

TRUMPAI

PAJAMOS. Seimas priėmė Gyventojų pajamų mokesčio įstatymo pakeitimus, kuriais nutarta nuo 2022 m. sausio 1 d. padidinti neapmokestinamąjį pajamų dydį (NPD) 60 eurų – iki 460 eurų – gyventojams, uždirbantiems iki 1 vidutinio darbo užmokesčio (2022 m. jis turėtų siekti 1 678 eurų). Įstatymo pakeitimais taip pat nuspręsta priklausomai nuo neįgalumo ar darbingumo lygio didinti neįgaliesiems ir riboto darbingumo asmenims maksimaliai taikytiną NPD atitinkamai iki 740 arba 690 eurų. Šiuo metu pajamoms iš darbo santykių maksimalus mėnesio NPD yra 400 eurų, neįgaliesiems bei riboto darbingumo asmenims – 645 arba 600 eurų, priklausomai nuo neįgalumo ar darbingumo lygio.

GYDYTOJAI. Bandydami į rajoną prisikviesti reikalingų sveikatos specialistų, ignaliniečiai taip pat skatins medikus išmokomis. Ignalinos rajono taryba pritarė, kad į rajoną atvykusiam dirbti gydytojui pirmus dvejus metus būtų mokama kasmetinė 6000 Eur išmoka. Šia skatinimo priemone pasinaudojęs gydytojas išpareigoja asmens sveikatos priežiūros įstaigose dirbti ne trumpiau kaip vienerius metus nuo išmokos mokėjimo pabaigos. Kita paramos forma – pirmus ketverius metus mokama kas mėnesinė išmoka. Iš viso per 4 metus būtų išmokėta 25 200 Eur. Šia skatinimo priemone pasinaudojęs gydytojas išpareigojęs įstaigoje dirbti ne trumpiau kaip ketverius metus nuo išmokos mokėjimo pabaigos. Taip pat numatomas savivaldybės būsto suteikimas ir transporto išlaidų kompensavimas (iki 150 Eur per mėn.), jeigu gydytojas važiuos į darbą iš kito rajono. Į skatinimo priemonės gali pretenduoti tik naujai į Ignalinos rajoną dirbti atvykstantys gydytojai, bent trejus metus nedirbę rajono asmens sveikatos priežiūros įstaigose.

Minėtinos dienos

- 12.02 Tarptautinė vergovės panaikinimo diena
- 12.03 Tarptautinė neįgalųjų žmonių diena
- 12.03 Lietuvos advokatūros diena

Trečiadienį

vardadienius švenčia:
Aleksandras, Eligijus, Natalija, Butigeidas, Algmina

ŠIANDIEN SKAITYKITE SU PRIEDU

ŠEIMAI ir namams



● Pusė vyresnių bedarbių pagaudauja neįkvalifikuoto darbo

● Utena rengiasi pasitikti kalėdinį stebuklą

● Viskas, ką reikia žinoti įvykus nelaimingam atsitikimui darbe ar susirgus profesine liga

Negalią turintieji vis dar patiria atskirtį, net bažnyčios jiems ne visada „atviros“



Utenos rajono neįgalųjų draugijos pirmininkė Sandra Ragaišytė

Daiva Čepėnienė

Nors požiūris į negalią visuomenėje kinta, stengiamasi žvelgti platesniu žvilgsniu, tačiau žmonės su negalia vis dar susiduria su diskriminacija, neretai išgyvena vienatvę, patiria socialinę atskirtį. Artėjant Tarptautinei neįgalųjų žmonių dienai, apie aktualijas, kasdienybėje išgyvenamas problemas bei pastaruoju metu tvyrančias nuotaikas pasikalbėjome su Utenos rajono neįgalųjų draugijos pirmininke Sandra Ragaišyte.

Išlieka aktuali informacijos prieinamumo problema

Utenos rajone įvairias socialines paslaugas negalią turintiems žmonėms teikia daugiau nei 30 įstaigų. Tai įvairios organizacijos, dienos centrai, draugijos, bendrijos ir kt. Utenos rajono neįgalųjų draugija vienija

daugiau nei 200 įvairių fizinių negalią turinčių asmenų ir šis skaičius bėgant metams beveik nekinta. Draugijos nariams čia teikiamos dienos užimtumo, individualios pagalbos, sveikos gyvensenos, meninių gebėjimų lavinimo būreliuose, kolektyvuose paslaugos, neįgalieji skatinami aktyviai dalyvauti kūno kultūros,

nukelta į 3 psl.

„Kokybės krepšelis“ Utenos Vyturių progimnazijos mokiniams suteikė naujų galimybių



Pamokos organizuojamos ir netradicinėse erdvėse

Utenos Vyturių progimnazija dalyvauja projekte „Kokybės krepšelis“, kurio tikslas – vykdant įvairias veiklas pagerinti mokinių pasiekimus.

Pasak progimnazijos direktorės Editos Kadūnienės, žinia apie mokyklai skiriamą „Kokybės krepšelio“ finansavimą pasiekė rengiant strateginį veiklos planą 2020–2022 metams. Tad projektui buvo nuspręsta rinktis tas veiklas, kurios teiktų apčiuopiamą naudą mokiniams siekiant individualios pažangos, o mokytojams leistų pajusti jų prasmę.

Pagrindine projekto veikla Utenos Vyturių progimnazijoje tapo grįžtamojo ryšio įrankių taikymas pamokų metu. Iš „Kokybės krepšelio“ lėšų progimnazijai įsigijus reflektavimo sistemos sumaniam mokymuisi „Reflectus“ licenciją, mokytojai pradėjo naudoti šį įrankį 5–8 klasių ugdymo procese.

„Mokytojas šią programą instaliuoja savo kompiuteryje, o mokiniai – planšetėse, išmaniuosiuose telefonuose. Ruošdamasis pamokai

nukelta į 2 psl.

„Kokybės krepšelis“ Utenos Vyturių progimnazijos mokiniams suteikė naujų galimybių

atkelta iš 1 psl.

mokytojas sukuria klausimyną, į kurio klausimus pamokos metu vaikai greitai atsako. Tai leidžia mokytojui gauti grįžtamąjį ryšį iš mokinių, analizuoti gautus duomenis ir, atsižvelgus į mokinių, atskiros klasės galimybes ir poreikius, koreguoti ugdymo procesą, pritaikyti skirtingas užduotis. Taip pedagogas gali stebėti kiekvieno mokinio individualią pažangą ir matyti, kam reikia papildomos pagalbos“, – grįžtamojo ryšio įrankio „Reflectus“ privalumus vardija Edita Kadūnienė.

Utenos Vyturių progimnazijos direktorė neslepia, kad kai kurie mokytojai į šią naują iš pradžių žvelgė skeptiškai.

„Kad mokytojai galėtų grįžtamojo ryšio įrankiais naudotis tinkamai, įgyvendinome kvalifikacijos tobulinimo programą mokytojams „Reflektyvus mokymosi principų įgyvendinimas mokykloje“. Buvo svarbu, kad mokytojai pajustų refleksijos, grįžtamojo ryšio teikimo naudą ir prasmę, kad ne tik gautų iš mokinių grįžtamąjį ryšį, bet ir patys jį jiems suteiktų. Po mokymų pedagogų nuostatos labai greitai pasikeitė. Be to, šiuo metu mokytojai naudoja ir kitus alternatyvius grįžtamojo ryšio įrankius. Šios bei kitų kompleksinių priemonių dėka pavyko pasiekti gerų rezultatų. Lyginant 2019–2020 mokslo metų 4–5 klasių ir 2020–2021 mokslo metų 5–6 klasių matematikos ir lietuvių kalbos metinius pasiekimus, stebima mokinių individuali pažanga, daugiau mokinių pasiekė aukštesnį pasiekimų lygį“, – sako E. Kadūnienė.

Prie mokinių pažangumo rodiklių gerėjimo prisidėjo ir individualios dalykų mokytojų konsultacijos mokiniams. Jos labai pasiteisino, kai dėl karantino ugdymo procesą teko vykdyti nuotoliniu būdu.

„Vienam mokiniui gali pakakti ir penkių minučių konsultacijos, kitam reikia

daugiau. Turime susidaryti elektroninę konsultacijų tvarkaraštį, kurio pagalba tiek mokinys, tiek pedagogas gali suderinti jiems patogų konsultacijų laiką“, – sako Edita Kadūnienė.

„Kokybės krepšelis“ Utenos Vyturių progimnazijos mokiniams suteikė galimybių plėtoti ir strateginiame šios ugdymo įstaigos plane numatytas patyrimines veiklas. Mokytojams jau tapo įprasta organizuoti ir vesti integruotas ar atskirų dalykų pamokas netradicinėse erdvėse.

„Biologijos pamoką apie žmogaus jutimo organus galima vesti klasėje, tačiau galima vaikus išvedus į lauką, užrišus akis ir davus jiems lazdelę, leisti patirti, ką jaučia, ką girdi ir ką užuodžia neregys. Tokios patyriminės veiklos didina mokinių motyvaciją, padeda susieti teorines žinias su praktika. Mokiniai gali kelti hipotezes, tyrinėti, eksperimentuoti, įsijausti į jaunųjų mokslininkų vaidmenį. Patyriminės veiklos planuojamos ir organizuojamos integruojant kelis dalykus: istoriją su lietuvių kalba, matematiką su geografija, anglų kalbą su daile ir pan.“, – sako E. Kadūnienė.

Utenos Vyturių progimnazijos direktorė pasidžiaugė, kad projekto „Kokybės krepšelis“ sudarytą mokyklos veiklos tobulinimo planą buvo galima tikslinti, koreguoti nekeičiant kokybinių rodiklių: „Įgyvendinant veiklos tobulinimo plane numatytas integruotas patyrimines veiklas mokiniams, atsirado poreikis kurti inovatyvesnę ir labiau dinaminę mokymosi aplinką, kad vaikai galėtų mokytis judėdami. Judėjimo integravimas į mokymosi procesą sukuria įdomesnę mokymosi aplinką ir labiau mokinių įtrau-



Patyriminės veiklos didina mokinių motyvaciją

kia į veiklas. Judesys stimuliuoja smegenis ir turi teigiamą poveikį vaikų mokymosi rezultatams, todėl buvo nuspręsta koreguoti priemonių įsigijimą ir įsigyti įvairesnių ir inovatyvesnių priemonių aktyvesniam dinaminiam patyriminiam mokymuisi. Tad įsigijome interaktyvių kubų IMO-LEARN sistemą.“

Progimnazijoje buvo sukurta ir elektroninis individualios mokinio pažangos stebėjimo, fiksavimo ir vertinimo aplankas. Kiekvienas 5–8 klasės mokinys fiksuoja savo pasiekimus ir pažangą, kartu su klasės vadovu pasižymi, kokį lygį jis kiekviename dalyke yra pasiekęs, aptaria, išsikelia tikslus atečiai. Norėdamas pasiekti aukštesnį lygį mokinys su klasės vadovu ar konkrečios disciplinos mokytoju tariaisi, ką jam reikėtų padaryti, norint pasiekti užsibrėžtą tikslą. Tai mokiniui padeda ne tik siekti geresnių rezultatų, bet ir moko jį savarankiškumo.

„Projektas suteikė didelę praktinę naudą, sudarė galimybę tobulinant mokytojų kvalifikaciją ir jų praktinius įgūdžius padidinti mokinių mokymosi motyvaciją, o mo-

dernios ugdymo priemonės paskatino mokytojus tobulinti ugdymo proceso organizavimą. Džiaugiamės, kad pasirinkome konkrečias veiklas, kurios pasiteisino ir užklupus karantinui. Kad šios veiklos yra prasmingos ir naudingos, sutinka ir mokytojai, ir mokiniai“, – sako Edita Kadūnienė. Utenos Vyturių progimnazijoje įgyvendintą „Kokybės krepšelio“ projekto naudą pabrėžia ir Utenos rajono savivaldybės Švietimo ir sporto skyriaus vedėjo pavaduotoja Virginija Vaitiekienė.

„Galima konstatuoti, kad grįžtamojo ryšio teikimo ir gavimo technologijų valdymas per pamokas davė apčiuopiamų rezultatų – mokinių pažangumas gerėja.

Džiugina ir progimnazijoje įdiegta bei realiai veikianti individuali mokinių pažangos ir pasiekimų stebėjimo tvarka. Mokiniai žino, ką jie turi padaryti, kad jų pasiekimai būtų geresni, o mokytojai teikia pagalbą pažangos siekiantiems mokiniams. Klasių vadovai vykdo mokinių apklausą, teiraujasi, kaip jiems sekasi.

Pasiteisino ir progimnazijoje rengiamos konsultacijos mokiniams, kuriems įsisavi-

nant programą reikia pedagogų pagalbos“, – sako Virginija Vaitiekienė.

„Remiantis tyrimais, mokymosi pasiekimams ir pažangai itin didelį poveikį turi efektyviai teikiamas grįžtamas ryšys. Įrankių taikymas yra gera pradžia grįžtamojo ryšio sistemai klasėje formuoti. Tyrimuose akcentuojami dar keli svarbūs aspektai: kaip kuriama emocinė aplinka efektyviam grįžtamajam ryšiui (skatinimo, pripažinimo, padėsinimo prieigos), kaip mokiniai ir mokytojai priima grįžtamąjį ryšį.

Mokykla labai tikslingai susiejo du bendruomenės išsiskirtus prioritetus: grįžtamąjį ryšį ir individualios mokinio pažangos vertinimo sistemą. Tai prisideda prie savivaldaus mokymo(si), kritinio mąstymo plėtotės. Individuali mokymosi pažangos sistema turi tapti „gyva“ kiekvienoje pamokoje, kad sumažintų visų ugdymo proceso dalyvių nerimą dėl vertinimo“, – sako Vilniaus universiteto, Šiaulių akademijos, Lietuvos edukacinių tyrimų asociacijos (LETA) Bendrojo ugdymo tinklo vadovė prof. dr. Aušra Kazlauskienė.

Nacionalinės švietimo agentūros įgyvendinamas projektas „Kokybės krepšelis“ finansuojamas Europos socialinio fondo lėšomis. Projekto tikslas – pagerinti mokinių ugdymosi pasiekimus, įgyvendinant pokyčius savivaldybėse ir mokyklose. Projektas aprėpia 270 bendrojo ugdymo įstaigų. Bendra šio projekto vertė siekia 30,32 mln. eurų. Mokykloms skiriamos tikslinės lėšos veiklos tobulinimo planui įgyvendinti per dvejus mokslo metus. Projekto trukmė – 2019–2023 metai.



2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA



KOKYBĖS
KREPŠELIS

Pusė vyresnių bedarbių pageidauja nekvalifikuoto darbo

Išbandymu tapusi pandemija skaudžiausiai darbo rinkoje palietė vyresnio amžiaus žmones. Šalyje gyvena 282 tūkst. 50–64 metų amžiaus darbingo amžiaus gyventojų, o rudenį į darbo paiešką įsitraukė net 78 tūkst. žmonių, kuriems yra daugiau nei 50 metų. Užimtumo tarnybos vyresnių klientų struktūroje daugumą (68,1 proc.) sudaro vyresni nei 55 metų amžiaus asmenys.

„Pandemija išryškino šių žmonių integracijos į darbo rinką problemą. Vyresnio amžiaus asmenims būdingas karjeros lūkesčių mažėjimas. Būdingas sėslumas, mažas

mobilumas, susisiekimo sunkumai, motyvacijos ir aktyvios darbo paieškos stoka, nenoras ar ryžto stoka persikvalifikuoti bei skaitmeninių įgūdžių trūkumas. Tai stebime analizuodami klientų darbo patirtis ir jų profilį“, – tvirtino Užimtumo tarnybos direktoriaus pavaduotojas Gytis Darulis. – Deja, daugelis vyresnių asmenų linkę rinktis nekvalifikuotą darbą, o ne įgyti naujų kompetencijų.“

Vyresnių nei 50 m. amžiaus klientų grupėje aukštąjį universitetinį arba neuniversitetinį išsilavinimą yra įgiję 29,4 proc., profesinį išsilavinimą – 41,3 proc., o profesinės kvalifikacijos neturi 29,3 proc.

Tačiau beveik pusė (49,9 proc.) vyresnių asmenų, nepriklausomai nuo išsilavinimo, pageidavo nekvalifikuoto darbo. Populiariausi vyrų ieškomi darbai – pagalbinis darbininkas, automobilio vairuotojas, sargas, moterys pageidauja dirbti pagalbinėmis darbininkėmis, valytojomis ir pardavėjomis. Kas antras 50+ amžiaus grupėje – ilgalaikis bedarbis. Maždaug kas dešimtam nustatytas ribotas darbingumas dėl negalios.

Tik 18,4 proc. vyresnių nei 50+ asmenų ieško specialisto darbo. Daugiausiai norinčių dirbti administratoriais, pardavimo vadybininkais, apskaitininkais, buhalteriais ir verslo paslaugų vadybininkais. Dešimtadalis pageidauja paslaugų darbuotojo arba pardavėjo darbo. Šioje grupėje labiausiai nori dirbti pardavėjais ir apsaugos darbuotojais.

Kvalifikuoto darbininko pozicija domintų penktadalį vyresnių darbo neturinčių žmonių. Daugiausiai ieškota mašinų ir įrengimų operatoriaus, lengvojo automobilio vairuotojo, traktorininko, apdailininko, staliaus, vairuotojo ekspeditoriaus darbo pasiūly-

mų. Siemet per devynis mėnesius į darbo rinką sugrįžo 79,4 tūkst. 50+ Užimtumo tarnybos klientų

Mažiausias vyresnių nei 50 m. amžiaus asmenų nedarbas spalio 1 d. – Klaipėdos apskrityje (11,1 proc.), didžiausias – Utenos (16,6 proc.).

Daugiausiai nedirbančių vyresnių asmenų Lazdijų r. (26 proc.), Ignalinos r. (22,8 proc.), Kazlų Rūdos r. (21,1 proc.), Kalvarijos (20,9 proc.), Zarasų r. (20,8 proc.).

Parengta pagal Užimtumo tarnybos informaciją

Negalią turintieji vis dar patiria atskirtį, net bažnyčios jiems ne visada „atviros“

atkelta iš 1 psl.

fizinio aktyvumo užsiėmimuose. Draugijos nariams nemokamai teikiama teisinė, psichologinė pagalba. Pasak S. Ragaišytės, aktyviai besijungiančių į veiklas yra apie 100 narių. Dalis neigaliųjų dėl sveikatos būklės neigaliųjų draugijoje organizuojamose veiklose dalyvauti negali. „Jie seka mūsų naujienas, naudojasi pavėžėjimo ir kitomis reikiamomis paslaugomis. Neigalieji jungiasi į draugiją ne vien tam, kad gautų vienokias ar kitokias paslaugas, bet pirmiausia tam, kad jaustųsi tam tikros bendruomenės dalimi. Žmogui visada reikia dėmesio. Mes stengiamės aplankyti draugijos narius ir namuose, tuomet žmogus gali jaustis pilnaverčiu, reikalingu. Draugija tai yra draugystė, bendrystė, tai lyg savotiška šeima“, – teigė neigaliųjų draugijos pirmininkė. Utenos rajono neigaliųjų draugijoje kasdien sulaukiama mažiausiai 10 telefono skambučių ir ne mažiau kreipimusi kontaktiniu būdu su įvairiais klausimais, prašymais pakonsultuoti ar padėti. Pasak S. Ragaišytės, kai kurie žmonės tiesiog nežino, kur kreiptis, klausia dėl kompensacijų, dėl judėjimo techninės pagalbos priemonių ir įvairiais kitais klausimais. Taigi informacijos prieinamumo problema šių dienų kontekste vis dar išlieka aktuali.

Nuovažos neigaliesiems dažnai įrengiamos tik „dėl vaizdo“

Fizinės aplinkos pritaikymas neigaliesiems Lietuvoje taip pat opi problema. Šaligatvių, stotelių, laiptų, įėjimų į pastatus, durų ir kitų saugumo priemonių, objektų, pritaikytų žmonėms, turintiems skirtingas negalias, įrengimas reikalauja didesnių investicijų. Neretai renovuojant pastatus didesnis dėmesys skiriamas estetiniam fasado grožiui, ekonomiškamui, praktiškumui, bet apie neigaliuosius pamirštama pagalvoti. Utenoje yra nemažai viešo naudojimo įstaigų, kurios tik iš dalies pritaikytos arba iš viso nepritaikytos neigaliesiems, t. y. neįrengti užvažiavimai judantiems ratukais, nėra turėklų ir pan. „Daugumos naujai statomų, renovuojamų pastatų vadovai konsultuojasi su neigaliųjų atstovais, domisi, kaip tinkamai įrengti nuvažiavimus. Tačiau

net ir į savivaldybės antrą, trečią aukštus judantiems ratukais patekti neįmanoma. Dauguma įstaigų įsirengia nuvažas, bet tik dėl vaizdo. Jomis naudotis praktiškai būna beveik neįmanoma. Netgi, pavyzdžiui, į senąją, Utenos Kristaus Žengimo į dangų, bažnyčią įrengta nuvažas, tačiau palikti slenksčiai arba sunkiai besidarbinėjančios durys. Šios kliūtys sėdinčiam ratukuose apriboja galimybę patekti į patį bažnyčios vidų. Kviečiu įstaigų vadovus, planuojančius patalpas pritaikyti ne-

gnalais, kuriais saugiai gali naudotis regėjimo negalią turintys žmonės. Utenos miesto autobusų parkas turi 5 žemagrindžius autobusus, artimiausiu metu planuoja įsigyti dar 3. Tačiau vis dar nutinka nemalonių atvejų, kuomet autobusų vairuotojai į garbaus amžiaus ar negalią turinčių asmenų poreikius, fizinę negalią reaguoja abejingai. Todėl yra numatyti mokymai miesto Autobusų parko vairuotojams, kurių metu bus mokoma, kaip padėti negalią turintiems žmonėms išvengti kliūčių,



Negalia visada yra šalia mūsų

igaliesiems, į tai pasižiūrėti atsakingai, ir prieš imantis darbų, pasikonsultuoti“, – apie problemas kalbėjo S. Ragaišytė. Anot pašnekovės, Utenos mieste neigaliesiems pritaikyta A. ir M. Miškinių viešoji biblioteka, Utenos kultūros centras, Kūrybinių industrijų centras „Taurapilis“, Dievo apvaizdos bažnyčia, tradicinių amatų centras „Svirkas“. Iš visų rajone veikiančių muziejų neigaliesiems pritaikytas tik vienas, likusieji – tik iš dalies. Apgyvendinimo paslaugas mieste teikia keletas įstaigų – viešbučiai, svečių namai, tačiau tik du iš jų yra pritaikyti neigaliesiems. Maldos namai, ne tik Utenoje, bet ir daugelyje miestų, miestelių ar kaimų negalią turintiems žmonėms, deja, bet ne visada „atviri“. Viešojo transporto aplinkos pritaikymas ir su tuo susijusios problemos taip pat yra viena iš esminių kliūčių turintiems negalią ir apsunkina galimybes aktyviau dalyvauti visuomenės gyvenime. Utenos mieste iš visų esančių šviesoforais valdomų sankryžų yra tik 4 su įrengtais garsiniais si-

nepatogumų naudojantis viešuoju transportu, kaip tinkamai privažiuoti prie autobusų stotelės, kad negalią turintiems žmonėms būtų patogų įlipti, išlipti ar įvažiuoti, išvažiuoti su neigaliojo vežimėliu.

Išlieka aktuali pavėžėjimo problema

Negalią turintys asmenys gali pasinaudoti fizinės aplinkos (būsto) pritaikymo kompensacijomis. Kasmet šiam tikslui skiriamos lėšos. 2020 metais Utenos rajone būsto aplinka buvo pritaikyta 7 suaugusiems ir 2 vaikams su sunkia negalia. Tam tikslui panaudota 47 721 Eur valstybės lėšų ir 37 853 Eur savivaldybės biudžeto lėšų. 2021 metais planuojama pritaikyti 12 būstų suaugusiems ir 2 vaikams su sunkia negalia. Tam tikslui skirta 81 981 Eur valstybės lėšų ir 48 100 Eur savivaldybės biudžeto lėšų. Utenos rajone pavėžėjimo paslaugas neigaliesiems teikia Socialinių paslaugų centras, Utenos krašto žmonių su negalia sąjunga bei antrus metus Uteną ap-

tarnaujantis socialinis taksi, tačiau pavėžėjimo paslaugų trūkumas, jų prieinamumas mieste, o ypač rajono kaimiškose vietovėse, išlieka aktuali problema. „Daug žmonių gyvena kaimuose. Poreikis naudotis pavėžėjimo paslaugomis yra didžiulis, ypač į užimtumo veiklas. Labai skaudžiai ši problema liečia žmones, gyvenančius vienkiemiuose. Utenos krašto žmonių su negalia sąjunga, Socialinių paslaugų centras šias paslaugas teikia darbo dienomis nuo 8 iki 17 valandos. Socialinis taksi – visą parą darbo dienomis tačiau turi tik vieną automobilį per 2 miestus – Zarasus ir Uteną. Išsikviesti socialinį taksi taip pat sudėtinga, nes dirba tik 2 ryšio operatoriai per visą Lietuvą. Su socialiniu taksi mes palaikome draugiškus ryšius, taigi visada į praleistus skambučius sulaukiame perskambinimo. Bet, deja, ne visada norimu laiku socialinį taksi galima užsisakyti“, – kalbėjo S. Ragaišytė. Socialinio taksi pavėžėjimo kaina Utenos mieste – 1,50 Eur, kai tuo tarpu įprasto taksi paslauga kainuoja kelis kartus brangiau. Socialinio taksi paslaugų ypač reikia vykstant į gydymo įstaigas. Pasak S. Ragaišytės, kelionė iš Utenos į Santaros klinikas ir atgal kainuoja 40 Eur. Tačiau tai nėra tik pavėžėjimo paslauga, socialinio taksi vairuotojas ne tik kad nuveža klientą prie durų, esant reikalui žmogų palydi, palaukia, o jei reikia ir už rankos palaiko. Utenoje nuo rugsėjo mėnesio neigaliesiems pradėta teikti asmeninio asistento paslauga. Šią paslaugą teikia Utenos rajono socialinių paslaugų centras. Tačiau norintys gauti šią paslaugą asmenys su prašymu turi kreiptis į savivaldybės Socialinių reikalų ir sveikatos apsaugos skyrių. Asmeninis asistentas, atsižvelgdamas į asmens poreikius ir galimybes, teikia pagalbą namuose ar viešąjoje erdvėje, skatindamas savarankiškumą, palydi asmenį į sveikatos priežiūros įstaigas ir kitas valstybės ar savivaldybės institucijas, užimtumo ir kt. įstaigas, teikia pagalbą maitinimosi, higienos procedūrų procese.

Negalia visada yra šalia mūsų

Utenos rajono neigaliųjų draugijos pirmininkė džiaugėsi, kad šiandieninis jaunimas į negalią, į neigalų

žmogų žiūri kaip į sau lygiavertį. „Karta, kuri auga kartu su negalią turinčiais vaikais ir požiūrį į negalią susiformuoja teigiamą. Tai labai didelis pasiekimas visuomenėje, ko, deja, labai trūksta iš vyresnės kartos žmonių. Vyresnės kartos žmonių mes jau neperauklėsime. Diskriminaciją turintys negalią vis dar jaučia ir darbo rinkoje. Nors darbuotojų trūkumas didžiulis, tačiau darbdaviai vengia priimti į darbą negalią turinčius asmenis. Kai kurie argumentuoja tuo, kad neva bijo verslo žlugimo, klientų rato sumažėjimo bei atvirauja tiesiog nežinantys, kaip bendrauti su negalią turinčiu žmogumi“, – teigė S. Ragaišytė. Taigi neigaliųjų draugijos yra ta vieta, kur susirenkama pasidalinti nuoskaudomis ir džiaugsmiais, tai lyg terpė, kur negalią turintys žmonės nesijaučia vienišais ir nesuprastais. Utenos rajono neigaliųjų draugijos nariai susirinkę ne tik apie problemas kalbasi, jie keliauja po Lietuvą ir ne tik, kartą per metus ilsisi pajūryje, Šventojoje esančiuose Lietuvos neigaliųjų draugijos poilsio namuose, dalyvauja miestelių šventėse, įvairiose edukacinėse programose. Draugijoje praktiką atlieka studentai kosmetologai, taigi moterys vietoje turi galimybę ir pasigražinti. Tačiau karantiną Utenos rajono neigaliųjų draugijos nariai vis tik išgyveno gana sunkiai. Žmonėms buvo sunku suprasti, kodėl nutrūko veiklos, kodėl reikia vengti kontakto bendravimo. Dabar, kuomet griežtų suvaržymų nėra, kiekvieną dieną draugijos patalpose vėl vyksta bent po 2 renginius: šaškių turnyrai, protmūšiai, rankdarbių užsiėmimai ir t. t. Vis tik ir šiemet, jau antrus metus iš eilės, Utenos rajono neigaliųjų draugija šventinio renginio, skirto Tarptautinei neigaliųjų žmonių dienai paminėti, neorganizuos. Tačiau ta proga susijungę su kampanija „Jokio skirtumo“ visus kvies kalbėtis ar bent pagalvoti apie negalią. Tą dieną viena Utenos mieste esanti skulptūra taps negalią turinčia skulptūra. Pasak S. Ragaišytės, planuojama prie Kultūros centro kieme esančios skulptūros, vaizduojančios teatro meną, padėti Brailio raštu rašytą knygą. Galbūt šis sumanymas visuomenę privers stabtelėti, susimąstyti ir suprasti, kad negalia visada yra šalia mūsų.

Utena rengiasi pasitikti kalėdinį stebuklą

Jau lapkričio pabaigoje imame laukti kažko tokio, ką galime įvardinti stebuklu. Taip. Tai Kalėdos. Jos kiekvienam nuo vaikystės siejasi su stebuklu. Tada – kad Kūčių vakare ateis Kalėdų Senelis ir po eglutės padės dovanų, dabar – kad kitais metais bus geriau, paprasčiau, lengviau...

Stebuklo kūrimas prasideda ir Utenoje. Utenio aikštėje jau puikuojasi sidabrinė žaliaskarė, savo grožiu ir puošnumu nė kiek nenusileidžianti pernykštei. Ji į aikštę atkeliaavo iš Antalgės, Donatos ir Andriaus Inčirauskų kiemo. 14 m aukščio gražuolė prieš beveik 40 metų pasodino Genovaitė ir Zenonas Bernotai. Eglutė pasipuoš švytinčiomis pasagėlėmis, o šalia jos bus pastatyta didelė Laimės pasaga. Sako, kad tie, kurie pro ją pereis tris kartus, sugalvoję gra-

žiausius norus, per Kalėdas tikrai sulauks stebuklo.

Stebuklą dovanos ir eglutės miesto kvartaluose. Smėlio kvartalo eglutė – irgi iš Antalgės. Ją dovanojo Tadas Garunkšnis. Ši sidabrinė gražuolė už didžiąją sesę šiek tiek mažesnė, 10 m aukščio, bet tokia pat puošni.

Į Aukštakalnį 9 m sidabrinė žaliaskarė atkeliaavo iš Sudeikių. Ją dovanojo Danguolė ir Arūnas Kumeliai. O Vyturių kvartalo eglutė – „miestietė“. Ji – iš uteniškės Nijolės Kašėtienės kiemo. Taip pat sidabrinė ir taip pat 9 m aukščio.

Visiems, dovanojusiems eglutes ir prisidėjusiems prie stebuklo kūrimo, nuoširdžiai dėkojame.

Pagrindinė miesto eglė, išdidžiai į dangų savo viršūnę kelianti prie Utenos kultūros centro, šiame

bus ypatinga, nes pirmą kartą bus ne mums įprasta. Neabejotinai ji daugelį maloniai nustebins ir savo spindėjimu, baltumu ir puošnumu galės konkuruoti su Vilniaus egle. Visa eglės aplinka bus spindinti, pajvairinta šviečiančiais atributais. Prie šio spindėjimo prisijungs ir Dauniškio ežerėlio tiltas, kuris pasipuoš... O kuo pasipuoš, tegu būna staigmena visiems uteniškiams ir miestiečiams.

Šios staigmenų kupinos eglės įžiebimo šventė vyks gruodžio 5 d., sekmadienį. Šventė prie Kultūros centro šurmuliuos nuo pat ryto: veiks kalėdinė mugė, bus atidaromas Kalėdų miestelis, koncertuos Marius Jampolskis, Mia, Stano ir Zvonkus, siautės ugnies šou ir fejerverkai. O kur dar Kalėdų Senelio sveikinimas ir paštas,

Kalėdų namelio pasakos, karšta arbata ir susitikimai su Princesėmis, Nykštukais ir kitais pasakų gyventojais! Reikės labai pasistengti, norint suspėti visur pabūti, viską pamatyti.

Ne mažiau įspūdingos šventės vyks įžiebiant eglutes miesto kvartaluose. Vyturių eglutė su UKC Leliūnų skyriaus dainavimo studija „Aušra“ (vad. A. ir E. Gutauskai) į šventę kviečia gruodžio 7 d. 18 val. (Vaižganto g. 6 ir Vaižganto g. 10 kieme). Smėlyje eglutė bus įžiebama gruodžio 8 d. 18 val. (prie Smėlio bibliotekos, Smėlio g. 9 kieme). Koncertuos Kultūros centro moterų choras „Sėlija“ (vad. S. Cipkutė). Gruodžio 9 d. 18 val. savo eglutę žiebs aukštakalniečiai. Šventė vyks prie lopšelio-darželio „Pasaka“ (Taikos g. 25 ir Taikos g. 15 kieme). Čia

irgi skambės choro „Sėlija“ dainos.

Kultūros centras šiuo metu rengia šventinį kalendorių, kuriame bus ne tik Centro, bet ir kūrybinių industrijų centro „Taurapilis“, Utenos kraštotyros muziejaus, Utenos A. ir M. Miškinų bibliotekos, Utenos kamerinio teatro ir visada linksmo „Pokšt“ draugų renginiai. Ir prašo: „Jei pamatysite kalėdinių renginių kalendorių kur nors miesto gatvėje, nepraeikite, sustokite, paskaitykite ir kurkite kartu Kalėdų stebuklą Laimės mieste!“

Tad tegul Kalėdų dvasia atveria duris į kiekvieno mūsų namus ir Kalėdų stebuklas prasideda jau dabar!

*Utenos rajono
savivaldybės
administracija*

Viskas, ką reikia žinoti įvykus nelaimingam atsitikimui darbe ar susirgus profesine liga

Nelaimingi atsitikimai darbe ir profesinės ligos Europos Sąjungoje kasmet pražudo per 3 400 gyvybių. Valstybinės darbo inspekcijos duomenimis, mūsų šalyje nelaimingą atsitikimą darbe kasmet patiria per 4 000 žmonių, iš jų apie pusantro šimto itin sunkiai ar mirtinai susižaloja. Daugiausia nelaimingų atsitikimų įvyksta statybos, transporto, apdirbamosios pramonės, žemės ūkio sektoriuose. Profesinių ligų valstybės registro duomenimis, kasmet apie 200 asmenų diagnozuojamos profesinės ligos. Dažniausios profesinių ligų priežastys – fizikiniai (vibracija, triukšmas) ir ergonominiai (krovinių kėlimas, nuolat pasikartojantys judesiai) veiksniai. Socialinės apsaugos ir darbo ministerija primena, ką reikia žinoti įvykus nelaimingam atsitikimui darbe ar susirgus profesine liga.

Darbuotojas, laikinai nedarbingu tapęs dėl nelaimingo atsitikimo darbe, pakeliui į darbą ar iš darbo arba dėl nustatytos profesinės ligos ir dėl to prarandantis darbo pajamas, iš „Sodros“ gali gauti ligos išmoką, netekto darbingumo vienkartinę kompensaciją arba netekto darbingumo periodinę kompensaciją.

Ligos dėl nelaimingo atsitikimo darbe ar profesinės ligos išmoka

Ligos dėl nelaimingo atsitikimo darbe ar profesinės ligos išmoka asmeniui gali būti skiriama, jeigu jis buvo draudžiamas nelai-

mingų atsitikimų darbe ir profesinių ligų socialiniu draudimu, o jam nustatyta profesinė liga ar įvykęs nelaimingas atsitikimas darbe pripažintas draudžiamuoju įvykiu, dėl kurio jis tapo laikinai nedarbingas ir jam išduotas nedarbingumo pažymėjimas.

Teisę į ligos išmoką apdraustieji įgyja neatsižvelgiant į turimą socialinio draudimo stažą. Tai reiškia, kad pirmą darbo dieną įvykus nelaimingam atsitikimui darbe ir jį pripažinus draudžiamuoju įvykiu, žmogus galės gauti jam priklausančias išmokas ir kompensacijas.

Ligos išmokos dydis

yra 77,58 procento kompensuojamojo uždarbio. Dėl šių išmokų reikia kreiptis į Sodrą“.

Netekto darbingumo vienkartinė kompensacija

Ši kompensacija skiriama apdraustiems asmenims, kai jie dėl nelaimingo atsitikimo darbe arba susirgimo profesine liga netenka mažiau kaip 30 procentų darbingumo.

Gali būti skiriamos šių dydžių kompensacijos:

- terminuotai netekus iki 20 procentų (imtinai) darbingumo – 7,76 procento apdrausto darbuotojo 24 mėnesių kompensuojamojo uždarbio;

- terminuotai netekus nuo 21 iki 29 procentų (imtinai) darbingumo – 15,52 procento apdrausto darbuotojo 24 mėnesių kompensuojamojo uždarbio;

- neterminuotai netekus darbingumo išmokama trigubai didesnė netekto darbingumo vienkartinė kompensacija, nei pirmu ir antru atvejais.

Kompensuojamasis uždarbis netekto darbingumo vienkartinę kompensacijai apskaičiuoti nustatomas pagal asmens draudžiamąsias pajamas, turėtas per

12 kalendorinių mėnesių, buvusių iki praeito kalendorinio mėnesio prieš nelaimingo atsitikimo darbe arba profesinės ligos nustatymo mėnesį.

Netekto darbingumo periodinė kompensacija

Ši kompensacija skiriama, kai dėl nelaimingo atsitikimo darbe arba susirgimo profesine liga netenka 30 (imtinai) ir daugiau procentų darbingumo.

Netekto darbingumo periodinė kompensacija mokama iki Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybos nustatyto darbingumo netekimo termino pabaigos. Ši kompensacija mokama kas mėnesį.

Dėl darbingumo lygio nustatymo reikia kreiptis į Neįgalumo ir darbingumo nustatymo tarnybą, dėl ligos išmokos, netekto darbingumo vienkartinės ar periodinės kompensacijos – į „Sodrą“.

Kas nėra draudžiamasis įvykis

Nelaimingi atsitikimai darbe arba profesinės ligos nėra pripažįstamos draudžiamaisiais įvykiais, jei-

- apdraustasis asmuo

nukentėjo dėl savo veikos, kurioje teisėsauga nustatė nusikalstamos veikos požymių arba kad ši veika yra susijusi su administraciniu nusižengimu;

- apdraustasis asmuo tyčia siekė, kad įvyktų nelaimingas atsitikimas;

- apdraustasis asmuo sirgo liga, nesusijusia su darbu;

- savavališkai (be darbdavio žinios) dirbo sau;

- prieš apdraustąjį asmenį buvo panaudotas smurtas, jeigu smurto aplinkybės ir motyvai nesusiję su darbu, išskyrus atvejus, kai nelaimingas atsitikimas įvyksta pakeliui į darbą ar iš darbo.

Draudžiamaisiais įvykiais taip pat nepripažįstami nelaimingi atsitikimai darbe arba ūmios profesinės ligos, kuriuos ištyrus nustatoma, kad nelaimingas atsitikimas darbe įvyko, ūmi profesinė liga pasireiškė esant tinkamoms, saugioms, sveikatai nekenksmingoms darbo sąlygoms ir juos lėmė žmogaus neblaivumas arba apsvaigimas nuo psichiką veikiančių medžiagų.

Nedraudžiamąjį įvykių atvejų minėtos išmokos ir kompensacijos nėra mokamos.

IVAIRENYBĖS

Receptiniai vaistai – tiesiai į namus: vaistinės pasiruošusios, laukiama politinio sprendimo

Pandemijos sukeltos ekstremalios situacijos metu receptinius vaistus pacientai galėtų užsisakyti paskambinę į vaistinę telefonu, o gauti juos tiesiai į namus. Tokį siūlymą Sveikatos apsaugos ministerijai išsakė šalies vaistinių atstovai, motyvuodami, jog sergantys, judėjimo negalią turintys, besizolijuojantys asmenys dažnai neturi kitų būdų gauti jiems reikalingus vaistus ir dėl to sutrinka jų gydymosi režimas.

Visi vaistų išdavimo žingsniai būtų tokie pat kaip fizinėje vaistinėje – tik pacientas kreiptųsi ryšio priemonėmis. Farmacijos specialistas identifikuotų paskambinusį pagal vardą, pa-

vardę, asmens kodą, patikrintų asmens duomenis e. sveikatoje. Pacientui taip pat, kaip būnant fizinėje vaistinėje, būtų suteikiama informacija apie vaistus, jų vartojimą, pigiausio vaisto

pasirinkimo galimybę – tai yra pilna farmacinė paslauga, o jos suteikimo faktą įrodytų saugomi įrašai. Reikalingus vaistus pacientams pristatytų kurjeriai, kurie papildomai užtikrintų pirkėjo identifikavimą atiduodami vaistus paprašę pateikti asmens dokumentą.

Pacientai ryšio priemonėmis į namus negalėtų užsisakyti narkotinių, psichotropinių, taip pat specialaus temperatūrinio režimo vaistinių preparatų, vaistai tokiu būdu taip pat

būtų neišduodami vaikams iki 16 metų.

Šiuo metu vaistinėms numatyta galimybė receptinius vaistus išduoti ne tik tiesiogiai e. recepte nurodytam pacientui, bet ir kitam asmeniui, kuris jų įsigyti atvyksta paciento ar jo atstovo prašymu. Tokiu atveju asmens farmacijos specialistui turi pateikti popierinį receptą, o įsigyjant vaistus pagal elektroninį receptą, pasakyti paciento asmens kodą, vardą ir pavardę.

Šventės artėja: „Tele2“ padės pasiruošti dovanas Kalėdoms numeris VIENAS!

Artėjant Kalėdoms „Tele2“ pristato išskirtinius dovanų pasiūlymus. Šiais metais operatorius visiems žmonėms linki, kad didžiosios metų šventės būtų džiugios, o jų metu skambėtų artimųjų juokas. Todėl neatsitiktinai šių metų kalėdinės kampanijos žinia: Su „Tele2“ – Kalėdos numeris VIENAS!

Ryšiui su artimaisiais stiprinti, Kalėdų nuotaikai kurti ir džiaugsmui dovanoti operatorius paruošė visą galybę pasiūlymų, kuriuos rasite <https://tele2.lt/privatiems/akcijos>.

Išmanieji telefonai – Kalėdinės nuolaidos ir dovanos

Ypatingai gausūs operatoriaus kalėdiniai išmaniųjų telefonų pasiūlymai. Rinktis yra iš ko – sau tinkamą įrenginį čia atras „Android“ ir „iOS“ gerbėjai, biudžetinio varianto ar prabangaus išmaniojo ieškantys.

„Samsung“ telefonų gerbėjai rinktis galės net iš 6 skirtingų modelių. Pavyzdžiui, jei dairėtės šio gamintojo flagmano, tobulai jums tiks „Samsung Galaxy S21 5G“ (128 GB). Šiuo metu įrenginio kaina su 24 mėn. sutartimi ir bet kuriuo pokalbių planu, skelbiamu www.tele2.lt, bei tik 1 Eur pradine įmoka – 33,25 Eur/mėn. Taip pat įsigiję šį telefoną dovanų gausite ir „Samsung Galaxy A12 5G“ telefoną. Įrenginiams taikomas vienkartinis 5,25 Eur laikmenos mokestis.

Jei ieškote telefono savo vaikui, apsvastykite „Samsung Galaxy A03“ (32 GB). Šis išmanusis su 24 mėn. sutartimi ir 21 Eur pradine įmoka kainuos vos 4,92 Eur/mėn. Išmaniajam taikomas



vienkartinis 5,25 Eur laikmenos mokestis. Ekonominio varianto ieškantiems verta pagalvoti ir apie lietuviškąjį „Fonos M1“ (64 GB), kurį su 24 mėn. sutartimi ir 1 Eur pradine įmoka įsigyti galite už 7,83 Eur/mėn. Išmaniajam taikomas vienkartinis 5,25 Eur laikmenos mokestis.

Su „Tele2“ numeris vienas Kalėdos laukia ir „Apple“ flagmanų entuziastų. Įsigyjant naująjį „iPhone13“ (128 GB) modelį su 24 mėn. sutartimi ir bet kuriuo pokalbių planu, skelbiamu www.tele2.lt, bei pradine 267 Eur įmoka, įrenginys kainuos 25,91 Eur/mėn.

Geros naujienos ir mėgstantiems kurti profesionalias nuotraukas bei vaizdo klipus – „iPhone13 Pro Max“ (128 GB) su 24 mėn. sutartimi ir bet kuriuo po-

kalbių planu, skelbiamu www.tele2.lt, bei pradine 640 Eur įmoka – 26,62 Eur/mėn.

Internetas – metus laiko nemokamai ir patrauklūs įrangos pasiūlymai

Puiki naujiena tiems, kurių artimieji gyvena kitame Lietuvos mieste, kitoje šalyje ir tiems, kurie tiesiog mėgsta naršyti internete. „Laisvo interneto“ 200 GB planas visus metus kainuos 0 Eur! Pasiūlymas galioja su 24 mėn. sutartimi, o antrus metus planas kainuos 15,90 Eur/mėn.

Svarstote savo išmaniųjų įrenginių ansamblį namuose praturtinti planšete? Šiuo metu „Lenovo IdeaTab M10 Plus (2nd Gen) SIM (32 GB)“ kartu su „Laisvo interneto“ planu – nuo 8,93 Eur/mėn. Pa-

siūlymas galioja užsakant „Laisvo interneto“ planą nuo 50 GB ir 24 mėn. paslaugų teikimo sutartį bei sudarant 36 arba 24 mėn. įrangos išsimokėjimo sutartį. Modemo kaina prasideda nuo 2,5 Eur ir į pasiūlymą nėra įskaičiuota.

Su „Laisvu internetu“ pigiau kainuos ir televizoriai. Operatorius siūlo rinktis iš trijų skirtingos įstrižainės modelių. Pavyzdžiui, 32 colių (81 cm) „Xiaomi Mi Smart TV P1“ su pradine 1 Eur įmoka kainuos vos 6 Eur/mėn. Pasiūlymas galioja su bet kuriuo operatoriaus svetainėje siūlomu „Laisvo interneto“ planu ir pasirašant 24 mėn. paslaugų teikimo sutartį bei 36 mėn. įrangos išsimokėjimo sutartį.

Naujamečiams pažadams vykdyti – išmanūs aksesuarai

Kalėdinės dovanos gali ir džiuginti, ir padėti artimiesiems siekti užsibrėžtų tikslų. Pavyzdžiui, Naujųjų metų pažadus sportuoti, gyventi aktyviau ar tiesiog daugiau keliauti įgyvendinti padės išmanūs aksesuarai – laikrodžiai.

„Samsung Galaxy Watch4“ išmaniųjų laikrodžių su eSIM technologija pradine įmoka yra vos 1 Eur, o mėnesio įmoka prasideda nuo 6,61 Eur/mėn. Laikrodžių kaina galioja su „eSIM“ paslaugų planu, pasirašant 24 mėn. paslaugų teikimo sutartį ir 36 mėn. išsimokėjimo už įrangą terminu. Perkančioms dabar, planas laikrodžiui 3 mėn. nieko nekainuos, o praėjus laikotarpiui plano kaina bus 4,90 Eur/mėn. Įsigijus išmaniųjų laikrodį dovanų gausite „Samsung Duo Pad“ belaidį įkroviklį. Laikrodžiui taikomas vienkartinis 5,25 Eur laikmenos mokestis.

Vytenis Pauliukaitis: „Režisieriumi esu nuo pat mažens“

PRADŽIA I PSL.

tai kaip dumblas, į kurį įtraukia, o paskui sunku išsikapanoti. Nenoriu labai džiaugtis, nes Lietuvoje nepriimta, bet iš tiesų esu laimingas, nes vis dar turiu darbų ir kai kurie iš jų būna visai neprasti, kaip sako žmonės.

Sėkmę menininko profesijoje lemia talentas ar įdėtas darbas – į kurią pusę stotumėte?

Aš manau, kad darbo kur kas daugiau, o su tuo talentu – kaip pažiūrėti. Čia kaip tos gėlės – vieni pražysta iš karto, kiti vėliau, o dar kiti labai greit nuvysta. Tačiau jei genuose nėra užprogramuotos kūrybos, tai tu jos jau niekaip neišperi. Man pasisekė todėl, kad aš pakeičiau daug žanrų, daug išbandžiau. O režisūra, tai gyvenimo būdas. Jūs irgi esate savo gyvenimo režisieriai, taigi čia nėra kokia nors ypatinga profesija, tik sunki.

Ar paprasta dirbti su įžymybėmis? Juk dirbote su gausybe...

Žinote, man teko dirbti ir su pasaulinio lygio žvaigždėmis ir galiu pasakyti, kad kuo daugiau žmogus pasiekęs, tuo jis paprastesnis ir tuo su juo lengviau susikalbėti. Ir netgi susidraugauti. Kai esi jaunesnis ir pradedi dirbti su labai daug pasiekusiu žmogumi, natūraliai apima šoks toks jaudulys. Pradėjus dirbti, šitos ribos išnyksta. Kuo žmogus mažiau talentingas, tuo jis aištingesnis, tuo daugiau reikalauja. Yra buvę tokių momentų, kada visai nesusikalbėdavau. Bet čia kalbu ne



T. Čemysėvo nuotr.

apie tikrąsias žvaigždes ir talentus, o apie vidutiniokus. Žinote, scenos gyvenimas ir asmeninis yra du skirtingi dalykai. Dažnai didžiulės žvaigždės asmeniniame gyvenime laimės neranda, o kuklesnę karjerą padaręs žmogus randa asmeninę laimę.

Ar yra bent vienas faktas, kurio apie jus dar nežinome?

Ir nebūtina visko apie mane žinoti! Palikite ir man ką nors. Apskritai nežinau, ar kam labai įdomu, visada makaluojusi visiems po akimis, tai viskas ir matyti, nieko čia nenuslėpsi. Neturiu kažkokių ypatingų gyvenimo receptų, nes kiekvienas gyvename ir bandome savaip. Visokios bėdos manęs irgi

neaplenkė, turėjau ir labai daug džiaugsmo. Man atrodo, mes visi, turtingi ar vargšai, talentingi ar ne, turime savų džiaugsmų ir savų rūpesčių, tik nereikia pasiduoti negatyvui. Niekas ant lėkštės nieko niekam nepaduoda, pačiam reikia ieškoti išeičių. Japonai gerai sako – kiekviena diena yra gera. Man irgi gera kiekviena diena, o jei blogesnė, reikia ieškoti kodėl.

Nesenai skaičiau jūsų mintį, jog „Virš 70-ties prasideda jaunystė“. Norite pasakyti, kad dabar pats gražiausias jūsų amžius?

Tarp kitko, po šių žodžių susilaukiau tiek visokių pastabų. Žmonės kartais taip tiesiogiai priima ką pasakai. Taip, čia yra kitokia „jaunystė“, nes tu jau viską žinai ir gali numatyti, kaip tu gyvensi toliau. Pirmoji jaunystė yra ieškojimų kelias, kuomet dar daug nežinios. Negi dabar dejuoti, jog po 60 jau senatvė? Pasileisti liūdną muziką, vargonus, žiūrėti pro langą ir laukti, kol ateis ta ragana mūsų pasiimti? Nesąmonė, atsipalaiduokim. Pažiūrėkime į gyvenimą plačiau.

Kaip karantinas pakoregavo jūsų kasdienybę?

Turėjau daug veiklos – galų gale pradėjau tvarkyti archyvą. Visas pasakų knygas padovanojau Panevėžio moterų kolonijai, nes žinau, jog ten yra mažų vaikų ir mamos galės jiems paskaityti. Dalį archyvų atidaviau į Radijo ir televizijos muziejų. Tiek metų neturėjau tam laiko, viskas gulėjo pamiršta,

atradau net naujienų. Čia geroji karantino pusė, yra ir blogoji. Dažnai šventiniu laikotarpiu su savo draugu išskrisdavau į Paryžių aplankyti teatrą, parodas, pakvėpuoti kita kultūra. Gaila, kad šiemet nepavyko, bet reikia pasaugoti ir save, ir kitus.

Gyvename nuomonės formuotojų laikais, kai kiekvienas žingsnis fiksuojamas ir aptariamas dar tą pačią minutę. Kodėl jūsų negalime rasti socialiniuose tinkluose?

Turėjau paskyrą Facebook puslapyje, kur sulaukdavau daug laiškų, tarp kitko labai pozityvių. Komentarų jau senai neskaitau, nes galiu jums juos pasakyti atmintinai, o kas dėl žinučių, privalėjau į visas jas atsakyti. Matyt, taip buvau išmokytas, jog į kitų parodytą dėmesį atsakyti reikia, tačiau norint tai padaryti, turėčiau sėdėti ištisą parą. Na, neturiu aš tiek laiko, ir sekretorių neturiu, o jei nereaguosiu, tai sakys, jog esu labai pasikėlęs. Taigi galiausiai pasakiau, jog šitų žaidimų nežaisiu, juo labiau, kad neturiu ką pakomentuoti ar laiko tuo užsiimti.

Ką šiuo metu labiausiai vertinate savo gyvenime?

Sveikatą – kad ji man dar leidžia ir dirbti, ir kažką patirti. Labai vertinu bendravimą, žmonių dėmesį man, nes tai man sako, jog aš dar nesu užmirštas, gal dar kam reikalingas. Tai yra labai svarbu.

Iveta Leščinskaitė, „60+“

Vaško žvakė teikia ramybės



L. Mikalkienė demonstruoja senąjį amatą

Sekmadienį pradėjome gyventi apie svarbiausius dalykus pamąstyti kviečiantį Advento laikotarpį. Ta proga Ignalinos rajono kultūros

centre organizuota edukacija „Vaško kumelaitė – lino uodegaitė“. Apie jau nykstantį vaško žvakių liejimą pasakojo bene vienintelė šio jau nykstančio amato puoselėtoja Ignalinos krašte Laima Mikalkienė, gyvenanti Ceikinių seniūnijos Šileikiškės kaime. Laimos šeima augina biteles, o senus korius, lydytą vašką panaudoja žvakėms. Šio amato moteris išmoko pati, radusi anytos paliktus įrankius ir pasiklausiusi vyro prisiminimų bei jo paraginta. Dabar jai tas kvepiantis darbas – labai malonus, raminantis ir blogas mintis gydantis užsiėmimas bei galimybė bendrauti su žmonėmis, dalyvauti mugėse, kituose renginiuose. Žvakės moteris gamina jau 25-erius metus. Na, o meistrei talkinanti ir ją gražiai pristatanti Kultūros centro Ceikinių filialo laisvalaikio organizavimo specialistė Ema Trapikienė džiaugiasi įdomia edukacija, kuri į

Ceikinius atvilioja ir turistus, ir žurnalistus, ir šiaip smalsuolius. Edukacijos metu Laima Mikalkienė bendravo su vaikų dienos centro „Eldoradas“ vaikučiais, ignaliničiais. Visi galėjo pabandyti lieti žvakę ir įsitikinti, kad tai tikrai nėra taip paprasta. Vaikai pasigamino po mažą žvakutę, ją papuošė džiovintais augaliukais ir parsinešė namo. „Jei gu širdy koks negerumas, liūdesys užaina, užsidekite vaško žvakę...“ – pataria Laima.

Žvakių gamyba Lietuvoje – nuo seno žinomas amatas, kuriuo dažniausiai ilgais žiemos vakarais užsiimdavo moterys ir vaikai. Žvakė senovėje būdavo ne tik nepakeičiamas



šviesos šaltinis, bet ir turėjo ritualinę prasmę. Žvakę liedavo gimus vaikeliui, kurią vėliau uždegdavo ir per krikštynas. Ta pati žvakė degdavo per tuoktuves, o vėliau ir per laidotuves, kai žmogų į Anapilį padėdavo grabnyčių žvakių šviesa.

Lina Kovalevskienė

NAMAI

Tvarios šventės: pasigaminkite kalėdinės eglutės dekoracijas patys

Net ir mažiausi kasdienybės pokyčiai gali gerokai sumažinti aplinkoje mūsų paliekamą pėdsaką, o artėjančios gražiausios metų šventės – puikus laikas imtis tvarių permainų savo namuose. Šias Kalėdas siūlome sutikti tvariau – pasigaminkite dekoracijas iš namuose turimų maisto produktų, žaislų ar daiktų.

Spragėsių ir spanguolių girliandos

Šios spragėsių ir spanguolių girliandos – neįtikėtinai lengvai pagaminamas eglutės papuošimas, sukursiantis švelnų kontrastą tarp eglutės ir dekoracijos spalvų. Jums tereikės didelio dubens spragėsių, puodelio spanguolių, adatos ir siūlo.

Pradėkite į adatą įverdami bet kokios spalvos siūlą ir atsargiai iš eilės verkite po vieną spragėsį ir vieną spanguolę, tarp jų palikdami

lėdinių kvapų bei padės juose sukurti autentišką šventinę nuotaiką.

Pirmiausia pasirinkite trumpą medžiaginę juostelę (jos spalva turėtų derėti prie oranžinės ir žalios) ir ją apriškite apelsiną, juostelę pritvirtindami smulkiomis adatėlėmis. Tuomet naudodami adatą vaisiuję padarykite kelias skylutes. Į jas įstumkite smailųjį gvazdikėlio galą ir į apelsiną įtvirtinkite prieskonį. Atminkite, kad šios dekoracijos sveria nemažai, todėl rinkitės stambesnę eglutės šaką.

Citrusiniai griežinėliai spalvai ir kvapui

Apelsinai ar kiti citrusiniai vaisiai, pavyzdžiui, mandarinai, ant eglutės gali atsidurti ir kitu būdu – supjausčius juos griežinėliais, išdžiovinus ir po vieną kabinant ant eglutės.

Plonai supjaustytus vaisių griežinėlius sudėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir dviem valandoms pašaukite į iki 100 laipsnių įkaitintą orkaitę. Praėjus laikui juos išimkite, apverskite ir vėl įdėkite į orkaitę dar dviem valandoms ar iki tol, kol griežinėliai išdžius. Leiskite jiems atvėsti ir tuomet sąvaržėlės ar siūlo pagalba kabinkite ant eglutės.

Pūstų kiaušinių žaisliukai

Nors margi kiaušiniai dažniausiai asocijuojasi su Velykomis, jie gali tapti ir unikaliu kalėdiniu žaisliuku, nustebinsiančiu jūsų artimuosius.



Pirmiausia kiaušinius atsargiai nuplaukite vandeniu ir muilu. Tuomet su tvirta adata pradurkite po skylutę abiejuose kiaušinio galuose ir pūskite į vieną kiaušinio skylutę (tarsi pūsdami balioną), tokiu būdu į dubenėlį pašalindami trynį ir baltymą. Tiesa, nepersistenkite, kad kiaušinis nesuskiltų.

Tuomet kiaušinį nudažykite ir išmarginkite norimu būdu – būtinai į šį procesą įtraukite ir mažuosius šeimos narius – tai taps puikia pramoga vaikams. Pagalvokite, į kokį su Kalėdomis susijusį veikėją galite paversti kiaušinį. Galbūt ant jo norite nupiešti tam tikras su šventėmis susijusias istorijas ar jį nudažyti kalėdinėmis spalvomis? Tai padės išvengti vėlykinių asociacijų. Papuošę kiaušinį praverkite ploną juostelę ar siūlą pro abi skylutes, apačioje užriškite mazgą ir kabinkite ant eglutės.

Vietoje kaspinėlių – makaronai

Stilingas ir originalias kalėdinės eglutės dekoracijas galite pasigaminti ir iš paprasčiausių makaronų. Nudažykite juos norimos

spalvos dažais (puošniausiai atrodo purškiamais, auksinį efektą suteikiančiais, dažais nuspalvinti makaronai). Suriškite juos metaline aukso spalvos vielute ar plonu siūlu ir kaip girliandą pakabinkite ant eglutės. Makaronus taip pat galite išmarginti tradiciniais kalėdiniais ornamentais, širdelėmis ar kitais piešiniais.

Antram gyvenimui prikelti žaislai ir daiktai

Dar viena idėja tvarioms Kalėdoms – papuoškite eglutę vaikų nebenaudojamais žaislais, taip prikeldami juos antram gyvenimui. Tam puikiai tiks tiek minkšti, tiek mažesni žaislai ar figūrėlės. Paprasčiausiai užriškite ant jų siūlą ir kabinkite ant eglutės šakos. Jei tai didesnis žaislas – tiesiog patogiai ir tvirtai įstatykite jį tarp eglutės šakų.

Be to, ant kalėdinės eglutės taip pat galite pakabinti stalčiuje dūlančius raktų pakabukus ar kitus primirštus, bet spalvingus daiktus. Ypač, jei jie kelia sentimentalius prisiminimus ar yra dovanoti jums brangaus žmogaus.



kelių centimetrų tarpus. Pasiekę norimą girliandos ilgį nukirpkite siūlą ir gale užriškite mazgą. Priklausomai nuo eglutės dydžio, galite suverti kelias atskiras girliandas, kad išvengtumėte jų susipainiojimo.

Gvazdikėliais inkrustuoti apelsinai

Gvazdikėliai ir apelsinai jūsų eglutei ne tik suteiks naujų spalvų, bet ir pripildys namus malonių ka-



PSICHOLOGIJA

Kodėl verta dalintis savo emocijomis

UTENOS RAJONO SAVIVALDYBĖS



VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Bendraudami su žmonėmis, atminkite, kad žmonės yra ne logikos, o emocijų sutvėrimai.

Dale Carnegie

Kiekvienas iš mūsų kasdien išgyvena begalę skirtingų emocijų. Pirminė jų paskirtis – komunikacinė, kadangi jos suteikia informacijos, padeda geriau suprasti kitą bei skatina tarpusavio ryšio sukūrimą. Nors emocijų raiška atrodo natūralus žmogaus elgesys, tačiau kartais yra vis dar nejauku atvirai kalbėti apie savo išgyvenimus.

Kodėl verta kalbėti apie savo išgyvenamus jausmus?

Nei vienas iš mūsų negalime pabėgti nuo išgyvenamų jausmų. O neišreikštos ir susikaupusios emocijos ne tik blogina bendrą savijautą, bet ir trukdo atlikti kasdienes darbus. Dalinimasis savo emocijomis padeda jas išsivardinti ir geriau suprasti – tokiu būdu sumažėja nemalonūs jausmai. Dažnai neišreikštos emocijos trukdo pamatyti situaciją iš kitos perspektyvos. Geriau suprasdami savo emocijas, galime ramiau reaguoti į situaciją, dėl kurios tie jausmai kilo. Kalbėdami apie savo jausmus, padedame kitiems geriau suprasti mūsų išgyvenimus ir patiriamą emocinę būseną.

Kartais nėra lengva nuspėti, ką jaučia šeimos narys ar kolega, todėl pasidalindami savo jausmais suteikiame žinių apie savo dabartinę būseną bei kuriame prasmingus santykius. Kalbant apie sunkius išgyvenimus ar jausmus reiktų neužmiršti pasidalinti ir maloniomis emocijomis. Tyrimuose pastebima, kad dalinimasis maloniomis emocijomis gali prisidėti prie efektyvesnio tikslo siekimo bei skatinti bendradarbiavimą.

Emocijos darbo aplinkoje

Kuomet kalbama apie jausmus darbe, dažnai išgirstame patarimus, kaip suvaldyti emocijas, kylančias darbo metu. Ta-

čiau, kiekvienas iš mūsų turėtume skatinti atvirą komunikaciją tarp bendradarbių ir edukuoti, kaip reaguoti, kai yra dalinamasi jausmais.

Kai kalba pasisuka apie jausmus darbe, mes dažnai esame mokomi, kaip suvaldyti emocijas, kylančias darbo metu, vietoj to, jog būtume kviečiami savo emocijas išreikšti pagarbiai bei atvirai. Taipogi, kartais galime nežinoti, kaip reaguoti ir į kitų žmonių jausmus. Tad štai keletas rekomendacijų:

Neignoruo

Išgirdęs kito žmogaus išsakytus jausmus, neignoruo, nenukreipk kalbos, suteik jai / jam progą kalbėti. Kuomet žinome, kad mūsų yra klausomasi, jaučiamės priimti ir svarbūs.

Aktyviai klausykis

Kartais užtenka išklausti. Leisk kitam žmogui laisvai kalbėti, užduok keletą atvirų klausimų, stenkis suprasti ir būti su juo. Klausimai, reikalaujantys išsamesnio atsakymo nei „taip“ ar „ne“, skatina atvirą bendravimą. Keletas jų pavyzdžių galėtų būti: „Ką turi omeny sakydamas?..“, „Gal gali paaiškinti tą ir tą?..“

Nesidalink patarimais

Kiekvienas iš mūsų esame skirtingi ir mūsų išgyvenimai nėra tokie patys. Susilaikyk nuo patarimų ar sprendimų siūlymo. Jeigu įmanoma, pasiteirauk, kaip galėtum pagelbėti.

Nesakyk, kad „viskas bus gerai“

Nei vienas iš mūsų nežino, kaip viskas vyks ateityje, todėl tokios frazės negelbėja. Vietoj „viskas bus gerai“, išbandyk „la-

bai ačiū, kad pasidalinai“, „galiu tik įsivaizduoti, kad tai, ką išgyveni, turėtų būti labai sunku“.

O tam, kad dalintis emocijomis būtų lengviau, Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras su UAB „Emocinis balansas“ kviečia atsisiųsti ir naudotis Mindletic programėle telefone, kuri siekia užkirsti kelią stresui, nerimui, perdegimui ir kitoms emocinės sveikatos negandoms. Mindletic programėlė kviečia vartotojus žymėti savo jaučiamas emocijas, jas sekėti ir analizuoti laike, bendrauti bendruomenės kambariuose su kitais bendraminčiais, pasinaudoti psichologų komandos paruoštais kvėpavimo, atsipalaidavimo pratimais, pasidomėti emocinės sveikatos temomis, skaitant jų ruoštus straipsnius bei pasinaudoti nuotoliniu būdu vykstančiomis individualiomis konsultacijomis su sertifikuotais psichologais. Visos šios paslaugos Utenos rajono gyventojams yra nemokamos.

Tad paskubėkite atsisiųsti Mindletic programėlę ir pasi-

naudoti visomis jos teikiamomis paslaugomis jau šiandien! Svarbu: naudotis programėle gali tik nuo 18 m. amžiaus asmenys.

Pirmą kartą įsijungęs Mindletic programėlę susipažink su ja ir praeik visus žingsnius paspaudęs „pradėti“. Paskutinis žingsnis – sukurti paskyrą. Skiltyje „promo kodas“ įvesk specialų kodą UtenosBalansas_Mindletic21

JEI TURITE KLAUSIMŲ IR NORITE DAUGIAU SUŽINOTI APIE MINDLETIC PROGRAMĖLĘ,

2021 M. GRUODŽIO 7 D. 12.30 VAL. KVIEČIAME Į NUOTOLINĘ PASKAITĄ „KODĖL EMOCINIS BALANSAS SVARBIAU NEI SIEKIS JAUSTIS LAIMINGAM?“ (LEKTORĖ PSICHOLOGĖ IEVA ŠAPALAITĖ). Pranešimo trukmė 30 min.

PRISIJUNGIMO NUORODĄ RASITE INTERNETO SVETAINĖJE

WWW.UTENAVSB.LT

UAB „Emocinis balansas“ inf.

Kviečiame Utenos r. gyventojus į grupinius

Emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktinius užsiėmimus

Užsiėmimai vyks Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Utenio a. 7, Utena)

Gruodžio 8, 15, 22, 29 d.

18 val. (trukmė ~1,5 val.)

**Lektorė - psichoterapeutė
Edita Vaišnoraite**

**BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
TELEFONU (8 389) 518 67**



www.utenavsb.lt

SVEIKATA

Sinusitas ir COVID-19: panašūs simptomai gali suklaidinti

Sloga, sinusitas bei COVID-19 infekcija – glaudžiai susiję susirgimai, kurie gali būti panašūs savo simptomais, dėl to dažnai būna sunku juos atskirti. Konsultuodami pacientus gydytojai nuolat pastebi, kad pacientus vargina sloga, karščiavimas, kosulys, tačiau kiekvieno paciento situacija yra individuali ir už šių negalavimų gali slėptis skirtingos ligos.

„Dažniausiai pasitaikanti virusinė sloga pasireiškia čiauduliu, nosies užgulimu ir sekreto tekėjimu iš nosies. Ji paprastai trunka kelias dienas, po to simptomai pradeda silpnėti. COVID-19 virusas dažniausiai pasireiškia karščiavimu, kosuliu, bendru kūno nuovargiu, skonio ar kvapo nejutimu. Tuo metu sinusitą dažniausiai lydi ne tik minėti simptomai, bet ir aukšta kūno temperatūra, itin nemalonus spaudimo jausmas ir skausmas kaktoje bei skruostuose. Jam gali būti būdingas ir dantų, galvos skausmas, užgulios ausys, akių vokų patinimas bei nemalonus kvapas iš burnos“, – teigia šeimos gydytoja Viktorija Gražulienė.

Gydytoja pratešia, kad sergant sinusitu taip pat susilpnėja uoslės pojūtis, kuris yra vienas iš pagrindinių COVID-19 viruso simptomų. Dėl šios priežasties atskirti šiuos du susirgimus tampa dar sudėtingiau, todėl visuomet geriausia išeitis – pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju.

Sinusito kaltininkai – nuo alergijos iki genetikos

Sinusito atsiradimą lemia daug priežasčių: alergijos, virusinės, bakterinės ar grybelinės infekcijos. Sinusitas gali būti ūmus arba

lėtinis, kuomet simptomai trunka ilgiau nei 12 savaičių. Infekcijos metu atsiranda nosį bei sinusus išskojančios gleivinės uždegimas, kurio metu ji paburksta, padidėja gleivių produkcija ir sutrinka jų pašalinimas iš sinusų. Sinusitui įtakos turi ir oro užterštumas, iškrypusi nosies pertvara ar netinkamai gydomas peršalimas.

„Sinusitas yra labai dažnai painiojamas su lėtine sloga. Lėtinei slogai būdingas nosies ertmės uždegimas, pasireiškiantis gausia sekrecija iš nosies, jos užgulimu ir užnosiniu sekreto tekėjimu per užpakalinę ryklės sienelę. Tuo metu sinusitas yra sunkesnis susirgimas, tai nosies ertmės ir sinusų gleivinės uždegimas, kurį lydi ne tik minėti simptomai, bet ir skausmas bei spaudimo pojūtis sinusų vietoje“, – aiškina V. Gražulienė ir priduria, kad lėtinio sinusito priežastys gali būti susijusios su paveldėjimu, genetinėmis ligomis.

Pavojingas dėl komplikacijų

Pasak „MediCA klinika“ šeimos gydytojos, sinusito komplikacijos gali būti labai rimtos. Infekcija iš nosies gali išplisti į akiduobes, taip pat prasiveržti į galvos smegenis ir paskatinti meningito (ūminio galvos smegenų dangalo uždegimo) atsiradimą. Pasitaiko atvejų, kai užsitęsęs si-

nusitas sukelia ir ausies ar plaučių uždegimą.

„Vis tik šios komplikacijos labai retos, daug dažniau užsitęsęs sinusitas daro poveikį žmogaus kasdienio gyvenimo kokybei. Šia liga sergantis asmuo gali prastai miegoti, būti irzlus, neramus ir pavargęs, dėl to jam sunkiai gali sektis susikaupti ir dirbti. Tokia nuolatinė ir ilgą laiką besitęsianti būseną labai vargina žmogų, tačiau gydymas dažniausiai būna

kančių gydymą.

„Dažniausiai mes susiduriame su virusinės kilmės ūmiu sinusitu, kuris gydomas vartojant daug skysčių: vandens, šiltų arbatų. Kai temperatūra pakyla virš 38,5 °C, rekomenduojama vartoti karščiavimą mažinančius vaistus. Labai svarbu pašalinti susikaupusį sekretą, atlikti nosies ertmių plovimą specialiais tirpalais ar druskingu vandeniu, taip pat simptomams palengvinti gali būti naudingos



efektyvus ir grąžina pacientui gerą savijautą“, – pasakoja V. Gražulienė.

Kaip sau padėti?

Šeimos gydytojos teigimu, visada yra labai svarbus paciento ir gydytojo bendradarbiavimas, atsiradus pirmiesiems simptomams reikia pasikonsultuoti su gydytoju, kuris tiksliai įvertins paciento būklę, nustatys, kuria iš ligų: sloga, sinusitu ar COVID-19 žmogus serga ir parinks jam labiausiai tin-

vandens ir eterinių aliejų (pipirmėtės, eukalipto, mentolio) inhaliacijos, tačiau jos tinka tik jeigu nėra alergijos minėtoms medžiagoms“, – pasakoja V. Gražulienė.

Šeimos gydytoja priduria, kad sinusitas taip pat gydomas naudojant specialius nosies purškalus, mažinančius gleivinės uždegimą, paburkimą, sekreto gamybą. Esant bakterinei infekcijai, kuri sudaro iki 2 proc. visų atvejų, skiriami ir antibiotikai. Tačiau juos svarbu vartoti tik gydytojui paskyrus bei laikantis visų rekomendacijų.

Prieš šventes nepasiturinčius pasieks parama

Apie 189 tūkstančiai nepasiturinčiųjų gruodžio mėnesį sulauks paramos maisto produktais ir higienos prekėmis.

Šio dalijimo metu sunkiau besiverčiančius gyventojus pasieks itin gausus paramos krepšelis, kurį sudarys 10 skirtingų maisto produktų: miltų mišinys blynams, avižiniai sausainiai su šokolado gabaliukais, grikių kruopos, greito paruošimo avižų košė su džiovintomis uogomis, rapsų aliejus, kiaulienos konservai, vištienos konservai, keptos pupelės pomidorų padaže, konservuota raugintų agurkų sriuba bei razinų ir riešutų mišinys. Taip pat 5 skirtingos higienos prekės – skystas skalbiklis, muilas, dantų pasta, šampūnas ir dantų šepetėliai.

Saugant tiek paramos gavėjus, tiek paramą dalijančių nevyriausybinių organizacijų ir savivaldybių darbuotojus, visi paramos paketai bus iš anksto supakuoti ir paruošti išsinešti, todėl as-

meninių krepšelių žmonėms atsinešti nereikės. Gyventojams atsiėmus paramą už juos paramos gavėjų sąraše taip pat pasirašys paramą dalijantys darbuotojai.

Parama dalijama daugiau nei 600 punktų visoje Lietuvoje.

Maisto produktus gali gauti tie gyventojai, kurių vidutinės mėnesinės pajamos vienam šeimos nariui neviršija 192 eurų per mėnesį. Esant objektyvioms priežastims, savivaldybių administracijos nustatyta tvarka, parama gali būti skiriama, kai pajamos viršija 192 eurus per mėnesį. Išimties atvejais ir jiems taikomus dydžius nusistato kiekviena savivaldybė individualiai.

Paramos dalijimus organizuoja savivaldybių administracijos ir dvi nevyriausybines organizacijas: labdaros ir paramos fondas „Maisto bankas“ ir Lietuvos Raudonojo Kryžiaus draugija.

Žmonių su negalia statistika

Socialinės pasaugos ir darbo ministerijos duomenimis, Lietuvoje 2020 metais gyveno 229 tūkst. žmonių su negalia, tai sudarė apie 8 proc. visų šalies gyventojų. Didžioji jų dalis (67 proc.) buvo darbingo amžiaus. Negalia dažniausiai pripažįstama asmenims, sergantiems vidaus ligomis ir turintiems kitų sveikatos sutrikimų. Asmenys su regėjimo negalia sudaro 4 proc., klausos – 3 proc. visų asmenų su negalia. Sunkiausių negalią dažniausiai lemia navikai, kraujotakos sistemos ligos ir psichikos bei elgesio sutrikimai.

Adventiniu laikotarpiu atraskite paprastus skonius

Advento metu, kuris trunka iki Kalėdų, rekomenduojama valgyti mažiau mėsos, pieno patiekalų, juos keisti augaliniu maistu bei žuvimi, vengti persivalgymo.

„Tam tikrų produktų atsisakymas ar ribojimas, pavyzdžiui, mėsos, pats savaime nėra pasninkas. Jei iš valgiaraščio išbraukę mėsą įniksite į bandeles – gerai nebus nei sveikatai, nei religinei praktikai. Įvykdysite tik „technines sąlygas“, o pasninko esmė – susilaikymas, saikas bei dalinimasis su artimu“, – sako mitybos specialistai.

Ne tik venkite to, kas nerekomenduojama, bet rinkitės vertingą maistą. Vietoje griežtų badavimų, daugiau dėmesio skirkite kasdienių mitybos įpročių keitimui. Tokiu būdu turėsite daugiau energijos, bus geresnė savijauta.

Advento metu patariama ne eksperimentuoti su įmantriais receptais ir brangiais produktais, o rinktis kuo paprastesnį maistą, atkreipti dėmesį į tradicinius senoviškus lietuviškus pasninko valgius.

Pasninko metu lietuviai nuo senų laikų valgė daugiau silkės. Tai maistas, iš kurio gauname daug organizmui reikalingų omega-3 riebalų rūgščių. Galima saikingai valgyti bulves ir iš jų pagamintus patiekalus. Rinkitės įvairias kruopas. Tai pigus ir naudingas organizmui pasirinkimas. Rekomenduojama kasdien vartoti nesaldžius viso grūdo patiekalus, juos tinka gardinti saulėgrąžų, kanapių, linų sėmenų ir kitomis sėklomis, grybais, daržovėmis bei įvairiais prieskoniais. Nepamirškite riešutų, taip pat ir ankštinių produktų: pupelės, lęšiai, avinžirniai gali puikiai pasotinti sumažinus mėsinių valgių kiekį.

PERLINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU GRYBAIS IR DARŽOVĖM

Reikės:

- 100 g perlinių kruopų
- 80 g morkų
- 80 g pievagrybių
- 60 g svogūnų
- 14 g lydyto sviesto
- 0,5 g druskos
- 0,2 g juodųjų pipirų



Gaminimas:

Vakare perplauname perlines kruopas šaltu vandeniu ir užmerkiame, kad brinktų per naktį. Taip grūdai pradeda dygimo procesą ir tampa vertingesni, be to, ryte gaminimo laikas trumpesnis.

Ryte pakeičiame vandenį ir grūdus kartu su vandeniu (kas mėgsta skystesnę košę santykis kruopų ir vandens turėtų būti 1:3, o kas mėgsta biresnę – 1:2) užverdame. Verdame 1 minutę, tada paliekame brinkti. Kiek laiko truks brinkimas, priklausys nuo gaminamų porcijų kiekio, puodo ir viryklės tipo. Orientacinis laikas 20–30 minučių. Kruopos turi išlikti kramtomos konsistencijos.

Kol kruopos brinksta, grybus ir svogūną supjaustome, morkas sutarkuojame su stambia tarka. Viską apkepiname lydytame svieste. Išvirtas kruopas sumaišome su pakepintomis daržovėmis, prieskoniais ir grybais.

SILKĖ SU MOLIŪGU

Reikės:

- 200 g silkės filė. Rinkitės visą silkę ar atvėsintą jos filė. Pakuota silkė netinka.
- 300 g moliūgo, geriausiai tinka muskatinis, termiškai neapdorotas
- 80 g svogūno (vienas vidutinio dydžio)
- Šaukšto lydyto sviesto
- Pagardinimui: pipirų, Viduržemio jūros prieskonių žolelių



Gaminimas:

Silkę supjaustykite juostelėmis. Prieš tai, jei ji per sūri, pamirkykite vėsioje vandenyje ir dar kartą nuplaukite. Išdėliokite lėkštėje. Moliūgą sutarkuokite stambia tarka. Svogūną supjaustykite kubeliais, suberkite prieskonius bei pakepkite su sviestu, kol suminkštės. Pakepintą svogūną sumaišome su tarkuotu šviežiu moliūgu. Daržoves uždėkite ant silkės. Pagardinkite gaivios žalios spalvos smulkintais svogūnų laiškais.

GRIKIŲ PLOVAS SU DARŽOVĖMIS

Reikės:

- 200 g grikių kruopų;
- 500 ml vandens;
- 300–400 g įvairių stambokais gabalėliais supjaustytų daržovių (brokolių, saldžiųjų paprikų, žiedinių kopūstų, saliero gumbo, pastarnokų, moliūgo);
- 1 didelės burokine tarka sutarkuotos morkos;
- 3–4 šaukštų skystos pomidorų pastos arba šaukšto tirštos koncentruotos (ne pomidorų padažo!);
- 1,5 šaukštelio druskos, truputį cinamono, pipirų, saujos sukapotų žalumynų
- 2 šaukštų išvalyto lydyto sviesto „ghee“;
- ½ šaukštelio kmyninio kumino;
- kupino šaukštelio juodgrūdės;
- 1 nedidelės žalios aštriosios paprikos, išvalytomis sėklytėmis ir supjaustytos žiedeliais.



Gaminimas:

Grikius perplaukite, sudėkite į puodą, užpilkite vandeniu, pasūdykite ir užkaiskite. Ant viršaus uždėkite garinimo puodą skylėtu dugnu ir sudėkite daržoves. Uždenkite ir virkite apie 7–10 minučių, kol gričiai išbrinks ir daržovės suminkštės. Tuo metu keptuvėje įkaitinkite išvalytą lydytą sviestą, sudėkite aštriąją papriką, kmyninį kuminą, juodgrūdę. Skrudinkite prieskonius keliolika sekundžių ir sudėkite tarkuotas morkas. Suberkite cinamoną. Kepkite morkas maišydami ant vidutinės ugnies, kol švelniai apskrus ir suminkštės. Pabaigoje supilkite pomidorų pastą, išmaišykite. Sukrėskite išvirusius grikius, įmaišykite daržoves. Pagardinkite maltais juodaisiais pipirais. Kepkite plovą maišydami dar kelias minutes. Patiekite dar karštą su grietinės ir garstyčių padažu (įsukite į grietinę kelis šaukštelių paruoštų garstyčių ir švelniai pasūdykite), pabarstykite žalumynais.

SVEIKATA

UTENOS KRAŠTOTYROS MUZIEJUS

UTENOS KRAŠTOTYROS MUZIEJAUS PADALINYJE
TRADICINIŲ AMATŲ CENTRE „SVIRNAS“
K. LADYGOS G. 18 A, UTENA

**ŽVAKIŲ
LIEJIMAS**

NUO 2021 11 25 IKI 2021 12 23
DARBO DIENOMIS

REGISTRACIJA TELEFONU (8 389) 61 637

Utenos kultūros centras

**Kalėdos
Utenoje...**

Gruodžio 5 d. (sekmadienį)
Kultūros centro aikštėje, Aušros g. 49

**MIESTO KALĖDŲ EGLĖS
ĮŽIEBIMO ŠVENTĖ**

Kultūros centro aikštėje (Aušros g. 49)
12.00–13.00 Marius Jampolskis
13.00–13.35 KALĖDŲ MIESTELIO ATIDARYMAS
Teatralizuota eiseną su UKC Lelūnų skryniaus dainavimo studijos AUŠRA dainelėmis (vad. Audra Gutauskienė, Edmundas Gutauskas)
13.40–14.40 TEATRIUKAS
14.45–15.45 MIA
15.50–16.50 STANO ir ŽVONKUS
17.05–17.30 UGNIES ŠOU
17.30–18.00 Miesto eglės įžiebimo ceremonija su KALĖDŲ SENELIO sveikinimu ir FEJERVĖKAIS

Kultūros centro automobilių aikštėje prie Aušros gatvės
11.00–18.00 KALĖDINĖ MUGĖ
LINKSMOS KARIUSELĖS IR PRAMOGOS

Kultūros centro pasakų pievoje prie Aušros gatvės (Aušros g. 49)
12.00–18.00 Kalėdų namelio pasakos ir Kalėdų Senelio paštas, karšta arbata ir susitikimai su Princesėmis, Nyktūkais ir kitais pasakų gyventojais!

Kalėdų pagalbiminkai:
Utenos rajono savivaldybė,
Utenos miesto seniūnija,
UAB Utenos komunalininkas,
Mugų centras

Apie šventę pasakoją:
laikraščiai „Utena“, „Utenos apskrities žinios“, „Rieks“,
„Utenos diena“, „Rieksio siena“, „Anykšta“,
Utenos radijas, internetiniai portalai „Utena.lt“,
„We love Lithuania“, „Rajonų naujienos“

2021 m.

Žvaigždės pranašauja

AVINAS



Šiandien jums geriausiai seksis suktis artimiausioje aplinkoje, spręsti savas ir namiškių problemas. Galite sulaukti atsakymo, susijusio su nuosavybe, kreditavimu, pinigine išmoka, paveldėjimu ar kt.

VĖŽYS



Tai turėtų būti nebloga, darbinga diena. Norėsis vidinio ir išorinio grožio, bus siekiama jį kurti ir puoselėti. Turėtų sektis suplanuoti reikalai ir tikėtinas pelnytas atlygis.

SVARSTYKLĖS



Regis, veršitės per galvą, norėdami daug nuveikti ar apginti savo požiūrį. Jums gali būti patikėta nauja atsakomybė. Vakaras turėtų būti įdomus, jeigu eisite į renginį, susitikimą.

OŽIARAGIS



Šiandien daug ką lems jūsų bendravimo stilius, gebėjimas šmaikštauti, flirtuoti. Gana palanku tvarkyti nuosavybės, finansinius, draudimo, paveldėjimo reikalus.

JAUTIS



Būsime nusiteikę tartis, derėtis, rašyti, naršyti, susirašinėti, priimti įvairią informaciją, tvarkyti dokumentus. Jūsų mintys bus išsklausomos ir yra vilties, kad kiti prisidės prie jų realizavimo.

LIŪTAS



Ši diena jums turėtų būti gana rami, jeigu nesiskundžiate sveikata. Savijautą gali nekaip paveikti net mažos erzinančios smulkmenos. Vakaras suteiks optimizmo. Galbūt nudžiugins gera žinia, pakvietimas, komplimentas ar kt.

SKORPIONAS



Tikriausiai teks bendrauti su įtakingais asmenimis, užsieniečiais, rengti publikacijas, interviu arba tame procese dalyvauti, vykti į konferenciją ar priėmimą. Turbūt gana aiškiai žinosite, ką norite toliau veikti, ko pasiekti.

VANDENIS



Ši diena gali daug pareikalausiti. Stipriai paplušėję, vakare dar turėsite skirti ypatingą dėmesį savo gyvenimo partneriui ar kitam žmogui. Venkite interesų konflikto.

DVYNIAI



Šiandien sulauksite praktiškų asmenų pagalbos. Galbūt pasitaikys proga naudingai investuoti, papildomai užsidirbti, susitarti dėl kredito, nuomos, pageidaujamų mainų, honoraro ar kt. Galite susigundyti nepigiu pirkinium.

MERGELĖ



Šiandien nesunkiai pritrauksite bendraminčius, kuriuos žavi tos pačios idėjos. Kartu galite nemažai nuveikti. Gali pavykti įsiliesti į naują komandą. Visgi vakare pasijusite labai išsisėmę ir jokių būdu nenorėsite kur nors eiti, viešintis.

ŠAULYS



Nevenkite verslo naujovių, jeigu turite pakankamai žinių ir jau pasvėrėte savo galimybes. Rimtų problemų nekils, tačiau seksis geriau, jeigu yra rėmėjų. Regis, sustiprės mentalinis aktyvumas.

ŽUVYS



Šiandien šiek tiek kitaip pažvelgsite į verslo galimybes, ypač jei tai susiję su kūryba, renginių organizavimu, mokymais, administravimu. Turėtų pasisekti, jeigu ruošiatės pristatyti projektą, kreiptis į rėmėjus ar pasirodyti prieš publiką.



PROTAKOS

UTENOS KRAŠTO ALCHEMIJA

Lietuvos istorijos metraštininkas – skulptorius Juozas Zikaras

Dalia SAVICKAITĖ

Visi žinome dažnai Lietuvos meną pristatantį M. K. Čiurlionį. Bet ar žinome, kur jis palaidotas? Kaip atrodo jo antkapinis paminklas, kas jo autorius? Galėtume galvoti apie Druskininkus ar Kauną, bet ne. Tai Vilniaus miesto Rasų kapinės, o jo antkapinio paminklo autorius – Juozas Zikaras. Netikėta? Taip pasijutau ir aš. Kas gi tas retai minimas J. Zikaras? Kas jam patikėjo teisę prisiliesti prie taip žinomo tautos sūnaus atminimo? Kodėl Respublikos Seimas šiuos metus paskelbė metais, skirtais Juozo Zikaro 140 gimimo metinėms atminti?

Kuo labiau gilinsimės į Juozo Zikaro kūrybą, tuo dažniau pastebėsime, kaip jam buvo svarbu, kas vyko Lietuvoje, kas vyko dėl jos ir kokie žmonės gyveno Lietuvoje. Jo darbai – tarsi Lietuvos istorijos metraštis menininko akimis. Jam buvo svarbu, kad kiekvienas žmogus žinotų, kas yra Laisvė, kokia jos vertė ir kaina. J. Zikaro pasaulėžiūra, kaip ir jo kūriniai, plati ir kupina įvairovės. „Skulptorius teigė, kad laisvės nebūna be atsakomybės, be išminties. Visą laiką savo vaikams primindavo, kad anarchija nėra laisvė, kad neatsakingumas nėra drąsa“, – kalba muziejininkė R. Rūbienė. Jeigu mokiniams nebus pasakojama apie tai – kas liko iš Lietuvos? Savastį praradusi tauta.

Jeigu menais ir nesidomite, skulptūrą „Laisvė“ Kaune greičiausiai pastebėsite. „Laisvė“ istorija atspindi Lietuvos istoriją: tarpukariu Kaune iškilmingai pastatyta skulptūra sovietmečiu nugriauta, pačioje okupacijos pabaigoje, prieš atkuriant Nepriklausomybę, atstatyta. J. Zikaras – vienas Lietuvos skulptūros pradininkų, vienas žymiausių ir produktyviausių XX a. I pusės lietuvių skulptorių. Jis sukūrė daugiau kaip 120 skulptūrų, reljefų, medalių, 75 grafikos ir tapybos darbus. 1918–1940 m. sukūrė Lietuvos monetų modelius ir kt.

J. Zikaras buvo visuomeniškai labai aktyvus: Lietuvių dailės, Lietuvių meno kūrėjų draugijų narys. Lietuvos dailininkų draugijos įkūrėjas (1932 m.), jos pirmininkas (1932–1938 m.). Lietuvos dailininkų sąjungos Realistų sekcijos narys (1935 m.). Juozas Zikaras įvertintas Lietuvos nepriklausomybės medaliu (1928 m.), Pasaulinės parodos Paryžiuje aukso medaliu už lietuviškos sodybos maketą (1937 m.), Didžiojo Lietuvos Kunigaikščio Gedimino 2-ojo laipsnio ordinu. J. Zikaras – Panevėžio miesto garbės pilietis (2012 m.).

Kodėl Juozą Zikarą taip pagerbė Panevėžys?

Skulptorius J. Zikaras kelią nuo piemenuko, staliaus, sargo, muzikanto iki profesoriaus, aukščiausio lygio menininko, Lietuvos laisvės ir nepriklausomybės simbolių kūrėjo nuėjo Panevėžio apylinkėse. Savo darbais jis vainikavo šį kraštą. Reikia, kad menininkas, keliaudamas laiku, neišbarstytų sukauptų vertybių: talento, darbštumo, jausmų, esmės suvokimo, sėkmės. Taip menininkų darbai pasiekia kūrybinės aukštumos ir ilgus metus išlieka vertinami. Jų vardai suteikia didelę garbę kraštui, kuriame gimė, augo, formavosi kaip asmenybės. Panevėžiečiai skulptoriaus kūrinius gali pamatyti buvusio banko pastate Respublikos gatvėje. Skliautus puošia 1931 m. J. Zikaro sukurta kūrinių. Operacijų salėje dvylika dekoratyvinių skulptūrų „Atlantai“, laikančių stiklinį kupolą. J. Zikaro sukurta rožetė, iš kurios leidžiasi nuostabus šviestuvų, virš pagrindinio įėjimo pastato sieną puošia Vytis su ornamentiniu pagrąžinimu. Panevėžyje menininko darbų yra Kristaus Karaliaus katedroje – 1926 m. pastatyta Kristaus Karaliaus skulptūra, o Panevėžio Šv. Petro ir Povilo bažnyčios šventorių puošia Šv. Aloyzo skulptūra. Daug J. Zikaro darbų saugoma Panevėžio kraštotyros muziejuje. Pajstrio Šv. Mergelės Marijos bažnyčioje yra keturi J. Zikaro kūriniai. Centrinį altorių puošia Šv. Apaštalo Petro ir Povilo skulptūros, o dešiniajam altoriui menininkas sukūrė ne-tradicinę Šv. Jurgio skulptūrą. Zakristijoje saugomas 1909 m. J. Zikaro sukurta kunigo Jurgio Tilvyčio-Žalvarnio biustas. Vienas iškiliausių Aukštaitijos sūnų – netoli Panevėžio esančiame Paliukų kaime gimęs skulptorius, profesorius Juozas Zikaras.

Už tarnystę rekrutuose Juozo tėvas gavo pusantros dešimtinės prastos žemės ne-



Anelė ir Juozas Zikarai

toli Berželių dvaro, Paliukų kaime. Sukūrė šeimą. 1881 m. lapkričio 18 d. Mikalinai ir Viktorui Zikarams gimė sūnelis. Buvo vienintelis vaikas, kitus šešis pasiglemžė ankstyva mirtis. Būsimasis skulptorius nuo vaikystės matė daug vargo, vos sulaukęs septynerių jau piemenavo. Tėvo dovanotas peiliukas tapo jo kūrybinio darbo įrankiu. Išdrožtomis figūrėlėmis džiugino piemenukus, rodė pravažiuojantiems, Pumpėnų turguje parduodavo. Troško žinių, svajavo tapti menininku. Juozukas piemenaudamas ilgesingai žiūrėdavo į debesis ir svajodavo skraidyti, pakilti iki dangaus. Kartą jis pabandė svajonę įkūnyti – užlipo ant namo stogo, bet skaudžiai krito ant akmenų. Vaikis buvo ryžtingas. Slapta paėmęs mamos sijoną, suplėšė ir pasidarė sparnus, rengėsi kitam bandymui. Laimei, suaugusieji jį pastebėjo...

Pramokęs staliaus amato, kartu su tėvu dengė stogus, dirbo kitokius statybinius darbus. 1897 m. šešiolikos metų pateko į Pumpėnų pradinę mokyklą, kurią per dvejus metus pabaigė. Bandė toliau mokytis Panevėžio realinėje mokykloje. Gavo sargo vietą Panevėžio mokytojų seminarijoje. Ieškodamas pragyvenimo šaltinio pramoko groti smuiku ir tapo muzikantu nedideliame orkestre. Metus praleido Latvijoje. Grįžęs į Lietuvą, bernavo pas Pumpėnų kleboną, daraktoriaus Berželių dvare. G. Petkevičaitė-Bitė su S. Bortkevičiene lankėsi pas Berželių poną J. Antanavičienę, pastebėjo gabų jaunuolį. Remiamas G. Petkevičaitės-Bitės, J. Jablonskio ir kitų mecenatų, gavo galimybę mokytis Vilniuje Ivano Trutnevo piešimo mokykloje, vakarais – Juzefo Montvilos piešimo klasėje. Besimokydamas bendravo su lietuvių inte-

ligentais,

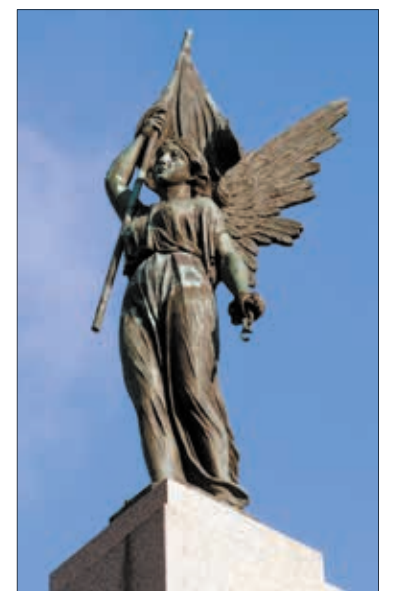
Sargaudamas, valydamas kabinetus jis buvo aptikęs laikraščio iškarpa, kurioje buvo skelbiama apie Peterburgo dailės akademiją. 1906 m. grįžęs į gimtuosius Paliukus, nulipdė dvarininko J. Kazakausko biustą. Gavęs už šį darbą pinigų, išvyko mokytis į Peterburgą. Padėjo ir mokymosi metu Vilniuje sutikti inteligentai. 1906 m. jau buvo ten. Į akademiją J. Zikarui įstoti pavyko tik iš trečio karto 1910 m., kai jam buvo beveik 30 metų. Studijavo Peterburgo dailės skatinti draugijos mokykloje, paskui Peterburgo dailės akademijos Skulptūros fakultete. Besimokydamas J. Zikaras norėjo sukurti lietuvių tautiniu kostiumu, ieškojo merginos, turinčios lietuvių tautinius drabužius. Peterburge Anelė Tūbelytė priklausė lietuvių jaunimo bendruomenei, palaikydavo lietuvių reikalus, dalyvaudavo tautiniuose susiėjimuose. Raudonojo Kryžiaus draugijos darbuotoja Anelė mėgo iššūkius. Pozuotoja sutiko būti A. Tūbelytė, vėliau ji buvo daugelio kūrinių modelis. 1914 m. tapo J. Zikaro žmona. Priešingybės susituokė 1914 m., per šv. Kalėdas Šv. Kotrynos bažnyčioje. Liudininkas – linksmuolis B. Sruoga. Juozas – minkšto būdo, paprastas, nuoširdus, gamtos vaikas. Anelė – griežta, išdidi, mėgstanti tvarką ir drausmę, abu gimę lapkričio mėnesį.

1916 m. baigė Dailės akademiją. Akademijos profesorių Taryba diplomine skulptūrą „Motinystė“ įvertino labai gerai. Garsaus dailininko Ilja Repino žodžiai „šis dailininkas turi dieviškos ugnies“, ištarti vertinant J. Zikaro diplominį darbą „Motinystė“ jam bebaigiant Peterburgo dailės akademiją, buvo pranašiški. Dailės akademijos auklėtinis J. Zikaras buvo ištikimas profesorių diegtam požiūriui į meną. Jis nuoširdžiai žavėjosi klasikos pavyzdžiais, stengėsi jais sekti savo kūryboje, dailininko meistriškumą matavo gebėjimu įtaigiai perteikti natūros formas ir jspūdžius. 1916 m. Juozui Zikarui buvo įteiktas skulptoriaus diplomai ir sidabrinis akademijos ženklas su teise mokyklose dėstyti piešimą. Taip prasidėjo menininko kelias.

1919 m. Zikarų šeima, patyrusi daug sunkumų ir sūnelio netekties sielvartą, grįžo į Lietuvą. Darbo nebuvo. Zikaras buvo sumanęs išvažiuoti į Maskvą ir ten, lipdydamas Lenino ir Stalino stovyklas, nesunkiai užsitikrinti pragyvenimą.

Panevėžio gimnazijos mokytojas Mykolas Karka, Yčas inicijavo jo pakvietimą gimnazijoje dėstyti piešimą. Šeima gyveno Paliukuose, o Zikaras savaitgaliais 20 km pas juos eidavo pėsčias. Jo laukė du sūnūs ir žmona Anelė. Vėliau visi įsikūrė Panevėžyje. Šiame mieste skulptorius sukūrė pačius didžiausius, įspūdingiausius darbus – „Laisvės“ skulptūrą, pastatytą Kaune, Jono Basanavičiaus, Vydūno, Simono Daukanto, Vinco Kudirkos, Nepriklausomybės paminklą Panevėžiui (jo nepavyko įgyvendinti), monetų modelius. Panevėžyje į pasaulį atėjo dar du vaikai – dvynukai. 1919–1928 metų gyvenimo tarpsnis skulptoriui buvo pats produktyviausias.

Už monetų modelių sukūrimą gavo nemažą honorarą. Lietuvai atgavus Nepriklausomybę 1918 m. vasario 16 d., iš karto buvo pradėta svarstyti



J. Zikaras „Laisvė“

ir apie savos valiutos įvedimą. Tuo metu galiojo markės (os-tmarkės), vėliau pavadintos auksiniais. Šie pinigai buvo susieti su Vokietijos marke. 1922 m. rugpjūčio 9 d. buvo priimtas piniginio vieneto įstatymas, o spalio 2 d. apyvarčioje pasirodė pirmieji litai ir centai. Visi pinigai buvo popieriniai. Buvo planuojama kalti monetą. 1923 m., dar nepriėmus monetų įstatymo, buvo suorganizuotas monetų projektų konkursas. Jėgas bandė ne vienas J. Zikaro mokinių. Nugalėtoju tapo būsimasis skulptorius ir S. Nėries sutuoktinis B. Bučas. Jo kompozicija neatitiko reikalavimų ir buvo sudėtinga, todėl rezultatai anuliuoti. Naujus projektus pasiūlyta sukurti garsiams Lietuvos menininkams, tarp jų ir J. Zikarui. Jis sukūrė 11 nominalų

nukelta į 6 psl.

Lietuvos istorijos metraštininkas – skulptorius Juozas Zikaras

atkelta iš 5 psl.

(1, 2, 3, 5, 10, 20, 50 centų, bei 1, 2, 5, 10 litų) vaškinius modelius ir bendrą Vyčio atvaizdą visoms monetoms. Vytis skyrėsi nuo oficialaus Lietuvos herbe naudojamo dailininko A. Žmuidzinavičiaus sukurto Vyčio varianto (Vyčio vaizdavimas nebuvo reglamentuotas). J. Zikaro, o ne A. Žmuidzinavičiaus Vyčio variantas buvo pasirinktas Lietuvai atgavus Nepriklausomybę 1990 m. Jis ir egzistavo iki to laiko, kol nebuvo patvirtintas naujas herbo variantas. Šį Vyčio variantą mes galime matyti ant išlikusių 1991 m. laidos 1, 2, 5 centų (kuriuos vadindavome „baltais centais“) monetų. Apyvarčioje pasirodė 8 nominalai: 1, 5, 10, 20, 50 centų (varinės-aliumininės) ir 1, 2, 5 litų (sidabrinės) monetos. Jų reversuose – Lietuvai būdingų augalų motyvai. Monetos nukaldintos Anglijoje. Už šį darbą J. Zikarui sumokėtas solidus 31 000 litų atlyginimas, už kurį jau galėjo padoriai gyventi, pasistatė namą Panevėžyje Puzino gatvėje ir jame įrengė dirbtuvę.

Paskelbus Lietuvos Nepriklausomybę Juozas Zikaras gavo užsakymus Kaunui sukurti „Laisvės“ statulą ir paminklą žuvusiems už Lietuvos laisvę. „Laisvė“ išskirtinė tuo, kad kartu su Lietuvos žmonėmis pergyveno valstybės formavimąsi, kryptį, iširimą, naikinimą, slėpynes muziejaus fonduose bei Skulptūros ir vitražo galerijoje ir Atgimimą. Ši skulptūra buvo užsakyta tuometinio Krašto apsaugos ministro, ką tik pasibaigus Nepriklausomybės kovoms. Lietuvai reikėjo apsisibrėžti savo sienas, sukurti simbolius. J. Zikaras buvo padaręs ir įspūdingo Lietuvos istoriją simbolizuojančio pjedestalo modelį, kuriame vaizdavo visą Lietuvos valstybės kūrimosi istoriją. Postamento įgyvendinimui reikėjo nemažų lėšų, o jaunai valstybei jų trūko, todėl pjedestalą sukūrė V. Dubeneckis. 1936 m. pastačius Vytauto Didžiojo muziejų ir pertvarkius sodelį, architektas K. Reisonas sukūrė naują, daug masyvesnį pjedestalą, kuriuo J. Zikaras nebuvo patenkintas. Jis vizualiai sumažino pačią Laisvės skulptūrą. Skulptūrą kūrė Panevėžio gimnazijos sporto salėje. Proceso metu į salę galėjo ateiti visi besidomintys ir tarti savo nuomonę. „Laisvė“ baigta 1921 m., šis kūrinys tapo garsiausiu skulptoriaus Juozo Zikaro sukurtu darbu. Tai buvo pirmas paminklas Lietuvos laisvei, sukurtas pirmo profesionalaus skulptoriaus. Skulptūra buvo iškilmingai atidengta 1928 m. gegužės 15-ąją, minint Steigiamąjį Seimo dieną.

Zikaro „Laisvė“ nuo idėjos iki pagaminimo keitėsi. Išlikę variantai rodo, kad skulptūra pradžioje buvo su trumpu,

kojas atidengiančia tunika, atvirais pečiais, mat dailininkas buvo prancūzų impresionistų gerbėjas. Komisija liepė kojas uždengti. Dėl to, kad buvo priverstas „ilginti“ rūbą, panevėžiečius vadino puritonais. Galiausiai Zikaro „Laisvė“ – ilgu rūbu. Nepaprastai profesionaliai, gražiai atliktas plevenantis rūbas dar labiau pabrėžė žengiančio angelo grožį. Vėliau Zikaras kalbėjo savo vaikams, kad sutrauktos grandinės „Laisvės“ rankoje simbolizuoja fizinę veiklą, rūbas – laisvą žodį, plazdanti vėliava – laisvą mintį, o sparnai – laisvą sielą. Skulptūrai pozavo J. Zikaro žmona Anelė. „Laisvės“ veideiui – septyniolikmetė mokinė M. Ramanauskaitė.

Anelė Zikarienė buvo viena patraukliausių Kauno moterų, sulaukdavusi daug komplimentų ir susižavėjimo žvilgsnių. Sutuoktiniai buvo šiek tiek pavydūs, bet viešų scenų niekada nekėlė. Anelė itin sergėjo vyrą nuo galimų pagundų ir moterų skulptūrų figūroms pozuodavo tik ji pati. Veidai galėdavo būti ir kitų moterų. Taip nutiko „Laisvei“. Zikarienė griežtai leido vyrui suprasti, jog figūroms pozuoti jos kūnas – geriausias variantas. „Dievas, Juozuk, tau davė vieną figūrą – mano“, – sakydavo žmona. Pats J. Zikaras sakė, kad drovios lietuvaitės nei girdėti nenorėjo apie pozavimą. Liemeniui turėjo pozuoti žmona. Vėliau Zikaras pastebėjo: „Dabar nepasakytum, bet tada mano žmona turėjo gražią figūrą...“

Sovietmečiu „Laisvės“, kaip ir visų kitų Karo muziejaus sodelio paminklų laukė liūdnas likimas. „Laisvės“ statula aukštesnė nei 2 m, ji stovėjo ant 12 m aukščio pakylės. 1950 m. prieš pat Dainų šventę „Laisvė“ buvo nuversta ir iki 1966 m. pragulėjo Karo muziejaus rūsiuose. Verčiant ji skilo keliose vietose. Apie 1966 m. apgadintą „Laisvę“ restauravo Br. Petrauskas. Vėliau „Laisvės“ angelas buvo nugabentas į tuometinę skulptūrų ir vitražų galeriją Sobore Kaune.

Veikla Kaune

Vienas pirmųjų profesionalių nepriklausomos Lietuvos skulptorių Juozas Zikaras paliko ryškų pėdsaką Kaune dar būdamas Panevėžyje. Žinomiausi jo kūriniai – minėta skulptūra „Laisvė“ ir „Knygnešys“ stovi prie Vytauto Didžiojo karo muziejaus. Išdirbus Panevėžyje dešimt metų, 1928 m. J. Zikarą pakvietė į Kauno meno mokyklą. Mokiniais pedagogas buvo reiklus, bet teisingas, mokinių mylimas, net neturėjo pravardės. Jis teigė: „Talento jums duoti negaliu, bet dirbti turite išmokyti.“ Skulptoriaus mokiniais buvo garsūs skulptoriai P. Rimša, P. Aleksandravičius, J. Kėdai-

nis, grafikė D. Tarabildienė ir kt. Zikaras atjautė sunkiai gyvenančius, stengėsi materialiai paremti, talentinguosius globoti. Gyvenimas nusistovėjo, užsakymų nestokojo, Ažuolų kalnelyje pasistatė namus, arti buvo Meno mokykla.

Minint Nepriklausomybės atkūrimo dešimtmetį 1928 m. J. Zikaras pristatė „Knygnešio“ skulptūrą. Ji simbolizuoja lietuvių pasipriešinimą carinei priespūdai. Kūrinyje vaizduojamas valstietis su vyžomis, ant akių užsislinkęs kepurę, ant nugaros – krepšys, žingsnis skubantis. Prisdengęs ranka akis jis žvalgo, ar nematyti caro žandarų. Tai knygnešių karaliaus Jurgio Bielinio prototipas. Antrą kartą kurti monetą J. Zikarą pakvietė, kai gyveno Kaune. XX a. 4 dešimtmetyje pritrūkus smulkių monetų, nuspręsta Lietuvoje steigti monetų kalyklą. Tai buvo padaryta 1936 m. Reikėjo naujo pavyzdžio 1, 2, 5 centų bei 5 ir 10 litų mone-



Skulptūra „Knygnešys“

tų projektų. Smulkiųjų monetų projektus sukūrė panašius į anksčiau buvusias: su augalų motyvais. Didesnių nominalų – 5 ir 10 litų – monetose pirmą kartą pavaizduoti realių asmenų portretai. Ant 5 litų – Lietuvos patriarcho J. Basanavičiaus profilis, ant 10 litų – Vytautas Didysis. 5 litų moneta yra vienišė, kurioje įkalti Juozo Zikaro inicialai. Paskutinį kartą Nepriklausomoje Lietuvoje monetos kaldintos 1938 m., minint Lietuvos Nepriklausomybės dvidešimtmetį. Pirmą kartą pavaizduota gyva asmenybė – Lietuvos Prezidentas A. Smetona. Ši moneta nuo kitų skyrėsi tuo, kad jos aversė nebebuvo „Zikaro Vyčio“, pavaizduoti Gediminaičių stulpai. Čiurlionio nacionaliniame muziejuje saugomi ir neišleisti monetų projektai. Tarp jų ir aukščiausiai minėti paršeliai, mat pagal Vyriausybės dėl krizės išleistą įstatymą ūkininkai tu-

rėjo eksportuoti paršus su vienodai riestomis uodegomis...

Greta Kauno meno mokyklos mediniame name 1932 m. įsikūrusi Zikarų šeima čia praleido pilną džiugų ir labai dramatiškų, tragiškų įvykių gyvenimą. Kauno meno mokyklos dėstytojas, pirmasis profesionalus skulptorius čia praleido tik 12 metų – iki 1944 m. Kūrybingą, gražų gyvenimą sudrumstė sovietų okupacija ir karas. Okupacijos metais Kauno meno mokykla, kurioje ilgą laiką dirbo J. Zikaras, uždaryta. Įsteigtas naujas Taikomosios dailės institutas, laikinuoju direktoriumi J. Zikaras paskiriamas 1941 m. Nacių okupacijos metais institutas uždarytas. Grįžus sovietams vėl atidaromas, J. Zikarui suteikiamas profesoriaus vardas. Titulas nieko nereikšė, nes sovietų tardomas dailininkas savo noru pasitraukė iš gyvenimo: 1944 m., susiklosčius aplinkybėms, visi trys sūnūs pasitraukė į Vakarų. Tėvai nežinojo jų likimo. J. Zikarą ėmė įtarinėti, persekioti ir tardyti saugumas, neva jo sūnūs išėjo į mišką pas partizanus. 1944 m. lapkričio 10 d., per žmonos gimtadienį naktį sumuštas, tardytojų iškankintas vos pasiekė namus. Neištvėręs kančinimų, pažeminimo tą pačią naktį pasitraukė iš gyvenimo. J. Zikarui tebuvo 63 metai, noro dirbti, kūrybinių idėjų turėjo, bet gyvenimas buvo sulaužytas. Iš pradžių buvo palaidotas netoli namų esančiose kapinėse. Apie 1960 m. panaikinus šias kapines, skulptoriaus palaikai perkelti į Petrašiūnų Panteoną. Juozo Zikaro kapą puošia jo paties sukurtas paminklas „Liūdesys“. Sūnūs nepražuvo. Vaidutis ir Vainutis apsigyveno Niujorke, Teisutis – Australijoje. Teisutis tapo skulptoriumi, jo darbai puošia Melburno ir kitų miestų erdves.

Sūnūs, gyvendami užsienyje, laiškais paprašė Alytės surinkti kiek įmanoma visus tėvo darbus į vieną vietą ir skirti tėtės atminčiai visus kambarius. A. Zikaraitė, finansiškai palaikoma brolių, atkakliai rinko skulptoriaus darbus bei prisiminimus apie jį. Kaune likusi dukra įrengė slaptą J. Zikaro darbų muziejų, kuris buvo atidarytas 1959 m. lapkričio 18 d., per skulptoriaus gimtadienį. Tai buvo slaptas muziejus, nes sovietiniu laikotarpiu valdžia nebūtų leidusi taip pagerbti J. Zikaro atminimą, o apie privačius muziejus kalbos negalėjo būti. Visa tai kartu su šeimos nameliu ir testamentu perleido Nacionaliniam M. K. Čiurlionio dailės muziejui.

Atgimimas Lietuvoje

J. Zikaro darbai nukentėjo tiek nuo hitlerinės Vokietijos, tiek nuo Sovietų sąjungos okupantų. Pokario metais kai kurie buvo sunaikinti. 1988 m. gruodžio 30 d. Karo sodelyje atstatyti V. Kudirkos, J. Basanavičiaus ir S. Daukanto paminklai. Lietuvoje prasidėjęs atgimimo sąjūdis paskatino „Laisvės“ atstatymo darbus. Juos inicijavo Lietuvos kultūros fondas, tuomet vadovaujamas Č. Kuda-bos. „Laisvės“ statula buvo atskaitos taškas, pagal kurį buvo atkuriamas suniokotas Karo muziejaus kiemelis. 1989 m., kasant paminklo pamatui duobę, buvo rastas senojo pamato kampas. Pagal jį buvo nustatyta tiksli „Laisvės“ vieta. Iškastoje duobėje buvo rastas ir lynas, kuriuo, manoma, buvo nuversta „Laisvė“. 1989 m. skulptūra papildomai sutvarkyta Ketaus liejykloje. Tą iškilmingą ir nepamirštamą 1989 m. vasario 16 dieną „Laisvė“ buvo atstatyta. 1989 m. lapkričio 23 d. padėti pirmieji atstatymo Žuvusių už Lietuvos laisvę paminklo akmenys. Paminklas atidengtas 1990 m. vasario 16 d. Jame vėl įmūrytas išsaugotas J. Zikaro bareljefas. Skulptorių įamžinęs kūrinys – 1928 m. „Laisvės“ skulptūra, ji tapo visos Lietuvos Nepriklausomybės simboliu. Šis simbolis taip pat susijęs su pinigais. Skulptūros atvaizdą mes matėme ir ant 1990 m. išleistų 20 litų banknotų.

Prasidėjus sovietmečiui nebeliko daugelio J. Zikaro darbų. Ne iki galo okupantams pavyko sumanymas – atsirasdavo žmonių, kurie rizikuodami savo ir savo šeimos gyvybėmis, gelbėjo šiuos darbus ir slėpė. Taip nutiko ir Alytuje. 1937 m. gruodžio 15 d. tuometės spaudos pirmuose puslapiuose mirgėjo straipsniai apie naujojo Alytaus A. Juozapavičiaus vardo tilto atidarymo iškilmes. Tiltą puošė 4 J. Zikaro sukurti bareljefai. 1944 m. tiltą susprogdino vokiečiai. Atstatytas tik 1967 m. Bareljefai dingę. Buvo manoma, jog jie sunaikinti. 1989 m. iš formų, kurias išsaugojo Zikaro duktė, buvo nulietos naujos plokštės. 2018 m. vasario mėn., rengiantis minėti atkurtos Lietuvos 100-metį, pranešta apie dingusių J. Zikaro bareljefų suradimą. Du iš jų nuo 1944 m. savo namuose slėpė tarpukario Alytaus verslininko Antano Raginsko šeima. Jo dukra E. Raginskaitė, pasakojo, jog namuose ne kartą vyko kratos, tačiau paslėptų bareljefų nerado. Šie meno kūriniai saugojimui ir eksponavimui buvo perduoti Alytaus kraštotyros muziejui.

Projektą remia

NUO 2022 M. SAUSIO 1 D. KEIČIASI UAB „UTENOS VANDENYS“ TEIKIAMŲ PASLAUGŲ KAINOS

Utenos rajono savivaldybės taryba 2021 m. lapkričio 25 d. sprendimu Nr. TS-285 nustatė perskaičiuotas UAB „Utenos vandenys“ geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo paslaugų bazines kainas. Valstybinė energetikos reguliavimo taryba 2021 m. spalio 15 d. nutarimu Nr. O3E-1300 suderino perskaičiuotas paslaugų bazines kainas.

Gyventojai už bendrovės suteiktas paslaugas naujomis kainomis atsiskaitys nuo 2022 m. vasario mėn., t. y. už 2022 m. sausio mėnesį suvartotą geriamąjį vandenį ir nuotekų tvarkymą.

Kainos gyventojams su PVM:

1. Gyventojams, kuriems vanduo apskaitomas **daugiabučio namo bute**:

- geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo – **2,38 €/m3**, iš to skaičiaus:
 - geriamojo vandens tiekimo – **1,25 €/m3**,
 - nuotekų tvarkymo – **1,13 €/m3**.
- atsiskaitomųjų apskaitos prietaisų priežiūros ir vartotojų aptarnavimo paslaugos bazinė kaina (pastovus mokestis kas mėnesį), kai įrengtas atsiskaitomasis apskaitos prietaisas – **1,50 € butui per mėnesį**.
- atsiskaitomųjų apskaitos prietaisų priežiūros ir vartotojų aptarnavimo paslaugos bazinė kaina (pastovus mokestis kas mėnesį), kai dėl techninių ar kitų priežasčių nėra galimybės įrengti atsiskaitomojo apskaitos prietaiso – **0,88 € butui per mėnesį**.

2. Gyventojams, kuriems vanduo apskaitomas **individualaus namo įvade**:

- geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo – **2,33 €/m3**, iš to skaičiaus:
 - geriamojo vandens tiekimo – **1,22 €/m3**,
 - nuotekų tvarkymo – **1,11 €/m3**.
- atsiskaitomųjų apskaitos prietaisų prie-

žiūros ir vartotojų aptarnavimo paslaugos bazinė kaina (pastovus mokestis kas mėnesį), kai įrengtas atsiskaitomasis apskaitos prietaisas – **1,09 € vienam apskaitos prietaisui per mėnesį**.

- atsiskaitomųjų apskaitos prietaisų priežiūros ir vartotojų aptarnavimo paslaugos bazinė kaina (pastovus mokestis kas mėnesį), kai dėl techninių ar kitų priežasčių nėra galimybės įrengti atsiskaitomojo apskaitos prietaiso – **0,68 € vienam namui per mėnesį**.

3. Gyventojams, kuriems vanduo apskaitomas **daugiabučio namo įvade**:

- geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo – **2,29 €/m3**, iš to skaičiaus:
 - geriamojo vandens tiekimo – **1,20 €/m3**,
 - nuotekų tvarkymo – **1,09 €/m3**.
- atsiskaitomųjų apskaitos prietaisų ir vartotojų aptarnavimo paslaugos bazinė kaina (pastovus mokestis kas mėnesį) – **10,42 € namui per mėnesį**.

Kainos abonentams (įmonėms, organizacijoms) be PVM:

1. Geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo paslaugų bazinė kaina **abonentams**, perkantiems geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo paslaugas buities ir komerciniams poreikiams bei perkantiems geriamąjį vandenį, skirtą karštam vandeniui ruošti ir tiekiamą abonentams – **1,97 €/m3**, iš to skaičiaus:

- geriamojo vandens tiekimo – **1,07 €/m3**,
- nuotekų tvarkymo – **0,90 €/m3**.

2. Geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo paslaugų bazinė kaina **abonentams**, perkantiems geriamąjį vandenį, skirtą patalpoms šildyti ir tiekiamą vartotojams ir abo-

nentams bei geriamąjį vandenį, skirtą karštam vandeniui ruošti ir tiekiamą vartotojams – **1,89 €/m3**, iš to skaičiaus:

- geriamojo vandens tiekimo – **0,99 €/m3**,
- nuotekų tvarkymo – **0,90 €/m3**.

3. Vidutinė atsiskaitomųjų apskaitos prietaisų priežiūros ir vartotojų aptarnavimo paslaugos bazinė kaina abonentams, perkantiems geriamojo vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo paslaugas – **5,82 € vienam apskaitos prietaisui per mėn.**, ją diferencijuojant pagal įrengtų apskaitos prietaisų diametrus ir tipus:

- Ø 15 mm – **1,81 €**
- Ø 20 mm – **2,93 €**
- Ø 25 mm – **5,12 €**
- Ø 32 mm – **8,03 €**
- Ø 40 mm – **13,86 €**
- Ø 50 mm – **31,61 €**
- Ø 65 mm – **37,51 €**
- Ø 80 mm – **49,51 €**
- Ø 50/20 mm – **34,54 €**
- Ø 65/20 mm – **40,28 €**
- Ø 80/20 mm – **62,91 €**
- Ø 100/20 mm – **112,85 €**
- Ø 150/40 mm – **199,22 €**

4. Mokesčiai už padidintą ir specifinę taršą:

- nuotekų valymo kaina abonentams už kiekvieną 100 mg/l virš bazinės taršos BDS7 koncentracijos padidėjimą – **0,022 €/m3**,
- nuotekų valymo kaina abonentams už kiekvieną 100 mg/l virš bazinės taršos skendinčių medžiagų koncentracijos padidėjimą – **0,016 €/m3**,
- nuotekų valymo kaina abonentams už kiekvieną 10 mg/l virš bazinės taršos azoto koncentracijos padidėjimą – **0,003 €/m3**,
- nuotekų valymo kaina abonentams už kiekvieną 1 mg/l virš bazinės taršos fosforo koncentracijos padidėjimą – **0,0002 €/m3**.

VšĮ Utenos kolegija viešojo konkurso būdu išnuomoja negyvenamąsias garažų tipo patalpas, kurių paskirtis – transporto ir garažų. Numatoma nuomoti garažus, esančius adresu: Vaižganto g. 11 A-5, Utena (52,82 kv. m) ir Vaižganto g. 11 A-1 (36,48 kv. m), pradinė 1m2 kaina 0,80 Eur. Pradinis patalpų nuomos įnašas – 214,35 Eur. Nuomos laikotarpiu veiklos pobūdis negali būti keičiamas. Konkurso dalyviai dokumentus dalyvauti konkurse pateikia užkljuotame voke su užrašu „Turto nuomos konkursui“. Voke turi būti pateikta: paraiška, kurioje nurodomas konkurso dalyvio ar jo įgalioto asmens vardas, pavardė, gyvenamosios vietos adresas (šie reikalavimai taikomi fiziniams asmenims) arba asmens teisinė forma, pavadinimas, kodas ir buveinės adresas, steigimo dokumentų ar kitų steigimo faktą patvirtinančių dokumentų kopijos (šie reikalavimai taikomi juridiniams asmenims), kontaktinio asmens telefono numeris, elektroninio pašto adresas, siūlomas konkretus nuompinigių dydis. Nustatyta tvarka patvirtintas įgaliojimas, jeigu konkurso dalyviui atstovauja jo įgaliotas asmuo. Pasiūlymas, kuriame nurodytas siūlomas konkretus nuompinigių dydis. Konkurso dalyvio ar jo įgalioto asmens sąskaitos, į kurią komisija turi pervesti grąžinamą pradinį įnašą, rekvizitai. Paaiškinimas, kokiam tikslui konkurso dalyvis naudos nuomojamą turtą. Dokumentai, kuriais patvirtinama, kad konkurso dalyvio veikla atitinka viešojo turto nuomos konkurso sąlygose nustatyto pobūdžio veiklą. Konkurso dalyviai iki konkurso (2021-12-08 10.00 val.) turi pateikti konkurso organizatoriui kvitą apie sumokėtą pradinį (trijų mėnesių pradinės nuomos mokesčio dydžio – 214,35 Eur) įnašą į Utenos kolegijos sąskaitą Nr. LT967300010002607628, AB Swedbank. Patalpų nuomos terminas – penkeri metai. Paraiškos dalyvauti konkurse pateikiamos adresu: Maironio g. 7, Utena, 15 kab. Konkursas vyks 2021 m. gruodžio 8 d. 10 00 val. Maironio g. 7, Utena, 25 kab., posėdžių salė. Paraiškos formą, konkurso sąlygas galima rasti www.utenos-kolegija.lt naujienų puslapyje. Kita papildoma informacija teikiama: el. paštu vp@utenos-kolegija.lt; tel. 8 671 51592.

Prenumeruok savo krašto laikraštį 2022 m.

Tik 38,40 Eur metams!



Skambinkite tel. (8 389) 54895;
užėikite Maironio g. 12;
rašykite redakcija@indra.lt;
www.prenumerata.lt

PRANEŠIMAS

2021-12-09 nuo 10 val. bus ženklintas žemės sklypo (kad. Nr. 8267/0005:14), esančio Taurapilio g. 3, Tauragnų k., Tauragnų sen., Utenos r. sav., ribos ir atliekami kadastriniai matavimai. Kviečiame besiribojančio žemės sklypo (kad. Nr. 8267/0005:14) savininką M. P. ar jo įgaliotus asmenis atvykti prie bendros žemės sklypo ribos ir dalyvauti ženklinant žemės sklypo (kad. Nr. 8267/0005:14) ribas.

Žemės sklypo kadastrinius matavimus ir ženklinimą vykdys UAB „Žemės aras“ (32 kab., Kauno g. 37, Utena), tel. 8 650 10310, el. p. d.misiuniene@gmail.com, info@zemesaras.lt

PARDUODA

Pigiai parduodu mišrias skaldytas, rastelias malkas. Tel. 8 621 67 830

Prekiaujame aukštos kokybės kiaulienos skerdiena. Tel. 8 686 58920

Akcijos malkoms 3 m rasteliais. Vežame 15–30 Erdm miškavežiu. Tel. 8 684 81890

Pigiai parduodu įvairias skaldytas malkas (ilgis ir stambumas derinami individualiai). Yra sausų. **Pristatau.**

Perku įvairių mišką. Valau medžiais apaugusias pievas. Tel. 8 676 82388

PASLAUGOS

Pjauname medieną pagal jūsų duotus matmenis (pušis, eglė, ąžuolas, uosis). Padėklų gamyba. Medienos atraizos. Galimas gaminių pristatymas. Tel. 8 686 86702

Mašina su manipulatoriumi vežame krovinius pagal jūsų užsakymą. Pristatau „Durpetos“ durpes, pjuvenų briketus, malčinę medieną. Tel. 8 686 86702

Kaminų, dūmtraukių, krosnių valymas, kaminų apskardinimas, įdėklų montavimas, pristatomi kaminai. Tel. 8 601 91368

AR NORITE SUŽINOTI SAVO NEKILNOJAMOJO TURTO RINKOS KAINĄ? O GAL SUNKU SUPRASTI IR SUSITVARKYTI NEKILNOJAMOJO TURTO DOKUMENTUS? ATVYKITE PAS MUS! REGISTRACIJA TELEFONU 8 605 32452. KONSULTACIJOS KAINA 50 EUR.

NUOMA

Išnuomojamas kambarys; yra virtuvė, visi patogumai, atskirai nuo šeimininkų. Tel. 8 605 08165

SIŪLO DARBĄ

Ieškomi betonuotojai-montuotojai Vilniuje ir Kaune. Reikalavimai: patirtis dirbant su surenkamu gelžbetonu ir metalu. Mes Jums siūlome stabilų, motyvuojantį bei darbo rezultatus atitinkantį atlyginimą, kuris yra nuo 1000 Eur į rankas. Tel. 8 614 30865



EUROPOS ŽEMĖS ŪKIO FONDAS KAIMO PLĖTRAI: EUROPA INVESTUOJA Į KAIMO VIETOVES

KAUNO MIŠKŲ IR APLINKOS INŽINERIJOS KOLEGIJA

Anykščių menų inkubatoriuje (J. Biliūno g. 53, Anykščiai) Gruodžio 2 d. 12.00–15.15 val.

Kviečiame į nemokamą praktinį-informacinį seminarą „Erdvinių duomenų taikymas žemės ūkio veikloje“, skirtą ūkininkams, jų partneriams, ūkio darbuotojams, kitiems fiziniams ar juridiniams asmenims, užsiimantiems žemės ūkio veikla. Seminaro metu dėstytojai pademonstruos, kaip galima valdyti savo ūkį naudojantis inovatyviais fotogrametriniais metodais.

Seminarą vykdys Kauno miškų ir aplinkos inžinerijos kolegijos dėstytojai.

Seminaras vykdomas pagal projektą „Fotogrametrinių inovacijų demonstravimas, siekiant taikyti aplinkotyros inovacijas žemės ūkyje“ Nr. 14PA-KK-19-1-08710-PR001. Į seminarą registruojama telefonais: 8 610 25047, 8 685 84542 arba el. paštu k.javaitiene@kmaik.lm.lt, s.cernulienė@kmaik.lm.lt

Juodojo, spalvoto METALO LAUŽO, AKUMULIATORIŲ SUPIRKIMAS

Nemeikščių aikštelė
+370 614 97700
+370 620 86564
arvimeta1@gmail.com

UAB „Arvimeta“
Nemeikščiai
Utenos r.

IEŠKO DARBO

Moteris ieško valytojos, indų plovėjos darbo. Turi patirties. Tel. 8 603 18140

PERKA

Agentas Algirdas perka veršeliu auginti. Moka 6–21 proc. Sveria elektroninėmis svarstyklėmis. Tel.: 8 687 21828, 8 675 95128

NEKILNOJAMASIS TURAS

Labai reikia namo, sodybos, namo dalies ar sklypo namo statybai. Suteikusiems vertingos informacijos atsilyginsiu. Tel. 8 607 54386

Medžio apdirbimo įmonė tiesiogiai perka mišką su žeme arba išsikirsti. Domina įvairūs plotai. Tel. 8 686 86702

Reklamuokitės laikraštyje „Utenos apskrities žinios“, skelbimo kaina tik nuo 1 Eur.

Taip pat priimame skelbimus į:

„Anykšta“
„Biržiečių žodis“
„Gimtasis Rokiškis“
„Gimtoji žemė“ (Ukmergė)
„Kupiškėnų mintys“
„Mūsų Ignalina“
„Sekundė“ (Panevėžys)
„Šilelis“ (Anykščiai)
„Ūkininko patarėjas“
„Valstiečių laikraštis“
„Vilnis“ (Molėtai)
„Zarasų kraštas“
„Žeimenos krantai“ (Švenčionys)

redakcijų nustatytomis kainomis.
Daugiau informacijos tel. 8 389 54895 arba el. p. redakcija@indra.lt

Redaktorė **Kristina Ramanauskaitė**
Mob. tel. 8 698 09280
El. p. redaktorius@indra.lt

Korespondentė **Daiva Čepėnienė**
Vadybininkė **Grazina Liutkienė**
Maketuotojas **Tomas Narmonas**
Bendradarbiai: **Inga Klimienė, Dalia Savickaitė, Vytautas Bagdonas, Stepas Eitminavičius, Edita Ramelienė.**

Utenos Žinios
apskrities

REKLAMA

Tel. (8 389) 54895, mob. tel. 8 611 30456
El. p. redakcija@indra.lt, www.utenoszinios.lt
Maironio g. 12, 302 kab. (III a.), LT-28143 Utena

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais. Platinamas ir prenumeruojamas Utenos, Zarasų, Molėtų, Anykščių, Ignalinos rajonuose, Visagine.

Už reklamos turinį ir joje pasitaikančias įvairaus pobūdžio klaidas redakcija neatsako. Rankraščių nerecenzuojame ir negrąžiname.

Tokių šriftų išspausdinti straipsniai yra užsakomieji.

Laikraščio steigėjas ir leidėjas UAB „Utenos Indra“. Steigimo liudijimo Nr. 306. Tiražas 1620 egz.

SPAUDOS, RADIOIR TELEVIZIJOS RĖMIMO FONDAS

PROTAKOS: Utenos regione sukurto ir kuriamo kultūrinio savitumo sklaida 5 000 Eur