įamžino ir visus kabinetė buvusius baldus, įrangą.

Tačiau tokios pamokos davė puikių vaisių: fotografija tobulėjo, R. Kiburtas puikiai sutarė su būrelio vadovu, o jis pasitiko savo mokiniu.

Būdamas 11-os metų, jis išbandė ir kitą labai smagų užsiėmimą – aviamodeliavimą. O pažintis su lėktuvėliais buvo tokia: R. Kiburtą tėvas nusivedė pas savo draugą, tuometį Ukmergės pagalbinį mokytoją. Jis berniukui davė brėžinių ir reikiamų priemonių bei paragino sukonstruoti lėktuvo modelį. Nors pradžia nebuvo lengva, ši veikla taip sudomino pašnekovą, kad jis jos nepaleido visą gyvenimą. Uteniškis ne kartą tapo Lietuvos ir Baltijos šalių prizininku, jo namus puošia daugybė laimėtų taurių.

Savo rankomis kažkada sukonstravęs bepilotų orlaivį, jis pradėjo fotografuoti ir filmuoti iš paukščio skrydžio. Iš pradžių fotografavo Utenos apylinkes, o vėliau ėmė važinėti po visą Lietuvą. Jau yra įamžinęs beveik visas šalies bažnyčias. Jo teigimu, gebėjimas



Robertą Kiburtą daugelis pažįsta kaip aviamodeliuotoją ir fotografa

valdyti bepiločius orlaivius bei fotografuoti suteikė galimybę apkeliauti ir pažinti savo kraštą, o kiekviena viešnagė miestuose, miesteliuose ar kaimuose yra įsimintina, mat maldos namai iš viršaus atrodo itin įspūdingai. „Vienos bažnyčios apsamanojusios ir *apsilupiojusios*, reikalaujančios priežiūros. Kitos – be proto didingos, trečios – nedidelės, bet jaudingos“, – savo

niams demonstravo, kaip kurti verpstes, tuo susidomėję vaikai jį kaskart nustebindavo džiuginančiu rezultatu. „Man norėjosi dirbti kartu su vaikais ne kad praleisčiau laiką, o kad juos sudominčiau, – dėstė R. Kiburtas. – Nusprendžiau pasiimti didelę liepą, kurią pardavė vienas vietinis žmogelis. Tąkart medį mums išpjovė, susimokėjome pinigų ir turėjome medienos, kurią sukroviau mokyklos dirbtuvėse. Ten sėdėjome ir dirbome. Per vieną pamoką išmokome išpjauti verpstę, kitą pamoką – braižyti tai, ką norėjome išdrožinėti. Mokiniais buvo labai įdomu. Jie ėmė drožti ne tik verpstes, bet ir rankšluostines, dėžutes papuošalams ir t. t.“

Kurį laiką verpstės buvo primirštos, o štai dabar prie jų sugrąžino išėjimas į pensiją. „Pirmą mėnesį tiesiog prasi-

voliojau ir užsiauginau pilvą. Reikėjo imtis veiklos. Neturiu staklių, o kurti verpstėms jų ir nereikia. *Isijungė* mano fantazija“, – kalbėjo verpsčių drožėjas. Jis teigė, kad net nesigilino nei į verpsčių raštus, nei į jų istoriją, tiesiog darė tai, kas gražu. R. Kiburtas turi išsaugojęs maždaug prieš du dešimtmečius drožtą verpstę, kurią sukūrė jo mokinys.

Bute atskirame kambaryje įsirengtose dirbtuvėse jis džiaugiasi galintis daryti tai, kas patinka. „Man patinka ne žiūrėti iš šono, kaip kas nors dirba, o bandyti pačiam“, – prisipažino jis.

Uteniškis yra gavęs pasiūlymų savo verpstes pristatyti parodose, tačiau, pasak jo, reikia padidinti sukurtų darbų skaičių. Žiemą, kaip sakė kūrėjas, sudėtingiau, nes tenka važiuoti į garažą, pasikūrenti ten krosnelę ir lakuoti verpstes. Jis džiaugėsi, kad išėjo į užtarnautą poilsį, gali daugiau laiko skirti kūrybai, tačiau, kaip sakė, gyvenime labiausiai pasigenda bendravimo.



ispūdžiais dalijosi pašnekovas, kuris yra surengęs ne vieną fotografijos darbų parodą, o nuotraukas sudėjo į fotografijų albumą.

Turi išsaugojęs mokinių darbų

Tikriausiai būtų sunku išvardyti ir aprašyti visas sumanus R. Kiburto veiklas, tačiau bene labiausiai daugelį uteniškių jis nustebino prakalbindamas medį. Pažintis su medžiu prasidėjo vaikystėje, bet jis ne visuomet turėjo laiko į rankas paimti medžio gabalą ir kažką gražaus sukurti. Juo labiau kad gyvenime netrūko ir kitų veiklų. Dirbamas Kuktiškių mokykloje ne kartą moki-



LIETUVOS NAUJIENOS

Kur kreiptis, jei paciento teisės buvo pažeistos?

Ligonių kasų specialistai primena, kad kiekvienas pacientas turi teisę gauti informaciją apie sveikatos priežiūros įstaigose teikiamas paslaugas, jų kainas ir kreiptis į valstybės institucijas, jeigu, jų nuomone, jų teisės buvo pažeistos.

„Paciento teisė pasirinkti gydymo įstaigą yra neatsiejama susijusi su paciento teise į informaciją“, – primena Klaipėdos teritorinės ligonių kasos (TLK) Kontrolės skyriaus vedėja Sonata Leščinskienė.

Kiekvienas žmogus teisės aktų nustatyta tvarka turi teisę pasirinkti sveikatos priežiūros įstaigą ir sveikatos priežiūros specialistą. Pavyzdžiui, skiriant medicininę reabilitaciją, siunčiančio gydytojo pareiga informuoti pacientą apie atitinkamo profilio reabilitacijos paslaugas teikiančias įstaigas ir galimybes pasirinkti gydymo įstaigą, kurioje šios paslaugos bus teikiamos.

Iškilus neaiškumų dėl gydymo įstaigoje teikiamų paslaugų ar paslaugas teikiančių sveikatos priežiūros specialistų, pacientas gali kreiptis į gydymo įstaigos administraciją. Skundai gali būti pateikiami tiesiogiai, atvykus į įstaigą, taip pat registruotu paštu, elektroniniu paštu ar kitomis elektroninio ryšio priemonėmis, užtikrinančiomis galimybę nustatyti skundą teikiančio asmens tapatybę.

Skunde turi būti nurodytos paciento teisės, kurias, jo manymu, sveikatos priežiūros įstaiga pažeidė, tai pagrindžiančios aplinkybės ir paciento reikalavimai pašalinti jo teisių pažeidimą. Prie skundo turi būti pridedami dokumentai (jeigu pacientas juos turi), patvirtinantys skunde nurodytas aplinkybes ir pagrindžiantys nurodytus reikalavimus.

„Jei visgi nepavyksta gauti aiškaus atsakymo iš gydymo įstaigos administracijos ir jei, paciento manymu, jo teisės buvo pažeistos, jis turi teisę kreiptis į atitinkamas skundus nagrinėjančias institucijas“, – informavo S. Leščinskienė.

Gavęs netenkinantį įstaigos atsakymą dėl nekokybiškai suteiktų sveikatos priežiūros paslaugų, pacientas gali kreiptis į Valstybinę akreditavimo sveikatos priežiūros veiklai tarnybą prie Sveikatos apsaugos ministerijos. Dėl neetiško sveikatos priežiūros darbuotojų elgesio – į Lietuvos bioetikos komitetą. Dėl pažeistų teisių, susijusių su privalomojo sveikatos draudimo klausimais, pavyzdžiui, dėl neteisėtai apmokėtų paslaugų – į artimiausią TLK.

Primenama, kad pagal skundų, nesusijusių su žalos atlyginimu, pateikimo ir nagrinėjimo tvarką, į pacientų skundus nagrinėjančias valstybės institucijas pacientai turi teisę kreiptis tuomet, kai yra nepatenkinti skundų nagrinėjimu sveikatos priežiūros įstaigoje, kurioje, jų manymu, buvo pažeistos jų teisės.

Valstybinės ligonių kasos inf.

Madingoji kombučia – gėrimas, kuriuo vertėtų mėgautis saikingai

Fermentuotam gėrimui, kurio tėvyne laikoma Kinija, jau tūkstančiai metų, bet populiarius Europoje jis tapo gana neseniai. Ne vienas prisimena, kaip vaikystėje arbatos grybu vadinta kombučia dalydavosi giminės ir pažįstami, gamindavę gėrimą namie, nes iš lūpų į lūpas sklido informacija apie jo naudą sveikatai. Dabar gaivaus vaisių skonio kombučios jau galima rasti ir prekybos centruose. Sveikatai palankios mitybos konsultantė gydytoja dietologė dr. Edita Gavelienė pažymėjo, kad šis gėrimas pirmiausia vertinamas dėl probiotikų, gerųjų bakterijų, kurios palaiko žarnyno mikrobiotos sveikatą.

Kombučia išgyvena renesansą

Kombučia gaminama į juodąją arba žaliąją arbatą pridedant tam tikrų bakterijų, simbiotinių kultūrų, mielių ir cukraus bei paliekant maždaug savaitei fermentuotis. Proceso metu ant skysčio paviršiaus susiformuoja grybą primenanti plėvelė, todėl gėrimas dar vadinamas arbatos grybu.

Pasak E. Gavelienės, kombučia Lietuvoje buvo populiari ir maždaug prieš 30 metų: tada ji buvo gaminama tik namuose. Dabar kombučia vėl populiarumo viršūnėje, ne taip seniai ją pradėta gaminti ir pramoniniu būdu. „Fermentacijos metu susiformavusio arbatos grybo sudėtyje yra mieliagrybių, kitų grybų kultūrų, bet daugiausia acto rūgštį gaminančių bakterijų.

Kombučia vertinama pirmiausia dėl žarnyno sveikatai naudingų probiotikų, taip pat gėrime išlieka ir arbatose randamų polifenolių. Jame gali būti šiek tiek amino rūgščių, tokių mineralinių medžiagų kaip manganas, cinkas, varis, truputis vitamino C, šiek tiek B grupės vitaminų. Iš tiesų tai maistingas gėrimas: nedideliame jo kiekyje yra nemažas kiekis įvairiausių žmogaus sveikatai reikalingų maistinių

medžiagų“, – teigė dietologė.

Atsargiai vartoti turėtų nėščios ir žindančios moterys

Nors kombučia nėra alkoholinis gėrimas, šiek tiek alkoholio joje gali būti, ypač namuose gamintoje, jei ji dar perfermentuojama. „Mokslinėje literatūroje daug diskutuojama, ar saugu kombučią vartoti nėščiosioms, žindančioms mo-

terims ir vaikams, nes nors ir nedaug, alkoholio šiame gėrime gali būti, mat tai yra fermentuotas gėrimas. Pirktinėje kombučioje alkoholio yra mažiau nei pusė procento, bet



Nors kombučia nėra alkoholinis gėrimas, šiek tiek alkoholio joje gali būti, ypač namuose gamintoje.



jei vadinamasis arbatos grybas gaminamas namie, jo gali būti iki 3 procentų, tad rizikas reikėtų įsivertinti.

Tai yra ir organinių rūgščių turintis gėrimas, todėl žmonės, varginami virškinimo sis-



Anot gydytojos dietologės, optimaliausia būtų išgerti ne daugiau kaip vieną–dvi stiklines kombučios (ir tai ne kasdien)



Ne vienas prisimena, kaip vaikystėje arbatos grybu vadinta kombučia dalydavosi giminės ir pažįstami, gamindavę gėrimą namie

temos sutrikimų, turėtų atsargiai išbandyti, ar jiems jis tinka. Reikia neužmiršti, kad be visų naudų, kombučia vis dėlto yra saldi. Priklausomai nuo gamybos technologijos, gėrime yra mažiau ar daugiau angliavandenių, tad verta paskaityti etiketes ir rinktis tokį, kuriame mažiau pridėtinio cukraus. Be to, tai ne arbata, kurią galima gerti stiklinėmis, o fermentuotas gėrimas, skirtas ne skysčių balansui užtikrinti, o organizmui papildyti probiotikais. Todėl optimaliausia būtų išgerti jo ne daugiau kaip vieną–dvi stiklines, ir tai ne kasdien, geriausia pirmoje dienos pusėje – dėl kofeino likučių iš arbatžolių.

ATMINTINĖ GYVENTOJAMS

ANTIBIOTIKUS VARTOKITE ATSAKINGAI!

Vartokite tik gydytojo paskirtus antibiotikus.

Visada suvartokite visą paskirtą dozę, net ir tada, kai pasijutote geriau.

Nevartokite antibiotikų virusinėms ligoms gydyti.

Nevartokite antibiotikų likučių.

Niekada nesidalinkite antibiotikais su kitais asmenimis.

Niekada nekaupkite antibiotikų atsargų ateičiai.

Antibiotikų likučius ar pasibaigusio galiojimo antibiotikus nuneškite į vaistinę.

Saugodamiesi bakterinių infekcijų dažnai plaukite rankas, venkite sąlyčio su sergančiais asmenimis, saugiai ruoškite maistą.

Skiepykitės reikiamu metu, taip apsisaugosite nuo ligų ir jų komplikacijų, kurioms gydyti būtini antibiotikai.



daugiau informacijos: nvsc.lrv.lt

Po gimdymo moteris tampa itin pažeidžiama

Vaikelio sulaukusią šeimą ne visada lydi tik džiugios nuotaikos. Psichologinė sveikata, hormoniniai pokyčiai moters organizme, esamos ar buvusios ligos, savotiškas aplinkos spaudimas gali sukelti įvairių emocinių išgyvenimų arba net sunkesnių būsenų moteriai. Šiuo jautriu laikotarpiu pažeidžiami gali tapti abu tėvai.

Gali kamuoti abu tėvus

Tyrimai atskleidžia, kad 85 proc. pagimdžiusių moterų patiria švelnių, trumpalaikių nuotaikos svyravimų. Mažiausiai 15 proc. susiduria su depresija, apie 0,2 proc. ištinka ūmi būsena – pogimdyminė psichozė. Įdomu, kad depresiją į šeimą atėjęs naujai gyvybei gali patirti abu tėvai. Ir taip nutinka daugiau nei 3 proc. porų.

Šie skaičiai patvirtina, kokia tema aktuali visuomenei. Tad vaiko teisių gynėjai kviečia skirti daugiau dėmesio tinkamai pagalbai moteriai, porai.

Jausenos persiduoda kūdikiui

„Pirmosiomis gyvenimo dienomis, mėnesiais kūdikiui la-

biausiai reikalingi mylintys, ramūs ir jo poreikius atliepiantys tėvai. Abiejų tėvų jausenos kūdikiui persiduoda, veikia jo nuotaiką, elgesį. Itin reikšmingas ryšys su mama – kai moteris jaučiasi gerai, tada ir vaikelis saugus. Toku metu artimieji gali labai pagelbėti mamai (kartu ir mažyliui). Kartais mamai reikia tik labai paprastų dalykų: kalbėtis su ja, pasakinti išsakyti savo jausmus, išklausti. Išgirsime, ko tikisi iš mūsų, kokios pagalbos laukia. Būkime dėmesingi ir empatiški“, – kalbėjo Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos vadovė Ilma Skuodienė.

Vaikelį auginančiai mamai pirmiausia reikėtų vengti perdėtų reikalavimų sau.

Taip pat I. Skuodienė atkreipė dėmesį į atsakingą artimųjų išitraukimą į poros gyvenimą šiems tapus tėvais. Neatsargus žodis, kritika, pertekliniai patarimai gali lemti nepageidaujamą reakciją – sukelti nerimą ir įtampą. Artimųjų dėmesingumas mamos psichinei sveikatai, o pastebėjus sunkumų – paskatinimas kreiptis pagalbos yra labai reikalingi.

Pogimdyminiai sunkumai kartais lieka nepastebėti

Gydytoja psichiatrė Jolita Bužinskienė sakė, kad šiandien kiekvienam žmogui pasiekama būtina psichologinė ir medikamentinė pagalba, ji pridūrė, kad

Kokie požymiai išduoda pogimdyminę depresiją?

- Nuolat jaučiamas liūdesys, nerimas ir įtampa, suprastėja dėmesio koncentracija.
- Nuovargis, sutrinko apetitas, kankina nemiga arba nuolat norisi miego.
- Užvaldo apatija, dingsta bet kokie interesai, atsiribojama nuo socialinės veiklos.
- Slegia buvimas su kūdikiu, kankina kaltės jausmas, aplanco tuštumos pojūtis.
- Šios būsenos juntamos keletą savaičių.

moterys ar jų artimieji vis dar kartais nepastebi pagalbos poreikį rodančių simptomų.

„Iš savo kabinete apsilankiusių moterų girdžiu, kad galvojo, jog kelias savaites besitęsianti nemiga ar nerimas praeis, tiesiog pavargo ir pakaks poilsio. Arba ramino save, kad visoms gimdyvėms taip būna. Bet kai kurie sunkumai savaime nepraeina – jie linkę gilėti, atsikartoti. Sulaukus vaikelio šios būsenos dar jautresnės, nes sutrikdo mamos gyvenimą, taip pat – kelia riziką kūdikiui“, – kalbėjo psichiatrė.

Kas sukelia psichinės sveikatos sunkumus?

- Moters organizmas jautriai reaguoja į hormonų koncentracijos pokyčius.
- Anksčiau buvusi depresija šeimos istorijoje (arba gimdyvė jau yra sirgusi depresija).
- Tam tikros sveikatos komplikacijos nėštumo metu ar gimdant.
- Bet koks pokytis: santykių krizė, artimojo netektis, finansiniai sunkumai ir kiti psichosocialiniai veiksniai.

mą, taip pat – kelia riziką kūdikiui“, – kalbėjo psichiatrė.

Dažna moteris delsia kreiptis pagalbos, užklupusius sunkumus lydi kaltės jausmas, kad gal yra nepakankamai gera mama, silpna ar negali savęs suvaldyti. Pasak gydytojos, svarbu žinoti, kad čia nėra moters kaltės,

dėmesio kreipti nereikėtų.

Tačiau jeigu liūdesys, nerimas, apatija ir pan. tampa dominuojančia būsena diena iš dienos bent dvi savaites ir pradeda trukdyti įprastam gyvenimui (atsikelti, apsirengti, pagaminti valgyti), niekas nebeteikia džiaugsmo – vertėtų ieškoti pagalbos. Atpažinti specifinius moters sunkumus išduodančius ženklus vis dar mokosi net akušeriai, ginekologai ir šeimos gydytojai, kiti artimi šeimos esantys specialistai.

Gydytoja psichiatrė atkreipė dėmesį, kad pogimdyminė depresija nesiskiria nuo įprastos, dažniausiai pasireiškia per keturis pirmuosius mėnesius po gimdymo, tačiau svarbu išlikti atidiems, nes simptomų dar gali atsirasti vėliau.

Jei pogimdyminė depresija lengva ar vidutinė, atsistatyti padės psichologo konsultacijos, psichoterapija, palaikymo grupės. Jei to nepakanka, skiriama vaistų. Kuo anksčiau bus paskirtas tinkamas gydymas, tuo geresnė prognozė ir moteris greičiau galės grįžti į įprastą gyvenimą, atsiduoti tuo metu savo svarbiausiai misijai – kūdikio augimui.

Parengta pagal pranešimą spaudai



Medikų pateikti pavyzdžiai, kai pacientai **be reikalo** vyksta į ligoninės priėmimo-skubios pagalbos skyrių (PSPS):

Prieš kelias valandas pakilo temperatūra, negėriau jokių vaistų.

Jau 6 mėn. epizodiškai skauda nugarą, šiandien ir vėl suskaudo, niekur iki šiol nesikreipiau.

Mano šeimos gydytojas keičia vaistus nuo kraujospūdžio, bet jis nemažėja, noriu, kad sureguliuotų kraujospūdį.

Vaistų nuo skausmo negėriau, nes jie cheminiai, nežinau, ką daryti.

Atvykau į PSPS

Šiais ir panašiais atvejais reikia kreiptis į polikliniką.

Į PSPS reikia vykti, kai gresia pavojus gyvybei, netenkama sąmonės, kai yra nepakeliamas ūmus skausmas, po autoįvykio dėl sužeidimo ir t. t.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Ieva Dainytė – SKIGO maratono elito grupės čempionė

Vasario 10–11 dienomis Ignalinoje vyko Lietuvos jaunių, jaunučių ir vaikų slidinėjimo čempionatas, kuriame dalyvavo Utenos daugiafunkcio sporto centro auklėtiniai (treneriai Svetlana ir Stasys Derviniai).

Pirmąją dieną 3 km klasikiniu stiliumi distancijoje jaunių grupėje nugalėjo tapo Ieva Dainytė, vaikų grupėje Velta Lašinskaitė iškovojo antrą vietą (3 km laisvuju stiliumi).

Antrą dieną jaunių grupėje 3 km laisvuju stiliumi distancijoje nugalėjo I. Dainytė, an-

trą vietą pelnė Emilija Bučytė, trečią – Lauryna Ančerytė.

Vasario 12 dieną Ignalinoje vyko SKIGO slidinėjimo maratonas. Elito grupėje čempione tapo I. Dainytė, antrą vietą iškovojo E. Bučytė.

Utenos DSC inf.



Ieva Dainytė (viduryje) ir jos bendražygės ant nugalėtojų pakylės lipo Ignalinoje

Šalčininkuose vykusiame čempionate puikiai pasirodė uteniškis

Vasario 25–26 dienomis Šalčininkuose vyko Lietuvos jaunučių stalo teniso čempionatas, kuriame dalyvavo Utenos DSC trenerio Edgardo Koveros auklėtiniai. Dvi dienas jaunieji sportininkai varžėsi asmeninėse, mergaičių, berniukų, dvejetų ir mišrių dvejetų rungtyse.

Iš viso dalyvavo 32 mergaitės ir 32 berniukai iš įvairių Lietuvos miestų bei rajonų.

Asmeninės varžybos vyko 2 minusų sistema. Utenos DSC auklėtinis Milvydas Petruškevičius iškovojo bronzos medalį.

Berniukų dvejetų rungtyse dalyvavo 16 porų. M. Petruškevi-

čius žaisdamas kartu su Martinu Frizeliu (Šalčininkų r.) laimėjo pirmą vietą.

Mišrių dvejetų varžybose dalyvavo 28 poros. Uteniškis M. Petruškevičius kartu su Emilija Domeikaite (Mažeikiai) pelnė trečią vietą.

Utenos DSC inf.



Edgaro Koveros treniruojamas Milvydas Petruškevičius pasipuošė ne vienu medaliu

Uteniškiai krepšininkai pasipuošė bronzos medaliais

Vasario 16-ą Utenos daugiafunkcio sporto centro (DSC) krepšinio 3x3 komanda (treneris Kęstutis Čepulis) dalyvavo Panevėžyje vykusiame tarptautiniame 3x3 krepšinio turnyre, skirtame Lietuvos valstybės atkūrimo dienai paminėti. Įveikę Latvijos komandą, uteniškiai iškovojo bronzos medalius.

Vasario 18-ą Palangoje finišavo MKL-BERGO 3x3 reguliariusis sezonas. Puikiai jaunučių vaikų U-16 čempionate finišavo Utenos DSC krepšininkai. Paskutiniame reguliariojo sezono Palangos etape uteniškiai sugebėjo pasidabinti bronzos medaliais, surinko reikiamą kiekį reitingo taškų ir užsitikrino vietą pavasarį vyksiančiame finaliniame ture, kuriame ir paaiškės pirmieji MKL-BERGO 3x3 čempionato nugalėtojai. Komandoje žaidė Normantas Juršys, Deividas Sakalauskas, Dovydas Birietas, Kasparas Kazickas.

Ne taip sėkmingai varžybos klostėsi U-14 čempionato dalyviams. Nors stengėsi ir kovojo, patekti į finalinį etapą jiems nepavyko.

Utenos DSC inf.



Prasidėjo seniūnijų sporto žaidynės

Smiginio ir šaškių varžybomis prasidėjo 2023 metų Utenos rajono seniūnijų sporto žaidynės, kurių tikslas – populiarinti kūno kultūrą ir sportą tarp kaimo gyventojų, išsiaiškinti aktyviausias seniūnijas.

Smiginio varžybose dalyvavo visos rajono seniūnijos. Pirmą kartą smiginio seniūnijų sporto žaidynių nugalėtojais tapo Leliūnų seniūnijos atstovai (Vytautas Kirka, Žydrūnas Požėla, Birutė Kirkienė), antrą vietą pelnė daugartinė seniūnijų žaidynių laimėtoja Utenos seniūnija (Gintaras Trimonis, Arvydas Dragūnas, Laima Zabarauskaitė), trečią – praėjusių metų smiginio varžybų nugalėtoja Saldutiškio seniūnija (Eligijus Norkūnas, Kristupas Norkūnas, Asta Sinicinaitė).

Šaškių varžybose jėgas išbandė septynios seniūnijų komandos. Pirmą vietą iškovojo Utenos seniūnijos komanda (Valdas Slapšys, Vaidas Mikšys, Ane-

lė Krupeckienė), antrą – Leliūnų (Genovaitė Žemčiugova, Edmundas Starkus, Vytautas Kirka), trečią – Užpalių seniūnija (Edu-

ardas Kuzaitis, Vytautas Jucys, Romualda Pernavičienė).

Utenos DSC inf.



Šaškių varžybose sėkmę šypsojosi Utenos seniūnijos atstovams Valdui Slapšiui, Vaidui Mikšiui (dešinėje) ir Anei Krupeckienei

Utenos DSC nuotr.



Smiginio varžybose nugalėtojais tapo Leliūnų seniūnijos atstovai (viduryje)

Vyžuonų valsčiaus senovė (I)

Doc. dr. Gintautas ZABIELA

„Vyžuonos. Kraštas ir žmonės“
(monografiją sudarė ir parengė A. Vyžintas, 2006 m.)

Dabartinė Vyžuonų seniūnija yra buvusio didesnio prieškarinio valsčiaus pagrindas. Rajono ribos nulėmė, kad šiaurės vakarinė buvusio valsčiaus dalis dabar priklauso Anykščių rajono Debeikių ir Svėdasų seniūnijoms. Vakarinė buvusio valsčiaus dalis dabar įjungta į Leliūnų seniūniją, rytinis kraštas – į Užpalių seniūniją ir tik pietuose Vyžuonų seniūnijos riba pasislinko iki pat Utenos miesto, prijungdama prieškario Utenos valsčiui priklausiusias teritorijas. Ši dabartinės padėties įžanga pateikta, norint parodyti dažną žmonių nustatytų administracinių ribų kaitą ir jų sąlyginumą.

Taip buvo istoriniais laikais. Priešistorės epochoje žmonių gyvenimas apgyvendinimo prasme buvo žymiai stabilus, to meto bendruomenės kūrėsi ir ilgiausiai gyvavo ten, kur buvo palankiausios sąlygos ūkininkauti, o esant pavojui – ir apsiginti. Todėl aptariant seniausių laikų žmonių gyvenimo pėdsakus paskutiniu metu dažnai naudojamas mikroregionų terminas. Mikroregionais čia suprantamos riboto ploto (paprastai neviršijančios 2–3 km skersmens) teritorijos, kuriose nuolat vykdavo žmonių gyvenimas. Mikroregionus vienas nuo kito skyrė miškai, ūkininkavimui nepalankūs gamtiniai dariniai (pelkės, raištai, labai nederlingos ar nuolat drėgnos žemės), kai kada – net vandens telkiniai; jungė – nekausūs keliai, geriausiu atveju primenantys dabartinius lauko ar miško keliukus, arba upės. Toks žmonių gyvenimo būdas egzistavo tūkstantmečius, kol jį valstybinėje epochoje suardė jos vidinės integracijos nulemtos realijos. Mikroregionų pradžią sutampa su pirmųjų žmonių pasirodymu konkrečiuose regionuose.

Vyžuonų atveju ilgą laiką pagrindinėmis vietomis, traukusiomis žmones, buvo Vyžuonos upė ir Šventosios pakrantės abipus Vyžuonos žiočių. Neabejotinai svarbiausia čia buvo Šventoji. Kaip upė ji susiformavo maždaug tarp 15000 ir 13000 metų iš Lietuvos traukiantis ledynui. Tuo metu Šventoji buvo žymiai vandeningesnė, tai rodo išlikę jos platus slėnis. Aišku, turėjo praeiti dar nemažai laiko, kol atšilo klimatas ir aplinka tapo palanki apsigyventi žmonėms. Tai atsitiko X tūkstantmetyje pr. Kr. Krašte tuo metu buvo tundra, kurioje ganėsi šiaurės elniai. Vieno tokio elnio ragai, rasti visai greta Vyžuonų regiono, Debeikiuose (Anykščių r.), datuojami maždaug 12 tūkst. metų atgal. Lietuvos teritorija buvo palaipsniui apgyvendinama iš pietų, tad dar kažkiek laiko praėjo, kol žmonės pasiekė Aukštaitijos šiaurinę dalį. Kadangi šiose vietose ankstyviausi žmonių gyvenimo pėdsakai netyrinėti, apie jų galimo buvimo pėdsakus labai apytikriai spręsti galima tik iš gretimų analogijų. Šiauriau esančioje Latvijos teritorijoje žmonės ap-

sigyveno apie 8500 m. pr. Kr., tad kažkur maždaug iš laikotarpio apie 9000 m. pr. Kr. ateityje galime tikėtis aptikti ir senųjų žmonių gyvenimo pėdsakų Vyžuonų apylinkėse. Konkrečių duomenų apie čia gyvenusius žmones turime iš vėlesnio laikotarpio, archeologų vadinamo viduriniuuoju akmens amžiumi arba mezolitu. Lietuvoje jis truko nuo 8000 iki 5500 m. pr. Kr. 1958 m. tyrinėjant žymiai vėlesnio laikotarpio gyvenvietę Galeliuose rasta titnaginio svirdinio dalis, skeltės, nuoskalos. Apie 1965–1970 m. Paversmio upelio kairiajame krante, 530 m į pietus nuo Lukno ežero pietinio kranto maždaug 2 m gylyje kasant griovį buvo rastas elnio ragas su pjaustymo žymėmis. Šis 20,5 cm ilgio 4x3,2 cm storio rago gabalas su 14,2 cm ilgio atšaka liaudies meistro Stasio Karanausko dėka pateko į Utenos kraštotyros muziejų (toliau – UKM). Šių radinių aiškiai per mažą, kad būtų galima plačiau kalbėti apie to laiko žmonių gyvenimą, išskyrus vieną aspektą. Žmonės įsikūrė smėlėtoje Lukno ežero saloje,

t. y. jiems buvo svarbu šalia turėti vandens telkinį. Nors pagrindinis žmonių verslas tuo metu buvo medžioklė, šiuo laikotarpiu pradėta ir žvejoti. Vadinasi, daugiau mezolito gyvenviečių liekanų galima aptikti prie vandens telkinių, pirmiausia – prie Šventosios upės.

Toliau Vyžuonų regione yra kelių tūkstantmečių laikotarpis, iš kurio neturime jokios medžiagos apie čia gyvenusius žmones. Tai nėra regiono ištuštėjimas, nes 18 km į šiaurės vakarus nuo Vyžuonų prie Jaros upės buvo aptikta ir tyrinėta gyvenvietė, datuojama III tūkstantmečiu pr. Kr. Matyt, panašios to meto žmonių gyventos vietos Vyžuonų regione irgi tebėra nežinomos. Kaip to savotiškas patvirtinimas yra titnaginis gludintas lėšio pjūvio 9,1 cm ilgio, 2,1 cm storio kirvelis 4 cm pločio ašmenimis, rastas dar prieškario laikotarpiu šalia Lukno ežero. Tokie kirveliai datuojami III tūkstantmečiu pr. Kr. Galbūt šiam laikotarpiui gali būti skiriami ir pavieniai titnaginiai dirbinėliai, rasti Galelių gyvenvietės tyrinėjimų metu. Kadangi jie neišraiškingi (tyrimų metu rastos kelios skeltės, pora peiliukų, strėlės da-

tant medžius. Sveiki kirveliai dažniausiai būdavo pametami, jiems nuslydus nuo koto. Kirvelių paplitimas tiesiogiai susijęs su to meto žmonių apgyventomis vietomis, mat jie retai nuo gyvenviečių nutoldavo daugiau nei per 2 km. Čia charakteringas Galelių pavyzdys, kur surasti net 8 akmeniniai kirveliai gali būti siejami su čia esančia senąja neįtvirtinta gyvenvietė.

Galelių gyvenvietėje 1958 m. jungtinė Lietuvos istorijos instituto ir UKM archeologinė ekspedicija (vadovė Aldona Bernotaitė-Gerdvilienė (1922–1987)) ištyrė bendrą 200 kv. m plotą (du plotus po 100 kv. m) aptiko arimų labai apardytą iki 1,2 m storio kultūrinį sluoksnį, kuris geriausiai išlikęs žemės nėsė vietose, buvusio ežero pakrantėse. Tyrimų metu nustatyta, kad buvusioje ežero saloje (dabar tai žema (iki 3 m aukščio) rytų–vakarų kryptimi pailga apie 10 ha ploto kalva Lukno ežero pietiniame krante) apie 200x50 m dydžio plote buvo gyvenvietė. Tyrinėtose vietose aiškesnių pastatų vietų išskirti nepavyko, užtat surinkta nemažai žmonių gyvenimą liudijančių radinių: geležinių pjautuvėlių, geležies gargazių, akmeninių galastuvų, molinis svarelis, lipdytos brūkšniuotos ir lygiu paviršiumi keramikos, gyvulių kaulų.

Gausiausia gyvenviečių radinių grupė visuomet būna keramika. Galeliuose aptikta 930 lipdytų puodų šukių, kurios priklausė dviem keramikos rūšims: brūkšniuotajai (taip vadinamai dėl charakteringų brūkšnelių puodų išorinėje pusėje) ir lygiajai. Abiejų rūšių keramika molio masėje turi grūsto akmens priemaišų. Lygi keramika priklauso storsieniams rusvos spalvos kibiro formos puodams bei plonasieniams tamsiai pilkos spalvos puodams išgaubtais šonais neaukštu kakleliu. Keletas šukių puoštos mažų duobučių bei įbrėžtų laužytų linijų ornamentu. Brūkšniuota keramika daugiausia pilkos spalvos, priklausė kibiro formos puodams. Abi keramikos rūšys rastos kartu; tai rodo, kad jos buvo naudojamos vienu metu. Individualūs dirbiniai gyvenvietę padeda tiksliau datuoti bei parodo ją palikusią gyventojų užsiėmimus. Rasti du geležiniai peiliai-pjautuvėliai (po vieną abiejuose tyrinėtose plotuose). Vienas iš jų sveikas, 18 cm ilgio, 2 cm pločio ašmenimis, lenkta viršūne. Iš kito likęs tik fragmentas 2,5 cm pločio ašmenimis. Tokie peiliai-pjautuvėliai datuojami I–IV a. Dar trys geležiniai dirbiniai labai sunykę ir jų priklausomybės nustatyti nepavyko. Geležis buvo lydoma



Iš Kaliekių kilusios akmeninės trinamosios garnos (UKM A 357, limis.lt)



Netoli Šventupio kaimo, kairiajame Šventosios krante, rasti pilkapiai

lis) ir aptikti ne pirminėje savo vietoje (2 skeltės rastos ploto 1 paviršiuje, keletas kitų – gyvenvietės kultūriniame sluoksnyje 40 cm gylyje), tikslesnės jų chronologijos nustatyti neįmanoma.

Žmonių gyvenimo pėdsakų Vyžuonų regione vėl žinome tik iš I tūkstantmečio pr. Kr. laikotarpio. Šiam laikotarpiui reikia skirti dažniausiai atsitiktinai dirbant žemę aptinkamus akmeninius kirvelius. Vyžuonų regione jų rasta Dusyniuose, Galeliuose, Kaliekiuose, Starkuose, Šiaudiniuose, Vyžuonose, Žaliojoje bei prie Lukno ežero ir tiksliau nenustatytose Vyžuonų apylinkėse. Iš 20 akmeninių kirvelių tik 5 žinomos tikslesnės radimvietės, tad jie tinka tik bendrai analizei. Rasti kirvelių 5 fragmentai rodo, jog jie buvo sudaužyti darbo metu, greičiausiai ker-

Vyžuonų valsčiaus senovė (I)

Pradžią 11 psl.

čia pat vietoje, tai liudija aptiktos lydomo atliekos – gargažės. Paprastai tai buvo daroma kiek šone už pagrindinės gyvenvietės, idant nekiltų gaisro pavojus. Matyt, iš vienos tokios vietos iškasta gargažė pakliuvo UKM. Spalvotų metalų apdirbimą buvus rodo rastas molinio tiglio fragmentas, nors dirbinių iš šių metalų neaptikta. Jie buvo brangūs, tad stengtasi perlydyti net ir nedidelius jų fragmentus. Ūkio pagrindą sudarė dirbiniai iš vietinių medžiagų: molio, akmenų, kaulo, rago, odos, plaušo, iš kurių sausoje vietoje išliko tik moliniai ir akmeniniai. Be jau minėtų keramikos, plote 1 aptiktas molinis plokščias 5 cm skersmens tinklo svorelis su skylute prie krašto bei akmeninis keturkampis 12,5x12x2 cm dydžio galastuvas, o plote 2 rasti analogiški svorelio ir galastuvo fragmentai.

Remiantis tyrimų medžiaga Galelių neįtvirtinta gyvenvietė datuojama I tūkstantmečio pirmąja puse, tačiau artimoje apylinkėje aptinkami akmeniniai kirvukai rodo čia buvus ir I tūkstantmečio pr. Kr. gyvenvietę, kurios tikslinės vietos nedidelių apimčių tyrimais užčiuopti nepavyko. Gyvenvietė naudota ilgai, kas rodo nebuvo didesnių sukrėtimų. Visgi laikai nebuvo ramūs, nes gyventi pasirinkta natūraliomis kliūtimis (vandeniu) apsaugota vieta, kuri, matyt, pakraščiuose dar papildomai būdavo aptveriama. Jos gyventojai buvo žemdirbiai, tačiau kartu žvejavo bei vertėsi vietiniais amatais: apdirbo metalą, vietines žalias. Ūkis buvo toks, kad visa, ko reikėjo gyvenime, tekdavo pasigaminti patiems.

Galelių atveju Lietuvoje turime labai retą dalyką, kai su didele tikimybe galime nurodyti, kur savo mirusiuosius laidojo šioje gyvenvietėje gyvenę žmonės. Tai gretimame Mieleikių kaime, 1 km į pietus nuo Galelių gyvenvietės buvus kapinynas, įrengtas apie 30 m skersmens kalvelėje. Gaila, kad visa ši kalvelė apie 1957–1964 m. išvežta žvyru, kuri kasant buvę rasta žmonių kaulų, apie 8 cm aukščio vazono formos molinis puodelis, kaulinis ornamentuotas smeigtukas su keturiomis ataugėlėmis. Dabar ši vieta yra abipus kelio Mieleikiai–Kaliečiai. Buvusios žvyruobės pakraščiuose 1987 m. Mokslinė metodinė kultūros paminklų apsaugos taryba (vadovas Algimantas Merkevičius) ištyrė 40 kv. m plotą, nieko nerado. Sprendžiant pagal vietos gyventojų pasakojimus, čia būta mažiausiai septynių griautinių palaidojimų, aptiktų 0,7–1 m gylyje. Mirusieji buvo laidoti ištieti. Kapinyną datuoti galima tik pagal smeigtuką. Tokių smeigtukų aptikta šiaurės rytų Lietuvos ir pietryčių Latvijos piliakalniuose, kur jie datuojami 850–700 m. pr. Kr. Panašaus laikotarpio turėjo būti ir Mielei-

kių kapinynas. Jį, matyt, bus palikę pirmieji Galelių gyvenvietės gyventojai, kurie vėliau mirusiuosius laidojo jau kažkur kitur. Visgi šis kompleksas Lietuvos archeologijoje yra labai retas, nes Brūkšniuotosios keramikos kultūros (jai priklauso

rastus jau minėtus akmeninius kirvius ir galbūt iš Kaliečių kilusias akmenines trinamasias girmas. Pastarosios yra šviesiai pilko smulkiagrūdžio akmenų, 40x35 dydžio, 15 cm aukščio, su negiliu ištrintu loviu. Tokios girmos paprastai datuojamos plačiu laikotarpiu – nuo II tūkstantmečio pr. Kr. iki I tūkstantmečio pabaigos, tačiau kaip trintuvės kai kada naudotos net

Vyžuonų apylinkėse pilkapių būta ir daugiau, tačiau amžių bėgyje jų sampilai (dažniausiai pilti iš smėlio) buvo sunaikinti. XX a. išliko tik paskirų pilkapių dalys arba radiniai iš giliau buvusių kapų. Labiausiai suardytas yra Maželiškių pilkapynas, buvęs apie 250 m į šiaurę nuo dabartinio kaimo (dabar Leliūnų seniūnija) ir apie 500 m į pietvakarius nuo Dusyno upelio kairiojo kranto. Čia pilkapių sampilų jau seniai nėra nė žymės, o kasant žemę jų vietoje 1963 m. rasti geležinis pentinis, siaurašmenis tarsi apdegęs kirvis ir bronzinė antkaklė. Abu radiniai datuojami I tūkstantmečio viduriu, kas kartu rodo ir šio pilkapyno amžių.

Šventupio (Šventarėčės) (dabartinė Anykščių rajono Debeikių seniūnija) Raudone vadinamoje vietovėje Šventosios kairiajame krante buvo pilkapiai su iki 1 m aukščio sampilais, apjuostais akmenų vainikais. 1935 m. pilkapynas užėmė apie 7 ha plotą. Dalis pilkapių buvo ariama, o esančiuose pušyne pradėti kasti bulvarūsiai. Juose „senovės žmonės ardami rasdavę įvairių kirvelių, lankelių, pinigų, durtuvų ir žmonių kaulų“. 1969 m. rastos tik keturios pušyne buvusių pilkapių akmenų vainikų dalys. 1982 m. tebuvo tik 5–6 pilkapių akmenų vainikų dalys, išsimėtę apie 0,4 ha plote. Šie pilkapiai irgi turėjo būti iš I tūkstantmečio vidurio.

Panašūs pilkapiai buvo ir Šaltinių kaime (dabartinė Anykščių rajono Debeikių seniūnija), Šventosios dešiniajame krante, 2,5 km į šiaurę nuo Šventupio pilkapių. Čia buvusius keturis pilkapius 1930 m. kasinėjo mėgėjai, viename rado žmogaus griaučius, kirvį, ietigalį ir peilį (neiškliko). Išliko trijų suardytų 8–9 m skersmens pilkapių su akmenų vainikais liekanos. 250 m į pietryčius nuo jų aukštumoje išliko dar du 8 m skersmens, 0,5 m aukščio pilkapiai, vienas nuo kito nutolę per 70 m. Pastarųjų sampilų akmenys jau nurinkti.

Šaltinių pilkapyno pavyzdys rodo, kad seniau pilkapynai buvę žymiai didesni ir mūsų dienas pasiekę tik jų likučiai. Greičiausiai tas pats yra buvę ir su dviem geriau išlikusiais kiek vėlesniais pilkapynais. Iš dviejų sampilų, vienas nuo kito nutolusių per 4 m, susideda Sprakšių pilkapynas, esantis 300 m į vakarus nuo Lukno ežero vakarinio kranto. Ties pagrindais apjuostų grioviais sampilų skersmuo 6–9 m, aukštis 0,4 m. Pilkapiai datuojami IX–XII a.

Kalba netaisyta

Parengė Jurgita ULKIENĖ



Galelių senovės gyvenvietės (Utenos r.) archeologiniai tyrinėjimai 1958 m., plotas 2, 60 cm gylyje



Akmeninis kirvelis su skylė kotui, rastas Šiaudiniuose (UKM A 188, limis.lt)



Galelių senovės gyvenvietės (Utenos r.) archeologiniai tyrinėjimai 1958 m., plotas 1, 60 cm gylyje

Galelių gyvenvietę) kapai yra beveik nežinomi.

Ši kultūra, pavadinimą gavusi nuo specifinės išvaizdos keramikos, Rytų Lietuvoje gyvavo daugiau nei tūkstantį metų (maždaug nuo X a. pr. Kr. iki II a. pabaigos). Ji paliko anksčiau mažiau įtvirtintus piliakalnius, prie kurių antroje kultūros gyvavimo pusėje atsiranda papėdžių gyvenvietės. Kartu egzistavo ir neįtvirtintos gyvenvietės, kaip ką tik aptarta Galelių gyvenvietė. Sprendžiant pagal piliakalnius, Vyžuonų regionas nebuvo labai tankiai apgyventas. Brūkšniuotosios keramikos rasta tik Šiaudinių piliakalnyje, kurio dabartinę išvaizdą smarkiai pakeitė vėlesni įtvirtinimai. Matyt, su šia archeologų netyrinėta piliakalnyje buvusia gyvenviete reikėtų sieti ir Šiaudinių bei gretimame Kaliečių kaime

iki XX a. pradžios. Tai, kad jos rastos ne kaime, o netoli skardelio prie Jurgio Gučiaus sodybos, tarsi rodytų jų senumą.

Kiek vėlesnis, plačiu I tūkstantmečio laikotarpiu datuojamas piliakalnis yra Varniškėse (dabartinė Anykščių rajono Debeikių seniūnija). Kartkalniu vadinamas piliakalnis įrengtas daubų juosiamame aukštumos kyšulyje, kuris tik pietrytinia krašte susisiečia su aukštuma. Čia yra 1,5 m gylio, 20 m pločio įdubimas, už kurio iškyla 15 m pločio, 2 m aukščio nuo įdubimo ir 1 m aukščio iš išorės iškilimas, primenantis pylimą. Toliau į pietryčius esantis Ožnugaris apardytas senų karjerų, kurie sudaro čia buvusių pylimų išpūdį. Kadangi ir šis piliakalnis archeologų netyrinėtas, šiandien sunku spręsti apie buvusius jo gynybinius įrenginius. Aiškesnė tik jo aikštelė. Ji keturkampė, pailga pietryčių–šiaurės vakarų kryptimi, 34x29 m dydžio. Piliakalnio šlaitai statūs, 9 m aukščio.

Varniškų piliakalnis siejamas su 800 m į šiaurės rytus buvusiais I tūkstantmečio vidurio Varkujų pilkapiais. Čia buvę keli pilkapiai 1936 m. buvo ariami. Viena jų rasta žmonių kaulų, bronzinių papuošalų, geležinis kirvis (neiškliko). Dar minimi čia rasti geležiniai peiliukai, bronzinės grandinėlės, o pati vieta vadinama Pavaržėliu, o anksčiau Milžinkapiu ar Milžinkapiais.

DIENOS IR NAKTYS UTENOS KRAŠTE

Smurto atvejai

- Kovo 5 d. apie 16 val. gyvenamajame name Utenoje, Naujasodžio gatvėje, vyras (gim. 1987 m.) sukėlė fizinį skausmą vyrui (gim. 1959 m.).
- Kovo 10 d. apie 23 val. Utenoje, Aukštakalnio gatvėje, neblaivus (2,84 prom.) vyras (gim. 1997 m.) smurtavo prieš moterį (gim. 1966 m.).
- Kovo 11 d. apie 14.50 val. Utenoje, J. Basanavičiaus gatvėje, vyras (gim. 1980 m.) smurtavo prieš moterį (gim. 1999 m.).
- Kovo 11 d. apie 17 val. Užpalių seniūnijoje neblaivus (0,98 prom.) vyras (gim. 1997 m.) smurtavo prieš neblaivų (2,09 prom.) vyrą (gim. 1959 m.).

Šie smurtu įtariami asmenys sulaikyti ir uždaryti į Panevėžio AVPK areštinę.

- Kovo 6 d. apie 10 val. Utenoje, Užpalių gatvėje, uždarosios akcinės bendrovės patalpose, vyras ranka sudavė vyrui (gim. 1967 m.) į veidą.
- Kovo 11 d. apie 2 val. (naktį) Utenoje, Aukštakalnio gatvėje, prie naktinio klubo, konflikto metu nepažįstamas jaunuolis sukėlė fizinį skausmą neblaiviam (0,75 prom.) vyrui (gim. 2000 m.).
- Kovo 11 d. apie 14.50 val. Utenoje, J. Basanavičiaus gatvėje, moteris (gim. 1999 m.) smurtavo prieš vyrą (gim. 1980 m.).
- Laikotarpiu nuo kovo 12 d. 21 val. iki kovo 13 d. 6.25 val. bute Utenoje, Taikos gatvėje, vyras (gim. 1986 m.) sukėlė fizinį skausmą moteriai (gim. 1987 m.).
- Kovo 12 d. apie 20 val. daugiabučio Utenoje, Taikos gatvėje, laiptinėje vyras (gim. 1988 m.) sukėlė fizinį skausmą moteriai (gim. 1994 m.).

Įtartini radiniai

- Kovo 6 d. apie 18.55 val. Biliūnų kaime (Vyžuonų sen.) patikrinti sustabdžius automo-



bilį „Peugeot 306“ pas vairuotoją (gim. 1985 m.) rasti du plastikiniai maišeliai su biria medžiaga, galimai narkotine. Asmuo sulaikytas ir

uždarytas į Panevėžio AVPK areštinę.

- Kovo 12 d. apie 2 val. (naktį) Utenoje pas sustabdyto BMW automobilio vairuotoją (gim. 2000 m.) rastas plastikinis maišelis su galimai augalinės kilmės narkotine ar psichotropine medžiaga. Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR baudžiamojo kodekso 259 str. 2 d. (*Neteisėtas disponavimas narkotinėmis ar psichotropinėmis medžiagomis be tikslo jas platinti*).

Rasti kūnai

- Kovo 7 d. apie 17.35 val. Utenos rajone, kelio Utena–Tauragnai–Kirdeikiai 12,5 km, automobilyje „Audi A4“ rastas vyro (gim. 1939 m.) kūnas be išorinių smurto žymių.
- Kovo 11 d. apie 10 val. Utenoje, namuose, rastas vyro (gim. 1976 m.) kūnas be išorinių smurto žymių.

Degė šiukšlės

Kovo 7 d. apie 20 val. Utenoje, Aukštakalnio gatvėje, požeminiame konteineryje degė šiukšlės. Atliekas užgesino ugniagesiai.

Vagystė Vyžuonėlėse

Kovo 9 d. apie 17 val. vyras (gim. 1980 m.) pastebėjo, kad Utenos rajone, Vyžuonėlių kaime (Vyžuonų sen.), buvo įsibrauta į ūkinės paskirties pastatą ir pavogti vejos pjovimo trak-



toriukai „Stiga Estate Pro 9122 XWS“, „Stiga Castel Garden“, „MTD Pro“, „MTD Troy-Bilt“, dvi metalinės rampos. Padaryta 7 730 eurų turtinė žala.

Dėl įvykių pradėti ikiteisminiai tyrimai.

Parengta pagal Utenos AVPK ir Panevėžio PGV inf.

Utenoje sučiuptas asmuo, įtariamas kvaišalų platinimu

Kovo 2-ą Utenos apskrities vyriausiojo policijos komisariato Kriminalinės policijos organizuoto nusikalstamumo tyrimo skyriaus pareigūnai, atlikę kruopštų ir sudėtingą tyrimą, Utenoje sulaikė asmenį, įtariamą disponavimu narkotinėmis ar psichotropinėmis medžiagomis, turint tikslą jas platinti.



Pareigūnai rado ir paėmė apie kilogramą skirtingų rūšių galimai narkotinių ar psichotropinių medžiagų, taip pat pinigų

Atlikę kratas, pareigūnai rado ir paėmė apie kilogramą skirtingų rūšių galimai narkotinių ar psichotropinių medžiagų. Kratų metu taip pat rasta ir paimta grynųjų pinigų, kurių kilmė nustatinėjama. Ikiteisminį tyrimą kontroliuoja Panevėžio apygardos prokuratūros Organizuotų nusikaltimų ir korupcijos tyrimo skyriaus prokurorė. Teismas patenkino prokurorės prašymą ir įtariamajam skyrė griežčiausią kardomąją priemonę – suėmimą. Už nusikalstamas veikas, susijusias su narkotinių ir psichotropinių medžiagų platinimu, Lietuvos Respublikos baudžiamasis kodeksas numato laisvės atėmimą nuo

dvejų iki penkiolikos metų. Utenos AVPK viršininko pavaduotojo Vaidoto Žilio teigimu, narkotinių medžiagų platinimo problema yra aktuali ne tik Utenos apskrityje, bet ir visoje Lietuvoje. Palyginti, Utenos apskrityje 2021 m. registruotos 133 nusikalstamos veikos, susijusios su narkotinėmis ir psichotropinėmis medžiagomis, o 2022 m. – 105. Policija nuolat vykdo informacijos rinkimą, tikrinimą ir atsižvelgdama į gautų duomenų analizę vykdo aktyvias prevencines priemones.

Utenos AVPK inf.

Už nusikalstamas veikas, susijusias su narkotinių ir psichotropinių medžiagų platinimu, LR baudžiamasis kodeksas numato laisvės atėmimą nuo dvejų iki penkiolikos metų.

RENGINIAI

Utenos kultūros centre

- Kovo 14 d. 18 val.** – humoro, magijos ir muzikos vakaras (*didžiojoje salėje*)
- Kovo 15 d. 18 val.** – koncertas „Eisva mudu abudu“
- Kovo 16 d. 18 val.** – Ištivano Kvik ir „Sare Roma“ koncertas (*didžiojoje salėje*) (žr. afišą 16 psl.)
- Kovo 17 d. 18 val.** – daugiaaukštė absurdo komedija „Liftas į dangų“ (*didžiojoje salėje*)
- Kovo 17 d. 19–22 val.** – šokių vakaras senjorams (*mažajoje salėje*)
- Kovo 18 d. 18 val.** – Ligitto Kernagio koncertas (*didžiojoje salėje*)
- Iki kovo 31 d.** – skulptorių darbų paroda „Po 40 metų“. Parodos autoriai K. Musteikis,

- J. Balkevičienė, J. Šlivinskas, V. Ketvirtis, G. Jonkus, V. Žentelis (*stiklo galerijoje*)
- Iki balandžio 13 d.** – Zarasų fotoklubo „Ežerų žemė“ paroda „Debesys mūsų mintys“ (*muzikinėje galerijoje*)
- Utenos kraštotyros muziejuje**
- Kovo mėn.** – paroda-ekspozicija iš Utenos kraštotyros muziejaus fondų „Nepriklausomybės ženklai: Laisvę kuriame kasdien“
- Kovo mėn.** – Audriaus Gražio paroda „Vandens DNR“
- Utenos A. ir M. Miškinų viešojoje bibliotekoje**
- Kovo 14 d. 17 val.** – pašnekesių ciklas (XIII) „Teologas bibliotekoje“. Tema: „(Ne)ver-

- tas būti vyskupu, arba ką reiškia neiti pasroviui?“. Susitikimas-pokalbis su knygos „Prieš visus vėjus“ autoriumi vyskupu emeritu Jonu Kaunecku. Knygos ištraukas skaito kun. Andrius Šukys. Kasparo Balyno muzikinės improvizacijos, pokalbį moderuoja Jurgita Gudeliienė
- Kovo 15 d. 17 val.** – politiko Mato Maldeikio knygos „Pasaulio pabaigos istorija“ pristatymas. Dalyvauja autorius (*konferencijų salėje*)
- Kovo mėn.** – Tautodailininkų sąjungos narės Irenos Eitminavičienės šiaudinių sodų paroda „Šiaudo magija“ (*pirmame aukšte*)
- Iki kovo 30 d.** – Utenos rajono

Tęsinys 16 psl.



Jeigu gyvenate kaime ir norite užsiprenumeruoti laikraštį 2023 metams, galite išsikviesti AB Lietuvos pašto mobilųjį laiškinką į namus. Tel. 8 700 55 400.

PASLAUGOS

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

Paslaugos senjorams į namus! Suteiksime pagalbą buityje, pasirūpinsime maisto nupirkimu, šiltai bendrausime. SENJORO paslaugos visiškai arba dalinai finansuojamos savivaldybės. Platesnė informacija www.senjoro.lt arba telefonu 8 670 68 787 UD-283

Arboristų paslaugos: pavoingų medžių pjovimas, genėjimas, surišimas, kelmų pašalinimas. Tel. 8 627 25 612 UD-234

Iškalame raides, liejame pamatus, gaminame paminklus. Tel. 8 648 81 663 UD-496

Šaldytuvų, skalbyklių pardavimas ir remontas, kondicionierių montavimas. Tel. 8 686 07 635 UD-495

Įdėklai – gaminimas, montavimas. Pristatomi, apšiltinti kaminai. Kaminų valymas. Naudojama 0,5, 0,8 mm skarda. Tomas, tel. 8 617 62 969 UD-153

Pjauname medieną (pušis, eglė, ąžuolas, uosis) pagal jūsų duotus matmenis. Padėklų gamyba. Medienos atžalos. Galimas gaminių pristatymas. Tel. 8 686 86 702 UD-281

Mašina su manipulatoriumi vežame krovinius pagal jūsų užsakymą. Pristatome „Durpetos“ durpes, pjuvenų briketus, malcinę medieną. Tel. 8 686 86 702 UD-282

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

DARBAS

Nebrangiai slaugau neįgalų žmonių. Didelė patirtis. Tel. 8 672 18 418 UD-495

Reikalinga mokytoja dviem būsimiems pradinukams mokyti nuo birželio iki rugsėjo mėn. Utenos r. Tel. 8 602 65 056 UD-321

Reikalingas ekskavatoriaus operatorius. Geros darbo sąlygos. Geras atlyginimas. Suteikiamas įmonės automobilis važiuoti į darbą ir iš darbo. Tel. 8 676 42 576 UD-320

SKUBIAI NUPIRKSIU AR PARDUOSIU NT



Alvydas
8 698 51269

ŠILTNAMIAI POLIKARBONATINIAI
ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS
GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje

DIIDELIS PASIRINKIMAS

3x4 (12 m²)	~349 Eur
3x6 (18 m²)	~474 Eur
3x8 (24 m²)	~599 Eur

Tel. 8 657 99478

Dirbame visus metus ir savaitgaliais

leškomi ūkiški darbininkai dirbti kaimo turizmo sodyboje Utenos r. Tel. 8 602 65 056 UD-319

Transporto paslaugas teikiančiai įmonei reikalingas tolimųjų reisų vairuotojas ekspeditorius su CE kategorija. Atlyginimas 2 200 Eur per mėn. „i rankas“. Skambinkite tel. 8 616 94 085 UD-499

Reikalingas statybos darbų vadovas bendrastatybiniam darbams Utenoje. Atlyginimas nuo 1 500 Eur. Galimybė dirbti visu arba 0,5 etato. Daugiau informacijos tel. 8 684 44 911 UD-297

PERKA

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

Iškau pirkti buto Utenoje. Tel. 8 618 52 005 UD-428

Nupirksiu butą, tinka suremontuotas, apieštas ar nesutvarkytas dokumentais. Domina visi variantai. Pasiūlysiu palankiausia kainą, perku be paskolos. Tel. 8 670 375 92 UD-990

Iškau pirkti sklypo prie ežero. Tel. 8 610 48 486 UD-429

Brangiai perkame, nuomojamės žemės ūkio paskirties žemę Anykščių r., Skiemonių kadastrinėje vietovėje. Tel. 8 685 19 850, 8 630 72 592 UD-315

Perku apleistą žemę. Moku iki 2 000 Eur už hektarą. Tel. 8 627 25 612 UD-190

Aukštaitijos regione pirkčiau sodybą, namą ar sklypą. Pageidaučiau šalia vandens telkinių (upės, ežero) ar miško apsuptyje. Vaizdingesnėje vietoje ar kaime. Lauksiu pasiūlymų. Tel. 8 608 44 340 UD-988

Įmonė brangiai perka galvijus, atsiskaito iš karto, išsiveža. 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 UD-034

INFORMACIJA INTERNETU IR TELEFONU

www.1551.lt

8 6900 1551

AKCIJA iki -50%

BALKONŲ (tinka renovacijai) TERASŲ STIKLINIMAS

PLASTIKINIAI LANGAI GARAZO VARTAI

Tel. 8 640 44 255

ARVIMETA
METALO LAUŽŲ SUPIRKTUVĖ

Superkame juodųjų ir spalvotųjų metalų laužą, senus akumulatorius.

Vilties g. 22, Nemeikščių k., Utenos r.
Tel.: 8 603 78 099, 8 671 75 062. El. p. arvimetauab@gmail.com

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

Įmonė brangiai superka įvairius automobilius, išrašome sunaikinimo pažymėjimus paramai gauti, sutvarkome dokumentus, atvykstame pasiimti į vietą visoje Lietuvoje. Tel. 8 646 17 715 UD-280

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

PARDUODA

Parduodu 3 kambarių butą šalia Utenos (5 km), Vaikutėnų k. Buto plotas 70,73 kv. m. Šildymas centrinis, priklauso ūkinis pastatas, 6 a sklypas. Yra garažas. Kaina 30 000 Eur. Tel. 8 685 26 455 UD-500

Parduodu patalpą Metalų g. 1, prie „Regitros“. Tinka autoservisui ar kitam verslui. 400 kv. m. Tel. 8 673 51 558 UD-322

Parduodu pjuvenomis kūrenamą katilą šiltnamui apšildyti. Tel. 8 612 46 309

Nebrangiai parduodu sofą-lovą. Parsivežti paties. Tel. 8 671 210 81

ALGIO KROSNELEŠ. Užsakyto šašlykui nemės bus taikoma 20 proc. nuolaida. Tel. 8 686 95 319 UD-498

Parduodame sėklines ir maistines bulves 'Vineta', 'Wega', 'Gala', 'Karalienė Anna', 'Mėlynoji Žvaigždė', taip pat pašarines bulves, morkas, kopūstus. Vežame į namus. Tel. 8 68 037 227 UD-492

Ūkininkas VLADISLOVAS TAMOŠIŪNAS prekiauja įvairių veislių ir spalvų 5 mėn. dedeklėmis vištaitėmis. Kaina 8 eurai. Tel.: 8 687 78 274, 8 622 32 588 UD-326

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
J. Basanavičiaus g. 39, Utena
info@zemesinžinerija.lt
www.zemesinžinerija.lt
zemesinžinerija

www.mtools.lt

Frankius užsisakinėjus internetu

VIŠTAIČIŲ PRISTATYMAS Į NAMUS! Prekiaujame M. Šteponavičiaus ūkio (KAIŠIADORIŲ r., Žasliai) jaunosiomis (4,5–5 mėn.) vakcinuotomis įvairių spalvų (rudomis, juodomis, raibomis, pilkomis, margomis, baltomis) DOMINANTE veislės ir baltomis LEHORNŲ veislės dedeklėmis vištaitėmis. Pristatome į namus. PRISTATYMAS NEMOKAMAS. Tel. užsakymams: 8 612 17 831, 8 611 51 770

Parduodame sivilintą kiaulių skerdeną. Užauginta ir paskersta Molėtų r. Tik pagal užsakymą, tel. 8 698 02 399 UD-972

Pigiai parduodu mišrias skaldytas malkas, kaladėlėmis, rąsteliais. Tel. 8 612 29 623 UD-208

Parduodame malkas (3 m rąsteliais). Vežame 15–30 erdmėtrių miškavežių. Tel. 8 684 81 890 UD-37

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



Žiuko įmonė

Ieškomas statybos darbų vadovas.

Gerbūvio darbai, kelių statyba, rekreaciniai ir melioracijos tvarkymo darbų objektai. Bazė Molėtuose. Atlyginimas nuo 1 500 eurų.

Ieškomas vikšrinio ilgagrėlio ekskavatoriaus operatorius.

Melioracijos griovių valymas, tvenkinių kasimas, gerbūvio darbai. Bazė Molėtuose. Atlyginimas nuo 1 350 eurų.

Tel. 8 698 05 251

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

KONKACIONIERIAI

PARDUODAME – MONTUOJAME

IĮ „Utenos montuotojai“ Prekyba išsimokėtinai mokilizingas

Tel. 8 687 76 000

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.**

Parduodame įvairių rūšių malkas!!! Tel.: 8 622 22 017, 8 611 25 951 UD-501

Parduodu malkas kaladėlėmis ir kapotas sausas. Tel. 8 650 16 179 UD-496

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

Parduodame įvairias malkas rąsteliais. Tel. 8 620 24 459 UD-497

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

DOVANOJA

Ligoniams, seniems vienišioms žmonėms maltiečiai į namus atveža sriubos. Tel. 8 610 17 100

DEXTERA
STATVITRA

PLASTIKINIAI, ALIUMININIAI, MEDINIAI LANGAI, VITRINOS IR DURYS

„HÖRMANN“ VARTAI

RITININĖS UŽUOLAIKOS

ŽALIUZĖS

TINKLIUKAI

SKARDOS GAMINIAI

MONTAVIMAS

Tel. 8 659 48 880, Utena
el. p. statvitra.uten@gmail.com
Mus rasite „Ermitaže“ (Utena)

Tel. 8 675 31 530, Ignalina
el. p. inga@statvitra.lt
Mus rasite IKI parduotuvės II aukšte (Ignalina)

Kovo 26-ą į Uteną atvyksta amatininkus ir tautodailininkus suburianti mugė DŪZGIA AVILYS

Avilys – ypatingas gamtos kūrinys, kuris simbolizuoja mums darną, sunkų darbą ir kruopštumą. Tautodailininkai, amatininkai ir kūrėjai, kaip tos darbščios bitutės, siuva savo korius. Nuo ryto iki vakaro tobulina savo kūrinius ir amata. Kartu jie kaip dūzgiančios bitės, nešančios gėrybes į vieną avilį – mugę.

Mugės organizatorius „Festivus“ sako, jog šį pavadinimą skyrė mugėi įkvėpti vaizdo, kuris pasitinka renginio vietoje. Mugėje visuomet šurmuliuoja lankytojai, tautodailininkai ir amatininkai, kurie pasakoja apie savo kūrinius, skamba mediniai šaukštai, judinami vėjo, ir kažkur groja armonika. Atrodo, didžiulis šurmulys ir betvarkė, bet iš tikro kiekvienas esantis tame avilyje atlieka savo darbą.

Mugės metu gamintojai prekiaus gardžiais rankų darbo kepiniais: duona, pyragais, šimtalapiais. O tie, kam konditerijos gaminių saldumo bus negana, galės įsigyti medaus produktų, nuo kurių jau tikrai apsals širdis. Mugė pritraukia gamintojų iš visos Lietuvos su plačiu rūkytos ir vytintos mėsos asortimentu, vietoje rūkomomis žuvimis, giros *bačkomis* ir kitais bravorų gaminiais.

Mugės metu galėsite ne tik pasotinti pilvus, bet ir pasidabinti kūrėjų išskirtiniais rankų darbo aksesuarais ir juvelyrikos gaminiais. Savo asortimentą siūlys ir tekstilės gamintojai, natūralios odos meistrai. Gražiausius keramikos gaminius pristatys kūrėjai iš molio, kurių asortimente unikalios namų interje-

ro detalės ir prabangūs indai.

Avilį *užpildys* net septyni sodininkai su plačiu asortimentu sodinukų. Jų asortimente rasite vaismedžių, vaiskrūmių, dekoratyvinių medelių, vienmečių ir daugiamečių gėlių. Juk medaus nebūtų be žiedų.



Avilys dūgs **Utenio aikštėje kovo 26 d. nuo 10 iki 16 val.**
Sekite naujienas „Facebook“: Mugė „Dūzgia avilys“.

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 Zarankienė
deimante@utenosdiena.lt

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

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

Daiva Čepėnienė
daiva@utenosdiena.lt

Elvyra Sabalytė
elvyr@utenosdiena.lt

Maketuotoja-dizainerė
Renata Daujotienė

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

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

Steigėja ir leidėja
UAB „Utenos diena“

Spausdino
„Media Regionalne Sp. z. o. o“

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

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

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

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

SPAUDOS,
RADIO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

„Utenos krašto atspindžiai“
15 000 EUR

Projektą administruoja
Deimantė ZARANKIENĖ

Laikraštis išeina
antradieniais ir šeštadieniais.
Tiražas 3 120

Tokiu šriftu
išspausdinti straipsniai yra
užsakomieji.

Redakcija už reklamos
ir užsakomųjų straipsnių turinį
bei klaidas neatsako.

Puikūs pasiūlymas
vertinantiems kokybę ir
tikrumą.

**Parduodama
nauja sodyba
Ažudėlių k. Utenos r.
Yra rąstinis gyvenamasis
namas, ūkio pastatas,
pirtis, tvenkinys.**

Sodyba tinkama
gyvenimui ir turizmo
verslui.

Tel. 8 676 82 649

VERSLO ATSTOVŲ DĖMESIUI!!!

**SIŪLOME ĮSIGYTI NUOSAVAS
VERSLO PATALPAS NAUJAI
RENOVUOTAME PASTATE**

• UNIKALI VIETA
• PRESTIŽINIS PATOGUMAS
• EKONOMIŠKA ŠILDYMO SISTEMA
• UNIKALUS IR PATOGUS IŠPLANAVIMAS
• ARČIAU GAMTOS
• PATRAUKLI KAINA

58 700 EUR

8 605 32 452 www.renatosnamai.lt

be taškų
Labdaros ir paramos organizacija

Projektas „Ištiesk gerumo ranką“

Projekto tikslas - surinkti bendro gyvenimo namų socialiai pažeidžiamiems asmenims patalpų įsigijimui ir jų įrengimui, automobilio pirkimui pritaikyto neigaliams, paramos valgyklos įkūrimui bei centro egzistavimui.

1484
Auka 2 eur

www.betasku.lt

TELELOTO

Lošimas Nr. 1 405
Data: 2023-03-12
Skaičiai: 27 60 26 40 68 14 61 30 10 56 25 42 31 45 12 02 39 15 13 58 65 67 44 04 55 19 49 50 72 59 29 35 24 74 64 66 21 57 05 52 (**Teleloto+ pirmieji 12 kamuoliukų, keturi kampai, eilutė, įstrižainės**) 07 23 71 17 09 01 28 36 (**visa lentelė**)
Užbraukus visą lentelę 112 643 Eur – 4 **Užbraukus įstrižaines** 15,00 Eur – 711
Užbraukus eilutę 3,00 Eur – 9 745 **Užbraukus keturis kampus** 2,00 Eur – 17 676
Paguodos prizas 1 000 Eur – 13
Papildomi prizai
014*911 500 Eur
0105024 Automobilis KIA Sportage
0012402 Automobilis KIA Sportage
006*574, 004*273 Elektrinis virdulys Tefal Loft
022*163 Elektrinis virdulys Tefal Loft
004*987 Elektrinis virdulys Tefal Loft
029*234 Elektrinis virdulys Tefal Loft
0078751, 0026350 Išmanusis televizorius Panasonic
0006357, 0124886 Išmanusis televizorius Panasonic
0032247, 0019495 Išmanusis televizorius Panasonic
0286407 Išmanusis televizorius Panasonic
005*852 Karšto oro gruzdintuvė CASO AIR
019*988 Karšto oro gruzdintuvė CASO AIR
031*871 Kavos aparatas Delonghi DEDICA
006*197 Kokteilinė Zyle
016*869, 015*385 Kokteilinė Zyle
023*036, 016*206 Kokteilinė Zyle
029*755 Langų valytuvas „Kärcher WV 2 Plu“
021*368 Langų valytuvas „Kärcher WV 2 Plu“
019*428, 028*780 Nešiojama kolonelė JBL GO
019*736 Nešiojama kolonelė JBL GO
030*384 Nešiojama kolonelė JBL GO
023*494 Nešiojama kolonelė JBL GO
005*158, 022*270 Pakvietimas į TV studiją
004*545 Pakvietimas į TV studiją
0221901, 0134407 Siurblys-robotas 360 S5
0270326, 0182592 Siurblys-robotas 360 S5
0124729 Siurblys-robotas 360 S5
026*326 Sulčiaspaudė Tefal Frutelia
005*802 Sulčiaspaudė Tefal Frutelia
005*965 Sulčiaspaudė Tefal Frutelia
019*533 Telefonas „Xiaomi Redmi 10C“

Nepakartojamas **Sare Roma**
ir **Istvana Kivke** koncertas



Jau kovo 16 d. 18:00
Utenos kultūros centre

RENGINIAI

Pradžia 13 psl.

neįgaliųjų draugijos narių karpinių paroda (pirmame aukšte)

Iki kovo 31 d. – Anitos Pikčės tapybos darbų paroda „Babytės atostogos“

Iki balandžio 3 d. – Aukštakalnio progimnazijos ir „Žiburio“ skyriaus mokinių vitražų paroda „Spalvingas pasaulis...“ (erdvėje „Viskas vaikams“)

Iki balandžio 3 d. – Aukštakalnio progimnazijos mokinių piešinių paroda „Pieva“ (erdvėje „Viskas vaikams“)

Iki balandžio 3 d. – Kraštonos progimnazijos trečiųjų klasių piešinių paroda „Jeigu pasaulis būtų vienspalvis...“ (erdvėje „Viskas vaikams“)

Aukštakalnio bibliotekoje

Iki kovo 31 d. – Ingulos Rinkevičienės tapybos darbų paroda „Prisilietimai“ (bibliotekoje)

Prekybos centre „Aušra“

Kovo mėn. – Mariaus Čepulio fotografijų paroda „Žiema“

Daugailiuose

Iki kovo 30 d. – Genovaitės Adiklienės tapybos darbų paroda (seniūnijos salėje)

Kirdeikiuose

Iki kovo 31 d. – „Saulės“ gimnazijos mokinių darbų paroda „Tautiniai raštai mokinių kūryboje“

je“ (laisvalaikio salės parodų galerijoje)

Kuktiškėse

Kovo 21 d. 14 val. – edukacinis užsiėmimas „Šv. Velykų belaukiant“ (UKC Kuktiškių skyriaus parodų salėje „Kukutis“)

Iki kovo 25 d. – bibliotekos lankytojos Almos Gasiulienės paveikslų, tapytų pagal skaičius, paroda (bibliotekoje)

Sudeikiuose

Iki balandžio 1 d. – daugiališės Ramutės Šeikienės karpinių paroda (bibliotekoje)

Tauragnuose

Iki kovo 31 d. – Valdo Mintaučio fotografijų paroda „Akmenyje iškalta atmintis“ (UKC Tauragnų skyriuje)

Užpaliuose

Iki kovo 31 d. – Andriaus Merkio paroda „Kelionės potyriai“ (UKC Užpalių skyriuje)

Vilučiuose

Iki kovo 28 d. – fotografijų paroda „Utenos krašto gamtos perlai“ (bibliotekoje)

Utenos DSC

(K. Donelaičio g. 38)

Kovo 18 d. 16.45 val. – LKL rungtynės. Utenos „Uniclub Casino – Juventus“ – Prienų „Labas Gas“

„Utenos diena“
neatsako už programos
ir laiko pasikeitimus

DIENOS RECEPTAS

Gaivios salotos

Reikės:

3 pomidorų, 1 avokado, 0,5 agurko, 0,5 raudonojo svogūno, šaukšto kalendros, šaukšto citrinos sulčių, druskos ir pipirų pagal skonį, šaukšto alyvuogių aliejaus.

Gaminimas:

avokadą nulupkite ir supjaustykite vidutinio dydžio gabaliukais. Pomidorus ir agurką taip pat supjaustykite vidutinio dydžio gabaliukais. Šviežią kalendrą susmulkinkite, svogūną supjaustykite plonais griežinėliais. Viską sumaišykite, pagardinkite prieskoniais, užpilkite aliejaus ir citrinos sulčių. Išmaišykite. Skanaus!



HOROSKOPAI

2023 03 14–2023 03 17



AVINAS Nors derėtų suspėti sutvarkyti kuo daugiau svarbių reikalų, šiomis dienomis netiks blaškytis, nervintis ir kitus skubinti. Geras laikas susitikimams su įtakingais, svarbiais asmenimis.



JAUTIS Jumis didžiuosis draugai, artimieji. Tinka spręsti sudėtingas problemas, susitikti su žmonėmis, nuo kurių priklausys jūsų ateitis. Šiomis dienomis verta priimti veiklos ir darbo pasiūlymus.



DVYNIAI Ko gero, jums nebus palikta daug laisvės rinktis, bet tai, kas siūloma, bus naudinga ilgam. Venkite dar kartą bandyti kantrybę tų, kurie sykį jums jau atleido. Vien tik gerų norų nepakaks.



VĖŽYS Šiomis dienomis svarbu daug nenorėti. Paklauskite šeimos narių patarimų, būkite atidūs savo intuicijai. Artimųjų interesai turi būti pirmoje vietoje. Ne pats tinkamiausias laikas improvizuoti.



LIŪTAS Ieškokite savo veiklos trūkumų, kreipkitės pagalbos į kolegas. Reikalų neskubinkite. Būkite atidesni maisto kokybei. Šiomis dienomis neatmeskite gerai neapgalvoję naujų (gal ir netikėtų) pasiūlymų.



MERGELE Šiomis dienomis palanku tvarkyti svarbius dokumentus, spręsti juridines problemas. Gauti partneriški pasiūlymai bus svarbūs ilgam. Mažiau ginčykitės su kolegomis ir sutuoktiniu.



SVARSTYKLĖS Sėkmingas laikas: tvarkykite svarbius reikalus, ypač jei jie susiję su šeima, vaikais, mylimu žmogumi. Nepriekaištaukite artimiesiems. Patirsite teigiamų emocijų nesavanaudiškai padėję kitam.



SKORPIONAS Jeigu tik prireiks, šiomis dienomis akimirksniu viską suprasite ir su visais susitarsite. Susitikite su svarbiais žmonėmis, tarkitės, derėkitės, keiskitės nuomonėmis, patirtimi. Mokykitės.



ŠAULYS Žodis turi būti pasvertas, kitaip galite patirti nesėkmę ar pakliūti į ilgalaikę priklausomybę. Geras laikas tvarkyti mokesčių reikalus. Ateina vilčių įgyvendinimo ir augančio pasitikėjimo savimi metas.



OŽIARAGIS Šiuo metu naudinga į reikalus, jums svarbią situaciją ar žmogų pažvelgti iš toliau ar iš naujo. Dabar esate kovingi, reiklūs, tad sugebėsite likti teisingi priimdami atsakingą sprendimą.



VANDENIS Pasikliaukite nuojauta. Šiomis dienomis būkite itin atidūs smulkmenoms ir suprasite, kas garsiai nepasakytą. Tikėtai ieškoti dingusių daiktų, dokumentų, įrankių.



ŽUVYS Tinka tvarkyti sudėtingus reikalus, galima aiškintis su vadovybe finansines perspektyvas. Trumpalaikis išsiskyrimas su mylimu asmeniu gali sutvirtinti pradedančius vesti jausmus.

Šia informacija tikėti nebūtina

ORAI UTENOJE

ŠIANDIEN	RYTOJ	PORYT
		
+8 +3	+5 -1	+5 -1

Kovo 14 d.

Saulė teka 06.40
Saulė leidžiasi 18.18
Dienos ilgumas 11.38

Delčia (iki kovo 22 d.)

Reikšmingos dienos

Kovo 14 d. – Pi diena

Kovo 15 d. – Europos vartotojų diena, Pavasario šauktuvės

Kovo 16 d. – Knygnešio diena

Kovo 17 d. – Tarptautinė miego diena



Ką besakytumėt, bet pavasarį žiema smagesnė nei žiemą...

Anksčiau žodžius „man kaip visada...“ Bronius tardavo bare, dabar – vaistinėje.

Darbas, lyg paveikslas, geriau žiūrisi iš tolo.

Jau netrukus visi galėsime nemokamai sportuoti pačiame geriausiame sporto klube pavadinimu DARŽAS.

Naujas prekybos centrų šūkis: „Perki du, gauni tris, moki už keturis!“

Žmona skambina vyrui:
– Brangusis, aš padariau tau koldūnų ir netyčia aplamdžiau tavo mašiną...

– Ką tu padarei?!
– Koldūnų. Labai skanūs, su mėsyte...

Eidama išpažinties Vilma buvo tokia atvira, kad kunigas net paprašė jos telefono numerio.

Skelbimas laikraštyje: „Įmonė priims į darbą žmogų, kuris galvoja, kad ne piniguose laimė.“

Žmona priekaištuoja vyrui:
– Kodėl kai atvažiuoja mano mama, tu jos niekada niekur ne-nuvedi?!

– Vedžiau, ir ne kartą, bet ji kažkokiu būdu vis randa kelią namo...