



Rokiškio

SIRENA



2023 m. sausio 24 d., antradienis Nr. 7 (985)



Tarptautinėje mugėje Berlyne originalius produktus pristato ir Rokiškio rajono bitininkai

2 p.



Kūrybiniai žaidimai padėjo pasirinkti būsimas studijas

7 p.



Sakartvele šimtmečius paslapyje laikomas receptas – kaip iškepti tikrą tabaką?

9 p.



J. Trumpa – apie siaurą dalyvavimo politikoje supratimą ir kaip atrodo Rokiškis iš Amsterdamo

6-7 p.



Ar švenčiate... Tarptautinę sportinių kelnų dieną?

10 p.

Kviečiame dalyvauti kandidatų į Rokiškio rajono merus debatuose

3 p.

Gamtos ir kultūros paminklais besigrožinčius turistus skaičiuos modernūs skaičiuotuvai

3 p.

U14 čempionate pergalė, U12 – pralaimėjimas

4 p.

Ligonių kasos: kas žinotina apie gydytojo siuntimą

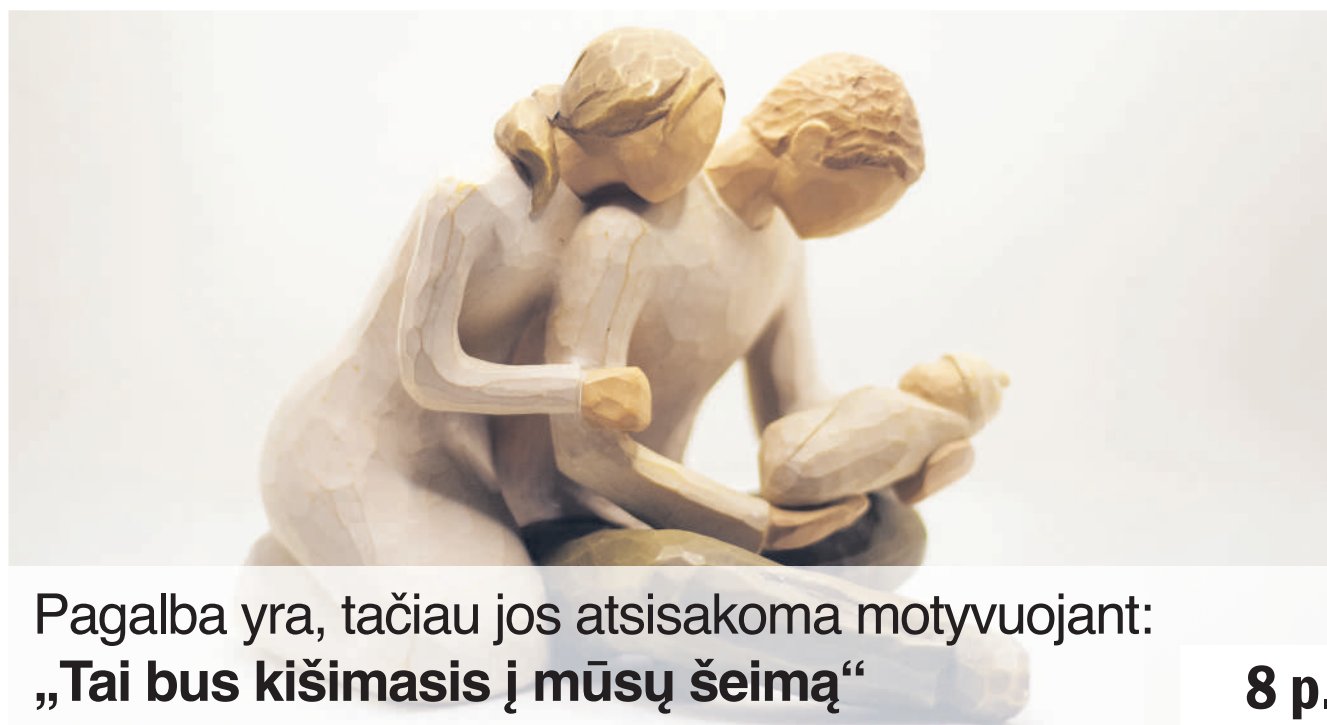
5 p.

Dėl eismo įvykio teismui melavęs vyras, pats neišvengė bausmės

11 p.

Gyventojai, būkite budrūs: saugokitės priešgaisrinės tarnybos darbuotojais apsimetusių sukčių!

11 p.



Pagalba yra, tačiau jos atsisakoma motyvuojant: „Tai bus kišimasis į mūsų šeimą“

8 p.



Mano laikraštis tavo

ISSN 2351-7433



9 772351 743011

Kaina 1,00 Eur

Tarptautinėje mugėje Berlyne originalius produktus pristato ir Rokiškio rajono bitininkai

Kristina RAMANAUSKAITĖ

Penktadienį Vokietijoje, Berlyne prasidėjo tarptautinė žemės ūkio, maisto produktų ir sodininkystės paroda „Žalioji savaitė 2023“, kurioje pristatomi 72 valstybių gaminiai. Tarp 12-kos kitų Lietuvos atstovų – Rokiškio rajone, Juodupėje kartu su šeima bitininkaujanti Diana Rušenaitė, į mugę atvežusi originalius medaus produktus. Lietuvių gamintojų stende lankytojai taip pat gali paragauti duonos gaminių, varškės sūrio, ekologiškų uogienių bei kitų gaminių. Paroda truks iki sausio 29 d.

Unikalus produktas

Parodos atidarymo dieną kalbinta D. Rušenaitė pasakojo, kad pirmieji įspūdžiai geri, lankytojai nekantrauja apžiūrėti, paragauti naujus produktus.

„Visas pasaulis po vienu stogu, ir skonių yra įvairių, kai kuriems žmonėms gal nepatinka tai, kas saldu, kitiems – labai skanu. Mugėje žmonės niekaip nesupranta, kaip medaus šokoladas gali būti be cukraus, Lietuvoje dėl to taip pat daug kam kildavo klausimų“, – pasakojo moteris. Juodupėje įsikūręs šeimos bitynas „Devyni medūs“ skanumynų mėgėjus stebina neįprastais deriniais ir forma. Berlyno mugės lankytojai gali išbandyti medaus šokoladą, medų su daržovėmis ir vaisiais, medaus šaukštelius.

Pasak D. Rušenaitės, kai prieš kelerius metus pradėjo gaminti medaus šokoladą, nieko panašaus Europoje nebuvo mačiusi, tačiau ir dabar produktas išlieka unikalus. Anksčiau siūlę kietesnės konsistencijos medaus šokoladą, mugės lankytojus rokiškėnai kviečia išmėginti karštą produktą.

Skoniai skiriasi

„Medaus šokoladą pradėjome gaminti prieš keletą metų, patys kūrėme receptą, jį tobulinome. Kiekviena medaus rūšis suteikia savo skonį, dabar atradome patį geriausią derinį. Šokolade nėra



Juodupietė D. Rušenaitė (antra iš kairės) Berlyno mugėje pristatė medaus gaminius. (D. Rušenaitės asmeninio albumo nuotr.)

cukraus, jis pakeičiamas medumi. Daugelis painioja, kad tai medus su šokoladu, tačiau taip nėra. Gaminant pritaikyta šokolado gamintojų technologija, naudojami kakavos milteliai, aukščiausios kokybės kakavos sviestas ir medus“, – apie dar neįprastą produktą kalba šeimos verslo atstovė ir patikina, kad besirūpinantiems sveika gyvensena tai tobulas produktas, galintis pakeisti įprastus saldumynus.

Moters teigimu, šimtaprocentinis kakavos sviestas gali padėti skaudant gerklę, bet to, naudingas vaikams, jų smegenų veiklai. Šiuo metu medaus šokoladas labiausiai perkamas produktas. Į kitą neįprastą derinį – medų su liofilizuotais burokėliais ir vitaminu C ragautojai žiūri atsargiau. Dažniausiai nuomonės kategoriškos – arba labai patinka, arba ne. Diana neslepia, kad mintis pasiūlyti medaus su šia daržove kilo todėl, kad ir pati labai mėgsta burokėlius. Naujovių ieškantiems lietuviams prieš dvejus metus tai buvo atradimas, o pagal perkamumą tuomet buvo tapęs kalėdiniu hitu.

Šiais metais ūkyje atsirado dar vienas naujas produktas – medus su apelsiniais ir morkomis, jį gali

išbandyti ir mugės lankytojai.

Didžioji dalis eksportuojama

Juodupėje įsikūrusiame bitininkystės ūkyje medų kopinėja jau trečia karta, o bitininkavimo tradicija tęsiasi nuo 1940 metų, kuomet bitės ėmė laikyti dabartinių šeiminių seneliai. D. Rušenaitė pasakoja, kad šioje veikloje visada galiam atrasti kažką naujo, nes bitininkystė yra menas. „Jeigu viskas būtų taip paprasta, medaus nepaimtume. Labai įdomus bičių gyvenimas, jis yra kitoks, pakankamai aiškus, bet unikalus“, – sakė D. Rušenaitė.

Šiuo metu tai vienas didžiausių Rokiškio rajono bitininkystės ūkių, šeima laiko 200 avilių. Išsuktas medus ūkyje neužsistovi, daugiausiai jo išvežama į Lenkiją, Čekiją, Prancūziją, Italiją, Ispaniją, Angliją, mažesnę produkcijos dalis lieka Lietuvoje, parduodama ūkio internetinėje parduotuvėje ir nedidelių prekybos tinklų parduotuvėse. Ūkiui praėję metai buvo geri, iš avilio išsukta vidutiniškai po 118 kg medaus, iš viso daugiau nei 23 tonos. Tačiau, pasak D. Rušenaitės, medaus kainos yra žemos, skirtingai nei kitų produktų, jos nekilo nei didmeninėje, nei mažmeninėje

prekyboje.

Tepti ant veido

Lenkijoje 4 asmenų šeima suvartoja 1 kg medaus per savaitę. Lietuviai toli gražu nėra tokie smaližiai, nors Lietuvoje bitininkavimo tradicijos senos. Tiesa, seniau vienas iš tikslų buvo midaus gamyba. Anot pašnekovės, Lietuvoje apskritai nėra susiformavusios medaus valgymo kultūros, dalis žmonių netgi nemėgsta medaus poskonio kituose produktuose.

„Mes, bitininkai, juokaujame, kad dabar jaunoji karta labiau žino,

kad medų reikia tepti ant veido, negu naudoti kitiems dalykams. Vienu metu buvo atsiradusi nuostata, kad kas saldu, tas nesveika, todėl atmeta daug produktų“, – kalba juodupietė.

Kurs naujus produktus

Skirtingai nei daugelio kitų šalių, lietuviškas medus yra yra poli-florinis, intensyvesnio skonio. Pvz. vokiečiai labiau mėgsta stipraus skonio neturintį rapsų medų, tačiau atranda ir iš grikių gaunamą produktą. Lietuvišką medų atpažįsta ir mėgsta lenkai.

Lietuvoje nuo seno vertinamas liepų medus, tačiau D. Rušenaitė pabrėžia, kad šios rūšies medaus nereikėtų painioti su liepos mėnesį rinktu, suktu medumi. Retai pavyksta surinkti gryną liepų medų, nors jis gali turėti labai daug liepų žiedadulkių, dažniau būna poliflorinis.

Šeimos versle besidarbuojanti moteris sako vis dar mėgstanti ieškoti naujų medaus skonių, išvykusi į kitas šalis, visada parsiveža medaus. Vis tik įdomiausių skonį neseniai atrado Lietuvoje, kuomet ragavo liepų lipčiaus medaus.

Paklaust apie būsimus eksperimentus kuriant įvairius derinius, pvz. su aštresniais prieskoniais, sako, kad minčių yra, ir šiais metais atsiras dar vienas produktas, tačiau kol kas paslapčių neišduosianti.



Įvairių skonių derinius su medumi įvertino ne tik Lietuvos gyventojai.



Bitininkystės ūkis „Devyni medūs“ – vienas didžiausių Rokiškio rajone.

ROKIŠKIO
SIRENA

ISSN 2351-7433

Leidėjas – UAB „Rokiškio Sirena“,
Nepriklausomybės a. 12,
Rokiškis, LT-42115

Darbo laikas: I-V 8-17 val.

Pietūs 12-13 val.

Mob. 8 666 76 777

El. paštas: info@rokiskiosirena.lt

www.rokiskiosirena.lt

Leidžiamas antradieniais ir penktadieniais

Laikraščio tiražas – 3 000 egz.

Spausdina - UAB „Vakarų spaustuvė“

Prenumerata: „Rokiškio Sirena“ redakcijoje ir „Lietuvos pašto“ skyriuose.

Skelbimai priimami: www.rokiskiosirena.lt, „UAB Zirzilė“, Panevėžio g. 12-1, Rokiškis

Redakcija už skelbimų, reklamų ir užsakomųjų turinių turinį neatsako.

Neturint raštiško UAB „Rokiškio Sirena“ sutikimo, bet kokią laikraščio „Rokiškio Sirena“ informaciją kopijuoti ir platinti griežtai draudžiama.

Vyr. redaktorė

Aušra Malinauskienė

Mob. 8 644 66 665

El. paštas: redaktorius@rokiskiosirena.lt

Bendradarbiai:

Kristina Ramanauskaitė

Mob. 8 670 66 060

El. paštas: kristina@rokiskiosirena.lt

Reklamos vadybininkė

Gintarė Lapienė

Mob. 8 666 76 777

El. paštas: reklama@rokiskiosirena.lt

Gamtos ir kultūros paminklais besigrožinčius turistus skaičiuos modernūs skaičiuotuvai

Kristina RAMANAUSKAITĖ

Praėjusių metų pabaigoje Sartų regioniniame parke, besidriekiančiame Rokiškio ir Zarasų rajonuose, įrengti modernūs lankytojų skaičiuotuvai. Suskaičiuoti lankytojus bus bandoma dažniau lankomose vietose. Vienas skaičiuotuvas veiks ties Vėlikuškių II piliakalniu „Sala“, esančiu šalia intensyvaus kelio Dusetos–Obeliai. Nuo šio piliakalnio atsiveria Sartų ir Zalvės ežerų panorama. Atvykstančiųjų skaičius bus fiksuojamas ir ties 33 metrų aukščio Sartų ežero apžvalgos bokštu Baršėnų kaime, taip pat prie Marimonto vandens malūno tilto, kur driekiasi dviratininkų trasa. Daugiau apie šias ir kitas naujienas pasakojo Aukštaitijos saugomų teritorijų direkcijos Sartų regioninio parko grupės patarėjas Algis Pažūsis.

– Neseniai parke prie trijų objektų įrengti lankytojų skaičiuotuvai. Kokiu principu jie veiks, kam bus naudojami duomenys?

– Du skaičiuotuvai skaičiuos tik pėsčiuosius, vienas – pėsčiuosius ir dviratininkus. Prie pasirinktų objektų yra įrengti mediniai stulpeliai, juose sumontuoti jutikliai. Kai pro stulpelį eina žmogus, įranga jį užfiksuoja ir duomenis išsaugo vidinėje atmintyje. Dviratininkams skaičiuoti skirtas skaičiuotuvas veikia analogiškai. Duomenis iš skaičiuotuvo vidinės atminties tam tikru periodiškumu parko specialistas nuskaitys išmaniųjų technologijų pagalba.

Šiuos skaičiuotuvus Sartų regioniniame parke įrengimą organizavo Valstybinė saugomų teritorijų tarnyba prie Aplinkos ministerijos.



Sartų apžvalgos bokštas. (Rokiškio TVIC archyvo nuotr.)

Įrengus skaičiuotuvus, Aukštaitijos saugomų teritorijų direkcijos Sartų regioninio parko grupė gaus tikslesnius, objektyvesnius duomenis apie lankytojų srautus prie šių objektų. Duomenų analizė padės atlikti objektyvią lankytojų rekreacinę apkrovą, jos sezoniskumą.

– Kokie kiti parko objektai, be tų trijų, šalia kurių įrengti skaičiuotuvai, yra dažniau lankomi?

– Lankomiausi tie objektai, kuriuos patogų pasiekti. Iš tokių galima išskirti Sartų regioninio parko lankytojų centrą, Kultūros centrą Dusetų dailės galeriją, Bradėsių ažuolus, Antazavės dvaro rūmus.

Labai tikslios informacijos, kiek parke iš viso buvo lankytojų neturime. Yra vykdomas tiesioginis ir netiesioginis lankytojų monitoringas. Tiesioginis – kai tam tikrose pasirinktose vietose direkcijos darbuotojai stebi, kiek lankytojų buvo tuo metu, netiesioginis –

kai surenkami duomenys iš parke esančių sodybų, stovyklaviečių.

2022 metais Sartų regioninio parko lankytojų centre sulaukėme apie 880 lankytojų.

– Kiek žmonių įsigijo lankytojų bilietus, kam panaudosite surinkta lėšas?

– Lankytojai mūsų parko lankytojų centre įsigijo bilietų už 260 Eur sumą. Šis skaičius nėra visai tikslus, kadangi lankytojo bilietą galima įsigyti ir „Perlo“ terminale, „Tiketa“, „Bilietai.lt“ platformose, bei mobiliuoju telefonu siunčiant SMS žinutę. Už kokią sumą įsigyta bilietų minėtiais būdais informacijos dar neturime. Surinktos lėšos, kaip ir ankstesniais metais, bus panaudotos Sartų regioniniame parke esančių gamtos objektų, rekreacinių teritorijų priežiūrai, tvarkymui, informacinių stendų remontui ir atnaujinimui.

– Kokie infrastruktūros atnaujinimo darbai planuojami?

– Numatoma lauko informacinės sistemos stendų, nuorodų, stovyklaviečių remonto darbai. Rengiamame Sartų regioninio parko tvarkymo plane yra numatyta galimybė naujų objektų pritaikymas lankymui.

– Anksčiau minėjote, kad parke padaugės rezervatų. Papasakokite apie būsimus pokyčius.

– Rengiamame ribų plane gamtinių rezervatų tiek skaičius, tiek plotas didės. Esamo rezervato plotą numatoma išplėsti 42 ha, o naujai steigiamų dviejų rezervatų bendras plotas sieks 232 ha, iš viso rezervatų plotas padidės 274 hektarais.



Turistai bus skaičiuojami prie trijų objektų. (Sartų RPD archyvo nuotr.)

Kviečiame dalyvauti kandidatų į Rokiškio rajono merus debatuose



Kviečiame dalyvauti ir stebėti Rokiškio kandidatų į rajono merus debatus, kuriuos ves TV ir radijo žurnalistas Raigardas Musnickas.

Pradžia – **sausio 26 dieną**, ketvirtadienį, **18.00 val.**

Galima stebėti tiesioginę transliaciją arba dalyvauti gyvai **Rokiškio J. Keliučio viešosios bibliotekos salėje** (Nepriklausomybės a. 16, Rokiškis).

Planuojamos tiesioginės transliacijos nuoroda:

<https://fb.me/e/3Wau07aXD>

LAIKRAŠČIO PRENUMERATOS KAINA

1 mėnesiui	3 mėnesiams	6 mėnesiams
6 €	18 €	36 €

Prenumeruokite telefonu 8 666 76777 arba redakcijoje Nepriklausomybės a. 12, Rokiškis

2023 m. sausio 27 d. 12 val.

Rokiškio dvaro pietinėje oficinoje

PILietiškumo pamoka

#MesPrisimename

Akcija holokausto aukoms atminti

Sausio 27 d. minime

Tarptautinę Holokausto aukų atminimo dieną.

Šią dieną 1945-aisiais buvo išlaisvinta didžiausia nacistinės Vokietijos koncentracijos ir naikinimo stovykla – Aušvico–Birkenau (Osvencimo).

Joje buvo nužudyta daugiau kaip milijonas žmonių.

Minėjome teisininko, rašytojo, pedagogo P. Kesiūno 130-ąsias gimimo metines

Sausio 20-ąją minėjome teisininko, rašytojo, pedagogo Povilo Kesiūno 130-ąsias gimimo metines.

P. Kesiūnas gimė 1893 m. sausio 20 d. Stenionyse, Pandėlio vls., Rokiškio aps., ūkininkų šeimoje. 1920 m. baigė Panevėžio gimnaziją. Mokydamasis gimnazijoje, buvo aktyvus visuomenininkas, dalyvavo aušrininkų veikloje.

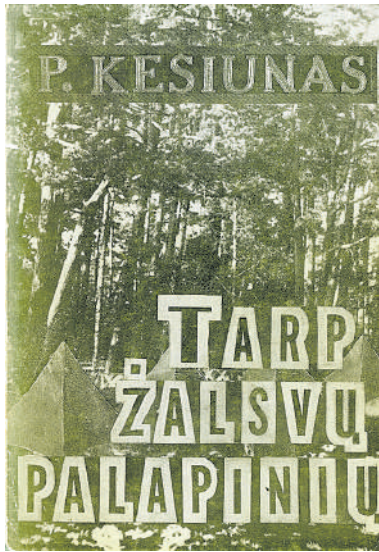
1920–1922 m. mokytojavo Rokiškyje, 1923–1940 m. Kaune. P. Kesiūnas priklausė Lietuvos mokytojų profesinei sąjungai. 1923–1924 m. redagavo laikraštį „Jaunimas“. 1926 m. baigė humanitarinius mokslus Lietuvos universitete. 1930 m. Kauno Vytauto Didžiojo universitete apsigynė teisės daktaro disertaciją. 1941–1944 m. dirbo advokatu Kaune.

P. Kesiūnas aktyviai dalyvavo visuomeniniame gyvenime: priklausė Studentų humanitarų draugijai, Lietuvos mokytojų profesinei sąjungai, Teisinių draugijai.

1944 m. pasitraukė į Vokietiją, 1945–1949 m. dirbo Hanau stovyklos lietuvių gimnazijos mokytoju. Hanau įkūrė teatrą „Atžalynas“ ir jam vadovavo.

1949 m. persikėlė į JAV. 1952 m. įsteigė sąsąskaitos mokyklą.

Kūryba: Rašė eilėraščius, dramas, apsakymus, publicistinius straipsnius. Išleido romaną. Be literatūros mėgo piešti. Ypač daug piešė



Šį savo kūrinį, sukurtą sunkiomis tremties - nedalios valandomis, skiriu Jums, Mielieji „Miško Broliai“.

Ant Jūsų taurių kapų, išmėtytų po gražiasias Lietuvos girias, pražydusios lauko lelijos būsimų kartų bus rankiojamos kaip brangūs perlai ir pinamos į liūdno mūsų istorijos vainiką.

AUTORIUS

jau gyvendamas Amerikoje. Gyvendamas Čikagoje priklausė Amerikos lietuvių dailininkų sąjungai.

Pirmoji knygelė – keturių veiksmų drama „Vergijos griuvėsiose“ išleista Kaune (1924 m.); Apysaka „Liūdna gegužinė“ išleista Kaune (1927 m.);

Amerikoje išleido romaną „Tarp žalsvų palapinių“ (1953 m.).

Mirė 1981 m. liepos 04 Čikagoje, JAV.

Rokiškio krašto muziejaus inf.

Sausio 22-ąją poetui kraštiečiui A. Kancevičiui būtų buvę 85-eri

Antanas Kancevičius gimė 1938 01 22 Petriošiškyje, Rokiškio rajone, ūkininkų šeimoje.

1957 m. baigęs Kamajų vidurinę mokyklą, studijavo Lietuvos žemės ūkio akademijoje mechanizaciją ir elektrifikaciją. 1960–1970 m. dirbo Kauno dujotiekio valdyboje inžinieriumi, 1980–1997 m. – stiklo fabrike automatų derintoju.

Nuo vaikystės garsėjo literatūriniais gabumais. Tačiau tik brandžiame amžiuje pradėjo kurti.

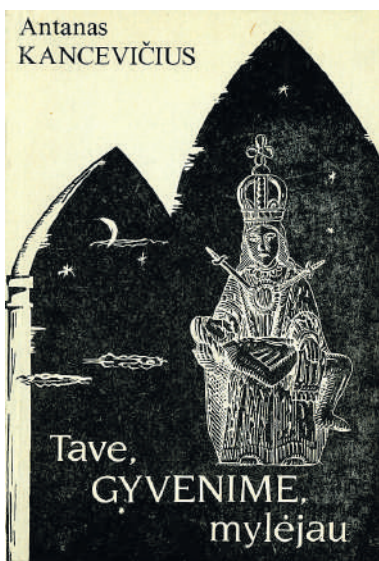
Pirmoji eilėraščių knyga „Širdyje gyva“ išleista 1989 m.

Poetas sukūrė virš 4 tūkst. eilėraščių, kurie išspausdinti dvilikoje poezijos knygų.

Kai kuriems tekstams kompozitoriai parašė muziką, pagal jo eiles dainas dainavo S. Povilaitis, N.

Paltinienė ir E. Ivanauskas, tebedainuoja kiti atlikėjai.

2000–2001 metais autorius Rokiškio krašto muziejui padovanojo savo eilėraščių rinktinės:



„Kelkim taure“ 1993 m.; „Tave, gyvenime, mylėjau“ 1994 m.;

„Leisk palinkėti“ 1995 m.; „Kada valdė pasaulį naktis“ 1995 m.;

„Žiedai tavam pavasariui“ 1997 m.;

„Čia tavo kryžiaus žemė“ (I–III dalys), 1998 m.

Poetas mirė 2004 01 20 Kaune.

Rokiškio krašto muziejaus inf.

RRKL pirmojo rato pabaigoje emocijų netrūko



Jaunieji krepšininkai kovojo dėl pergalės.

Rokiškio rajono krepšinio lygos rungtynių nugalėtoja tarp „Rokiškio KKSC“ ir „Garažo“ pavyko išaiškinti tik žaidžiant papildomas 5 pratęsimo minutes, nes po keturių kėlinukų rezultatas buvo lygus.

„Garažo“ krepšininkai galingai pradėjo pratęsimą, tačiau vėliau neatsilaikė prieš Mato Juozapavičiaus vedamus KKSC

krepšininkus ir pralaimėjo 93:96. „Garažo“ neišgelbėjo ir net 18 šiose rungtynėse pataikytų tritaškių.

Pratęsimą baudų metimais išplėšęs Matas Juozapavičius buvo rezultatyviausias su 34 taškais. Dvigubą dublį pridėjo Ignas Jarušauskas - 22 taškai ir 12 atkovotų kamuolių.

„Garažo“ gretose sunkiai sustabdomas buvo Eugenijus Tu-

skenis, surinkęs 30 taškų. Dvigubą dublį taip pat pridėjo Darius Žukauskas pelnęs 17 taškų ir atkovojęs 10 kamuolių.

„KKSC“ komanda po pirmojo etapo užėmė ketvirtąją vietą ir kovas pratęs A grupėje, „Garažas“ kartu su „Pandėlio“ ir „BC Miško draugo“ komandomis sužais tarpusavyje dėl paskutinių dviejų vietų atkrintamosiose.

Rokiškio rajono krepšinio lygos inf.

RRKL susitikime tarp „Pandėlio“ ir „Kamandos“ intrigos nebuvo



„Kamanda“ įsitvirtino pirmojoje vietoje.

Nuo pat pirmųjų Rokiškio rajono krepšinio lygos susitikimo minučių dominavę „Kamandos“ krepšininkai nepaliko jokių vilčių pandėliečiams.

Tvirtą ir drausmingą gynybą visų rungtynių metu demonstravę „Kamandos“ krepšininkai lai-

mėjo 93:51 ir pirmąjį ratą užbaigia be pralaimėjimų ir viršūnėje.

Trigubo dublio ritmu žaidęs Linas Kolosovas buvo naudingiausias rungtynių žaidėjas, pelnęs 16 taškų, atlikęs 9 rezultatyvius perdavimus ir atkovojęs 8 kamuolius. Nedas Drižys pridėjo 28 taškus (6/14 trit.).

„Pandėliečių“ gretose rezultatyviausias buvo Simas Nagelelė, surinkęs 16 taškų, Klaudijus Kundelis pelnė 8 taškus.

„Kamanda“ įsitvirtino pirmojoje vietoje, o „Pandėlys“ po šio pralaimėjimo nusirito į lentelės dugną.

Rokiškio rajono krepšinio lygos inf.

U14 čempionate pergalė, U12 – pralaimėjimas

Toliau kovas Moksleivių krepšinio lygoje tęsia Rokiškio rajono kūno kultūros ir sporto centro komandos.

U14 čempionato C divizione besivaržantys rokiškėnai pasiekė dar vieną pergalę namuose 92:78 įveikdami „Utenos DSC II“ komandą ir revanšuodamiesi varžovams už pralaimėjimą pirmajame rate Utenoje.

21 tašku nugalėtojų gretose pasižymėjo Matas Lekūnas, 20 pelnė Nojus Jansons (4 tritaškiai), 16 pridėjo Justas Bagdonavičius.

Tuo tarpu U12 čempionate buvo patirtas antrasis pralaimėjimas iš eilės. Škart namuose 57:75 nusileista greitumu ir vikrumu mūsiškius pralenkusiems „Anykščių KKSC“ jauniems krepšininkams.

Augustas Dagys komandoje žaidė rezultatyviausiai ir pelnė 18 taškų, 15 - Vainiaus Bagdonavičiaus, 10 - Ado Dimitrijevo



Tęsiasi Moksleivių krepšinio lyga.

sąskaitose.

Abi komandos kovas MKL pratęs jau ateinančią savaitę, U14 namuose (KKSC salėje) pirmadienį priims Anykščių KKSC, o

U12 komanda taip pat namuose (J.Tūbelio progimnazijoje) antradienį susitiks su Biržų KKSC atstovais.

Rokiškio KKSC inf.

Gera žinia: nuo pavojingos virusinės infekcijos nemokamai apsaugos visus vaikus

Vaikų profilaktinių skiepimų kalendorius	
Tuberkuliozės vakcina	→ 2-3 parą po gimimo.
Hepatito B vakcina	→ Pirma dozė įskiepijama per 24 val. po gimimo. Paskui 1 ir 6 mėn.
Kokliušo, difterijos, stabligės vakcina	→ 2, 4, 6, 18 mėn. po gimimo. Taip pat 6-7 m. ir 15-16 m.
B tipo Haemophilus influenzae infekcijos vakcina	→ 2, 4, 6, 18 mėn. po gimimo.
Poliomielito vakcina	→ 2, 4, 6, 18 mėn. po gimimo. Taip pat 6-7 m.
Pneumokokinės infekcijos vakcina	→ 2, 4 mėn. ir 12-15 mėn. po gimimo.
Tymų, epideminio parotito, raudonukės vakcina	→ 15-16 mėn. po gimimo. Taip pat 6-7 m.
B tipo meningokokinės infekcijos vakcina	→ 3, 5 mėn. ir 12-15 mėn. po gimimo.
Rotavirusinės infekcijos vakcina	→ 2, 4, 6 mėn. po gimimo.
Žmogaus papilomos viruso infekcijos vakcina	→ 11 m.

Nuo vasario 1 d. Žmogaus papilomos viruso vakcina bus galima skiepyti visus 11 metų sulaukusius vaikus: berniukus ir mergaites. Vakcinės išlaidos apmokamos Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis, todėl tėveliams vaikų skiepimas nieko nekainuoja.

Iki šiol Lietuvoje pagal Vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių Žmogaus papilomos viruso (ŽPV) vakcina buvo skiepijamos tik mergaitės. Tačiau sveikatos ekspertams nustačius poreikį, nuspręsta sudaryti galimybę nemokamai skiepyti ir berniukus.

Dėl skiepimo nuo ŽPV tėveliai su 11 m. mergaitėmis ir berniukais raginami kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jaunesni vaikai nėra skiepijami.

„Anksčiau Lietuvos gydymo įstaigose mergaitės buvo skiepijamos dvalente ŽPV vakcina. Šįkart Valstybinės ligonių kasos nupirkta

ir gydymo įstaigoms išdalinta ŽPV vakcina – devynvalentė. Tai reiškia, kad vakcina vaikus apsaugos nuo 9 tipų žmogaus papilomos virusų sukeltų ligų, taigi bus gerokai efektyvesnė. Pirkiny dvejimėms metams atsiėjo 3,64 mln. eurų“, – sako Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) Centralizuotai apmokamų vaistų skyriaus vedėja Lina Reinartienė.

ŽPV yra dažniausia pasaulyje lytiniu būdu, per tiesioginį sąlytį su užsikrėtusiu asmeniu perduodama infekcija. Žmogaus papilomos virusai sukelia pataloginių audinių darinių vystymąsi. Kai kurie iš šių virusų gali sukelti vyrų ir moterų išangės ir išorinių lyties organų vėžį.

Nustatyta, kad beveik visus gimdos kaklelio vėžinius susirgimus sukelia ŽPV infekcija. Manoma, kad Europoje maždaug 90 proc. išangės vėžio atvejų, 15 proc. moters išorinių lyties organų vėžio atvejų, 70 proc. makšties vėžio atvejų ir 30-40

proc. varpos vėžio atvejų sukelia ŽPV infekcija. Šalyse, kuriose vykdomos visuotinės skiepimo nuo ŽPV programos, šiomis onkologinėmis ligomis sergama mažiau.

Ligonių kasos primena, kad ŽPV skiepimo schemą sudaro dvi vakcinės dozės – tarp pirmos ir antros dozių turi būti ne trumpesnis kaip 6 mėn. laikotarpis. Visi vaikai nemokamai skiepijami dviem vakcinės dozėmis.

VLK duomenimis, praeitais metais kompensuojamąja vakcina nuo ŽPV Lietuvos gydymo įstaigose buvo paskiepyta arti 16,5 tūkst. mergaičių. Skaičiuojama, kad nuo vakcinacijos pradžios 2016 m. rugsėjį iki šių metų nemokamai bent viena ŽPV vakcinės doze šalyje buvo paskiepyta arti 69 tūkst. mergaičių.

Šiuo metu Lietuvoje vaikai nemokamai skiepijami nuo 14 infekcinių ligų.

Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos inf.

Ką svarbu žinoti vartojant paracetamolį?

Atėjus šaltajam sezonui, žmonės pradeda skųstis peršalimu, gripu ar kitomis virusinėmis infekcinėmis ligomis ir jų sukeliamais simptomais. Pajutus ligos simptomus, dažnai vartojamas paracetamolis – vaistas, malšinantis skausmą, uždegimą, karščiavimą.

„Pastaruoju metu teko konsultuoti pacientus, kurie savarankiškai 3-5 paras gydėsi paracetamoliu, o per parą suvartoto vaisto kiekis viršijo 10 g. Tai neabejotinai toksinė vaisto dozė, sukelianti ūminį kepenų pažeidimą. Svarbu tai, kad specifinių perdozavimo požymių nėra, o kepenų pažeidimo simptomai yra ženklas, kad paracetamolio perdozavimo gydymas jau yra pavėluotas“, – sako Kauno klinikų gydytojas toksikologas Jonas Šurkus.

Svarbiausia vartojant paracetamolį – neviršyti didžiausios rekomenduojamos paros vaisto dozės.

„Suaugusiam žmogui tinkama vaisto

dozė – 60 mg vienam paciento kūno svorio kilogramui per parą, t. y. apie 4 g (4000 mg). Tačiau jei pacientas sveria mažiau nei 50 kg, ši dozė bus mažesnė. Norime priminti, kad prieš vartojant paracetamolį būtina pasitarti su gydytoju arba vaistininku“, – aiškina Kauno klinikų gydytoja klinikinė farmakologė Simona Stankevičiūtė. Gydytoja pabrėžia, kad jei paracetamolį vartojantis žmogus sveria 80 kg ar daugiau, vis tiek negalima viršyti maksimalios 4 g paros dozės. Vaikams įprasta paracetamolio dozė – 10-15 mg vienam kilogramui kūno svorio vienos dozės metu, kas 6 val. (iki 5 kartų per parą).

Reikia nedelsiant kreiptis į gydytojus, jei kurį laiką buvo vartojamas paracetamolis ar kiti sudėtiniai vaistai, kuriuose buvo paracetamolio, ir pacientas pajuto pykinimą, pilvo skausmą, odos niežulį ar pakito sąmonės būseną.

Kauno klinikų inf.

KĄ SVARBU ŽINOTI APIE PARACETAMOLĮ?

Paracetamolis – vaistas, malšinantis skausmą, uždegimą, karščiavimą.

SVARBU ŽINOTI:

- paracetamolis dažnai yra deriniuose su kitais preparatais, kurie mažina peršalimo, gripo, COVID-19 simptomus: paracetamolis dažniau yra deriniuose su kofeinu, fenilefrino hidrochloridu, vitaminu C ar kitais;
- prieš vartojant paracetamolį, būtina atkreipti dėmesį, ar nebuvo vartota kitų preparatų, kuriuose yra paracetamolio, paskaičiuoti, koks paracetamolio bendras paros kiekis jau suvartotas;

- paracetamolis gali būti labai hepatotoksiškas (kenksmingas kepenims) jei kartu vartojamas net ir mažas kiekis alkoholio;
- intensyvus rūkymas ir labai didelis kiekis suvalgytų kopūstų gali mažinti paracetamolio veikimą.

KAIP TINKAMAI VARTOTI VAISTĄ?

- Vaikams įprasta paracetamolio dozė – 10-15 mg vienam kilogramui kūno svorio vienos dozės metu, kas 6 val. (iki 5 kartų per parą);
- suaugusiems maksimali vaisto dozė – 4 g per parą;
- jei pacientas sveria mažiau nei 50 kg, vaisto dozė bus mažesnė, būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku.

SVARBU!

Jei kurį laiką buvo vartojamas paracetamolis ar sudėtiniai vaistai, kuriuose buvo paracetamolio, ir sergantysis pajuto pykinimą, pilvo skausmą, odos niežulį, pakito sąmonės būseną, būtina kreiptis į gydytoją.



Ligonių kasos: kas žinotina apie gydytojo siuntimą

60 ar 30 dienų galioja siuntimas pas gydytoją? Ar naujaisiais metais galioja metams baigiantis išrašytas siuntimas? Koks gydytojas gali išrašyti siuntimą? Tai – svarbūs klausimai, nes siuntimas – viena esminių sąlygų privalomuoju sveikatos draudimu apdraustam pacientui gauti nemokamą gydytojo specialisto konsultaciją.

Siuntimas galioja ne ilgiau kaip 60 dienų. Per šį laikotarpį pacientas privalo užsiregistruoti į eilę sveikatos priežiūros paslaugoms gauti. Gavus siuntimą patariama iš karto užsirašyti pas pasirinktą specialistą. Naujaisiais metais galioja metams baigiantis išrašytas siuntimas, jei dar nepraėjo 60 dienų nuo jo išdavimo.

Siuntimą Privalomojo sveikatos

draudimo fondo (PSDF) lėšomis apmokamai gydytojo specialisto konsultacijai išduoda gydytojas ne pagal paciento pageidavimą, o pagal poreikį, atsižvelgdamas į paciento sveikatos būklę. Be siuntimo teikiama būtinoji (skubi) medicinos pagalba. Siuntimo nereikia kreipiantis į gydytoją dermatovenerologą, taip pat tuo atveju, jei į tą patį specialistą dėl tos pačios priežasties pacientas kreipiasi pakartotinai arba jis serga lėtine liga, dėl kurios jam taikoma ilgalaikė stebėseną.

Siuntimą gali išduoti ir šeimos gydytojas, ir gydytojas specialistas. Skirtingos kvalifikacijos gydytojai siuntimus gali išduoti skirtingais atvejais. Pavyzdžiui, šeimos gydytojas gali išduoti siuntimą pas gydytoją specialistą, jeigu reikia jo pagalbos vertinant paciento ligą ir

skiriant tolesnį gydymą. Gydytojas specialistas siuntimą gali išduoti tuo atveju, kai nori gauti tos pačios profesinės kvalifikacijos gydytojo ar kitos profesinės kvalifikacijos gydytojo specialisto nuomonę, pavyzdžiui, pacientą konsultavęs kardiologas nusprendžia, kad reikalinga kraujagyslių chirurgo ar endokrinologo konsultacija ir pan. Be to, siuntimą brangiesiems tyrimams ar procedūroms turi teisę išduoti tik gydytojai specialistai, teikiantys antrinio arba tretinio lygio sveikatos priežiūros paslaugas.

Jei gydytojas siunčia gydytojo radiologo konsultacijai ir jam prireiks ne tik radiologinio tyrimo aprašymo, bet ir radiologinio tyrimo vaizdų, apie tai turi pažymėti siuntime.

Svarbu žinoti ir tai, jeigu pacientas turi siuntimą, pavyzdžiui,

skydliaukės tyrimui, tai inkstų ar pilvo organų nemokamo tyrimo to paties apsilankymo metu pacientui atlikti negalės.

Po gydytojo apžiūros, pacientui paskirtų tyrimų, procedūrų, vaistų, jo atsakymas turi būti pateiktas siuntimą davusiam gydytojui, kuris rūpinsis tolesniu gydymu. Atsakyme turi būti nurodyti atliktų tyrimų ir procedūrų rezultatai.

Ar pacientui priklauso slaugos paslaugos namuose, nustato paciento šeimos gydytojas, kuris ir išduoda siuntimą. Su šiuo siuntimu kreipiantis į slaugos namuose paslaugas teikiančią įstaigą, į paciento namus atvyksta slaugos komanda, kurios specialistai įvertina, kokių slaugos paslaugų pacientui reikia, sudaro slaugos planą ir pagal jį teikia būtinas paslaugas. Tokiu atveju pakanka tik vieno šeimos gydytojo

siuntimo visoms slaugos paslaugoms namuose gauti.

Tiek ta gydymo įstaiga, kuri išduoda pacientui siuntimą, tiek ir ta, kuri priima siunčiamą pacientą, turi būti sudariusi sutartį su teritorine ligonių kasa (TLK) dėl teikiamų paslaugų apmokėjimo iš PSDF.

Siunčiantieji gydytojai turi informuoti pacientą, kur teikiamos reikalingos pacientui paslaugos. Be to, informaciją apie įstaigas, sudariusias sutartis su TLK, galima rasti ligonių kasų interneto svetainėje.

Šiais ir kitais klausimais pasikonsultuoti galima kreiptis bendruoju ligonių kasų informacijos telefono numeriu (8 5) 232 2222 arba el. pašto adresu info@vlk.lt

Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos inf.

J. Trumpa – apie siaurą dalyvavimo politikoje supratimą ir kaip atrodo

Aušra MALINAUSKIENĖ

Antro kurso Amsterdamo universiteto, Olandijoje, politikos, psichologijos, teisės ir ekonomikos programos studentas rokiškietis Jonas Trumpa tikras, kad jaunimas gali ir turi daryti įtaką tiek vietos, tiek valstybės politikai. Todėl šiuo metu aktyviai politiniais procesais besidomintis ir į Lietuvos moksleivių sąjungos prezidento postą pretenduojantis kraštiečių, baigęs studijas, savo ateitį sieja su Lietuva ir turi svajonę – patobulinti, nušlifuoti mūsų šalies švietimo sistemos politiką.

Iš komforto zonos

– Kodėl politikos mokslus rinkotės studijuoti užsienyje, o ne Lietuvoje?

– Todėl, kad Lietuvoje nėra tokios studijų programos, kita vertus, būčiau gyvenęs komforto zonoje. Kadangi dalį gyvenimo gyvenau Vilniuje, todėl daugiau mažiau žinau kampelius, pažįstu nemažai žmonių iš nevyriausybinių organizacijų, dėl to natūraliai norėjau išbandyti studijas labiau stimuliuojančioje aplinkoje, tačiau draugų gimtinėje tikrai neretai pasiilgstu.

Nemanau, kad Lietuvoje yra silpnesnė mokslų kokybė, bet norėjau tarpdisciplininių studijų ir programos, be to, užsienyje yra daugiau tarptautinių studentų ir platesnės perspektyvos, labai visus skatinu važiuoti į mainus.

– Jūsų studijų trukmė – treji metai, kokie tolesni planai?

– Baigęs dabartines bakalauro studijas mąstau apie magistrantūrą Bocconi universitete, Milane, Italijoje. Šis universitetas garsus savo ekonomikos studijomis, šalia kurių turi ir vieną politikos mokslų programą.

– Turbūt savo ateitį siejate



Amsterdamas. J. Trumpa proteste prieš Rusijos karą Ukrainoje (2022 m. vasario 27 d.).

su gyvenimu užsienyje?

– Ne, planuoju grįžti į Lietuvą. Svajoju toliau tęsti studijas Helsinkyje ar kitose Šiaurės šalyse bei ateityje specializuotis švietimo politikoje, todėl norėčiau dar mokytis ir daugiau laiko praleisti šioje srityje. Būtų labai įdomu pakeliauti po pasaulį, tada baigti magistro studijas ir doktorantūrą, o po to grįžti į Lietuvą, kur pasiimčiau Vilniaus universiteto pedagogikos studijas. Tuomet norėčiau dirbti švietimo politikos srityje, bet visa tai dar labai toli (šypsosi).

Tiesą sakant, kai kurie mano bendraamžiai yra dar daugiau dalykų pasiplanavę į ateitį. Mano atveju, kol kas tai nėra tikslūs planai, aš tiesiog svarstau visus kelius ir galimybes – kur, ką galėčiau studijuoti, veikti, kas man būtų įdomu. Manau, kad iki 30 metų turėčiau būti užbaigęs savo studijas.

– Užaugote verslininkų šeimoje, iš kur tas polinkis į politiką?

– Taip, mano šeimoje ir giminėje daug verslininkų, bet

yra ir dirbančių kitose srityse. Aš, manau, taikliau būtų sakyti, kad mano tėtis – ūkininkas, buvęs Vilniaus Gedimino technikos universiteto dėstytojas ir mamos buhalteris, o mama vadovauja restoranėliui su viešbutuku, tai – smulkus, turistinis biznesas. Tai mane užaugino kur kas labiau, nei „Rokiškio sūrio“ šešėlis. Tiesą pasakius, man dėdė – verslininkas, direktorius ar teta – sandėlininkė, paliko po vienodai įtakos. Tas pateikimas, kad „verslininkų šeimoje“, mano nuomone, labai suprantama kodėl žmonės taip galvoja, natūralu, bet ji nėra pilnai mane atspindinti. Mano šviesaus atminimo senelis Danas Medikas buvo verslininkas, tačiau tuo metu jis buvo ir vietos politikas – kandidavo į Rokiškio rajono tarybą savais laikais.

Aš turbūt visada galvoju, kaip save įprasminti ir kas man teikia malonumą, todėl nuo 14 metų pakankamai aktyviai dalyvauju jaunimo organizacijose, taip pat jaunimo politikos formavime, Rokiškio rajono moksleivių taryboje ir mokinių savivaldose. Visą laiką buvau tas, kuris kartu su kitais ėjo kovoti už teisybę (šypsosi).

Manau, kad politika – nėra tik specialybė ar joje atvirai veikiančios politikai, ji – bendri žmonių reikalai ir ryšiai, kurie visą laiką egzistuoja, nepriklausomai nuo to ar mes tą pripažįstame ar ne, kad reikia iš reikalo kažką daryti bendromis jėgomis – faktas, klausimas kaip tą teisingai ir efektyviai padaryti. Apie tai yra ir mano studijos. Tiesą sakant, ką dabar mokausi aš jau dariau nuo 2016-2017 metų, lengvai keliaujam link brandos, studijas matau kaip etapą.

Ne visada į gerą

– Kokio dydžio jūsų kursas?

– Mūsų kurse yra virš 200 studentų – 56 tautybių, iš įvairiausių šalių. Daugiausiai, žinoma, olandų, kurie sudaro apie 30 proc. Tada maždaug 15 proc. vokiečių, po to eina prancūzai ir visų kitų šalių atstovai. Mūsų kurse lietuvių yra 5. Kituose kursuose taip pat panašus jų skaičius.

– Kai prasidėjo karas Ukrainoje, ar jūs kaip Baltijos valstybių atstovai, sulaukėte daug dėmesio?

– Ukrainiečiai studentai – taip, tai natūralu, o mes lietuviai, latviai ir estai tikrai nepasakėčiau, kad patyrėme daugiau dėmesio ar dėl, kad esame posovietinio bloko šalis, ar dėl Suvalkų koridoriaus, ar dėl mūsų buvimo NATO priešakinėje linijoje. Aš asmeniškai santūriai ir kukliai nusiteikęs, nelabai ieškau to dėmesio, jaučiuosi strategiškai informuotas saugumo klausimais ir patikiu NATO aljansu. Tiesą sakant, čia tam daug Rusijos prieš Ukrainą karui daug dėmesio neskiriama, bent jau ne tiek,

kiek norėtusi.

– Kiek jaunam reikia ir verta dalyvauti, kištis į politinius procesus tiek savivaldos, tiek valstybės mastu?

– Manau, kad ne tik moksleiviui ir studentui, bet ir kiekvienam konkrečios vietos gyventojui reikia žinoti ir domėtis vietos problemomis, pavyzdžiui, prastas šaligatvis ar gatvės, neveikia apšvietimas ir panašiai. Šias bėdas galime išspręsti tik veikdami kartu. Bendriems klausimams spręsti politika yra įrankis tarp žmonių.

Jeigu jaunam žmogui atrodo, kad jis gyvena gerai ir neturi problemų, tada gal būtų galima sakyti, kad yra išmintingi žmonės, kurie valdo gerai. Tuomet hipotetiškai jie pilnai jais pasitiki, jeigu toks gyvenimo kokybės standartas išlieka, dėl to jie gali neįsitraukti į politinius dalykus. Bet iš principo, manau, kad yra labai daug burbuliuojančių jaunų žmonių, kurie nepatenkinti vertybiniais, ekonominiais, infrastruktūriniais klausimais. Viešojoje erdvėje mes tikrai girdime daug kritikos viskam, todėl, kai žiūrime kiek ir kas yra laimingi man keista, jog nesimato konflikto politinėje erdvėje. Dažniausiai moksleiviai sako, jog mokykla tikrai nėra pati maloniausia vieta būti. Čia nėra taip viena-reikšmiška, bet yra sklandančių minčių, kad mokykla ne visada žmones pakeičia į gerą pusę, turint omenyje, kad neleidžia jiems užaugti taip, kaip jie nori, nes jie apturi visokių traumų toje aplinkoje. Visada yra ką tobulinti.

Kai buvau moksleivis, aktyviai įsitraukiau į jaunimo politiką, nes norėjau, jog kai kurie dalykai mokykloje atrodytų kitaip. Tada domiesi, kažką darai ir keiti, bet jeigu tuo nesidomi, neįsitrauki, tai nusimetri atsakomybę ir leidi kitiems spręsti už tave. Tada nebeturi teisės skųstis. Galimybę dalyvauti politikoje turime kiekvienas, tačiau pas mus gal nėra tokios tradicijos, nes Lietuvoje dar yra gana jauna demokratija.

– Galbūt užsienyje jaunimas aktyvesnis formuojant politiką?

– Manau, kad šioje vietoje Lietuvos jaunimas yra aktyvesnis ir mažiau šnekantis, o daugiau darantis, lyginant su tuo, ką matau Europoje. Tas nepriklausomybės, Sąjūdžio reformų įkvėptas idealizmas pas mus gyvensnis arba mes tiesiog maža valstybė ir tai labiau matosi.

Lietuvoje gali daug

– Ar jaunas žmogus gali daryti pokyčius visuomenėje ar jų balsas išgirstamas?

– Manau, kad tai priklauso ir nuo kiek yra įstatyminės bazės, ir kiek resursų, o ypač noro išgirsti jauną žmogų. Juk politika yra apie tai, kaip padaryti, kad tavo



Su Rokiškio rajono mokinių tarybos komanda organizuojant Lietuvos moksleivių vasaros forumą Rokiškyje 2020 m. vasarą. (J. Trumpos asmeninio archyvo nuotr.)

Rokiškis iš Amsterdamo



Protestas Amsterdamo Dam aikštėje priešais karališkuosius rūmus (2022 m. vasario 24 d.).

kaimynas naktį kasdamas griovį įsiklausytų į tai, kad tu migdai mažus vaikus vakare anksti. Jeigu jaunuolis turi kažkokią problemą, jis galėtų susimesti su panašiai mąstančiais. Tuomet ar individualiai, ar organizuotai kartu išsakyti savo nuomonę apie tą problemą. Kartu daugiau jėgos ir didesni šansai, jog tave išgirs kaimynas. Bėda yra ta, kad resursų yra mažiau, nei mes visi individualiai turime norų, interesų ir poreikių, tada reikia sutarti kaip bendrus resursus dėlioje bendroje veikloje, pavyzdžiui, ar asfaltą nutiesti vienoje, o gal kitoje gatvėje. Kaip suderinti, kad visa tai būtų naudingiausia visiems arba daugumai.

Manau, kad Lietuvoje jaunimo organizacijos gali daug nuveikti. Galima reikštis viešoje erdvėje darant įtaką žmonių nuomonei, kaip to pasekmė – vietos politikai, jausdami žmonių spaudimą ar norėdami reflektuoti jų interesus, spręst problemas, vieni kitų įsiklausysime.

– **Dažniausiai žmonės politiką supranta, kaip kandidatavimą į savivaldą ar Seimą.**

– Taip, paprastai žmonės politiką tapatina su konkretais žmogaus kandidatavimu. Tačiau tai – labai siaura politikos interpretacija, bet nėra ir neteisinga. Politika mano nuomone nėra tik apie tai. Jau praėjusiam atsakyme įvardijau iki kokio lygio politika persmelkia mūsų gyvenimus, čia ar benziną ar dyzelį renkiesi – irgi politika.

– **Pretenduojate į Lietuvos moksleivių sąjungos prezidento postą. Ar studentai gali užimti šias pareigas?**

– Įstatuose nurodyta, kad į šias pareigas galima pretenduoti iki 22 metų, asmuo turi būti pilnametis dėl teisinės bazės, kuri dažnai sukelia biurokratinių bei teisinių problemų moksleiviams užimti šias pareigas. Kadencija yra du metai. Lietuvos moksleivių sąjungos prezidentas yra atstovaujamos pareigos, orientuotos į vykdomąją veiklą. Iš organizacijos tradicijos šio vadovo tikslas – padėti moksleiviams,

valdybai atstovauti pirmųjų interesams.

Kaip atrodo Rokiškis?

– **Kiek laiko dalyvaujate „Žinau, ką renku“?**

– Šioje organizacijoje savanoriauju daugiau kaip ketverius metus. Pradėjau dar prieš šios kadencijos savivaldos rinkimus. Mes organizuojame savivaldos politikų debatus, nes norime, kad politikai išgirstų žmones, o žmonės kas juos atstovauja, kokia situacija kritiškai vertinant. Rezultate piliečiai gal ir aktyviau įsitrauktų į politinius procesus.

– **Kaip jums atrodo Rokiškio politinis gyvenimas? Ką mato: regresą, progresą ar stagnaciją?**

– Manau, kad tai – daugiakomponentis klausimas. Galima imti tam tikrus dalykus, pavyzdžiui, mažėjantis rajono gyventojų skaičius ir didelis nedarbo lygis, ir tada sakyti, kad matau konkrečią regresiją. Tačiau, mano nuomone, matau ir progresą, nes Rokiškis laikosi labai tvirtai įsikibęs į tai, kad nori būti miestu, turinčiu savo ekonominį potencialą, kultūrinį ir politinį gyvenimą. Aš tikiu, viskas iš principo bus gerai. Aišku, pastebiu įvairių tendencijų, yra kas man patinka ir kas nepatinka. Manau, jog mes mokomės politinės kultūros ir pakankamai sklandžiai judam į priekį vien dėl to, nes yra labai daug žmonių, kuriems rūpi. Jeigu taip iš šalies pasižiūrėjus, man tas visas Rokiškio vidinis gyvenimas atrodo tikrai kaip labai gražus vaikiškas spektaklis ar filmas, kuriame akivaizdžiai juntamas jausmas, kad tikrai pasibaigia bus gera. Taip jaučiuosi dėl to, nes mes turime žmonių, kurie kelia klausimus ir mąsto kritiškai, ir kuriems viskas visada blogai. (juokiasi).

Man kartais nesiseka suprasti žmonių, kurie tik skundžiasi ir kelia problemas, bet iš principo nieko nedaro. Žinoma, reikia būti kritiškiems, bet reikia ir imtis veiksmo.

Kūrybiniai žaidimai padėjo pasirinkti būsimas studijas

Kristina RAMANAUSKAITĖ

Neseniai savo piešinių parodą Aleksandravėlės bendruomenės namuose pristatęs 18-metis Aurimas Čirpus sako ink art („rašalo meno“) piešimo technika susidomėjęs dar vaikystėje, o viešai savo darbus eksponavo pirmą kartą.

Kaukolės ir ateiviai

Piešimas rašalu šimtmečiais buvo naudojamas daugeliui skirtingų dailės rūšių, pradedant kaligrafija, eskizais ir baigiant oficialiais piešiniais. Šiuo metu ši technika dažniausiai naudojama reklamos srityje, iliustracijoms, karikatūroms, komiksams piešti.

Būdamas 10-ties Aurimas pamatė internete vaizdo įrašus, kuriuose piešiama rašalo markeriais, tuomet prasidėjo ir jo kūrybiniai bandymai, tuomet atrodė kaip žaidimas. Obelių gimnazijoje besimokantis dvyliktokas pasakoja, kad dabar turi nupiešęs apie 300 piešinių, idėjų dažnai semiasi internete, paskui dėlioja savo vaizdinius

„Piešiniai įvairūs, nežinau kodėl, bet juose labai daug kaukolių, turiu pripiešęs ateivių“, – apie savo kūrinius, kuriuos piešdamas naudoja tik juodą spalvą, kalba A. Čirpus.

Kurs ant drobės

Neseniai progą pamatyti jaunolio darbus turėjo Aleksandravėlės bendruomenės nariai. Surengti parodą pasiūlė bibliotekininkė Alma Mekšėnienė. Iš pradžių ši mintis Aurimui nelabai patiko, jis suabejojo, ar darbus verta

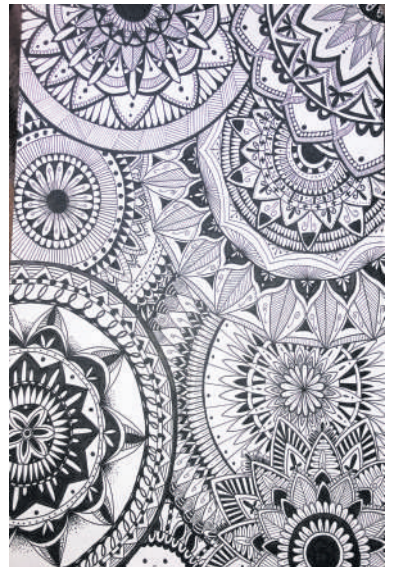


A. Čirpus neslepia, kad savo ateitį įsivaizduoja didesniame mieste.

viešai eksponuoti, paskui vis tik sutiko.

„Bendruomenė nustebo, kad išvis piešiu. Nelabai kas žinojo“, – apie įspūdžius po pirmos parodos nedaugžodžiauja pašnekovas ir neatmeta, kad ateityje norėtų pristatyti savo darbus kitose parodose.

Šeimoje menininkų nėra, taigi pomėgį kūrybai pašnekovas augino pats. Anksčiau bandė lankyti dailės būrelį, tačiau tai, kad buvo duodama tema, pasakoma, ką piešti, jį varžė, labiau norėjosi pačiam susigalvoti siužetą. Šiuo metu dvyliktokas ruošiasi išbandyti naują techniką – aliejinius dažus ir sukurti paveikslą ant drobės artėjančiam dailės egzaminui. Netrukus gimnaziją baigsiantis vaikiną dėlioja ateities planus – norėtų studijuoti grafinį dizainą, būsimą darbą sieja su logotipų, internetinių svetainių kūrimu.



Vienas iš Aurimo darbų.

Susiremontavo salę

Paklaustas, ar jaunam žmogui mažame miestelyje užtenka veiklos, Aurimas patikina, kad Aleksandravėlėje dar yra jaunimo, draugų, visi susigalvoja, ką veikti. Vasarą eina prie ežero, žaidžia krepšinį, žiemą truputį liūdniau.

„Mūsų jaunimas labai aktyvus, nepraleidžiame nei vienos šventės, renginio“, – sako pašnekovas. Neturėdami, kur sportuoti, neseniai su draugais patys atnaujino nušiuosią sporto salytę bendruomenės patalpose. Parašė projektą, gavo pinigų, užglaištė sutrūkinėjusias sienas, nudažė grindis ir net sporto reikmenis.

Anot dvyliktoko, būti bendruomenės dalimi, kurioje vieni kitus visi pažįsta, tai privalumas, čia kiekvienas jaučiasi kaip savas. Vis tik savo ateitį Aurimas įsivaizduoja ne kaime, o mieste, kur daugiau veiklos. „Kiekviename miestelyje jauni žmonės taip galvoja“, – sako pašnekovas.



Aurimas mėgsta piešti ateivius. (A. Čirpus asmeninio albumo nuotr.)



Pagalba yra, tačiau jos atsisakoma motyvuojuojant: „Tai bus kišimasis į mūsų šeimą“

Aušra MALINAUSKIENĖ

Pastaruoju metu šalyje vis pasigirsta apie jaunas mamas, kurias ištinka pogimdyvinė depresija ir krizė ir kurios imasi drastiškai skaudžių priemonių savo problemoms spręsti. Tuo tarpu Rokiškyje jau antrus metus teikiama visokeriopa pagalba besilaukiančioms ir vaikus iki 2 metų auginančioms mamoms.

Apie VšĮ Rokiškio pirminės asmens sveikatos priežiūros centro įgyvendinamą programą „Slaugytojo ir šeimos partnerystės“ ir mūsų rajono mamos priima teikiamą pagalbą kalbamės su slaugytoja Jūrate Riaubiene.

Mažinti rizikos veiksnius
– Koks šio projekto tikslas? Kam jis aktualus ir kas gali sulaukti pagalbos?

– Tikslas – saugios ir palankios aplinkos sukūrimas, motinos ir vaiko geros savijautos užtikrinimas, skatinant jautrią ir atsakingą vaikų priežiūrą, suteikiant žinias tėvams apie vaikų vystymąsi, tėvų – vaikų santykius ir jų formavimą, mažinant rizikos veiksnius bei teikiant paramą, tinkamas rekomendacijas nėštumo laikotarpiu ir gimus vaikui iki jam sukaks 2 m. amžiaus.

Projekto uždavinys – teikti paramą ir pagerinti besilaukiančių mamų informavimą nėštumo metu, pagimdžius ir iki kol vaikai sulauks 2 metai amžiaus, suteikiant paslaugas, padėsiančias mamoms priimti žinojimu paremtus sprendimus dėl jų vaikų priežiūros, siekiant užtikrinti pažeidžiamų mamų, kūdikių bei vaikų iki 2 metų gerovę Rokiškio rajone.

„Slaugytojo ir šeimos partnerystės“ programa buvo sukurta profesorius David Olds (JAV), bandant pagerinti pasekmes pirmą kartą gimdančioms jaunos mamoms, esančiomis socialiai jautriose grupėse ir jų vaikams. Programos tikslas yra sumažinti žinomus rizikos veiksnius, kurie sąlygoja nepageidaujamąs gimdymo pasekmes, socialinę atskirtį, vaikų nepriežiūrą ir išnaudojimą. Siekiama skatinti jautrią ir atsakingą vaikų priežiūrą, mažinant nepageidaujamų atvejų skaičių, suteikiant mokymus tėvams apie vaikų vystymąsi, tėvų – vaikų santykius ir jų formavimą bei pateikiant tinkamas rekomendacijas.

Šio projekto tikslinė šeimų lankymo grupė: nėščiosios, gimdyvės ir mamos, auginančios vaikus iki dviejų metų ir jų vaikai iki 2 m. amžiaus. Projektas buvo orientuotas į šeimas, turinčias padidintų poreikių ir stokojančias socialinių įgūdžių, gyvenančias socialinės rizikos aplinkoje; besilaukiančias pirmo kūdikio; pirmą kartą besilaukiančias jaunesnes nei 21 m. ar vyresnes nei 40 m.

– Kada prasidėjo šis projektas ir kokia jo trukmė?

– Įgyvendinimo laikotarpis: 2021 m. gruodžio 6 d. – 2024 m. balandžio 30 d.



J. Riaubienė sako, kad paslauga teikiama 25 rajono šeimoms.
(J. Riaubienės asmeninio archyvo nuotr.)

Dalyvauti atsisakė
– Ar noriai moterys prisijungė prie šio projekto?

– Kadangi dalyvavimas projekte yra savanoriškas, tai kontaktuojant su besilaukiančiomis moterimis, kviečiant jas dalyvauti šioje veikloje ir pasinaudoti šia paslauga, didžioji dalis tikslinės grupės noro neišsakė ir dalyvauti atsisakė. Siūlyti savo teikiamas paslaugas nebuvo taip paprasta, kaip atrodytų iš pirmo žvilgsnio. Nėščiosioms vien žodis projektas kėlė daug klausimų. „Kodėl? Juk mes nesam asocialios? Ką šeimų lankymo specialistas mums duos?“. Daugelis šeimų, įtariai žiūri į veiklas, kurios susijusios su šeima ir privatumu. Šeimos, kurios atitiko atrankos kriterijus, su jomis susisiekus ir bandant kviesti dalyvauti projekte kategoriškai atsisakė, kad tai joms „nėra aktualu ir nėra reikalinga ši paslauga“. Dažnai išgirsdavau tokius argumentus: „auginu ne pirmą vaiką, patirties turiu“, „turiu seserį, kuri man galės pagelbėti“, „man tai nenaudinga“, „pasitarsiu su vyru“, „pagalvosiu“, „nereikia, pati sugebėsiu“, „nenoriu būti kontroliuojama“, „tai bus kišimasis į mūsų šeimą“ ir t. t. Dalis kvieštųjų moterų norėjo pagalvoti ir pasitarti su artimaisiais. Manau, kad mūsų visuomenėje naujovių yra kažkodėl bijoma ir nenorima priimti profesionalios pagalbos.

Moterų atranką pagal kriterijus sunkino trumpas dalyvių įtraukimo laikas.

Dalyvauti sutiko tos būsimos mamos, kurioms nėštumas ir vaiko gimimas buvo nauja patirtis, nežinomybė, kėlė daug klausimų, kurioms tiesiog reikėjo žinių, patarimų, rekomendacijų ir bendravimo, palaikymo šiais gyvenimo laikotarpiais, kaip nėštumas, gimdymas ir laikotarpis jau tapus tėvais, kai atėjusi nauja gyvybė šeimoje kelia naujus iššūkius ir išbandymus.

– Kas labiau įsitraukė, pirmagimio besilaukiančios ar galbūt

moterys, kurios jau augina vieną, du ir daugiau vaikų, bet gimdo su ilgesnėmis pertraukomis?

– Iš viso ši paslauga teikiama 25 šeimoms, gyvenančioms Rokiškio rajone. Dalyvauja 11 pirmą kartą gimdžiusių moterų ir 14 jau turinčių po 1, 2 ar 3 atžalas. Šiuo metu jau visos nėštukės yra susilaukusios vaikučių. Jie jau ūgtelėję. Šiuo metu jų amžius svyruoja nuo 3 iki 13 mėnesių amžiaus.

Dažniausi emociniai sunkumai
– Kokios dažniausiai bėdos ištinka moteris susilaukus vaiko?

– Motinystė – natūralus, fiziologinis, psichologinis pokytis. Tuo pačiu tai pokytis, kuriam labai daug įtakos turi aplinka (sociumas, kultūra). Moters jausmai keičiasi, po gimdymo ji tampa susijaudinusi, nerimastinga, sureikšminanti, laiminga, išsigan-dusi, nepasitikinti/pasitikinti savimi, bijanti gimdymo, bijanti „padaryti klaidų“, norinti viską sukontroliuoti/„kaip nors“, įsimylėjusi, nesaugi, euforiška.

Dažniausi emociniai sunkumai po gimdymo: liūdesio, nerimo, įtampos epizodai (iki 80 proc.), depresija po gimdymo (apie 13 – 15 proc.), trauminis streso sutrikimas (nuo 3 iki 10 proc.) ir psichozė po gimdymo (1 iš 1000).

Svarbu tai atpažinti, aptarti situaciją su moterimi ir jos artimaisiais, mobilizuoti prieinamus pagalbos resursus, kad moteris galėtų tinkamai pailsėti, supažindinti su savipagalbos galimybėmis, nukreipti psichologo ar psichoterapeuto konsultacijai (kuo greičiau, savaitės – mėnesio laikotarpį, esant pogimdyvinės depresijos požymiams).

Kas padeda? Pasiruošimas motinystei/tėvystei (adekvatus lūkesčiai, normalizavimas, mokymasis psichologinio atsparumo, resursų turėjimas). Žindymas, ramus pirmas mėnesis po gimdymo, partnerio įsitraukimas, palaikymo buvimas, judėjimas, sportas, miegas, maistas.

Mano lankomų moterų tarpe pogimdyvinės depresijos požymiai nebuvo pastebėti, pildant pogimdyvinės depresijos skalę, rizikos lygis nė vienos moters nebuvo aukštas, specialistų pagalbos neprireikė. Emociniu nuovargiu, miego, jėgų trūkumu, mažu palaikymu iš artimos aplinkos skundžiasi kas antra mama, auginanti kūdikį pirmais mėnesiais po gimdymo.

– Ar šiame projekte yra moterų, kurios galbūt neturi socialinių įgūdžių? Jei taip, kokios pagalbos dažniausiai joms prireikia?

– Socialinė rizika – veiksniai ir aplinkybės, dėl kurių asmenys (šeimos) patiria ar yra pavojus jiems patirti socialinę atskirtį: suaugusių šeimos narių socialinių įgūdžių trūkumai, prižiūrėti ir ugdyti nepilnamečius vaikus stoka ar nebuvimas; nepilnamečių vaikų visapusio fizinio, protinio, dvasinio, dorovinio vystymosi ir saugumo sąlygų šeimoje neužtikrinimas; psichologinė, fizinė ar seksualinė prievarta; smurtas; įsitraukimas ar polinkis įsitraukti į nusikalstamą veiklą; piktnaudžiavimas alkoholiu, narkotinėmis, psichotropinėmis medžiagomis; priklausomybė nuo alkoholio, narkotinių, psichotropinių medžiagų, elgetavimas, valkatavimas, benamystė; motyvacijos dalyvauti darbo rinkoje stoka ar nebuvimas.

Nors daugeliui tėvų noras mylėti ir rūpintis savo vaiku atrodo natūralus ir savaime suprantamas dalykas, tačiau dalis šeimų patiria sunkumų, kuriuos patiems, be išorinės pagalbos išspręsti sunku. Tam, kad vaikas visapusiškai vystytųsi, svarbu harmonija, laimė šeimoje, tėvų meilė bei supratimas. Dažnai girdima, kad vaikai, kurie patyrė netinkamą elgesį kūdikystėje ar vaikystėje, paauglystėje dažniau linkę į priklausomybes, nusikalstamą veiklą, rizikingą seksualinę elgseną bei smurtą, o suaugę dažniau kenčia nuo psichosocialinių problemų bei lėtinių ligų. Kitų šalių patirtis rodo, kad įdiegus šeimų lankymo modelį sumažėja rūkančių moterų nėštumo metu, mažiau nėštumo hipertenzijos diagnozių bei ankstyvo gimdymo. Mažėja ir naujagimių mirtingumas, antrojo nėštumo tikimybė per 2 metus po pirmojo gimdymo, sumažėja vaikų hospitalizacijų dėl traumų, fiksuojama mažiau smurto atvejų.

Lankomose šeimose yra tėvų, kuriems trūksta socialinių įgūdžių, bet šios šeimos specialistų pagalbą priima ir stengiasi keisti elgesį, apimančią tėvystės ir socialinių gebėjimų tobulinimą, vertybinių nuostatų keitimą, stengiasi mažinti žalingus įpročius, kad galėtų pasirūpinti šiose šeimose augančiais savo vaikais, jų sveikata ir gerove. Lankosi pas psichologus, kur formuojami tėvystės įgūdžiai.

Stebėti aplinką
– Kokios pagalbos moterys gali sulaukti iš šeimų lankymo specialisto?

– Vienas šeimų lankymo specialistas kuruoja 25 šeimas. Šeimų lankymo specialistas viso projekto

laikotarpiu atlieka suplanuotus vizitus namuose: moters nėštumo laikotarpiu; nuo kūdikio gimimo iki 12 mėn., nuo 13 mėn. iki 24 mėn.

Šioje veikloje esu stebėtoja, mokytoja, vertintoja ir padėjėja.

Kiekvieno vizito metu šeimų lankymo specialistas pagal tam vizitui parengtą specialią formą surenka informaciją, įvertina pokyčius šeimos elgesyje, namų aplinkoje – priklausomai kuri sritis šeimoje yra silpniausia. Įvertinamos trys sritys: priežiūros teikimas (Mano sveikata; Mano vaikas); sprendimų priėmimas ir palaikymas (Rūpinimasis vaiku); socialiniai ir bendruomenės ištekliai (Mano šeima ir draugai; Mano namai).

Darbe esu ne tik slaugytoja, kuri gali atlikti tam tikras procedūras pagal savo kompetencijas. Bendraudama su mamomis, stebėdama gyvenamą aplinką, minkštųjų kompetencijų pagalba (išmintis, atjauta, jautrumas, empatija) suteiki žinias, rekomendacijas ir praktinę pagalbą silpnojoje srityje. Elgsenos keitimas per konsultavimą ir motyvavimą įvairiomis temomis vyksta, lankant šeimą namuose: asmens ir aplinkos sveikata, sveikos gyvensenos pradmenys, ateities perspektyvos, motinos vaidmuo vaiko gyvenime, tėvų ir vaikų santykiai, jų formavimas, šeima ir draugai, sveikatos priežiūra ir soc. paslaugų prieinamumas

Svarbu efektyviai bendrauti ne tik su moterimi, bet pagal galimybes įtraukti ir kitus šeimos narius, į šeimą orientuota praktika yra, kai dirbame „kartu su“ moterimi ir jų šeimomis, o ne tada, kai kažką darome „joms“ ar „dėl jų“.

– Ar šios paslaugos kurias suteikiate yra mokamos?

– Šeimų lankymo specialisto teikiama paslauga namuose yra nemokama.

– Kokiais kontaktais ar kur kreiptis moterims, kurioms tikrai yra reikalinga psichologinė pagalba?

– Visų pirma, jei norime padėti kitam – pirmiausia turime kitą žmogų suprasti. Žmogui pripažinti ir išsakyti garsiai, kad jam reikalinga pagalba yra labai sunku. Ne visad gali įžvelgti kylančias problemas, jei mama nenori to parodyti. Šeimoje praleistas laikas, bendraujant su šeima, kaskart vis daugiau moteriai atsiveriant, įgalina jau moterį pažinti ir neverbalinės kalbos pagalba. Tuomet gali pasiūlyti išsakyti savo rūpesčius ir kylančius sunkumus, kurie slegia, o gal jau yra nepakeliami. Kartais reikia tik su moterimi tik pasikalbėti ir jai pasidaro lengviau, nusimetus slegiančias mintis. Kartais tenka rekomenduoti kreiptis pagalbos į specialistus. Keletas mamų tik praėjus kuriam laikui tarpui paatviravo, kad turėjo sunkumų po gimdymo, trūko artimųjų supratimo ir pagalbos, sunku buvo psichologiškai.

Sakartvele šimtmečius paslapyje laikomas receptas – kaip iškepti tikrą tabaką?

Iš Sakartvelo kilęs traškios ir minkštos vištienos patiekalas, vadinamas tabaka, šiandien mėgstamas visoje Europoje, tačiau Diana Jokimčienė, Ilzenbergo dvaro ir ūkio direktorė, pabrėžia, kad ne viskas, kas vadinama tabaka viščiuku, tokį pavadinimą gautų ir iš Sakartvelo šeiminių. Moteris dalijasi gudrybėmis, kurios leis atskleisti tikrą itin seną istoriją turinčio patiekalo skonį.

Ne tik vištienos išsklotinė

Pirmą kartą apie ypatingu būdu paruoštą tabaką vištieną Diana Jokimčienė išgirdo keliaudama po kalnus vakarų Sakartvele. Sužavėjo ne tik itin minkštos mėsos su traškia odele skonis, tačiau ir tradicijos, kuriomis apipintas patiekalo gaminimas.

„Tabaka vištiena Sakartvele yra valgoma beveik kasdien – tai tradicinis ir labai mėgstamas patiekalas. Kita vertus, ji tokia skani, kad peržengė valstybių sienas ir yra gaminama daugelyje Europos šalių, tačiau Sakartvele galima pamatyti unikalias šimtmetes tradicijas. Net pavadinimas iš tiesų turėtų būti kitoks – tapaka, pagal specialią kartvelų keptuvę „tsitsila tapaka“, – pasakoja D. Jokimčienė.

Tabaka – tai svieste kepama marinuota vištos išsklotinė, gaminama specialioje keptuvėje, uždengta lėkšte arba plokščiu dangčiu ir paslegiama sunkiu svoriu. Taip iškeptas viščiukas yra minkštas ir sultingas. Tabaka tinka patiekti su daržovėmis, ypač rekomenduojami pomidorai, paprika, aštresni prieskoniai.

„Tikrasis tabaka turėtų būti kepamas specialioje keptuvėje, kuri yra negili ir vištieną uždengus, prispaudus svoriu, sudaroma reikiama terpė ir temperatūra. Mėsa ištroškinama svieste, o odelė gerai apskrunda, išsiskiria nepakartojami aromatai, atsiskleidžia geriausios prieskonių savybės. Sakartvele mėgstami aštrūs skoniai, taigi tinkami prieskoniai yra krapai, petražolės, svogūnai, čes-



D. Jokimčienė sako, kad yra daug skirtingų tabaka vištienos receptų.

nakai, tačiau marinatas gali skirtis“, – dalijasi D. Jokimčienė.

Laikomas paslaptimi

D. Jokimčienė pasakoja, kad galima rasti daug skirtingų tabaka vištienos receptų, nes kiekviena šeima Sakartvele turi savo skirtingą paruošimo būdą – gali skirtis naudojami prieskoniai, kiti ingredientai: „Lietuvoje kiekviena šeiminkė turėdavo savo duonos raugą, kuris suteikia duonai kitoki skoni. Panaši tradicija yra ir Sakartvele, kiekviena šeiminkė turi savo unikalią tabaka viščiuko receptą, kuris yra perduodamas iš kartos į kartą. Skirtingi receptai leidžia nustebinti svečius, jie giria šeiminkės išmonę, pamaloninti svečių laikoma didele garbe.“

Susižavėjusi tabaka viščiuko skoniu, D. Jokimčienė stengėsi daugiau sužinoti apie jo paruošimą, tačiau parsivežti į Lietuvą konkretaus recepto nepavyko. Galima buvo stebėti, kaip vištiena kepama, patiekama, tačiau kokie konkretūs ingredientai naudojami, liko paslaptimi.

„Šeiminkės Sakartvele kruopščiai slepia savo tabaka viščiuko receptus, nori išsaugo-

ti savo šeimos gaminamo maisto unikalumą. Receptai perduodami tik dukroms, būsimoms šeiminkėms, tačiau kiekviena moteris dar šio to įdeda nuo savęs, tuos receptus metams bėgant papildo. Taigi, iš kelionių parsivežiau tik bendrą patirtį, o savo receptą teko atrasti pačiai. Tiesa, dabar ir aš saugau savojo recepto unikalumą“, – šypsosi D. Jokimčienė.

Vištiena – ne bet kokia

Norint iškepti tabaką, pirmiausia reikia tinkamai parinkti pačią vištieną ir ją paruošti. Šiam patiekalui gaminti naudojamas dar nesuaugęs viščiukas, tinka 500–700 g svorio, kad tilptų į keptuvę ir tinkamai iškeptų. Didelę įtaką skoniui daro ir tai, kaip gyvūnas buvo augintas.

„Ilzenbergo dvare turime ekologišką ūkį, kur daržoves ir gyvūnus auginame remdamiesi senosiomis tradicijomis, nenaudodami cheminių trąšų ir pašarų. Kaimiška vištiena geriausiai tinka tabaka viščiukui pagaminti, natūraliais pašarais besimaitinantys paukščiai išlaiko visas reikalingas mineralines medžiagas ir vitaminus, yra sveikesni ir kur kas geresnio skonio. Pasisėmusi patirties Sakartvele ir sukūrusi savo tabaka viščiuko receptą, jį atsivežiau ir į darbą – Ilzenbergo dvaro lankytojams siūlome patiems išsikepti jau paruoštą viščiuką“, – sako D. Jokimčienė.

Ruošiant kepimui, viščiukas pirmiausia perpjaunamas nuo užpakalinės dalies iki kaklo per krūtinę, svarbu, kad išsklotinė būtų vienodo storio – tuomet tolygiai iškepa. Prieš kepant, viščiukas dar išdaužomas, kad kaulai imtų traškėti ir išnirtų iš šnarių, o sparneliai ir šlaunelės nestyro į viršų. Prieš kepimą viščiukas turi būti bent porą valandų marinuojamas – dedama druskos, pipirų, citrinos ir aliejaus.

„Nova media“ inf.

Ilzenbergo dvaro receptai

Tabaka keptuvėje. Viščiukas tabaka dažniausiai yra kepamas aliejaus ir sviesto (tiesiog šiek tiek įkaitinkite šlakelį aliejaus ir tuomet į jį įdėkite dosnų gabaliuką sviesto) mišinyje arba lydytame svieste ghi. Viščiuką į įkaitusius riebalus būtina dėti odele į apačią, t.y. kad odelė liestų keptuvės dugną, tuomet uždengti specialiu sunkiu dangčiu arba lėkšte su ant jos uždėtu puodu su vandeniu (arba kitoku svoriu).

Paslėgtas viščiukas yra kepamas ant vidutinės ugnies (svarbu, kad viščiukas ir sviestas nepradėtų degti, jeigu tik pajuntate nemalonų kvapą ar viščiukas ėmė per daug rusti, svilti, ugnį sumažinkite). Nedidelį 500–600 g sveriantį viščiuką nevartydami ir nejudindami keptuvės kepkite 7–10 min., o didesnį, sveriantį apie 1–1,2 kg – 15 min. Apkepus pirmajai pusei, viščiuką reikia apversti, vėl paslėgti su svoriu ir kepti dar 10 min., jeigu viščiukas mažas, arba apie 15 min., jeigu jis didesnis.

Tabaka galima kepti ir orkaitėje: Viščiuką padėkite ant grotelių, po grotelėmis pakiškite skardą riebalams nulašėti. Į skardą įpilkite vandens, kad lašantys riebalai nedeptų. Viščiuką kepkite iki 200°C įkaitintoje orkaitėje. Nedidelį 500–600 g viščiuką kepkite 30 min. Didesnį – apie 50 min. ar valandą. Patikrinkite, ar viščiukas iškepęs, prapjaudami odą prie šlaunelių, jeigu bėga skaidrios sultys – viščiukas iškepė. Jeigu sultys rausvos, su kraujo priemaiša – kepkite dar 5–10 min. Iškeptą viščiuką perkelti ant lėkštės, leiskite 5 min. „pailsėti“, o tuomet skanaukite.

Dabar tapo populiari viščiuką kepti grilyje. Taip vištiena įgauna natūralaus ant atviros ugnies gaminamos mėsos skonio. Viščiuką suspauskite grotelėse ir kepkite virš žarijų. Mažesnį viščiuką kepkite po 15–20 min. iš abiejų pusių, didesnį – po 25–30 min. iš abiejų pusių. Kepimo metu nuo viščiuko lašės riebalai ir žarijos gali vėl imti degti. Jeigu pasirodo liepsna, ją nedelsiant užgesinkite užliedami truputį vandens. Iškeptą viščiuką perkelti ant lėkštės, leiskite 5 min. „pailsėti“, o tuomet skanaukite.



Ilzenbergo dvare siūloma paskanauti čia pagamintų vaišių. („Rokiškio Sirenos“ nuotr.)

Ar švenčiate... Tarptautinę sportinių kelnų dieną?

Aušra MALINAUSKIENĖ

Turbūt retas iš mūsų susimąstome, kad galima švęsti ne tik reikšmingas valstybines ar širdžiai mielas asmenines šventes, bet ir kitokias, tarkim, Tarptautinę sportinių kelnų dieną, minimą sausio 21-ąją. Šiandien daugelis bet kokio amžiaus žmonių savo gyvenimo neįsivaizduojame be sportinių kelnų, leidžiančių laisvai judėti ir patogiai jaustis, todėl jas dėvime kasdien: namuose, darbe, gatvėje ir net šventėse.

Kadangi jau tokia diena yra kalendoriuose, rokiškėnų paklausėme ar jie žino apie tokią šventę ir ją mini.

Prisipažino, kad nežinojo

Tiems, kas dar negirdėjo apie tokią šventę, tai nuo šiol žinokite, kad Tarptautinė sportinių kelnų diena minima sausio 21-ąją. Dar 1882 metais prancūzas Émile'as Camuset įkūrė aktyvių drabužių kompaniją „Le Coq Sportif“, kuriai ir priskiriami pirmųjų sportinių kelnų atsiradimo nuopelnai.

Rokiškyje ir Obeliuose esančių parduotuvių „Virgintėja“ savininkė Virginija Sakalienė prekiauja ne tik sportinėmis kelnėmis, bet ir įvairiais kitais drabužiais. Ją galite sutikti ir prekiaujančią Rokiškio turguje. Visada linksma, besišypsanti ir patarianti rokiškietė prisipažino, kad apie Tarptautinę sportinių kelnų dieną nežinojo.

„Nemeluosiu ir atsakysiu sąžiningai, tikrai nežinojau, todėl, kai paklausėte, net pasitikrinau internete. Tarp kitko, sakytum, lyg sutapimas būtent tą dieną, sausio 21-ąją, šeštadienį, ir sekmadienį, atėjo žmonės ir prašė sportinių kelnų. Sako, būk gera, padėk išsirinkti, patark. Net grįžusi iš darbo pamačiau dukrą, vilkinčią žaliu sportiniu kostiumėliu, kurio jau nenešiojo ilgą laiką. Ir tada tikrai pagalvojau, kad gal ir gerai, kad yra tokia diena“, – smagiai kalbėjo V. Sakalienė.

Keitėsi treningų mados

– Ar pati dėvite sportinės kelnės ir kostiumus?

– Dažnai. Namie tada jaučiuosi neįpareigota, tarytum šis drabužis tave išlaisvina ir nesu įsprausta į rėmus. Tiesiog galiu būti savimi. Be to, dabar žiema, todėl turbūt nėra jaukesnių drabužių kaip sportinis kostiumėlis. Netgi kartais pagalvoju, kaip smagu, apsisivelki treningus, susisuki į pledą, kūrenasi židiny ir skaitai sau patinkančią knygą.

– Ar dažnai žmonės perka sportinę aprangą?

– Tikrai taip. Perka. Tėveliai dažnai ne tik vaikams, bet ir sau perka. Netgi vyresnio amžiaus žmonės juos įsigyja.



V. Sakalienė tiki, jog sportinė apranga leidžia jaustis laisvai. („Rokiškio Sirenos“ nuotr.)

– Kaip keitėsi sportinių kelnų mada?

– Per savo darbo metus pastebėjau, kad keitėsi modeliai, spalvos. Jeigu anksčiau, prieš porą trejetą metų, vyraudavo rožinė ir mėlyna, tai dabar jau – pelenų rožė, žemės spalvos, pilki atspalviai, tokie nerėžiantys akies, subtilesni. Taip pat pakito ir dizainas bei audiniai. Siuvamos platesnės gumos, atsirado ir veliūriniai sportiniai kostiumai.

– Kokio tipo kelnės ar kostiumai dabar perkamiausi?

– Dažnai perka vadinamus „one size“ didžio treningus. Manau, todėl, kad su jais esi laisvas ir taip pat neįpareigotas, o ir toko dydžio drabužius kiekvienas – nuo smulkiausio iki stambiausio, gali sau prisitaikyti. Kadangi jie paslepia figūrų trūkumus. Žinoma, taip pat atsižvelgiama į sezoną. Žiemą ieškoma šiltesnių, o vasarą – plonesnių.

Viską išmėgina pati

– Kokios vyrauja kainos?

– Įvairios. Kainos prasideda nuo 5-7 eurų ir gali siekti iki 40 eurų, už tokią kainą galite įsigyti visą sportinį kostiumą. Žinoma, daug kas priklauso ir nuo pačios medžiagos. Būna ir taip, ateina moteris, reikia pačių pigiausių kelnų, nes vyras planuoja kažką daryti butyje ir aišku, kad išsiteps, todėl ieško tokių, kurių nebūtų gaila išmesti. Arba atvirkščiai, ateina nusiperka gerą, kokybišką kostiumą ir tikrai ne buitiniams darbams, o ilgesniam dėvėjimo laikotarpiui.

– Ar drabužio medžiaga, ar turi įtakos dėvėjimui?

– Tikrai taip. Ir čia dažniausiai kiekvienas renkasi pagal savo galimybes. Būna, kad geros kokybės kelnės galima nupirkti iki 15 eurų ir nešioti tikrai net keletą metų, nes siūlas kartais gali daug ką reikšti.

žmogus į darbą ateidavo su kostiumu, o tas, kuris dirbdavo laukuose, taip pat darbe dėvėdavo kostiumines kelnės, tik jų audinys būdavo prastesnės kokybės. Į darbą su tokiu drabužiu kaip treningai tikrai niekas neidavo, nes tais laikais tai buvo nepriimta. O dabar dažnas nešioja ir perka sportinius kostiumus.

Karantinas ir sunkmetis

– Karantino metu daugelis pradėjo prekiauti internetu. Ką jūs darėte?

– Pora kartą pabandžiau ir supratau, kad taip negaliu, ne man. Man su kiekvienu klientu reikia gyvo ryšio ir pokalbio. Manau, jog su pirkėju turi būti grįžtamas ryšis, nes nors ir nieko nepirko, tiesiog pasikalbam. Tai yra svarbu kiekvienam klientui.

– Atėjo sunkmetis, daugelis žmonių labiau taupo. Ar jūs tai jaučiate?

– Taip. Tikrai pasijautė. Jei šeimos yra didesnės, tai vieną savaitę apiperka vieną vaiką, o kitą – aprūpina kitus ir tik tada nusiperka ko patiems reikia. Žmonės taupo, bet dėlto tikrai nesirenka vien pigiausių kelnų. Žiūri, kad ir kokybė, ir patvarumas būtų.

– Kaip manote, ar su treningais galima eiti į darbą?

– Žinoma, aš – už. Pati, kai dirbu šioje srityje, tai žinau, kad nėra patogesnių drabužių. Jautiesi nevaržomas. Todėl ir kitiems žmonėms, jeigu darbo pobūdis leidžia, manau, kad gali eiti su treningais, kodėl gi ne. Juolab, kad tikrai yra iš ko rinkasi.



Šį sezoną madingos žemės spalvos.

Rokiškėnų pasiklausėme ir kelių pašnekovų ar jie žino, kad kalendoriuje yra Tarptautinė sportinių kelnų diena ir uždavėme tuos pačius klausimus.

1. Ar žinojote, jog sausio 21-ąją minima tokia diena?

2. Ar dažnai dėvite sportinės kelnės?

3. Kur jas pirkate?

4. Ar sportinės kelnės jums neasocijuojasi su chuliganizmu?



Vita Jonėnienė

1. Tiesa pasakius, tikrai nežinojau. Tiek visokių dienų yra, bet dabar žinosiu.

2. Labai dažnai, praktiškai vos ne kasdien. Tiek namuose, tiek pasivaikščiojimams, tiek į ekskursijas gamtoje.

3. Sportinės kelnės pirku turguje, parduotuvėje.

4. Man tikrai ne, nes tada pernelyg daug tų „chuliganų būtų“ (šypsosi).



Vida Dabregienė

1. Tikrai nežinojau ir sužinojau apie šią dieną tik iš jūsų.

2. Sportinės kelnės visada renkuosi po darbų, namuose, nes man labai patogiu.

3. Šias kelnės perku visur: turguje, parduotuvėje, taip pat „Humanoje“. Taip pat šiuo metu bandau pasisiūti pati.

4. Tikrai nesiasocijuoja su chuliganizmu.

Dėl eismo įvykio teismui melavęs vyras, pats neišvengė bausmės

Panevėžio apylinkės teismo Rokiškio rūmuose išnagrinėta byla, kurioje Rokiškio gyventojas

J. J. kaltinamas bandęs suklaidinti teisėsaugos atstovus duodamas klaidingus parodymus.

Filmavo įvykį

2022 m. sausio 24 d. apklausiamas kaip liudytojas Panevėžio apylinkės teismo Rokiškio rūmų nagrinėjamoje baudžiamojoje byloje vyras melavo, kad 2021 m. liepos 9 d. apie 20.23 val. Rokiškio r., automobilį BMW vairavo ir eismo įvykį padarė ne D. G., o M. M.

Kaltinimas J. J. pripažino, kad melavo teisme ir to gailisi. Vyras negalėjo paaiškinti, kodėl jis, būdamas liudytoju, išpėtas už melagingų parodymų davimą, policijos apklausoje sakė, kad nematė, kas vairavo automobilį, o teismo posėdyje jau tvirtino, kad automobilį vairavo M. M.

2021 metais atliekant ikiteisminį tyrimą dėl eismo įvykio, įtariamasis toje byloje buvo D. G. Ikitiesminio tyrimo metu liudytojais buvo apklausta nemažai asmenų, vienas iš jų buvo J. J. Apklausoje policijoje metu jis teigė, jog kai prasilenkė su automobiliu BMW, nematė, kas sėdėjo už automobilio vairo. Dar jis teigė, kad po kurio laiko nuvykęs į eismo įvykio vietą,



„Rokiškio Sirenos“ nuotr.

filmavo avariją ir tuo įrašu pasidalino socialiniame tinkle „Facebook“. Po filmuotos medžiagos paviešinimo vyras sulaukė D. G. skambučio, jam pranešė, kad reikės liudyti.

Vairavo draugelis

Sausio mėn. apklausiamas vyras pakeitė parodymus ir nurodė, kad matė, kaip vairavo D. G. draugelis. Toliau paaiškino, kad neteisėtus parodymus davė ikiteisminio tyrimo metu. Apklausoje J. J. tvirtino, kad praėjus daugiau laiko susidėliojo mintis.

Pripažinęs vyrą kaltu ir skirdamas bausmės rūšį ir jos dydį teismas atsižvelgė į tai, kad J. J. padarė vieną tyčinį nesunkų nusikaltimą,

jo atžvilgiu yra viena atsakomybės lengvinanti aplinkybė, atsakomybės sunkinančių aplinkybių nėra, jis teistas, bausmę atlikęs, teistumas neišnykęs, administracine tvarka nebaustas, nedirbantis, registruotas Užimtumo tarnyboje.

Teismas J. J. skyrė viešųjų darbų bausmę 4 mėnesiams, įpareigojant per šį laiką neatlygintinai dirbti po 30 valandų per mėnesį visuomenės labui.

Išaiškinti J. J., kad jis, nesutikdamas su bausmės paskyrimu teismo baudžiamuoju įsakymu, turi teisę per 14 dienų nuo šio dokumento įteikimo jam dienos paduoti teismui prašymą, reikalaujant surengti bylos nagrinėjimą teisme.

„Rokiškio Sirenos“ inf.

Kviečiame dalyvauti atrankoje į įvadininius 6 savaičių mokymus!

Vieta: Lietuvos policijos mokykla (Mokslo g. 2, Mastaičiai, Kauno raj.)

Kas gali dalyvauti: pretendentai, turintys bet kokį aukštąjį išsilavinimą, motyvuoti ir pasirodę įsilioti į policijos pareigūnų gretas.

Papildomi privalomi reikalavimai: turėti B kategorijos vairuotojo pažymėjimą (su mechanine pavarų dėže) ir nemažesnę kaip 1 m. vairavimo stažą iki mokymosi pradžios.

Po kursų įgyta kvalifikacija: pirminės grandies policijos pareigūno.

Laimėjusiems atranką suteikiamas nemokamas apgyvendinimas bendrabutyje, mokama stipendija ir garantuojama darbo vieta. Kursai nemokami, tačiau asmenys pasirašo trisšalę sutartį, kuria įsipareigoja mokytis ir pabaigus kursus išdirbti 3 metus policijos sistemoje, kitu atveju privalės atlyginti su mokymusi patirtas išlaidas.

Turite daugiau klausimų? Kreipkitės bendruoju telefonu: 870060000

Dokumentus prašome pildyti elektroniniu būdu svetainėje www.stokipolicija.lt

Reikalingų užpildyti dokumentų sąrašas:

Prašymas dėl siuntimo išdavimo;

Sutikimas dėl asmens duomenų tikrinimo;

Anketa (visi laukai privalo būti užpildyti);

Įgytą aukštąjį išsilavinimą patvirtinantis dokumentas;



Asmens dokumentas (asmens tapatybės kortelė privalo būti nuskenuota iš abiejų pusių);

B kategorijos vairuotojo pažymėjimas.

Išsamesnė informacija: Kursų trukmė: 6 savaitės

Vieta: Lietuvos policijos mokykla (Mokslo g. 2, Mastaičiai, Kauno raj.)

Kas gali dalyvauti: pretendentai, turintys bet kokį aukštąjį išsilavinimą, motyvuoti ir pasirodę įsilioti į policijos pareigūnų gretas.

DĖMESIO! Prioritetas bus teikiamas tiems pretendentams, kurie baigę įvadinio mokymo kursus sutiks dirbti VILNIAUS apskrities policijos įstai-gose.

Papildomi privalomi reikalavimai: turėti B kategorijos vairuotojo pažymėjimą (su mechanine pavarų dėže) ir

nemažesnę kaip 1 m. vairavimo stažą iki mokymosi pradžios.

Po kursų įgyta kvalifikacija: pirminės grandies policijos pareigūno.

Kita svarbi informacija: Konkreti tarnybos vieta bus derinama su laimėjusiais atranką dar prieš kursų pradžią.

Laimėjusiems atranką suteikiamas nemokamas apgyvendinimas bendrabutyje, mokama stipendija ir garantuojama darbo vieta. Kursai nemokami, tačiau asmenys pasirašo trisšalę sutartį, kuria įsipareigoja mokytis ir pabaigus kursus išdirbti 3 metus policijos sistemoje, kitu atveju privalės atlyginti su mokymusi patirtas išlaidas.

Turite daugiau klausimų? Kreipkitės bendruoju telefonu: 870060000

Dokumentus prašome pildyti elektroniniu būdu svetainėje www.stokipolicija.lt

KRONIKA

Dingo šuo



DĖMESIO!

Netoli Rokiškio geležinkelio stoties dingo šuo.

Kadangi vis dar nesulaukiame jokių žinių, tačiau neprarandame vilties, todėl jeigu tik kas nors matėte ar priglaudėte šį mūsų augintinį, labai prašome susisiekti.

Atsilyginsim.

Tel. 8 698 34057

Sučiuptas girtutėlis už „Audi“ vairo

Sausio 22 d., 4.30 val., Rokiškyje, Nepriklausomybės a., neblaivus (2,47 prom. girtumas) vyras (gim. 1992 m.) vairavo automobilį „Audi A6“.

Ugniagesiai traukė užklampusius medikus

Sausio 19-ąją, 23.35 val. Rokiškio priešgaisrinė gelbėjimo tarnyba iš Greitosios medicinos pagalbos medikų gavo pranešimą, kad Pakriauinių kaime, Obelių seniūnijoje, reikalinga pagalba ištraukti užklampusią GMP brigadą.

Atvykus ugniagesiams, medikų automobilis ištrauktas, brigada palydėta iki geros kelio dangos.

Gyventojai, būkite budrūs: saugokitės priešgaisrinės tarnybos darbuotojais apsimetusių sukčių!

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos gavo informaciją, kad pastaruoju metu pasitaiko atvejų, kai nepažįstami asmenys, apsimitę valstybinės priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojais, lanko gyventojų būstus ir apgaulės būdu išvilioja ar tiesiog pavagia gyventojų santaupas.



Departamentas, reaguodamas į šią situaciją, parengė gyventojams atmintinę apie šiuo metu vykdomas akcijas ir kaip įsitikinti, jog jus aplankė priešgaisrinės tarnybos darbuotojas.

2023 m. šalyje bus vykdomos 3 prevencinės akcijos: „Padėk artimui“, „Saugūs namai“ ir „Buk budrus, išvenk gaisro“.

Atkreipiame dėmesį, kad prevencinė akcija „Padėk artimui“ yra vykdoma visus metus, o jos metu šalies gyventojus (vienišius, senyvo amžiaus, neįgalius, auginančius nepilnamečius vaikus asmenis, asmenis, turinčius specialiųjų poreikių, ir asmenis, gyvenančius riziką keliančiuose individualiuose gyvenamuosiuose būstuose) lanko priešgaisrinės tarnybos darbuotojai kartu su savivaldybės darbuotojais.

Prevencinė akcija „Saugūs namai“ yra vykdoma I-II ketvirtį, o prevencinė akcija „Būk budrus, išvenk gaisro“ – III-IV ketvirtį. Šių akcijų metu šalies gyventojus lanko priešgaisrinės tarnybos darbuotojai.

Gyventojų dėmesii! Visų vyk-

domų prevencinių akcijų tikslas yra skatinti gyventojus įsirengti būstuose autonominius dūmų detektorius bei skleisti su gaisrine sauga susijusias žinias, o ne tikrinti gyventojų būstų gaisrinę saugą ar autonominius dūmų detektorius.

Pateikiame keletą patarimų, kaip šalies gyventojams įsitikinti, jog juos lanko priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojas, o ne sukčius:

- priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos darbuotojas, lankydamas šalies gyventojus, privalo dėvėti uniformą su specialiais skiriamaisiais ženklais,

- gyventojams paprašius priešgaisrinės tarnybos darbuotojas privalo prisistatyti ir pateikti vidaus tarnybos pareigūno pažymėjimą,

- prevencinių akcijų metu priešgaisrinės tarnybos pareigūnai niekada nesiūlo mokamų paslaugų ir neprašo už nieką susimokėti,

- kilus įtarimui visada galite paskambinti į priešgaisrinės tarnybos teritorinį padalinį ir pasiklausti apie vykdomą akciją bei paklausti, ar atvykęs pareigūnas yra šios tarnybos darbuotojas.

PAGD inf.

INFORMACIJA APIE TERITORIJŲ PLANAVIMĄ

Vadovaujantis 2019-04-16 Rokiškio rajono savivaldybės administracijos direktoriaus įsakymu Nr. AV-355 „Dėl Rokiškio miesto teritorijos prie Taikos g. detaliojo plano rengimo organizavimo, finansavimo ir planavimo tikslų“ parengtas detalusis planas

Planavimo organizatorius – Rokiškio rajono savivaldybės administracijos direktorius, Respublikos g. 94, Rokiškis, tel. (8 458) 71 433, el. p.: savivaldybe@rokiskis.lt. Atsakingas asmuo – Ingrida Trumpaitė, tel. 8 699 53 582, el. p.: i.trumpaitė@rokiskis.lt

Detaliojo plano tikslai:

- detalizuoti Rokiškio miesto bendrajame plane nustatytus teritorijų naudojimo privalomuosius reikalavimus;
- nustatyti užstatytos teritorijos naudojimo reglamentus;
- suplanuoti optimalų planuojamos teritorijos inžinerinių komunikacijų koridorių tinklą;
- nurodyti specialiąsias žemės naudojimo sąlygas;
- suformuoti Optimalią urbanistinę struktūrą;
- numatyti žemės sklypų suformavimo ir pertvarkymo galimybes, suformuojant bendro naudojimo teritorijų, inžinerinės infrastruktūros ir kitus žemės sklypus;
- suplanuoti daugiabučių gyvenamųjų namų eksploatacijai reika-

lingus racionalius žemės sklypus;

- nustatyti žemės naudojimo būdus;
- numatyti susisiekimo komunikacijas ir joms funkcionuoti reikalingų servitutų poreikį.

Papildomi reglamentai:

- numatyti teritorijas želdynų plėtrai, priemonės jiems atkurti, esamų apsaugai ir naudojimui; numatyti funkcinis ir kompozicinius ryšius su gretimomis teritorijomis;
- nustatyti viešųjų erdvių išdėstymą;
- suplanuoti poilsio, sporto, vaikų žaidimo aikštelių išdėstymą;
- įvertinti ir suplanuoti automobilių stovėjimo aikštelių išdėstymą;
- suplanuoti atliekų surinkimo kontenerių aikštelių išdėstymą.

Detaliojo plano rengėjas - UAB „Kelprojektas“, Žalgirio g. 90, Vilnius, tel. (8 5) 2343 722, PV Rūta Garuckienė, mob. tel. 8 699 79 322, el. p. rutagaruckiene@yahoo.com

Pasiūlymus dėl teritorijų planavimo dokumento galima teikti projekto organizatoriui raštu adresu Respublikos g. 94, Rokiškis arba el. paštu: i.trumpaitė@rokiskis.lt, Lietuvos Respublikos teritorijų planavimo dokumentų rengimo ir teritorijų planavimo proceso valstybinės priežiūros informacinėje sistemoje www.tpdri.lt (TPD Nr. K-VT-73-19-230) iki viešojo susirinkimo pabaigos.

Parengtas detalusis planas bus viešai eksponuojamas Rokiškio rajono savivaldybės skelbimų lentose nuo 2023-01-30 iki 2023-02-13. Viešas susirinkimas vyks nuotolinės vaizdo transliacijos būdu 2023 m. vasario 13 d. 17 val. pagal žemiau pateiktą prisijungimo prie tiesioginės internetinės vaizdo transliacijos nuorodą (nuoroda bus aktyvinta ne vėliau kaip 15 min. iki susirinkimo pradžios):

https://teams.microsoft.com/join/19%3a-meeting_NGQzZjgzYmQtZjI0OS00ZGIzLWE3MGUtZmQ4ZWE0YmYxZmFh%40thread.v2/0?context=%7b%22tid%22%3a%22a2728528-eff8-409c-a379-7d900c45d9ba%22%2c%22oid%22%3a%227b921dfd-4de2-4cf4-ab11-fee946b14389%22%7d

Susitikimo ID: 367 627 643 678
Slaptasis kodas: FgZyf3

Atmestų planavimo pasiūlymų pareiškėjai, parengto projekto sprendinius gali apskųsti Valstybinei teritorijų planavimo ir statybos inspekcijai prie Aplinkos ministerijos Vienuolio g. 8, 01104 Vilnius, per mėnesį nuo atsakymo į pateiktą pasiūlymą išsiuntimo dienos.

Užs. Nr. 2054

Gamtos išdaigos Rokškyje



IŠĖJUSIEJI AMŽINYBĖN

Rokiškio kaimiškoji seniūnija
IRENA DAMBRAUSKIENĖ 1938.08.26 – 2023.01.16

Kamajų seniūnija
STASYS GAVĖNAS 1952.12.20 – 2023.01.17

Pandėlio seniūnija
BRONISLOVAS VALINTAS 1945.05.31 – 2023.01.15

Obelių seniūnija
PAULINA RUDIENĖ 1922.05.01 – 2023.01.15

Vytautas Tumėnas 1937.06.30 – 2023.01.15

Nuoširdžiai užjaučiame Jurgitą Kilienę dėl staigos ir netikėtos tėvelio mirties.

Kamajų seniūnijos kolektyvas



BUTŲ PIRKIMO SKELBIMAS

Perkančioji organizacija: Rokiškio rajono savivaldybės administracija (kodas 188772248, Respublikos g. 94, 42136 Rokiškis).

Pirkimo objektas: Rokiškio mieste perkami 1 vieno kambario ir 1 dviejų kambarių butai; Obelių mieste – 1 dviejų kambarių butas; Juodupės miestelyje – 1 dviejų kambarių butas su visais komunaliniais patogumais. Butai su bendro naudojimo patalpomis (virtuve, tualetu, dušine), mediniuose ar karkasiniuose namuose bei

butai, kurių nusidėvėjimas yra didesnis kaip 60 proc., nebus perkami.

Pirkimo būdas: skelbiamos derybos.

Pirkimas vykdomas vadovaujantis Žemės, esamų pastatų ar kitų nekilnojamųjų daiktų įsigijimo arba nuomos ar teisių į šiuos daiktus įsigijimo tvarkos aprašo, patvirtinto Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2017 m. gruodžio 13 d. nutarimu Nr. 1036 „Dėl Žemės, esamų pastatų ar kitų nekilnojamųjų daiktų įsigijimo arba nuomos ar teisių į šiuos daiktus įsigijimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

Paraiškos vertinimo kriterijai: kaina, buto techninė būklė ir energinio naudingumo klasė.

Pirkimo dokumentus galima gauti gauti savivaldybės administracijoje, Respublikos g. 94, Rokiškyje, prieš tai pasiskambinę Turto valdymo ir ūkio skyriaus vedėjo pavaduotojai Ernestai Jančienei, mob. +370 660 49 589 arba rasti internete adresu www.rokiskis.lt naujienų skiltyje.

Informacija teikiama mob. +370 660 49 589, el. paštu e.janciene@rokiskis.lt.

Paraiškos pateikimo vieta: Respublikos g. 94, Rokiškyje (atvykus pasiskambinti Turto valdymo ir ūkio skyriaus vedėjo pavaduotojai Ernestai Jančienei, tel. Nr. +370 660 49 589).

Paraiškos pateikimo terminas: iki 2023 m. sausio 30 d. 17.00 val.

Kalba, kuria turi būti parengta paraiška: lietuvių.

Paraiška pateikiama užklijuotame voke, ant kurio nurodomas parduodamo buto adresas, kontaktinio asmens vardas, pavardė ir telefono nr.

Pateikiami šie dokumentai:

1. Užpildyta paraiška;
2. Nuosavybę patvirtinančių dokumentų kopijos;
3. Kadastro duomenų bylos kopija;
4. Buto energetinio efektyvumo sertifikato kopija;
5. Notaro patvirtintas įgaliojimas, suteikiantis teisę asmeniui teikti paraišką ir derėtis dėl buto pardavimo (jei paraišką teikia ne pats savininkas arba kai butas nuosavybės teise priklauso keliems asmenims).

Komisijos posėdis, kuriame atplėšiami vokai, vyks **2023 m. sausio 31 d. 10.30 val.** Rokiškio rajono savivaldybės administracijos 8 aukšto salėje, Respublikos g. 94, Rokiškyje.

Užs. 2045

PASLAUGOS

Atliekame grindų paruošimo darbus iki betonavimo.
Tel. (8-663) 86615

Biologinių valymo įrenginių August ir ko pardavimas, montavimas, aptarnavimas. Lauko inžinerinių tinklų įrengimas. Lietaus nuotekos, drenazas, vandentiekis, buitinės nuotekos. Visi žemės kasimo, lyginimo darbai.

Tel. (8-679) 19742
www.rokiskioskasyba.lt



Žemės arimo paslauga.
Padargų nuoma.
Tel. (8-650) 33383

Pastatų, kaminų, lietaus sistemų apskardavimo paslaugos bei skardos lankstinių gamyba ir montavimas.
Tel. (8-601) 78231

Atliekame pastatų angų griovimo bei grindų demontavimo darbus. Išvežame šiukšles bei statybinių laužą.
Tel. (8-656) 34849

Kokybiškai ir greitai remontuojame daugiabučių laiptines. Taip pat atliekame visus kitus vidaus apdailos darbus. Stogų dengimas prilydoma danga.
Tel. (8-605) 03052

Vežame žvyrą, skalda, juodžemį, gruntą sklypo sukėlimui, statybinio laužo išvežimas, bei kiti kroviniai. Savivarčio su manipulatoriumi nuoma 10 t. Mini ekskavatoriaus nuoma 3,5 t. Polių grežimas.
Tel. (8-679) 19742
www.rokiskioskasyba.lt

Kokybiška vidaus ir lauko apdaila. Laiptinių remontas, stogų dengimas, elektros instaliacija ir santechnikos darbai. Kanalizacijos nuotekų montavimas.
Tel. (8-601) 78231



UAB „ROKIŠKIO AUTOBUSŲ PARKAS“

UAB „Rokiškio autobusų parkas“ teritorijoje išnuomojamos vietos automobilių stovėjimui.
UAB Rokiškio autobusų parko autobusais gabenamos siuntos į daugumą Lietuvos miestų.
Autobusų nuomos paslaugos.
Išorinė reklama ant keleivinių transporto priemonių.
Informacija tel. 52982 arba www.rokiskioap.lt

Atliekame suvirinimo darbus atvykstant. Teikiame krovinio transporto paslaugas.
Tel. (8-607) 03608



Transporto paslaugos. Vežame žemės ūkio technika iki 12 t.
Tel. (8-650) 33383

Tvarkome pamatus bei lauko laiptinių aikštes ir laiptus (apkljuojame trinkelėmis, plytelėmis). Keičiame vidaus ir lauko nuotekų vamzdinę. Turime leidimus, rekomendacijas.
Tel. (8-656) 34849

Atlieku vidaus apdailos darbus (glaistymas, dažymas, tapetavimas).
Tel. 8 600 97 107.

Automobilių raktų gamyba Rokiškyje. Tel. 8 611 31 595

Statybinę medieną. Atliekame miško tvarkymo darbus. Tel. 8 656 51 760

Atliekame suvirinimo darbus atvykstant. Teikiame krovinio transporto paslaugas.
Tel. 8 607 03 608

Kondicionierius, šilumos siurblius oras-oras, oras-vanduo. Šilumos siurbliai: patogus ir saugus šildymo būdas, apsauga nuo drėgmės ir pelėsio, paprastas valdymas ir temperatūrų reguliavimas, įrenginys vasarą naudojamas ir kaip oro kondicionierius. Galimybė pirkti išsimokėtinai. Tel. 8 649 39 358

Autoservisas. Autoelektrikas, automechanikai. Patikriname automobilį ir informuojame apie gedimus. Transportuojame automobilį iš ir į namus bei TA apžiūrą. Visus darbus deriname su klientu. Suteikiame garantiją atliktiems darbams.
Tel. 8 636 44 447

Stogų dengimas, karkasų statimas, fasadų apkalimas, konsultacija. Galimas medžiagų apskaičiavimas ir pristatymas. Daugiau informacijos telefonu. Tel. 8 680 17 487

Kokybiškai ir greitai remontuojame daugiabučių laiptines. Taip pat atliekame visus kitus vidaus apdailos darbus. Stogų dengimas prilydoma danga. Tel. 8 605 03 052

Vežame žvyrą, smėlį, skaldą, atsijas, durpes, juodžemį. Statybinio laužo, grunto išvežimas. Vežame mažais ir dideliais kiekiais, padidinto pravažumo transportu. Automobilių, krovinio, žemės ūkio technikos transportavimas. Tel. 8 604 86 441

Valome kaminus, krosnių angis. Atliekame smulkius remonto, santechnikos, griovimo darbus. Pjaunam pavojingai augančius medžius, genime šakas, tvarkome apleistas pakrantės, miškus.
Tel. 8 644 41 260

Pavežimo, perkraustymo paslaugos. Sniego valymas. Tel. 8 605 26 260

Atnaujink baldus. Remontuojame minkštus baldus, sofas, lovas, čiužinius, kėdes, kampus ir kt. Keičiame gobeleną, eko odą ar natūralią odą. Gaminame čiužinius. Pasiimame ir parvežame baldus. El. p. atnaujinkbaldus@gmail.com.
Tel. 8 610 10 341

Atliekame įvairius žemės kasimo darbus. Polių gręžimas, tranšėjos pamatams, drenažo įrengimas. Įrenginėjame nuotekų valymo įrenginius. Tel. 8 692 12 692, 8 607 04050

NEKILNOJAMAS TURTAS

PARDUODA

Parduodamas Sėlynės k. 3 kambarių butas su patogumais, t.p. garažas, malkinė, sandėliukas. Kaina 13 tūkst. eur.
Tel. (8-699) 87981

Parduodamas sodas už miškų ūkio. Yra namelis, ūkinis pastatas-garažas, šiltnamiai. Galima gyventi.
Tel. (8-612) 10018

Sodą už miškų ūkio (yra namelis, ūkinis pastatas-garažas, šiltnamiai, galima gyventi). Tel. 8 612 10 018

2 kambarių butą Obeliuose (aštuonių butų blokinis namas, 54 kv. m, 2 aukštas, tvarkingas butas ir laiptinė, šalia gimnazija, parduotuvė, centrinis šildymas, draugiški kaimynai). Kaina derinama apžiūrėjus. Tel. 8 603 44 828

Sodybą prie Duokiškio Vaineikių km.. Tel. 8 604 22 046

2 butus po 2 kambarius (vienas su daliniais patogumais 39 kv. m, kitas be patogumu 33 kv. m, abu butai Rokiškyje). Tel. 8 636 41 089

3 kambarių butą Jaunystės g. (70 kv. m, 2 a., namas plytinis, rakinama tvarkinga laiptinė, priklauso rūšys, butas po remonto, laisvas ir laukia naujų šeimininkų). Tel. 8 687 53 337

Tvarkingą 2 kambarių butą Rokiškyje (1 a., yra 2 sandėliukai, įstiklintas balkonas).
Tel. 8 673 30 382

2 kambarių butą Panevėžio g. 14 (namas renovuotas, 7 a., langai į abi puses, butas labai šiltas, rami laiptinė). Tel. 8 634 88 847

Geros būklės 2 kambarių butą Panevėžio g. 14 (tik ką renovuotas namas, 4 a., yra liftas, rakinama laiptinė). Kaina 55 000 Eur.
Tel. 8 620 42 656

2 kambarių butą Jaunystės g. (4 aukštas, reikalingas pilnas remontas). Kaina 30 000 Eur (derinama). Tel. 8 622 10 728

2 kambarių butą Širvio g. 4 (4 a., naujesnės statybos namas, geras išplanavimas, visai šalia mokykla, baseinas, prekybos centras). Kaina 41 000 Eur. Tel. 8 600 98 909

Pradėtą renovuoti Alytaus statybos namą Žiobiškyje (plastikiniai langai, papildomai apšiltintas antras aukštas, kamino įdėklas, nauja el. instaliacija ir san. mazgas, po namu garažas, rūšys, katilinė. Ūkinis, 22 a kraštinis sklypas, 150 m iki ežero). Kaina 25 000 Eur. Tel. 8 615 53 643, +44 740 5837810

Tvarkingą 4 kambarių butą (2 a. mūriniame name arba keičiu į namą ar vienkiamį). Siūlyti įvairius variantus ir rajonus.
Tel. 8 606 00 103

Dviejų kambarių (55 kv. m) butą su rūsiu Jaunystės g., Rokiškyje (tvarkinga suremontuota laiptinė, rakinamos laiptinės durys, greta namo visada rasite vietos automobiliui, kokybiškas plytinis namas). Tel. 8 686 54 126

Keičiu 4 kambarių tvarkingą butą į namą. Tel. 8 674 41 075

Vienkiemį netoli Pandėlio, Kirdonys (70 a sklypas, bendras namo plotas 58 kv. m). Kaina 40 000 Eur.
Tel. 8 659 12 691

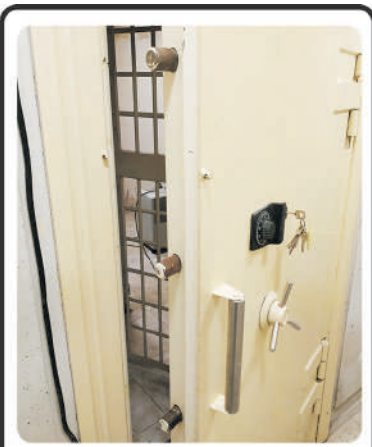
Rokiškio miesto centre, Respublikos g. dalį namo su atskiru įėjimu, rūsiu ir 23 a namu valdos sklypu (namo plotas – 67,61 kv. m). Kaina 49 000 Eur. Tel. 8 687 41 112

PERKA

Pirksiu butą, namą ar sodybą. Ieškau pigesnio varianto. Gali būti su skolomis, areštuotas, įkeistas. Dokumentus susitvarkysiu.
Tel. (8-608) 33078

NUOMOJA

Ieškomas nuomai vieno kambario butas ar namas. Taip pat galime ir prižiūrėti kokia sodybą Rokiškio rajone.
Tel. (8-671) 65106



Išnuomojama 6 kv. m neįveikiama saugykla po Swedbank banku. Atskiras įėjimas. 100 Eur/mėn.
Tel. (8-677) 08977

Šeima išsinuomotų namą ar jo dalį (būtų galima ir išperkama nuoma Rokiškyje ar Panemunėlyje). Kaina 100 Eur. Tel. 8 603 52 196

Išnuomojamas tvarkingas 2 kambarių butas P. Širvio g. (su baldais ir buitine technika, 5 a., pageidautina netrukšmingas gyvenimo būdas, 1 mažametis vaikas arba 2 paaugliai, augintinis nebent vienas, mažas ir tvarkingas). Kaina 200 Eur. Tel. 8 657 50 543

Nuo sausio 22 d. išnuomojame erdvų vieno kambario butą (5 a., yra baldai, su augintiniais ir mažais vaikais neskambinti).
Tel. 8 618 71 775

Ieškau žemės išsinuomoti Didsodėje ar aplink. Tel. 8 625 85 804

Nuo vasario 1 d. P. Širvio g. 4 išnuomojamas suremontuotas, tvarkingas 3 kambarių butas (su visais baldais ir buitine technika, priimami ir su tvarkingais augintiniais). Kaina 250 Eur.
Tel. 8 621 15 062

ŽEMĖS SKLYPAI

PARDUODA

Du sklypus, esančius šalia vienas kito Jūžintų seniūnijoje. Geras privažiavimas, yra miško, trys tvenkiniai. Žemė prižiūrėta, deklaruojama. Atlikti kadastriniai matavimai, viso 7,0428 ha. Tinkama vieta kaimo turizmui arba namo statybai. Kaina 28000 eur.
Tel. (8-677) 08977

Parduodami įvairaus dydžio (9,10 11 a.) namų valdos sklypai Velniakalnio kaime (už sodų). Puikus privažiavimas visais metų laikais. Atlikti matavimai, pakeista paskirtis.
Tel. (8-673) 23616

Du sklypus, esančius šalia vienas kito Jūžintų seniūnijoje (geras privažiavimas, yra miško, trys tvenkiniai, žemė prižiūrėta, deklaruojama, atlikti kadastriniai matavimai, viso 7,0428 ha). Tinkama vieta kaimo turizmui arba namo statybai. Kaina 28 000 Eur.
Tel. 8 677 08 977

Dirbamos žemės sklypą Pandėlio sen. (7,3431 ha, kadastro nr. 7350/0003:189). Kaina 6 000 Eur/ha. Tel. 8 611 01 421

Sklypą (6,29 ha) prie Sartų ežero ir Šventosios upės, Kalbutiškių km. (prie gero kelio, kraštinis, galimos statybos). 1 ha kaina 7000 Eur.
Tel. 8 698 55 357

Du sklypus Steponių soduose (24 a, rami, graži vieta). Kaina 2 950 Eur.
Tel. 8 621 04 666

Brandų mišką su žeme (1,48 ha, kadastro nr. 735700060020).
Tel. 8 682 47 866

Žemės ūkio paskirties žemės sklypą (5,09 ha) su gyvenamuoju namu ir ūkiniais pastatais Rokiškio r., Obelių sen., Šapelių k. 1. Tel. 8 671 19 195, 8 606 39696 (Zarasai)

TRANSPORTO PRIEMONĖS IR JŲ DALYS

Automobilio Audi galinį bamperį. Gamykliniai nr. DNW 11278, 893807301.
Tel. (8-679) 95305

PARDUODA

„Ford Focus“ (2008 m., 1,6 l, TDI, TA iki 2023-03, nesupuvęs). Kaina 1 300 Eur. Tel. 8 620 70 069

„Ford Galaxy“ dalimis.
Tel. 8 600 18 457

„Mazda 323F“ (1,5 l, 65 kW, benzinas/dujos, TA iki 2024-05-24). Skubiai iki 22 d. išvykstu į užsienį, be perrašymo. Kaina galutinė. Kaina 450 Eur. Tel. 8 628 98 127

„Volvo S60“ (2,4 l, dyzelis, automatas, TA galioja dar metams, kaina 800 Eur). „Volkswagen Sharan“ (2000 m., 1,9 l, 85 kW, kaina 1 500 Eur). Tel. 8 606 68 316

„MAN“ savivartį su kranu (padangos kaip naujos, TA kas 5 metus, ES registruotas kaip istorinis). Kaina 5 100 Eur.
Tel. 8 675 88 304 (Kupiškis)

„Fiat Ducato“ (2006 m.). Kaina 2 000 Eur. Tel. 8 614 35 394 (Kupiškis)

„Audi A6 C5“ (1998 m., 1,9 l, 81 kW, universalas, tvarkinga, nereikalaujanti jokių investicijų). Kaina 1 800 Eur. Tel. 8 686 85 994

„Passat B4“ (1996 m., 1,9 l, 66 kW, TA iki 09 mėn.). Kaina 500 Eur.
Tel. 8 622 00 057

Dviratį „X-Trail“ (geros būklės, 29 ratai, rėmas 48 cm M-L). Kaina 299 Eur. Tel. 8 613 86 877

Kuro purkštukus tinkančius „Toyota Avensis“, „Avensis Verso“, „Previo“, „Rav4“ (2,0 l, D, kodas Denso 23670-27030, yra 2 vnt., vienas restauruotas, kaina 100 Eur., kitas tikrintas, atitinka parametrus, kaina 70 Eur). Analogai 23670-27010, 23670-29015, 23670-29035. Tel. 8 636 00 696

„Audi A4“ (1996 m., 1,6 l, benzinas). Tel. 8 672 99 407

2 žieminės padangos (195/60 R15). Už abi 20 Eur. Tel. 8 636 60 070

Padangos (R15 195/65 M+S, 4 vnt., apie 9 mm). Tel. 8 672 99 407

„Land Rover Freelander“ dalimis (1,8 l, benzinas). „VW Passat B6“ dalimis (2 l, TDI, universalas, dyzelis). Tel. 8 623 03 533

Automobilinį grotuvą „Panasonic“ (45Wx4, kaina 10 Eur). Veikiantį automobilinį grotuvą (kaina 5 Eur). Naują atsarginį ratą R15 (4 tvirtinimo taškai, kaina 10 Eur). Tel. 8 681 55 002

Vairus, ratus R-17 ir R-16, kitas dalis. Tel. 8 698 55 357

„Opel Astra“ dalimis (2002 m., 1,7 l, 55 kW, universalas, spalva sidabrinė, kabli, turbiną, sankabą, kolonėlę, dėžę ir kitas dalis). „VW Passat B5“ dalimis (1998 m., 1,9 l, 81 kW, kolonėlę, greičių dėžę, galinius žibintus). Tel. 8 614 87 836

Padangos (R17 225/50 4 vnt.). Tel. 8 672 99 407

„Opel Zafira“ dalimis (2002 m., 2,2 l, dyzelis). Tel. 8 618 60 281

Starterius, generatorius „Audi“, „VW“, „Volvo“. Naujas „VAZ“ dalis. Dalimis „Audi A6“ (1995 m., 2,5 l, 103 kW), C4 (1992 m., 85 kW). Tel. 8 698 55 357

Automobilio „Audi“ galinį bamperį (gamykliniai nr. DNW 11278, 893807301). Tel. 8 679 95 305

„SAAB 9-3“ lengvojo lydinio ratlankius su vasarinėmis padangomis (205/55 R16 91V, 2020 m., ratlankiai turi pabraižymų, naudotos vieną sezoną). Kaina už komplektą, derinama. Kaina 160 Eur. Tel. 8 625 35 526

Automobilinį radijo imtuvą „Bylina-207“. Kaina 10 Eur. Tel. 8 682 30 962

„Seat Leon“ dalimis (2006 m., 2,0 l, 103 kW). Tel. 8 655 08 291

„Hyundai Tucson“ variklio dangtį ir galinį reduktorių. Kaina 50 Eur. Tel. 8 624 13 037

„Volkswagen Sharan“ duris, žibintus, bamperius, dangčius, radiatorius, dėžę. Tel. 8 607 56 198

Ratlankius: „Toyota“ (R17 5/114), „Hyundai Tucson“ (R16 5/114), „Nissan Qashqai“ (R17 5/114). Kaina 300 Eur. Tel. 8 685 75 884

Kuro purkštukus tinkančius „BMW-530D“ (3,0 l, D, 135 kW), „BMW-730D“ (3,0 l, D, 135 kW, kodas 0445110029-0986435010, yra 5 vnt., vienas restauruotas, kaina 60 Eur., keturi tikrinti, atitinka visus parametrus, kaina po 40 Eur.). Analogai: 0445110007, 0986435010. Tel. 8 636 00 696

„Mercedes Benz Vito“ dalimis (2002 m., 2,2 l, CDI, 90 kW). Tel. 8 672 99 407

„Renault Master“ ratlankius su padangomis. Tel. 8 610 27 380

PERKA

AUTOMOBILIŲ
SUPIRKIMAS.
Brangiai perkame visų
markių automobilius,
mikroautobusus,
visureigius. Visoje
Lietuvoje. Gali būti
nevažiuojantys.
Pasiimame patys.
Tel. (8-602) 26650

ŽEMĖS ŪKIO TECHNIKA IR JŲ DALYS

PARDUODA

C formos kultivatoriaus spyruoklės. Tel. 8 614 60 187

Didžiasis akėčias (25 Eur/vnt.). „Karpatec“ ekskavatoriaus kaušus, cilindrus, siurblius, paskirstytojus. 2 kultivatorius (prikabinamas 3,2 m pločio, naudojamas prie „MTZ-82“ traktoriaus, o pakabinamas 1,6 m pločio prie „T-25“ traktoriaus, didesnio kaina – 250 Eur, mažesnio – 80 Eur). Tel. 8 614 60 187

„Jamz“ 238 variklį (geros būklės, pilnos komplektacijos, galima užvesti bei pristatyti į reikiamą vietą). Kaina 2 200 Eur. Tel. 8 682 77 421 (Kupiškis)

„Iseki“ su frontiniu krautuvu (TA 2 m., 25AG, 18,5 kW, yra padargų, itališkas mulčeris, plaktukinis 155 cm, freza 150 cm, nauji peiliai frezos, plūgas 2 korpusų). Kaina 11 500 Eur (derinama). Tel. 8 675 88 304 (Kupiškis)

Naudotus skriemulius (12, 13, 20, 22 cm diametro). Tel. 8 682 30 962

Prie traktoriaus priekabą (stipriai padaryta 2,20 m ant 1,50 m). Kaina 300 Eur. Tel. 8 630 53 487

Tvarkingą „MTZ-50“ su 80 varikliu. Kaina 4100 Eur. Tel. 8 645 14 265 (Kupiškis)

SODO, DARŽO TECHNIKA

PARDUODA

Neveikiantį benzininį pjūklą. Kaina 15 Eur. Tel. 8 681 55 002

Sodo traktoriuką „Husqvarna“ (2005 m., variklis 15 hp, pakeisti tepalai, filtrai, pavarų dėžė rankinis automatas, deka nauja, nauji peiliai, guoliai, 97 cm pločio su šoniniu išmetimu, kaina 1 530 Eur). Traktoriuką „Jonsered“ (2011 m., variklis su tepalo filtru 16,5 hp, pavarų dėžė rankinis automatas, deka dviejų peiliu su šoniniu išmetimu 107 cm pločio, pakeisti tepalai filtrai, kaina 1 350 Eur). Tel. 8 674 53 910 (Kupiškis)

STATYBINĖ MEDŽIAGOS, ĮRANKIAI

PARDUODA

Įrankius „Dewalt“, „Makita“ (kaina sutartinė). Medžio freza „Bosch“ su antgaliu rinkiniu. Kaina 30 Eur. Tel. 8 623 38 045

Didelį, plastikinį langą ir šarvuotas duris. Kaina 150 Eur. Tel. 8 621 04 666

Medinės terasines lentas. Lapuočių dailylentes, medieną pirties gultams. Įvairaus pjovimo statybinę medieną, dailylentes. Tel. 8 699 33 786



Suvirinimo aparatą „VDU 306“. Kaina 100 Eur. Tel. 8 615 65 377

Vieną kartą naudotus 1 t maišus (4 užkabinimo kilpos, įpylimo ir išpylimo anga, išmatavimai 95x95x150 cm). Tel. 8 614 60 187

Stiklą (6 mm storio, 91x25 cm, 6 vnt. ir 4 mm, 157x35 cm 2 vnt.). Lankstų varinį kabelį (4x16, ilgis 4 m). Kaina 10 Eur. Tel. 8 682 30 962

Įvairius elektros kabelius (1 metro kaina nuo 0,50 Eur.). Tel. 8 611 34 820

Sausą statybinę medieną. Tel. 8 607 56 198

Vieną kartą naudotus, juostinius stropus (5 t penkių metrų ilgio – 4 vnt., 5 t šešių metrų ilgio – 2 vnt., pirktą buvo iš „Lytagos“). Kaina 100 Eur. Tel. 8 614 19 528

MEDIENA, MALKOS

PARDUODA

Parduodu malkas Obeliuose ir aplink Obelių seniūniją.
Tel. (8-610) 38517

Parduodu mišrias malkas: beržas, spygliuotis. Supjauname, suskaldome pagal pageidavimą, taip pat rąsteliais. Kaina nuo 35 Eur (yra galimybė pirkti išsimokėtinai).
Tel. (8-643) 29176

Malkas kaladėmis (supjauname pagal jūsų užsąktą ilgį, mišrus lapuotis 40 Eur/erdm., beržas 50 Eur/erdm., kaina parašyta jau perskaičiuota į rąstelius, su atvežimu). Vežame visoje Panevėžio apskrityje. Kaina 40 Eur. Tel. 8 620 64 983

Sausas malkas. Atvežu. Tel. 8 671 89 551

5 m. sausas malkas kaladėmis (yra maišytų su grebėtais, lentomis supjautomis). Atvežimas nemokamas. Kaina 200 Eur. Tel. 8 603 03 310

Beržines malkas (gali būti maišytos su alksniu). Tel. 8 621 04 666

Sausus rąstus (10 m 350 Eur). Atvežimas nemokamas, galiu supjauti. Visi miestai. Kaina 350 Eur. Tel. 8 679 87 329

AKCIJA SAUSIO MĖNESIO

Kainos galioja 2023 m. sausio 1-31 d. Prekių kiekis ribotas.

LAŠINIUOTIS Š/R 7,99 **6,29**

VIRTA "DAKTARIŠKA" KOKYBĖ DEŠRA, 600 GR. 3,25 **2,49**

"ŠVELNAUS DŪMO" DEŠRELĖS, 450G 3,25 **2,49**

ŠEIMININKĖS KEPTA DEŠRA 7,49 **5,99**

AKCIJA SAUSIO MĖNESIO

Kainos galioja 2023 m. sausio 1-31 d. Prekių kiekis ribotas.

GRIETINĖ ŽEMAITIJOS 30% 400 GR. 2,99 **2,19**

DUONA "PALANGOS" 700 GR. 1,71 **1,29**

BATONAS "MIESTIEČIŲ" 300 GR. 0,79 **0,69**

PLIKYTI RIEŠTAINIAI 400 GR. 2,63 **2,25**

Beržines, uosines skaldytas malkas iš malkinės (4 m. 30 m., Rokiškio raj. Salos. Jei patys išsivežate 1 000 Eur). Kaina 1 000 Eur. Tel. 8 679 87 329

Uosio, beržo, sausas, skaldytas malkas (jei pasiimate patys, pigiau, apie 30 erd. 1 000 Eur). Sausas, skaldytas, lapuočių malkas (maišytas uosis, beržas, apie 20 erd., jei patys pasiimate pigiau). Malkos iš malkinės kelių metų senumo (1 erd. 50 Eur., atiduočiau už 1 000 Eur). Pigiai sausas malkas (5 m 175 Eur., rąstus 10 m 350 Eur). Vežame Kupiškio raj., Pandėlys, Panevėžys, Rokiškis raj. Tel. 8 603 03 310

Rąstais, skaldytas malkas. Tel. 8 670 37 379

Malkas Obeliuose ir aplink Obelių seniūnija. Tel. 8 610 38 517

„RUF“ medienos briketai ir 6 mm granulės iš sandėlio Rokiškyje. Turime ir fasuotų durpių briketų. Greitas pristatymas. Tel. 8 646 01 050

Kokybiškus, be žievės ir kitų priemaišų medienos pjuvenų briketus „RUF“ (viename padėkle supakuota 960 kg. Kaina 1 padėklo 325 Eur., tame tarpe 9 proc. PVM). Atsiėmimas Miškininkų 10, Rokiškis. Už papildomą mokestį galime pristatyti iki pirkėjo sandėlio. Kaina 325 Eur. Tel. 8 656 20 131

GYVŪNAI

PARDUODA

Pigiai 6 vnt. šieno rulonų ir kt. šieną. Tel. 8 458 73015, 8 627 79 068

Pavalkus arkliui su priedais. Kaina 35 Eur. Tel. 8 682 30 962

DOVANOJA

Dovanojame pusės metų kalytę. Pasiimti kuo skubiau. Tel. 8 607 08 239

BALDAI

PARDUODA

Naują drabužių kabyklą (kaina 10 Eur). Naują drabužių kabyklą (kaina 20 Eur). Tel. 8 629 62 772

Geros būklės sekciją su televizoriumi (veikia puikiai, „Smart TV“, yra Wifi, priedėlis). Už abu 250 Eur. Tel. 8 605 98 819

Rūbų pakabą (aukščiai reguliuojasi). Kaina 10 Eur. Tel. 8 625 23 162

Šviestuvą. Kaina 10 Eur. Tel. 8 678 09 998

Atiduo du už simbolinę kainą: sofą, fotelius, staliuką, stalą su 6 kėdėmis. Tel. 8 652 82 907

Išskirtinio dizaino dvigulę lovą su čiužiniu (160x200 cm, yra dėžės patalynei, apšvietimas ant spintelių ir apačioje aplink lovą, bendras plotis 305 cm, lova išardyta, italų gamybos, prie jos galime pasiūlyti ir 4 durų spintą, buvo komplekte). Kaina 680 Eur. Tel. 8 687 91 742

Kampą su miegamąją funkcija ir

žurnalinį staliuką. Kaina 400 Eur. Tel. 8 615 92 729

.....

Trijų durų spintą. Išsivežti patiems. Tel. 8 614 19 528

DOVANOJA

Dovanoju sofą (išorinė būklė gera, sėdima dalis išsėdėta, yra šonai). Tel. 8 699 86 850

BUITINĖ TECHNIKA

PARDUODA

Naują indų džiovyklę (dviejų aukštų). Galiu siusti paštomatu, dėžutėje supakuota. Kaina 12 Eur. Tel. 8 675 88 304 (Kupiškis)

Siurblių robotą su plovimo funkcija „Mi Robot Vacuum mop 2 Lite“ (naujas, nenaudotas supakuotas). Kaina 110 Eur (derinama). Tel. 8 605 05 564

VAIZDO, GARSO IR KOMPIUTERINĖ TECHNIKA

PARDUODA

„LG televizorių“ (140 cm įstrižainė, 4k raiška, išmanusis, Wifi, būklė kaip naujo, jokių defektų, prieš keletą metų mokėta 600 Eur.). Kaina 310 Eur. Tel. 8 674 22 216

Kineskopinį spalvotą televizorių „Samsung“ (įstrižainė 35 cm, kaina 10 Eur). DVD grotuvą „Sony“ (kaina 10 Eur). Juostinį fotoaparata „Zorkii-4“ (kaina 40 Eur). Kilnojamą foto didintuvą „UPA-5M“ ir du bakelius foto juostų ryškinimui (kaina 35 Eur). Palydovinę anteną (1,65 m diametro, kaina 20 Eur). Tel. 8 682 30 962

Televizorių „LG“ (32 colių, kaina 70 Eur). Televizorių „LG“ (32 colių, kaina 90 Eur). Tel. 8 676 02 458

Gera veikiantį televizorių „JVC“ (81 cm įstrižainė). Kaina 75 Eur. Tel. 8 636 60 070

Nešiojamąjį kompiuterį „Asus I5 (10 Wind, kaina 120 Eur). Nešiojamąjį kompiuterį „Asus“ (10 Wind, kaina 65 Eur). Tel. 8 676 02 458

Naują planšetinį kompiuterį „Samsung Galaxy Tab A8“. Kaina 230 Eur (derinama). Tel. 8 626 40 546

Gera veikiantį kroviklį „Dell“ nešiojamam kompiuteriui. Akumuliatorių „Acer“ nešiojamam kompiuteriui. Kolonėlę „Mitone Bluetooth“ (gerai skamba, su krovikliu, kaina 10 Eur). Tel. 8 608 07 150

Radio imtuvą „VE -214“. Kaina 10 Eur. Tel. 8 682 30 962

PERKA

Perku sovietinę garso techniką (stiprintuvus, kolonėles, juostinius magnetofonus, plokštelių grotuvus ir kitą, bet kokios būklės). Tel. 8 693 04 817 (Zarasai)

TELEFONAI

PARDUODA

Išmanųjį laikrodį „Samsung Galaxy Watch 2“ (nešiotas du kartus,

jungiasi prie telefono „Bluetooth“ ryšiu arba programėle). Kaina 50 Eur. Tel. 8 643 97 933

Telefoną „Samsung Galaxy A52S“ (5G, naudotas, turi keletą pabraizymų, baterija laiko gerai). Kaina 200 Eur. Tel. 8 608 84 226

„Samsung A50“ su dokumentais (viskas veikia puikiai). Kaina 70 Eur. Tel. 8 604 91 608

Naują mini telefoną (yra žibintuvėlis, kaina 15 Eur). Naują telefoną „Nokia“ (kaina 15 Eur). Veikiantį telefoną „Nokia“ (kaina 5 Eur). Tel. 8 681 55 002

Telefoną „Samsung Flip 4“ (naudotas pusę mėnesio, garantinis 2 metai, du dėkliukai dovanų). Kaina 750 Eur. Tel. 8 656 55 112

„iPhone 12“ (64 GB, nuo pirkimo pradžios naudotas su dėkliuku ir stikliuku, nugarėlėje vos matosi naudojimo smulkūs pabraizymai, skilęs apsauginis stikliukas, baterija 86 proc.). Kaina 420 Eur. Tel. 8 625 05 409

Gera veikiantį telefoną „Samsung J5“. Kaina 45 Eur. Tel. 8 636 60 070

Puikios būklės „Apple iPhone 6S“ (su 32 GB, „Gold“, visą laiką nešiotas tik su dėklu ir apsauginiu stikliuku, „Battery Health“ 68 proc.). Kaina 60 Eur (derinama). Tel. 8 647 46 059

„Samsung Galaxy S20“ (128 GB, pilkos spalvos, būklė ideali, yra dėžutė, kroviklis, dėkliukas). Kaina 250 Eur. Tel. 8 626 56 912

Gera veikiantį telefoną (akumuliatorius laiko gerai). Kaina sutartine. Atsakau tik į žinutes. Tel. 8 649 25 643

Gera laikantį telefono „Nous“ akumuliatorių. Tel. 8 608 07 150

DRABUŽIAI, AVALYNĖ

PARDUODA

Šiltus, su kailiuku, ilgaaulius batus (grafito spalvos su žėrinčiais akmenukais, 34 dydis, vidpadis 20,5 cm). Kaina 16 Eur. Tel. 8 626 56 473

Mažai dėvėtus vyriškus kailinius iš natūralaus avikailio (dydis 50-IV). Kaina 35 Eur. Tel. 8 682 30 962

Pigiau sauskelnes moterims „Seni“ (L dydis). Kaina 9 Eur. Tel. 8 675 41 146

Sportinius batus (dėvėti, geros būklės, 41,5-42 dydis, kaina 15 Eur). Sportinius batus (dėvėti, geros būklės, 41 dydis, kaina 15 Eur). Kepurę (kaina 7 Eur). Tel. 8 614 43 636

PREKĖS VAIKAMS

PARDUODA

Geros būklės lovytę su čiužiniu mergaitei (išmatavimai: 160x80 cm). Galiu atvežti. Kaina 100 Eur. Tel. 8 696 65 249

Vaikišką lovytę su čiužiniu. Kaina 20 Eur. Tel. 8 678 09 998

Moksleiviams medžiagą, padedančią pasiruošti egzaminams. Tel. 8 688 09 949

Lovą be defektų. Kaina 60 Eur. Tel. 8 625 16 803

Vežimėlį. Kaina 140 Eur. Tel. 8 671 14 878

SPORTO REIKMENYS

PARDUODA

Treniruoklį-dviratį. Kaina 100 Eur. Tel. 8 646 49 930

MAISTO PRODUKTAI

PARDUODA



Bulves Vineta, Gala (maišytas) 0,80 Eur/kg, maišas 20 kg/16 Eur, kopūstai 0,70 Eur/kg (labai skanūs, labai geri Krautkaiser). Kazliškio sen., susidarius didesniems kiekiams (>40 kg) Rokiškyje, Panevėžyje ir pakeliui pristatau.

Tel. (8-615) 46365

Arbatos grybą. Naminius kiaušinius (2,50 Eur). Brandintus obuolių sūrius. Tel. 8 651 97 818

DARBAS

SIŪLO

Statybose reikia pagalbinio darbuotojo su patentu. Tel. 8 647 01 432

Reikalingi du darbuotojai prie malkų (rūšiuoti po nugriauto pastato, supjauti, sunęsti ir krūvą malkas, greitai dirbti, mokėti pjauti pjūklų, turėti savo transportą ar B kategorijos pažymėjimą, darbas nesunkus). Kaina 50 Eur. Tel. 8 603 03 310

Reikalingas mūrininkas Danijoje (vidinių/išorinių pertvarų ir sienų mūro darbai naujos statybos daugiabučiuose, valstybinės svarbos objektuose: mokyklos, ligoninės). Darbai: dujų silikato blokelių bei klinkerio plytų mūrijimas. 13-16 Eur/val. Tel. 8 675 72 403

Ieškomi stogdengiai dirbti su skarda ir čerpėmis Vilniuje. Siūlome pastovų darbą ir nuolatinį atlyginimą (jei dirbama su indiv. veiklos pažyma – ilgalaikį bendradarbiavimą, nemokamas apgyvendinimas). Darbo užmokestis – 2 500 Eur. Tel. 8 604 74 745

Reikalingi vairuotojai darbui vilkiku po Vakarų Europą kadencijomis. Tel. 8 620 42 656

Ieškau žmogaus, kuris galėtų tapetais išklijuoti kambarį. Tel. 8 672 83 169

Reikalinga kirpėja (manikiūrininkė-visažistė). Tel. 8 685 41 483

Reikalingas žmogaus, kuris išmano apšiltinimo darbus (apšiltinti koridorių). Tel. 8 648 53 381

Ieškome vairuotojo darbui mikroautobusu (reikalinga B kategorija, patirtis, maršrutas: Lietuva-Vokietija-Lietuva). Tel. 8 618 30 565

IEŠKO

Moteris ieško darbo aplink Rokiškį. Tel. 8 678 26 467

43 m. vyras ieško darbo. Tel. 8 608 28 256

Moteris ieško darbo. Turiu patirties prekyboje. Rokiškis. Tel. 8 622 69 561

Ieškau papildomo darbo laisvalaikio metu (esu plataus profilio, bet koks darbas nebaisus, būtų gerai Rokiškio rajono, turiu vairuotojo teises, gyvenu Obeliuose). Tel. 8 646 25 082

49 m. vyras ieško darbo su nuosavu automobiliu (B, C kategorijos, galiu dirbti su traktoriaumi, mini krautuvu). Tel. 8 626 40 580

ĮVAIRŪS

RUF Medienos briketai ir 6mm granulės iš sandėlio Rokiškyje. Turime ir fasuotų durpių briketų. Greitas Pristatymas. **Tel. (8-646) 01050**

PARDUODA

Krosnelę į garažą (sienų storis 1 cm). Kaina 200 Eur (derinama). Tel. 8 623 31 058

Požeminę sklendę D25 – 20 Eur., sklendei veleną – 20 Eur., didelį perforatoriaus grąžtą – 20 Eur. Tel. 8 614 21 862

Naujus įvairius klausos aparatus (pagaminti Čekijoje). Siunčiu. Kaina 60 Eur. Tel. 8 646 04 605

Naujus, elektrinius prietaisus žiurkių, pelių, tarakonų, blakių naikinimui. Siunčiu. Kaina 12 Eur. Tel. 8 646 04 605

„Epns“ antikvarinius indus (kaina 25 Eur). Trifazį elektros variklį (2,2 kW, kaina 40 Eur). Tel. 8 600 26 446

Popieriaus smulkintuvą (kaina 10 Eur). Verpimo ratelį su siūlų vyniotuvu (kaina 35 Eur). Tvirtą automatikos skydo dėžę (50x50x26 cm, kaina 12 Eur). Du trifazius elektros kirtiklius (100 ir 250 A). Bebokštės vandens siurblinės valdymo skydą (380 V iki 16 A, kaina 20 Eur). Tarpines reles (24 ir 230 V). Sriegiaplovę vamzdžiams (kaina 45 Eur). Naudotus magnetinius paleidėjus (PME-211 380/230 V, 25 A, PME-121). Trifazį el. automata (AE tipo 63 A, kaina 8 Eur). Tel. 8 682 30 962

Spaudimo matuoklį. Kaina 60 Eur. Tel. 8 626 87 197

7 knygas (8 Eur/vnt., perkant visas 45 Eur). Tel. 8 608 07 150

Didžėjaus pultą. Kaina 170 Eur. Tel. 8 672 99 407

KUR EITI?



Rokiškio krašto muziejus

(Tyzenhauzų g. 5, Rokiškis)

• **Sausio 24 d. nuo 16.00 val.** Edukacinė diena „Simbolis“
Vakarų Europos simboliai
Edukacinis užsiėmimas „Šventųjų kodai“
Edukacinis užsiėmimas „Rankų darbo muilo paslaptys“
Renginiai nemokami

• **Sausio 27 d. 11.15 val.**
Teatro vaikams „Teatriukas“ spektaklis „Žalia gyva“
Režisierė Agnė Sunklodaitė
Bilieto kaina 3 Eur

• **Sausio 27 d. 12.00 val.**
Rokiškio dvaro pietinėje oficineje
Pilietiško pamoka „Mes prisimename“

PARODOS

- Justino Vienožinskio (1886–1960) tapybos darbų paroda „Sugrįžęs gimtinėn“ iš Lietuvos nacionalinio dailės muziejaus rinkinių
- „Du Karmen pasauliai“, skirta Lietuvos dainininkės, operos primadonos, mecosoprano, Rokiškio krašto garbės pilietės Irenos Jasiūnaitės (1925–2021) atminimui
- Marinos Kubilienės tapybos darbų paroda „Slėpynės žolynuose“
- Panevėžio miesto, rajono tautodailininkų ir svečių iš regiono tapybos darbų paroda „Panevėžys laiko tėkmėje: iš tautosakos skrynios“. Parodos uždarymas vasario 3 d.
- Paukščių iškamšų paroda iš Telšių žemaičių muziejaus „Alka“ gamtos eksponatų kolekcijos
- Lietuvos medžiotojų ir žvejų draugijos Rokiškio skyriuje (Laisvės g. 19, Rokiškis) Medžiotojų trofėjų paroda. (Norint apžiūrėti parodą prašome susitarti iš anksto tel. +370 458 31512. +370 615 44586)

Laisvės kovų istorijos muziejuje Obeliuose

(Vytauto g. 18, Obeliai)

Mariaus Kulbio tapybos darbų paroda „Mano dovana Lietuvos partizanams“

Daugiau informacijos www.muziejusrokiskyje.lt

Rokiškio Juozo Keliuočio viešoji biblioteka

(Nepriklausomybės a. 16 Rokiškis)

- Gretos Skaraitienės fotografijų paroda „Skambantys Vilniaus Jazz portretai“, Viešosios bibliotekos Parodų galerijoje „Autografas“.
- Parodų ciklas „Rokiškio krašto garbės piliečiai – 2023-ųjų metų jubilatai“: Albinui Jasiūnui – 90, Informacijos ir kraštotyros skyriuje.
- „Tave, gyvenime, mylėjau“ (Antanui Kancevičiui – 85), Informacijos ir kraštotyros skyriuje.
- Spaudinių paroda „Altorių šešėlyje“ autoriui – 130“, Lankytojų skyriuje.
- Bibliotekininkės Rasos Striungytės darbų paroda, Lankytojų skyriuje.
- Kalendorių kolekcininkės Ligitos Matulienės paroda „Kalendoriai skaičiuoja metus“, Meno ir muzikos erdvėje.
- Albumų apie Vilnių paroda, skirta Vilniaus metams, Meno ir muzikos erdvėje.

Vaikų ir jaunimo skyriuje

- Spaudinių paroda „Žiemos skaitiniai“.
- Spaudinių paroda „Tai margumai genelio“, skirta poeto, vaikų literatūros kūrėjo, pedagogo Anzelmo Matučio 100-osioms gimimo metinėms.

Renginiai

- Spaudinių paroda „Žiemos skaitiniai“.
- Spaudinių paroda „Tai margumai genelio“, skirta poeto, vaikų literatūros kūrėjo, pedagogo Anzelmo Matučio 100-osioms gimimo metinėms.
- Renginiai Vaikų ir jaunimo skyriuje
- Sausio 24, 25 d. 15.00 val.** – užsiėmimai su „Fisher Technik“ konstruktoriais, LEGO programuojamais robotais ir su trimate modeliavimo programa „TinkerCad“, Viešosios bibliotekos Vaikų ir jaunimo skyriaus Interaktyvioje edukacinėje erdvėje.
- Sausio 26 d. 15.00 val.** – Kino dienos, 3D filmų rodymas vaikams ir jaunimui, Viešosios bibliotekos Vaikų ir jaunimo skyriaus Interaktyvioje edukacinėje erdvėje.
- Sausio 27 d. 15.00 val.** – Žaidimai ir pramogos su „VIVE COSMOS“ virtualios realybės (VR) akiniais ir „Xbox One“ konsole, Viešosios bibliotekos Vaikų ir jaunimo skyriaus Interaktyvioje edukacinėje erdvėje

Daugiau informacijos www.rokiskis.rvb.lt

Rokiškio kultūros centras

(Respublikos g. 96 Rokiškis)

Sausio 27 d. 18.00 val. Sandros ir Viktoro koncertas
Sausio 31 d. 18.00 val. filmas „Kiškių mokykla. Misija kiaušiniai“
Sausio 31 d. 20.00 val. filmas „Tu mano deimantas“

MANO RECEPTAS TAVO



Čeburekai su mėsa



N. Čepukienė kaskart vis patobulina čeburekų receptą.
(N. Čepukienės asmeninio archyvo nuotr.)

TEŠLAI:

- 3 stiklinės miltų
- 1 stiklinė kefyro
- Žiupsnelis druskos
- 3 valgomo šaukšto aliejaus

MĖSOS ĮDARAS:

- Apie 400 g kaulienos faršo
- 1 didelis svogūnas
- 1 kiaušinis
- Pipirų, druskos, mėgstamų prieskonių
- Aliejaus čeburekų virimui

Visus tešlai skirtus ingredientus sumaišome ir išminkome tešlą. Galime palikti kelioms minutėms pastovėti, kol pasirošime įdarą. Įdarui smulkiai supjaustome svogūną. Į faršą sudedame svogūnus, druską, prieskonius, kiaušinį ir viską gerai išminkome. Iškočiojame tešlą. Pasidarome čeburekams apskritą formą, dedame faršą ir su šakute užspaudžiame visus šonus. Į gilią keptuvę įpilti aliejaus, įkaitinti, dėti čeburekus ir kepti iš abiejų pusių kol gražiai apskrus. Iškeptus išimti ir dėti ant popierinio rankšluosčio, kad susigertų riebalų perteklius.
Skanaus!



Panemunėlio geležinkelio stoties bendruomenės seniūnaitė, šiuo metu jau pensijoje, Nijolė Čepukienė sutiko pasidalinti su mūsų skaitytojais paprastu, bet ne prastu čeburekų receptu, su kuriuo virtuvėje ilgai neužtruksite.

„Šių čeburekų istorija – lyg puzzle surinkta. Iš vieno kiemo, iš kito ir tada bandai. Vieną kartą vienaip, kita kartą kitaip išeina ir tiesiog atrandi vis kitą skonį. Mėgstu eksperimentuoti. Smagumėlis, jei pavyksta. Ir daug juoko būna, jei visiškai niekalas gaunasi. Tokius iškart naikinu“, – su šypsena pasakojo N. Čepukienė.

Nuo šiol „Rokiškio Sirenoje“ atsiranda nauja rubrika „Mano receptas tavo“, kurioje visi rokiškėnai gali dalintis savo receptais ir jų nuotraukomis. Jeigu turite savo mėgstamų patiekalų, kurių receptais norite pasidalinti su mūsų skaitytojais, parašykite mums el. paštu reklama@rokiskiosirena.lt Susisieksime!

SVEIKINAME!



Auksinių vestuvių proga sveikiname **Almą ir Vytautą Viplentus**, gyvenančius Panemunyje.

Šiandien meilė Jūsų lai auksu tviska, apkabinimai tebūna kupini širdies. Visko, visko, kas gražu ir tikra te gyvenimas Jums dar nepagalės. Su 50-iomis vestuvių metinėmis!

Sveikina vaikai su šeimomis

							6
3			2	9		8	7
		7		1	5	4	
6							
4	9			7			8
							3
							9
		5	9	3		1	
	2	3		6	7		5
8							

ANEKDOTAI

Neša vilkas ir zuikis spintą į 9 aukštą. Vilkas ir sako:

– Zuiki, nubėk pažiūrėti, kiek aukštų liko.

Zuikis nubėga, grįžta ir sako:

– Turiu dvi žinias: gera ta, kad liko vienas aukštas, o bloga – supainiojom laiptines.

Važiuoja vilkikas ir užstringa po tiltu – nei pirmyn, nei atgal.

Atvažiuoja policija:

– Tai ką, užstrigai?

Vairuotojas:

– Ne, vežiau tiltą ir benziną baigėsi.

Policijos pareigūnas sustabdo greitį viršijusį pažeidėją.

– Bet ponas pareigūne, aš galiu viską paaiškinti!

– Visą paaiškinsite mano šefui, o dabar pasėdėsite kameroje!

– Bet aš...

– Užsičiaupk!

Po kelių vanandų į kamrą įeina pareigūnas:

– Tau pasisekė, šefas dabar savo dukters vestuvėse, kai sugrįš bus geros nuotaikos!

– Nesitikėkite – aš jaunas.

SVARBU! Prenumerata, skelbimai, reklama, sveikinimai ir užuojautos priimami:

el. paštu reklama@rokiskiosirena.lt, telefonu 8 666 76777 arba „Rokiškio Sirenos“ redakcijoje (Nepriklausomybės a. 12 Rokiškis)

SVEIKINIMAI IR UŽUOJAUTOS LAIKRAŠTYJE SPAUSDINAMI NEMOKAMAI