



Rokiškio

SIRENA



2023 m. balandžio 7 d., penktadienis Nr. 28 (1006)



Lietuviai suvalgo milijardą kiaušinių per metus, iš jų 5 proc. sudėti rokiškėnų paukštyne

2-3 p.



Šv. Velykos – laikas, kai dėkingumas atveria mūsų sielas pasaulio grožiui

2 p.



Miesto erdvės ir toliau pildysis gėlių žiedais: tam skirta 18 tūkst. eurų

4 p.



IT specialistė nėrė į „Nekaltus desertus“

7 p.



Velykinį stalą puošia žalumynai, margučiai ir... artimųjų šiluma

6 p.

Su šventom Velykom!

Šv. Velykos kviečia džiaugtis kiekviena nauja diena ir mums suteiktomis gyvenimo dovanomis. Išgyvenkime šį džiaugsmą širdyse kasdien iš naujo, kad patirtume gyvenimo pilnatvę. Pavasarinės šilumos Jūsų namams, sveikatos ir sėkmės darbuose. Linkiu, kad Dievo palaima lydėtų kiekvieną Jūsų žingsnį.

Lietuvos Respublikos Seimo narys, dr. Vidmantas Kanopa

„Kristus prisikėlė, iš tiesų prisikėlė“

Jėzus dalijasi su mumis viskuo ir nieko nepasilieka Sau, dalijasi Savo prikeltuoju gyvenimu. Šiandien galime tapti Jo gyvenimo dalininkais, patirti atgimdančią, perkeičiančią galią savo sielose ir kūnuose. Ši istorija dar nesibaigia, nes Jis sugrįš, ir tada Jo prisikėlimo poveikis mums bus galutinis ir didžiausias, mūsų džiaugsmui nieko netruks. Aleliuja.

Rokiškio dekanato dekanas Eimantas Novikas

Mieli Rokiškio krašto žmonės,

tegul bundančio pavasario šventė būna kupina šviesos ir vilties. Tegul šv. Velykų rytas laimina Jūsų namus. Linkime, kad Jus suptų dideli ir gražūs jausmai – meilė, atjauta ir prisikėlimo džiaugsmas!

Saulėtų ir prasmingų šv. Velykų!

Rokiškio rajono savivaldybės vadovai



RŪ
KIS
KIS

Mano
šventė
tavo



RŪ
KIS
KIS

Mano
laikraštis
tavo

ISSN 2351-7433



9 772351 743011

Kaina 1,00 Eur

Šv. Velykos – laikas, kai dėkingumas atveria mūsų sielas pasaulio grožiui



Kamajų Šv. Kazimiero bažnyčios klebonas E. Vijeikis rokiškėnams linki vilties. („Rokiškio Sirenos“ nuotr.)

Aušra MALINAUSKIENĖ

Kamajų Šv. Kazimiero bažnyčios klebonas Egidijus Vijeikis sako, kad Šv. Velykos yra ypatingas metas krikščionims, kuomet svarbiausia nepasimesti šventinės ruošos šurmulyje, susidėliojant prioritetus.

– Kokia Šv. Velykų prasmė?

– Šventos Velykos – brangiausia ir didžiausia krikščionių šventė, galima sakyti, krikščionybės esmė. Tai – Dievo siunčiama žinia, kad Jis, norėdamas mus, žmones, atpirti iš mūsų pačių padarytų nuodėmių ir pasmerkimo, atidavė už mus savo vienintelio sūnaus gyvybę. Minutėlę pasvarstykite apie tai, tie mamos ir tėčiai, kurie turi sūnų. Jo auka mus amžinai išlaisvino. Dėka Jėzaus gyvenimo, Jo pavyzdžio, Jo mirties, dabar mes galime drąsiai ištarti „Tėve“, galime daugybę kartų ateiti išpažinties ir mums bus atleista, ir kartu su Dievo pagalba vėl atgysime gyvenimui. Jėzus ne tik numirė už mus kankinančia ir gėdinga mirtimi, tačiau Jis ir prisikėlė. Tai šviesi viltis mums, krikščionims, kad prisikelsime ir mes, kad mirtis nėra baigtinis gyvenimo etapas. Džiugus žinojimas, jog dėka Jėzaus aukos, jau dabar esame amžinojo Dangaus gyventojai, jeigu tik laikysimės Jo priesakų, tarsi koks vidinis gaivus šaltinis palaiko, stiprina kiekvieno krikščionio gyvenimą, suteikia prasmę ir viltį.

– Ar metams bėgant ši graži ir prasminga religinė šventė pernelyg nenuėjo į kičą?

– Nemanyčiau, kad kičo šiais laikais daugiau, negu buvo, tarkim, Viduramžiais... Tik jo formos, išraiška skyrėsi. Galbūt šiandien esame daugiau skubantys ir nekantrūs. Krikščionio pareiga – saugoti savo širdį, kad nenuslystų į šiuos bereikšmius ir esmę užgožiančius dalykus. Užtat prieš Velykas ir išgyvename Didžiąją savaitę: džiaugsmingai lydime Kristų Karalių į Jeruzalę, kartu su Juo puotaujame, neišlaikę įtampos ir nusiminimo užsnūstame, kai Jis prašo kartu su Juo pabūdrauti, kartu su savo Karaliumi einame paskutinę kelionės atkarpą iki kryžiaus, leidžiamės apgaubiami tos mirties tamsos ir tuštumos Didįjį penktadienį. Tas, kas nuoširdžiai išgyvena visą šitą kelią arba bent vieną ar kitą jo atkarpą, leidžiasi „sugaunamas“ vienos ar kitos Evangelijos ištraukos ir ilgiau su ja išbūna apmąstydamas visa tai, sulauks tikro ir širdį apščiai užpildančio šventų Velykų džiaugsmo.

Kita vertus, juk neišvengsi ir to prieššventinio bruzdesio, pasiruošimo, bėgiojimo, ypač jeigu esi šeimos žmogus, mama, tėtis, močiutė, senelis. Ir tai taip pat yra žmogaus auka, pasitarnavimas kitiems, kad kiti šeimos nariai ar atvykę draugai galėtų išgyventi šventę. Tik svarbu susidėlioti prioritetus.

– Ko palinkėtumėte rokiškėnams Šv. Velykų proga?

– Linkiu, kad per šventas Velykas kiekvienas išgyventumėte džiaugsmą, kylantį iš dėkingos širdies. Dėkokime, kad sulaukėme pavasario, šventų Velykų, dėkokime už sveikatą, už ištikimus bičiulius, už šeimą, už ramios vienumos valandas – sąrašas begalinis, kiekvienas turime už ką padėkoti. Dėkingumas atveria mūsų sielas Dievo mums suteiktam pasaulio grožiui pajauti. Tuo dėkingumo taku ateina ir Jo malonė.

Tiems, kas šiuo metu išgyvena artimo žmogaus netektį, didelę skriaudą, pyktį, baiminasi dėl karo grėsmės, kas galbūt nespėjo ateiti velykinės išpažinties ir jaučiasi sutrikęs, tarsi nevertas šventės, linkiu stiprybės ir vilties. Nėra kito šaltinio, iš kurio galime to pasisemti, tik vienintelis – Jėzaus prisikėlimas. Nugalėjęs tamsą, beviltiškumą, nugalėjęs pačią mirtį, Jis laukia mūsų su visais mūsų skauduliais, pykčiais, netektimis. Įkvėpkime tos gaivinančios ir sustiprinančios vilties.

Lietuviai suvalgo milijardą kiaušinių

Aušra MALINAUSKIENĖ

Šv. Velykų stalas neišsivaizduojamas be margučių. Prieš gražiausią pavasario šventę kiaušinių pirkimas išauga 15-20 proc., o pirkėjų srautai pradeda driektis iškart po Verbų sekmadienio, tokią trumpą statistiką pateikė Vidmantas Stasiškis, žemės ūkio bendrovės „Audrupio paukštynas“ direktorius.

Rudas ar baltas?

Pokalbį Velykų išvakarėse su „Audrupio paukštyno“ direktoriumi Vidmantu Stasiškiu ir jo žmona Audrone pradėdame smagiu pokalbiu apie kiaušinių lukštų spalvą ir margučių dažymo tendencijas jų šeimoje. Ketvirtą veiklos dešimtmetį skaičiuojančios bendrovės vadovas šypteli, kad jie prekiauja tik rudais kiaušiniais, nes jų vištos rudos.

„Kiaušinių lukšto spalva priklauso nuo vištų veislės. Jeigu baltos plunksnos, bus balti kiaušiniai, o jei rudos – rudi. Kadangi visos mūsų vištos rudos, tai turime tik tokios spalvos kiaušinių“, – šypso si pašnekovas.

A.Stasiškienė patikina, kad nors ir jų ūkyje sudėtų kiaušinių lukštas rudas, jie vis tiek puikiai nusidažo.

„Visada kiaušinių dažymui naudojame tik natūralias priemones: svogūnų lukštus, kruopas: ryžius ir manus, taip pat kokią medžių šakelę pridedu. Galima naudoti ir kitas natūralias priemones, kaip burokėlius“, – vardijo A. Stasiškienė.

Apie vištų laisvę

Dabar viešojoje erdvėje daug kalbama apie vištų ir kitų paukščių laikymo sąlygas pramoniniuose paukštynuose, rengiamos specialios akcijos prieš plunksnuočių auginimą narvuose. Nemaža dalis pirkėjų ieško pirkti tik laisvėje ar ant kraiko laikomų vištų kiaušinių, o dalis žmonių išvis atsisakė valgyti riebių prancūzišką paštetą „Foie gras“ dėl sąlygų, kuriomis auginamos antys ar žąsys.

Tad pasiteiravus, ar rokiškėnų paukštyne rastume laisvai laikomų laimingų vištų, kaip skelbiama vieno paukštyno reklamoje, pašnekovas buvo atviras – šiandien Lietuvos pramoninėse fermose niekur nėra laisvai laikomų vištų, tačiau joms sudarytos visos sąlygos gerai gyventi.

Neužtektų visos šalies

„Kai 2005 metais įstojome į Europos Sąjungą (toliau – ES), mes, paukštininkai, buvome perspėti, jog nuo 2012-ųjų vištų nebebus galima laikyti sovietiniuose narvuose. Jos privalėsime laikyti didžiuliuose voljeruose, kur joms turi būti sudarytos visos privalomos sąlygos: didelis patalpų aukš-



„Audrupio paukštyno“ savininkai V. ir A. Stasiškiai pernai gruodį atšventė bendrovės 30 metų jubiliejų.

tis, specialios laktos, tamsūs lizdai kiaušiniams dėti, panašiai kaip kaimo tvarte. Mes pasirinkome vokiečių „Specht“ technologinę įrangą. Turiu pasakyti, kad laisvai laikomų vištų Lietuvoje dabar turbūt nebėra, nes šie paukščiai laisvėje lakstė tik pas mūsų tėvus ir močiutes, kai galėjo vaikščioti kur nori. Dabar net privačiai žmonės savo dedekles laiko uždarytas“, – aiškino V. Stasiškis ir pridūrė: „Pateiksiu šių dienų pavyzdį. Laikantis ES direktyvų, pagal tai, kiek dabar Lietuvoje auginama paukščių, jeigu juos paleistume į nustatytas ganyklas ir skirtume jiems tiek, kiek reikia kvadratinį metrų vienam paukščiui, tai mūsų šalyje neužtektų žemių nei miškų. Dabar Lietuvoje per metus pagaminama apie milijardas kiaušinių. Tiek mūsų gyventojams reikia be įvežtinių,

kad patys išsimaitintume kiaušiniiais, kuriuos sudeda vištos šalies pramoniniuose paukštynuose“.

Prekiauja visoje Lietuvoje

Šiuo metu „Audrupio paukštynas“ augina 150 tūkst. dedeklių, kurių skaičių būtų galima didinti, tačiau ūkyje trūksta patalpų. Čia sudėtais kiaušiniais prekiaujama Rokiškyje, prekybos kioske Taikos g., šalia turgelio, taip pat didžiuliuose prekybos tinkluose „Maxima“, „Norfa“ ir „Šilas“ visoje Lietuvoje.

Pasiteiravus, kaip rokiškėnams pavyko patekti į didžiulius prekybos tinklus, V. Stasiškis sako, kad situaciją pakoregavo COVID-19 pandemija ir sumažėję kontrabandinių kiaušinių srautai iš Ukrainos.

„Galbūt dingę didžiųjų paukštynų produkcija, galbūt pasikeitė



Penkerius metus paukštyne dirbančio Sauliaus Paunksnio, sandėlio ir kokybės vadovo, rankose – kiaušiniai tetrapakuose. („Rokiškio Sirenos“ nuotr.)

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 straipsnių 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

Korespondentai:

Miglė Dambrauskaitė

Mob. 8 646 66 676

El. paštas: migle@rokiskiosirena.lt

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

per metus, iš jų 5 proc. sudėti rokiškėnų paukštyne

vadyba, o gal prekybininkai „nusi-leido ant žemės“, atkreipdami dėmesį į mažesnius tiekėjus. Didieji prekybos tinklai pas mus atliko auditus, matyt, patikome, tai dabar dirbame kartu. Su „Norfa“ bendradarbiaujame 12 metų, su „Šilu“ šiek tiek trumpiau, su „Maxima“ – pora metų. Kartais „Aibėje“ galima įsigyti mūsų paukštyno kiaušinių. Mes neturime tiek produkcijos, kad patenkintume visų prekybos tinklų poreikius“, – sakė bendrovės vadovas.

Tai, kas įdomu

Pašnekovo teigimu, produktyviausias vištų dedeklių amžius siekia 1,5 metų, po to jas iš „Audrupio paukštyno“ mėsai nuperka lenkai.

Tarp 150 tūkst. čia auginamų dedeklių, vos keletas gaidžių, kurių pagrindinė funkcija – gražus giedojimas. O šio ūkio vištaitės per metus sudeda iki 50 milijonų kiaušinių.

Nors dabar daug kalbama apie nuplikusias vištas, kaip neva, prastai prižiūrimas ir kankinamas, tačiau, paukštininkų teigimu, jos šeriasi pora kartų metus ir tai yra visiškai natūralus procesas, kaip kitų paukščių ir gyvūnų.

„Mūsų fermose paukščiai yra auginami pagal ES patvirtintus reglamentus ir atitinka visus šiuo metu keliamus reikalavimus“, – sakė V. Stasiškis.

Besikalbant išaiškėjo ir daugiau įdomių dalykų, tarkim, šitą turbūt žino daugelis, jog kiaušinius reikia plauti tik prieš pat vartojimą. Tačiau, kad indeliuose juos laikyti smagaliu žemyn, turbūt žino vienetai žmonių. Paklausus kodėl, V. Stasiškis atsakė, kad kiaušinio apačioje esantis oro burbuliukas leidžia jam kvėpuoti, todėl apvertus aukštyn smagaliu, oras užspaudžiamas dugne, o tokie kiaušiniai greičiau genda.

„Mes stengiamės sudėti smagaliu žemyn, to reikalaujame ir mūsų darbuotojų“, – teigė V. Stasiškis.

Tik savo lesalais

Dabar kiaušinis nebėra prabanga, juos galime valgyti kiekvieną dieną. O ir patys kiaušiniai, kuriais dar visai neseniai buvo gąsdinama



Pardavėja V. Pečiūrienė sako, kad jų kioskelyje pirkėjų niekada netrūksta.

dėl didelio cholesterolio kiekio, reabilituoti – galime suvalgyti keletą per savaitę.

„Kiaušinio maistingumas ir jo kokybė priklauso tik nuo vištos maisto. Jeigu neduosite tinkamai subalansuoto lesalo, turtingo baltymais, vitaminais, kalcio priedais, amino rūgštimis, negausi ir geros kokybės kiaušinių. Visų pirma paukštis turi būti sočiai pašalęs ir atsigėręs vandens, gyventi tinkamoje temperatūroje, ventiliacijoje ir mikroklimatė. Mūsų fermose vištoms yra šilta, sausa, šviesu 365 dienas per metus. Pas mus nuolat neplanuotai atvažiuoja bei tikrina Maisto ir veterinarijos tarnybos specialistai, paima produkcijos ir lesalų mėginius. Tad už savo kiaušinių kokybę atsakome“, – pabrėžė pašnekovas, paaiškinęs, kad savo vištas šeria tik čia pat ūkyje užaugintais grūdais, žirniais, kukurūzais, o perka tik saulėgrąžų rupinius ir vitaminus, kurių negalima pasigaminti.

Kiaušininė viešbučiuose

Tiesa, jeigu kada Lietuvos viešbutyje pusryčiams valgėte kiaušininę ar omletą, galite būti tikri, kad ji buvo pagaminta iš „Audrupio paukštyne“ sudėtų kiaušinių. Kodėl? Todėl, jog apgyvendinimo įmonės iš rokiškėnų perka ypatingą produktą, – kiaušinius be lukšto. Tai – po 10 kg tetrapakuose supakuoti skysti kiaušiniai, kad būtų aiškiau, tiesiog išimti iš lukštų.

„Viename iš mūsų cechų kiaušiniai išimami iš lukštų, užkaiti-

nami iki 80 laipsnių, tada staigiai atšaldomi šaldytuve ir supilstomi į tetrapakus. Tokiu būdu jie apsaugomi nuo salmonelių. Kadangi visai nededame konservantų, jų galiojimas trumpas, nepaisant to aplinkybės, nesugebame pagaminti tiek, koks yra didžiulis poreikis“, – aiškino V. Stasiškis.

Rokiškėnai jau trečius metus naudoja šį apdorojimo būdą ir yra tik antra įmonė Lietuvoje po „Vičiūnų“ įmonių grupės, galinti pasiūlyti tokį produktą. Jį mielai perka tokios didelės bendrovės kaip „Biržų duona“, „Kogus“, „Liūtukas ir Ko“, „Saldus stalas“ ir kitos.

Latviai ieško šakočių

Septynioliktus metus „Audrupio paukštyne“ dirba Violeta Pečiūrienė. Pastaruosius penkerius metus ji įmonės produkcija – kiaušiniams ir šakočiams, prekiauja kioskelyje, Taikos gatvėje, Rokiškyje. Ši prekybos vieta gyvuoja tiek pat laiko, kiek veikia įmonė – tris dešimtmečius.

„Čia, į kioskelį, atėjau, nes reikėjo žmogaus. Darbas man patinka. Daugiausiai žmonių ateina apsipirkti antradieniais ir penktadieniais, kai atveža prekes, taip pat turkaus dienomis – ketvirtadieniais ir šeštadieniais. Dažniausiai užsuka tie patys pirkėjai, kurie yra įsitikinę, kad tik vežimo dieną kiaušiniai būna švieži. Prekyba priklauso ir nuo oro, jeigu jis prastas, žmonių mažai, ir atvirkščiai“, – pasakojo V. Pečiūrienė.

Į kioskelį užsuka ir kaimynai iš Latvijos. Nors dažnai ir jie perka



Prieš Velykas rokiškėnai dažniau perka S ir L dydžio kiaušinius.

kiaušinius, tačiau labiausiai prašo šakočių.

„Latviai atvažiuoja turkaus dienomis. Kadangi patys šakočių nekepa, nori mūsų keptų. O dabar prieš Velykas tik spėk suktis“, – šypsosi moteris, skubanti aptarnauti nenutrūkstantį pirkėjų srautą.

O rokiškėnai tądien ištis kiaušinius nešė padėklais. Vieni ieškojo mažų – S dydžio, nes gražiau atrodys dažyti, kiti rinkosi pačius didžiausius – L dydžio.

„Perka dėžėmis, kurių vienoje telpa 8 padėklai. Tą dėžę išsidalina – pasilieka sau, giminėms, susideda keli kaimynai. Vis tik dažniausiai renkami pačius didžiausius kiaušinius“, – pastebėjo V. Pečiūrienė.



„Audrupio paukštyne“ kepami šakočiai.



Bendrovėje keptais šakočiais prekiaujama kioskelyje Taikos g. Rokiškyje.



Direktoriaus kabinete – su paukštynu susiję suvenyrai: dekoruoti velykiniai kiaušiniai ir aukso spalvos gaidys.

Pirmoji akcija Rokiškyje: 700 litrai pieno išdalinti per 10,5 valandos

Aušra MALINAUSKIENĖ

Pirmadienį, balandžio 3 dieną, vienas didžiųjų prekybos tinklų „Norfa“ Rokiškyje surengė ypatingą akciją, kurios metu tik parduotuvėje „Norfa XL“, esančioje Nepriklausomybės a. 23, nemokamai dalino „Piemenėlio“ pieną. Akcijai skirti 700 litrų pieno buvo dalinami visą dieną.

Nors tikėtasi, kad nuo pat ryto čia rikiuosis pirkėjų eilės, tačiau taip nenutiko. Prieššventinę savaitę rokiškėnų srautai šioje parduotuvėje galbūt didesni tik dėl to, kad žmonės ruošiasi Velykoms. Taip pat apsiperkančių šioje parduotuvėje būna daugiau ir tuomet, kai lauke tvyro geras oras, o šiandien kaip tik toks ir pasitaikė. Kiekvienas tądien apsipirkęs šioje parduotuvėje gaudavo papildomą kasos čekį, kurį čia pat kasoje iškeisdavo į pieno butelį. Pirmadienio rytą, tiek apie 8 val., tiek apie 10 val., prie dviejų kasų driekėsi pirkėjų eilutės – po keletą žmonių. Vieni atėjo apsipirkti kaip įprasta, kiti užsuko dėl pieno akcijos, o tretieji net nežinojo, kad turi galimybę gauti nemokamo pieno,



Pienas buvo dalinamas visą pirmadienį, kol išseko jo atsargos. („Rokiškio Sirenos“ nuotr.)

tad stebėjosi pardavėjai paklausus: „Ar imsite nemokamo „Piemenėlio“ pieno?“ ir paimdavo duodamą pieno butelį. Taigi, 700 litrų pieno mažėjo pamažu – jo dalybos truko visą darbo dieną – nuo 8 iki 18.30 val., kai buvo išneštas paskutinis pieno butelis. Kaip „Rokiškio Sirenai“ sakė

prekybos tinklo „Norfa“ atstovas spaudai Darius Ryliškis, tokia šio tinklo akcija buvo pirmoji Lietuvoje. „Ar dar bus tokių akcijų ateityje – spręsimė vėliau. Dėl pieno dalinimo greičio: neplanavome nieko, tiesiog dalinome, kol išdalino“, – trumpai rezultatus apibendrina D. Ryliškis.

Miesto erdvės ir toliau pildysis gėlių žiedais: tam skirta 18 tūkst. eurų

Miglė DAMBRAUSKAITĖ

Nors žiema dar kloja žemę sniegu, viliantis kitą savaitę sinoptikų žadamos šilumos, Nepriklausomybės aikštėje pradėti gėlynų tvarkymo darbai: nupjautos pernykštės smilgos, supurenta žemė. Čia, savo žiedelius į saulę jau stiebia įvairių spalvų krokai, lenda tulpių ir narcizų lapeliai.

Svyrančių gėlių vazonai
Miesto gėlėtuojų įvaizdžiui besirūpinanti Rokiškio rajono savivaldybės Architektūros ir paveldosaugos skyriaus vedėja pavaduotoja Ingrida Trumpaitė ir šią vasarą žada puoselėti, pildyti ir net plėsti gėlynus.

Specialistė pasakojo, kad orams sušilus numatyta papuošti vieną pagrindinių miesto vietų – Tyzenhauzų alėją, taip pat bus papuošta nauja miesto erdvė.

„Nupirkti vazonai Tyzenhauzų alėjos stulpams. Į juos bus sodinamos vasarinės svyrančios gėlės. Taip pat bus sutvarkytas plotas ties Respublikos g. 23 ir 27 sklypais – sodinsime pušų ir kadagių kompozicijas (tarp Odontologijos kabineto ir dėvėtų drabužių parduotuvės – aut. past.). Bus atnaujinti šalia rajono savivaldybės esantys plotai. Pernai čia buvo pasodintos rožės. Šiomet sodinsime magnolijų medžius“, – dėstė I. Trumpaitė.



Nepriklausomybės aikštėje žiedeliais jau džiugina krokai. („Rokiškio Sirenos“ nuotr.)

Margumynas
Anot pašnekovės, dabar miesto centre žydės pavasario gėlės: narcizai, tulpės, o vasarą – dekoratyviniai česnakai, katžolės, hortenzijos, rožės, patagoninė verbena, šalavijai ir kt. Gėlių įvairovė parinkta taip, kad Nepriklausomybės aikštė žiedais puoštųsi iki pat rudens. Neliks tuščias ir šalia muzikos mokyklos esantis „Muzikos skve-

ras“. Čia praeivių akis ir nosis džiugins žydintys narcizai, tulpės, česnakai, bijūnai, rožės, hortenzijos. I. Trumpaitės teigimu, šiemet gėlynų sutvarkymui skirta apie 18 tūkst. eurų, kurių numatytiems darbams tikrai pakaks. Svogūninės gėlės bus perkamos iš Olandijos, kiti augalai – iš kraštiečio ūkininko Juliaus Adamonio.

Nauji kelio ženklai – būkite budrūs

Dalyje Laisvės gatvės nuo šios savaitės keičiasi eismo ženklai: atsirado ženklas, draudžiantis stovėti. Nuo šiol automobilius bus galima palikti tik vienoje Laisvės gatvės pusėje – palei lopšelių-darželių „Nykštukas“ esantį šaligatvį.

Rokiškio rajono savivaldybės administracijos direktoriaus pavaduotojas Valerijus Rancevas sakė, jog tai buvo rajono saugaus eismo komisijos sprendimas, atsižvelgiant į gyventojų prašymus. „Komisija sulaukė prašymų, pastabų iš gyventojų bei jaunus vairuotojus ugdančių specialistų – vairavimo mokyklų mokytojų – kad kelio atkarpoje palei lopšelių-darželių „Nykštukas“, abiejose kelio pusėse statomi ir paliekami automobiliai. Sudaromos pavojingos situacijos. Neretai tenka važiuoti viduriu kelio, sunku prasilenkti dviem automobiliais, atvažiuojantiems priešprieša. Todėl buvo priimtas



Atsirado naujas kelio ženklas. („Rokiškio Sirenos“ nuotr.)

sprendimas toje atkarpoje pastatyti kelio ženklą, draudžiantį vienoje kelio pusėje statyti automobilius. Atvežus vaikus į ugdymo įstaigą galima sustoti, juos išlaipinti, bet palikti automobilio vienoje pusėje – nebegalima“, – komentavo V. Rancevas. „Rokiškio Sirenos“ inf.

Šv. Velykų pamaldų laikas Rokiškio dekanato parapijose

Parapija	Didysis Šeštadienis (balandžio 8)	Šv. Velykos (balandžio 9)	Velykų II –oji Diena (balandžio 10)
Rokiškio	21.00	7.00 (Prisikėlimo – su procesija) 9.00 11.00 18.00	11.00 18.00
Panemunėlio	19.00	12.00	
Obelių	20.00	7.00	10.00
Aleksandravėlės		10.00	
Kriaunų		12.00	
Juodupės	20.00	8.00	12.00
Lukštų		10.00	
Onušio		12.00	
Kamajų	20.00	11.00	11.00
Duokiškio		13.00	
Salų		7.00	
Suvainiškio	18.00	8.00	10.00
Čedasų	15.30	10.30	12.00
Žiobiškio	13.30	13.00	13.30
Pandėlio	19.00	10.00	12.00
Panemunio		12.30	
Kazliškio	17.00	10.00	10.00
Jūžintų	15.00	11.30	
Ragelių		9.00	

LAIKRAŠČIO PRENUMERATOS KAINA

1 mėnesiui	3 mėnesiams	6 mėnesiams
6 €	18 €	36 €
sutaupote 2€*	sutaupote 6€*	sutaupote 12€*

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

*lyginant kainą, jei laikraštį pirktumėte parduotuvėje

Siuntimas pas gydytoją galios trigubai ilgiau



Nuo balandžio 1 d. siuntimai galios iki 180 dienų. („Rokiškio Sirenos“ nuotr.)

Siekiant sumažinti situaciją, kai dėl pasibaigusio galioti siuntimo pacientai priversti vėl kreiptis į šeimos gydytoją, nuo balandžio 1 d. siuntimo terminas ilginamas trigubai – iki 180 dienų vietoj dabartinių 60-ies. Pakeitimai sumažins perteklinių pacientų apsilankymų skaičių gydymo įstaigose, taip pat šeimos gydytojams tenkantį krūvį.

Pasikeitimai, kuriais siuntimas ilginamas nuo 60 iki 180 dienų, įsigalioja nuo balandžio 1 d., t. y. šeimos gydytojas jau gali juos išrašyti, įvertinęs gydymo eigą ir paciento poreikius.

Sveikatos apsaugos ministras Arūnas Dulkys nurodo, kad tiek pacientai, tiek medikai patyrė nepatogumų dėl siuntimų galiojimo termino – pirminio lygio gydymo įstaigose nemažas pacientų srau-

tas susidarydavo vien dėl pasibaigusio termino siuntimų perrašymo.

„Siuntimo terminas ilginamas nuo 60 iki 180 dienų. Taip mažinama biurokratinė našta medikams, nes jiems nebereikės perrašinėti galioti pasibaigusio siuntimų. Pacientams taip pat nauda akivaizdi – nereikės pakartotinai kreiptis į šeimos gydytoją, sulauksime mažiau vizitų į gydymo įstaigas vien dėl „popieriaus“. Tai prisidės prie eilių mažinimo gydymo įstaigose ir šeimos gydytojų krūvio normalizavimo“, – teigia sveikatos apsaugos ministras.

Ilgesnis terminas galioja šeimos gydytojų išrašytiems siuntimams gydytojo specialisto paslaugai, išskyrus fizinės medicinos ir reabilitacijos paslaugas, kurioms paliktas 60 dienų terminas.

SAM inf.

Švenčių metu svarbu išsaugoti saiką

Aušra MALINAUSKIENĖ

Per šventes susitinkame su artimaisiais, sėdame prie bendro stalo, bendraujame, atsipalaiduojame ir, žinoma, daug valgome, užkandžiaujame. Žodžiu, dažniausiai leidžiame sau viską, negalvodami apie pasekmes.

Svarbus pastebėjimas

Miglė Giriūnienė, VšĮ Rokiškio pirminės asmens sveikatos priežiūros centras šeimos gydytoja, sako, kad susibūrimai stiprina bendrystės jausmą, dėl to gerina mūsų psichologinę sveikatą. „Pastebėta, kad šeimai kartu valgant prie vieno stalo, dažniau suvalgoma kiek daugiau maisto nei valgant atskirai. Logiška, juk geros emocijos susijusios su geresniu apetitu. Šios žinios gali būti panaudojamos namuose slaugant išsekusius ar onkologinius ligonius, kurie skundžiasi prastu apetitu ir taip surinkti reikalingą dienos kalorijų kiekį“, – kalbėjo M. Giriūnienė.

Kokie požymiai

Tačiau, pasak gydytojos, vis tik praktikoje, didesnis maisto kiekis švenčių metu dažniau susijęs su paūmėjusia lėtine liga – gastroezofaginiu refliksu, dar vadinamu



Šeimos gydytoja M. Giriūnienė pastebėjo, kad geros emocijos susijusios su geresniu apetitu. (M. Giriūnienės asmeninio archyvo nuotr.)

rėmeniu.

„Šiai ligai būdingas griaužimo-skausmo jausmas už krūtin-kaulio, rūgštus ar kartus pojūtis burnoje, atpylimo jausmas. Pastaruoju metu ypač dažni netipiniai reflukso simptomai, tai – dažnas atsikrenkštimas arba kosėjimas pavalgus, užkimimas, ypač rytais, gerklės skausmas. Šiai ligai paūmėti įtakos turi ne tik persivalgymas, bet ir aštrus, riebus maistas, marinuoti ir rūkyti produktai, šviežios daržovės ir vaisiai, saldumynai ir kava. Taip pat svarbi streso, alkoholio ir rūkymo įtaka“, – vardijo M. Giriūnienė.

Ko svarbu vengti

Šeimos gydytojos teigimu, gastroezofaginio reflukso ligai diagnozuoti kartais užtenka gerai surinktos anamnezės, paprastai sakant, paciento apklausos, o papildomai skiriami tyrimai dažniausia reikalingi gretutinėms ligoms nustatyti bei patikrinti ar nėra šios ligos sukeltų komplikacijų – nuo stemplės žaizdelių iki susiaurėjimo.

„Ligos paūmėjimai tikrai vargina, gydomi mitybos režimu bei gan ilgu medikamentų kursu, dėl to prasminga vengti persivalgymo ir kitų provokuojančių faktorių“, – patarė M. Giriūnienė.

Kas žinotina apie kiaušinius

Kiaušiniai – pagrindinis Šv. Velykų patiekalas, tai vienas geriausių maisto produktų. Net 96–98 % jų maistinių medžiagų gerai įsisavinamos, o vieno vištos kiaušinio maistinė vertė prilygsta 40 g mėsos arba 200 g pieno ir turi 350 kJ energijos.



Kiaušinyje yra daug lengvai virškinamų baltymų, savo sudėtyje turinčių amino rūgščių, o kiaušinio trynio riebalai – nesočiųjų riebiųjų rūgščių. Kiaušinio baltyme gausu natrio, sieros, chloro, kalio, o trynyje – fosforo, sieros, kalcio. Be to, tryniuose yra daug riebaluose tirpstančių vitaminų. Vištos kiaušinio trynyje yra apie 3,8 mg mikroelementų (daugiausia geležies ir cinko), o baltyme jų – apie 2,8 mg. Trynyje yra gana daug vitaminų A, E, D, tiamino (B1), riboflavino (B2). Vienintelė nepageidautina šių produktų maistinė savybė – juose gana daug cholesterolio, kurio didesnis kiekis nerekomenduojamas maisto racijone. Nors, kita vertus, kiaušinyje yra daug amino rūgšties – cholino, kuris trukdo cholesterolui kauptis ant kraujagyslių sienelių.

Kiaušinių ženklavimas

Žmonių maistui skirti kiaušiniai privalo būti paženklinėti. Ženklinimo išimtys taikomos tik smulkiems ūkininkams, savo ūkyje auginantiesiems ne daugiau kaip 50 vištų. Tokiais kiaušiniais dažniausiai prekiaujama turgavietėse.

Ant kiaušinio turi būti žymenys, kuriuos sudaro skaičių ir raidžių seka.

I. Pirmasis skaičius reiškia dedeklių vištų laikymo būdą:

1 – laisvai laikomų vištų kiaušiniai (vištoms sudarytos sąlygos būti lauko aptvaruose).

2 – ant kraiko laikomų vištų kiaušiniai (vištoms sudarytos sąlygos laisvai vaikščioti pastato viduje).

3 – narvuose laikomų vištų kiaušiniai.

0 – ekologinis ūkininkavimas (taikomi ekologinio ūkininkavimo reikalavimai).

II. Vidurinioji žymens dalis iš raidžių nurodo šalies kodą, kur laikomos dedeklės vištos. Lietuvoje padėti vištų kiaušiniai turi ženklą LT. Lietuvai tapus Europos Sąjungos (ES) nare, kiaušiniai įvežami ir iš kitų ES valstybių.

III. Trečioji žymens dalis nurodo vištų dedeklių laikymo vietos veterinarinio patvirtinimo numerį, kuris reiškia, kad laikymo vieta kontroliuojama kompetentingos tarnybos.

Reikalavimai į rinką tiekia-

miems kiaušiniams

Kiaušiniai pagal savo kokybę skirstomi į A arba „šviežius“ ir B klases.

A klasės kiaušinių lukštas ir po juo esanti odelė – švarūs, nepažeisti, baltymas – švarus ir skaidrus. Pašalinis kvapas ar pašalinės medžiagos – neleistinos. Parduvėse gali būti parduodami tik A klasės kiaušiniai. A klasės arba „švieži“ kiaušiniai turi būti surūšiuoti, paženklinėti ir supakuoti per 10 dienų nuo padėjimo datos. Žodžiai „ekstra“ arba „ekstra švieži“ gali būti vartojami kaip papildoma kokybės nuoroda ant A klasės kiaušinių pakuočių iki devintos dienos po kiaušinių padėjimo.

Jeigu rūšiavimo metu kiaušiniai neatitinka A klasei keliamų reikalavimų (pvz., kiaušinio lukštas šiek tiek deformuotas), jie priskiriami B klasei. B klasės kiaušiniai naudojami maisto pramonės įmonėse, gaminančiose žmonių maistui skirtus gaminius (pvz., kiaušinių miltelius), ir ne maisto pramonės įmonėse, gaminančiose kiaušinių gaminius, kurie nėra skirti žmonių maistui. Viešojo maitinimo įstaigose B klasės kiaušinių naudoti negalima.

A klasės kiaušiniai skirstomi ir į svorio kategorijas: XL – labai dideli (73 g ir didesni), L – dideli (63–73 g), M – vidutiniai (53–63 g), S – maži (iki 53 g). Svorio kategorijos turi būti pažymėtos ant kiaušinių pakuočių. Galima fasuoti ir skirtingų A klasės dydžių kiau-

šinius. Tada ant pakuočių turi būti nurodyta, jog tai – „skirtingų dydžių kiaušiniai“.

Verta žinoti

Prieš vartojimą kiaušinius būtina nuplauti. Netinkamai paruošę ar vartodami žalius kiaušinius, žmonės gali susirgti salmonelioze – žmonių ir gyvūnų infekcine liga, kurią sukelia salmonella rūšies bakterijos.

Vartoti reikėtų tik šviežius kiaušinius. Kiaušinio šviežumą galima patikrinti panardinus jį į šalto vandens stiklinę – švieži kiaušiniai greitai nugrimzta, o seni – iškyla į paviršių. Taip yra dėl oro kišenės – kuo ji didesnė, tuo kiaušinis senesnis. Po sąlyčio su žaliais kiaušiniiais, būtina kruopščiai plauti rankas ir virtuvės įrankius.

Kiaušinio lukšto storis ir stiprumas priklauso nuo vištų veislės bei pašarų, kuriais lesinamos vištos.

Virti kiaušiniai genda greičiau, jei pažeisti jų lukštai. Todėl virtą kiaušinį patariama suvartoti per 24 valandas, ne vėliau kaip per 3 paras nuo išvirimo. Gerai išvirti kiaušinius reikia laikyti šaldytuve.

Perkant reikėtų atkreipti dėmesį į galiojimo datą (kiaušinių galiojimo terminas – 28 dienos). Rekomenduojama kiaušinius laikyti uždaroje talpoje, +5°C – +18°C temperatūroje. Žali kiaušiniai neturi liestis su kitu maistu.

Velykoms ruošiami kiaušiniai turėtų būti dažomi tik maistiniais dažais.

Galimybė užšaldyti

Kiaušinius galima laikyti užšaldytus iki vienerių metų, nors rekomenduojama sunaudoti per 4 mėnesius. Užšaldyti reikia šviežius, kol nepasibaigęs jų tinkamumo vartoti terminas. Prieš užšaldant kiaušiniai turi būti sudaužomi, kitaip besiplėsdami baltymas ir trynys suplėšys lukštą. Kiaušinių masę reikia sudėti į šaldymo indelius, paliekant apie 1,5 cm laisvo ploto iki indelio viršaus. Indelius paženklinėti data, kada užšaldyti, galima nurodyti kiaušinių kiekį ir kitas sudedamąsias dalis. Galima užšaldyti visą kiaušinio masę arba atskirai baltymus ir trynius.

Šaldant vien trynius, jų konsistencija tirštėja, todėl nepridėjus papildomų ingredientų, atšildyta masė bus želė konsistencijos ir netinkama naudoti. Norint to išvengti, reikia pridėti druskos arba cukraus (0,5 šaukštelio druskos arba 1 – 1,5 šaukšto cukraus /240 ml žalių kiaušinių).

Užšaldyti kiaušiniai prieš naudojimą turi būti visiškai atšildyti, negalima naudoti tiesiai iš šaldymo kameros. Užšaldytą masę reikia palaikyti per naktį šaldytuve. Būtina sunaudoti kiaušinius, vos tik jiems atšilus. Atšildytus kiaušinius galima naudoti tik termiškai apdorotuose patiekaluose.

Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos inf.

Velykinį stalą puošia žalumynai, margučiai ir... artimųjų šiluma

Miglė DAMBRAUSKAITĖ

Artėjanti pavasario šventė – Velykos – nuo seno prasideda generaliniu namų tvarkymu: langų ir voratinklų valymu, kilimų purtimu ir dulkių „naikinimu“. Tuomet ne vienas imasi malonesnės dalies – namų puošimo. Juk, kaip sako mūsų pašnekovė, floristė Dovilė Smalinskienė, pasipuošus laukti švenčių – daug smagiau.

Specialistė pasidalino keletu patarimų, kaip paruošti erdvę ir Velykinį stalą, kad šventė suteiktų dar daugiau malonių akimirklų.

– Ar populiariau puošti Šv. Velykų vaisėms ruošiamą stalą, namus?

– Tikrai taip. Kuo toliau, tuo labiau žmonėms rūpi estetika, rūpinamasi, kaip atrodys vaišių stalas, kuo jis bus dekoruotas. Lygiai taip pat yra kalbant apie namus: pas kiekvieną, nors minimaliai, bet būna papuošta. Juk švenčių laukti pasidaro kur kas smagiau, kai jie papuošti.

– Kas tam tinka? Kas, tavo manymu, labiausiai puošia stalą?

– Manau, daug ką galima pridurti. Kiekvienas namuose tikrai turim kažką, kas susiję su Velykomis. Nuo gamtinių medžiagų iki keramikinių zuikių. O labiausiai puošia stalą, aišku, kad margučiai. Jie juk – Velykų pagrindinis akcentas.

– Ką galima pasidaryti minimaliomis sąlygomis patiems, namuose?

– Iš tikrųjų nieko daug nereikia. Bevaikstant galima prisirinkti beržo šakelių ir jas išsisprogdinti. Išpūsti kiaušinius ir su vaikais numarginus prikabinti ant tų beržo šakelių. Toks pasiruošimas nieko nekainuoja, tik tavo laiką, kurį smagiai praleidi su šeima. O jei norisi pasipuošti stalą, galima iš šieno pasidaryti pasiūšausų vainikėlį ir į jo vidurį sudėti margučius. Tikrai bus graži puošmena stalui.

– Kokią didžiausią sumą derė-



Anot D. Smalinskienės, namų ir stalo puošimas tampa smagia atrakcija šeimai.

tų išleisti papuošimas?

– Norint jaukiai pasidekoruoti namus, didelių investicijų nereikia. Galima ir už minimalią sumą pasidaryti gražią kompoziciją ant stalo. Tiesiog pasiimkite rečiau naudojamą indą, į jį įdėkite vazonėlį su gėle, kuris gėlių salonuose tikrai nedaug kainuoja, apdėkite samanomis ir šalia patupdykite kokį zuikutį, gal kiaušinį. Bus gražu. Gėlės dar ir kvėpės. Tereikia fantazijos ir nereiks didelių išlaidų. Aišku, galima namus pasidekoruoti ir už didesnę sumą. Galima dekoruoti ir lauką, ir namų vidų. Bet juk nesvarbu kiek išleidi papuošimams, svarbiausia gera nuotaika ir artimieji šalia.

– Ką pati, kaip dekoruojanti, kurianti, galvoji apie prekybos centruose esančius Velykinius atributus? Kičinius?

– Suprantu, kad tai yra komercija, reikia klientą suvilioti, kad jis norėtų pasipuošti, o tada dar ir pritrauk-

ti įsigyti siūlomas prekes. Juk tai verslas. Visada sakiau, kad kičas ne man, bet kai atsirado šeimoje vaikų, kartais pasinori tų spalvotų, gražių kiškučių. Svarbiausia – neperkrauti. Viena ar kita kičinė dekoracija tikrai nesugadins viso namų vaizdo.

– Ar yra kažkokios puošybos tendencijos: kažkas populiarėja, o gal kaip tik nebemadinga?

– Populiarėja natūralumas: visos skintos gėlės, pavasariniai narcizų, hiacintų, muskarijų vazonėliai... Vainikėliai iš šakelių. Visiems norisi natūralumo.

– Ar apskritai reikia puošti? Gal svarbiausia nuotaika, žmonės šalia?

– Aišku, svarbiausia šeima ir artimieji. Bet dekoras namuose priduoja jaukumo ir to laukimo džiaugsmo. O ar reikia to? Kiekvienas renkasi pagal save. Juk Kalėdų laukimą kiekvienas irgi supranta savaip.

– Kaip tu pati darai?

– Man, asmeniškai, dekoras namuose labai svarbu. O kai dar juose yra du maži vaikučiai, atrodo, dar labiau norisi puošti ir kurti gražius prisiminimus kartu.

– Gal kažkaip įmantriai, o gal kaip tik – senoviškai, paprastai, margini kiaušinius? Pasidalink nors koku būdu.

– Pati dažau kiaušinius labai paprastai, kaip vaikystėje: su visokiomis žolelėmis, svogūnų lukštais. Man taip numarginti margučiai – patys gražiausi.

– Dėkoju už pokalbį!



Floristės D. Smalinskienės nuomone, jaukiam dekorui namuose didelių investicijų nereikia. Reikia pasitelkti fantaziją. (D. Smalinskienės archyvo nuotr.)



Velykų stalo dekoravimo idėjos.

IT specialistė nėrė į „Nekaltus desertus“

Aušra MALINAUSKIENĖ

Mūsų kraštietė, Juodupėje gimusi, augusi ir gimnaziją baigusi Viktorija Šatkauskienė, šiuo metu gyvena Vilniuje. Jauna moteris dirba informacinių technologijų (IT) srityje, augina dvi dukrytes, o jei lieka bent kiek laisvalaikio atsideda nekaltų – be cukraus, desertų gaminimui. Savo receptais ji dalinasi Facebook paskyroje „Nekalti desertai“.

– Papasakokite kokioje šeimoje Juodupėje užaugote?

– Mūsų šeima buvo didelė, turiau du brolius, vyresnį ir jaunesnį, esu vidurinis vaikas, o dar ir močiutė mėgdavo pas mus pasisvečiuoti bei padėti žemės ūkio darbuose. Mano mama dirba visuomenės sveikatos biure, todėl namuose buvo stengiamas įvesti sveikos mitybos įpročius, todėl traškučiai, guma ir kiti „skanėstai“ nebuvo patvirtinti mūsų pirminių sąrašuose. Su tėčiu tik buvo lengviau mums, vaikams, susitarti (juokiasi). Augdama dažnai sakdavau, kai užaugsiu, valgysiu ką tik noriu. Ir štai prašau, vis tiek atidžiai renkuosi ką dėti į burną.

Visi namiškiai labai skaniai gamino. Ypač mano mama. Todėl ir pati visuomet pirmenybę teikiu namuose gamintam maistui. Švenčių metu stengiuosi rasti laiko ir desertų gamybai, ir tik ekstra atveju ką nors perku. Tai – tikriausiai taip pat paveldėjau iš savo mamos. Net jaunesnysis brolis, pamenu, slapta imdavo mano receptų užrašus ir kepdavosi sausainius (šypsosi).

– Kokias studijas pasirinkote baigusi Juodupės gimnaziją?

– Baigusi mokyklą, išvykau studijuoti į Vilnių. Vilniaus kolegijoje baigiau Tarptautinio verslo studijas, tačiau jau praktikos metu supratau, jog tai nėra mano sritis. Labai nenorėjau papildyti žmonių grupės, kurie į darbą eina sukaustais dantimis. Taigi, išėjau iš tuo metu pagal specialybę dirbamo darbo į administratorės pareigas. Taip nusprendžiau norėdama pagalmoti ką noriu daryti toliau.

– Kaip dažnai lankotės gimtinėje? Gal planuojate grįžti į Juodupę?

– Juodupėje vis dar gyvena mano mama. Dabar, kai pati turiu šeimą, gimtinėje lankausi tikrai ne per dažniausiai – švenčių metu ir vasarą.

Apie grįžimą negalvoju, labai myliu savo darbą čia, o ir vyro veiklos Vilniuje, būtų tikriausiai sunku įsitvirtinti, jeigu tikrai nuoširdžiai to nori.

– Tai ką nusprendėte pakeitusi darbą?

– Apsvarsčiau viską ir visiškai pakeičiau sritį. Baigiau mokslus ir įsidarbinau... banke. Dabar dirbu SEB banke, IT skyriuje, esu testuotoja-analitikė. Šiuo metu namuose auginu dvi dukrytes ir esu motinystės atostogose, tačiau po jų, planuoju sugrįžti ir tęsti savo darbą toje pačioje srityje.

– Netikėtas posūkis. Kodėl pasirinkote IT ir kodėl testavimą? Gal ketinate imtis ir programavimo?

– Dirbdama administratore susipažinau su daugybe žmonių. Vienos



Kraštietė V. Šatkauskienė atrado save dvejose skirtingose srityse. (V. Šatkauskienės asmeninio archyvo nuotr.)

administruojamos įmonės darbuotojas manęs paprašė laisvu laiku užmesti akį į jo kuriamą programą, ar viskas joje aišku. Ir man taip patiko, gerus du mėnesius aš jam testavau programą savo malonumui. Tuomet ir supratau, kad tai – darbas, kuris man patinka. Pabaigiau keletą testuotojų kursų ir bandžiau laimę. Pamenu dar tą pačią dieną sulaukiau pasiūlymo ateiti į darbo pokalbį dėl testuotojos pozicijos. Įmonė kaip tik ieškojo pradedančiojo testuotojo. Ir man pavyko. Po nepilnų metų paaugau kaip specialistė ir norėjosi tikriausiai didesnio projekto. Sudalyvavau SEB banko atrankoje ir jau kitą dieną sulaukiau pasiūlymo dirbti.

Čia turėjau visas sąlygas mokytis toliau, dalyvavau testuotojų konferencijose, mokiausi iš vyresniojo testuotojo. Išmokau rankinį testavimą pakeisti automatinio, kuomet programinio kodo pagalba sistema yra testuojama automatiškai. Apie programavimo poziciją dar negalvoju, nes kol kas labai patinka tai, ką darau dabar.

– Ar moteriai sunku įsitvirtinti IT srityje?

– Mano atveju tai tikrai nebuvo sunku. Svarbiausia, manau, yra noras. Kai nori, gali viską, o tada atrodo, kad visos durys tiesiog ima tau ir atsidaro. Todėl, manau, kad niekur nėra sunku įsitvirtinti, jeigu tikrai nuoširdžiai to nori.

– Kaip, kada ir kodėl atsirado „Nekalti desertai“?

– „Nekalti desertai“ atsirado tikriausiai prieš 5-6 metus. Dar studijų laikais, kuomet dirbau ir mokiausi bei neturėjau taisyklinės mitybos įpročių. Valgiau tada, kada turiu laiko, o tai dažniausiai buvo vakarais prieš miegą ir tikrai ne pats sveikiausias maisto pasirinkimas. Galiausiai pradėjo augti svoris, jaučiausi blogai, nuolatos pavargusi, pavasariais vis stipriau kankindavo alergijos. Natūralu, kad organizmas į tai sureagavo. Dar po kelerių metų nusprendžiau atlikti išsamius organizmo tyrimus. Mane konsultavusi gydytoja kuo skubiau ragino pakeisti mitybą, išvardinusi visą paklodę gręsiančių ligų paraginanti atsakyti cukraus, sumažinti mėsos kieki, o ir pieno produktams

rodoma alergija nieko gero nežadėjo.

Pamenu, išėjau ir nežinojau ką valgyti. Tiksliau, labiausiai pergyvenau dėl polinkio saldiesiems. Galvojau, juk visi desertai turi ir pieno, ir cukraus, tai ką aš dabar darysiu? Tuo metu atrodė, kad diena be saldumynų yra tiesiog neįmanoma. Bet noras būti sveikai buvo daug stipresnis, todėl internete pradėjau skaityti ką žmonės tokiais atvejais valgo ir radau labai daug receptų, be cukraus, be pieno ir tikrai labai skanių. Dažnai konsultuodavau su mama, pakeičiau maisto racioną ir toks įspūdis, kad gimiau iš naujo – pilna energijos, alergijos mažėjo, o ir nuotaika visuomet tokia puiki (šypsosi).

Žmonės dažnai klausinėjo, kaip aš pasisaldinu sau dieną, pasidalinau su jais keliais receptais, vėliau sulaukiau vis daugiau ir daugiau prašymų, tuomet sugalvojau sukurti puslapį Facebook paskyroje ir labiausiai vykusiais eksperimentais pasidalinti su kitais. Dauguma žmonių bijo keisti mitybą, nes galvoja, kad bus labai sunku atsisakyti vieno ar kito skonio. Norėčiau pabeigti tokią nuomonę ir paraginti daugiau tam skirti laiko, juk tai mūsų pačių sveikata. Labai mėgstu savo mamos kartojamą frazę – kai mašina yra varoma benzinu, kito skysčio juk į ją nepili. Taigi, kodėl žmogus turėtų į save dėti bet ką? Rūpinamės daiktais, tačiau pamirštame pasirūpinti savimi.

– Ką labiausiai mėgstate gaminti?

– Gaminu iš tikrųjų labai daug. Mano šeima pusryčiauja, pietauja ir vakarienauja namuose, mėgstu jiems gaminti sveikai, pilnavertiškai, nuolat ieškau sveikesnių receptų pietums ar vakarienei. Noriu savo vaikams, kol dar už jų mitybą esu atsakinga, parodyti sveikos mitybos įpročius. Tačiau, kaip ir minėjau, labiausiai man patinka kulinarijos sritis. Kuomet gaminame pyragus, keksiukus ar sausainius, visuomet į gamybos procesą įtraukiu ir savo dukrytes.

Velykų stalui

Juodųjų serbentų pyragas be cukraus!



Ant velykinio stalo taip pat gali puikuotis tik gerųjų kalorijų turintis tortas! Šaldymo kameroje rastos močiutės juodųjų serbentų uogos atnešė tikrą vasaros skonį į mano virtuvę.

Pyrago pagrindui reikės:

250 g graikinių riešutų

1 valg. šaukšto medaus

1 valg. šaukšto kokosų sviesto

Spalvotasis pyrago sluoksnis:

250 g anakardžių riešutų

2 kupinų valg. šaukštų kokosų sviesto

Pusė skardinės kokosų pieno

6 valg. šaukštų klevų sirupo,

Saujos šaldytų uogų (aš naudoju juoduosius serbentus).

Baltasis pyrago sluoksnis:

250 g anakardžių riešutų

Pusės citrinos sulčių

Pusės skardinės kokosų pieno

2 kupinų valg. šaukštų kokosų sviesto

6 valg. šaukštų klevų sirupo

Graikinius riešutus pakepink 10 minučių 170 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Atvėsintus sukapok peiliu ir sumaišyk su tirpintu kokosų sviestu bei medumi. Iškllok pyrago formos dugną ir pašauk į šaldymo kamerą.

Anakardžius pamirkyk per naktį šaltame vandenyje ir elektriniu smulkintuvu paversk visus spalvotojo sluoksnio ingredientus vientisa mase. Tą patį atlik ir su baltojo kremo ingredientais. Sluoksniuok pyragą kas kartą jį sustingdant šaldymo kameroje. Puošti gali kuo tik širdis geidžia – mano pasirinkimas buvo šilauogės.

Viskas! Puikiai padirbėta. Pyragas skaniausias šaltas, todėl jam pilnai sustingus rekomenduoju laikyti šaldytuve.

Kakaviniai triufeliai be cukraus



Virtuvės „deimantais“ pavadinčiau būtent triufelius! Labai mėgstu jų šokoladinį skonį! Jei esi kakavos gerbėjas – lekiu į virtuvę, papasakosiu, kaip migdolai su datulėmis šoko tango.

Šiam duetui neatsispiria nei vienas, net suaugę smagiai „išsikakavina“ lūpas ir tvirtai įrodinėja „Nea, saldinių dar tikrai nevalgiau“. Tikiuosi, nenusivils ir tu!

Tau reikės:

150 g maltų migdolų

10 šviežių datulių

2 valg. šaukštų vandens

2 valg. šaukštų tirpinto kokosų sviesto

2 valg. šaukštų kakavos (ir dar šiek tiek apvoliojimui)

Sutrink migdolus iki miltų. Datules „sublenderiuok“ su vandeniu ir kokosų sviestu, sudėk kakavą ir maltus migdolus. Jei masė per tiršta, įpilk šiek tiek vandens, jei per skysta, situaciją tvarkysim su migdolų miltais. Man geriausia „šlapios“ tešlos konsistencija, kuomet suformuotas rutuliukas yra minkštas, tačiau neyrantis. Formuok rutuliukus, išmaudyk kakavos milteliuose ir atšaldyk šaldytuve. Vualia! Vaisink, vaisinkis ir junkis į „kakavinių lūpų“ klubą.

Su meile, Viktorija

Artėja Velykos: kokį kiaušinį rinktis, kad laimėtumėte stipriausio margučio varžybas?

Stipriausias margutis, kaip tikėjo senovės lietuviai, nulemia sveikatą ir turtus visus metus. Pasiruošti pavasario šventėms reikėjo išmonės – pažinti dažančius augalus, išmanyti simbolių meną, gebėti meistriškai valdyti peiliuką ir pakaitintame vaške pamirkytą pagaliuką. Kaip Velykas šventė senovės lietuviai, kuo skyrėsi margučiai dvare ir valstiečio sodyboje, kaip atpažinti vyrų ir moterų puoštus kiaušinius, kokie kiaušiniai sveikiausi ir kaip laimėti margučių stiprumo varžybas, dalijosi ekspertai.



Tautodailininkė O. Bražėnienė.



Dvaro direktorė D. Jokimčienė.



Asmeninis treneris D. Jokimčius.

didelį kšnelį suvalgo visa šeima. Taip artimieji simboliškai dalijasi šių metų gėrybėmis, derliumi. Panašiai per Kūčias dalijamasi kalėdaičiais, laužiama duonos riekė“, – sako O. Bražėnienė.

Margučių stiprumo varžybas seniau laimėti žmonės bandydavo net ir apgavystėmis, pavyzdžiui, mušdami su mediniu kiaušiniu. Visgi apgauti nebūtina, užtenka pasirinkti tinkamą kiaušinį. Buvo tikima, kad stipriausio kiaušinio savininkas visus metus turės geriausią sveikatą ir viskas jam seksis.

Gelbėjo gyvybę

Pirmieji margučiai, kaip pasakoja Odeta Bražėnienė, atsirado dar akmens amžiaus laikais – praejus sunkiai žiemai pavasarį sudėti laukinių paukščių kiaušiniai gelbėjo gyvybę, nes maisto atsargos per žiemą jau buvo suvartotos, o naujo derliaus teks palaukti. Būtent dėl to kiaušinis tapo gyvybės simboliu.

„Pirmieji margučiai buvo vienspalviai, jų paskirtis – dovanoti, tarsi įteiktume pačią gyvybę. Vėliau atsirado įvairūs marginimo būdai ir margutis tapo tarsi laišku, saulučių, žalčiukų, eglių, bangelių ir kitais būdingais simboliais rašoma pasaulio atsiradimo istorija. Mūsų kraštuose pagrindiniai marginimo būdai – dažymas vašku, skutinėjimas peiliuku ir dažymas įvairiais augalais“, – dalijasi tautodailininkė O. Bražėnienė.

Skyrėsi tik prabanga

Kiaušinių dažymas – universali tradicija, kurią rasime viso pasaulio tautose, tačiau raštai ir su margučiais susijusios tradicijos skiriasi. Lietuvoje Velykų šventė be margučių neįsivaizduojama tiek valstiečių sodybose, tiek kilmingųjų dvaruose.

„Religinių švenčių tradicijos

dvare nuo valstiečių namų skyrėsi tik prabanga – valstietis galėjo sau leisti numargintus vištos kiaušinius, o vertingesnius žąsų, ančių ar gulbių kiaušinius, jei ir gaudavo, parduodavo dvarui. Ištaigingų paukščių kiaušiniai buvo marginami tais pačiais tradiciniais metodais – puošiami vaško ornamentais, skutinėjami“, – sako Ilzenbergo dvaro direktorė Diana Jokimčienė.

Vyrų ir moterų

O. Bražėnienė pasakoja, kad skyrėsi ir vyrų bei moterų marginami margučiai: „Prieš Velykas moterys turėjo be galo daug darbo – reikėjo iš pagrindų sutvarkyti namus, iškepti Velykų pyragą, atlikti kasdienius darbus, todėl jos kiaušinius dažė vašku – įgudus tai gana greitas būdas, per vieną dieną galima ir šimtą margučių dailiai papuošti. Vyrų turėjo daugiau laiko, nes lauko darbai dar neprasidėję, todėl jie skutinėdavo – nudažytas vienspalvis margutis puošiamas aštriu daiktu išraižytais simboliais, piešiniais.“

Skutinėti margučiai puošiami gyvybės medžio vaizdiniais, paukšteliais, o marginoti vašku įvairiais ornamentais, saulutėmis, simetriškomis figūromis. Prasmę turi ir margučių spalvos – žalia

reiškia gyvybę, augaliją, mėlyna yra dangus, o geltona reiškia saulę, juoda spalva ženklino žemę, raudona – turtus, gyvastį. Išmokyti marginti tradiciniais būdais, anot tautodailininkės, visai nesudėtinga.



Velykiniai margučiai.

ga, galima išbandyti namuose – tereikia pakaitinti vašką, merkti į jį ant pagaliuko pritvirtintą vinuką ir piešti karštu vašku brūkšnelius ir taškelius ant kiaušinio.

Laisvai laikomų

„Margučiai naudingiausi žmogaus organizmui, kai naudojame laisvai laikomų vištų kiaušinius – jie didesni, sveikesni ir kur kas skanesni. Aš renkuosi kiaušinius iš Ilzenbergo dvaro ūkio, kur auginamos vištos gali vaikščioti laisvai, gauna visavertį lesalą, joms nepritrūksta reikalingų medžiagų. Tokių vištų kiaušinis bus natūralesnis, sveikesnis, turės daugiau maistinių medžiagų, vitaminų, baltymų, riebalų. Žmogui palankiausia valgyti visą kiaušinį, neišskiriant baltymo ir trynio. Trynys turi gerųjų riebalų, baltymų, vitamino B6 ir B12, vitamino D. Natūralūs kiaušiniai tinka norintiems numesti svorio, nes kiaušinių galima suvalgyti daugiau neviršijant kalorijų kiekio,

žmogus jaučiasi sotesnis“, – nurodo asmeninis treneris Dovydas Jokimčius.

D. Jokimčius dalijasi, kad masiškai auginamų vištų kiaušiniai turi mažiau reikalingų medžiagų ir vitaminų, nes nelaisvėje auginami paukščiai patiria stresą, gauna homogeniškus pašarus, todėl sumažina kiaušinių kokybę.

Kaip laimėti?

Velykų šventė kupina įvairių tradicijų, o margučiai – ne tik valgymui, bet ir žaidimams, įvairiems prasmingiems ritualams.

„Per Velykas bandomas margučių tvirtumas, žaidžiami ridenimo žaidimai, bet man vienas gražiausių papročių – bendro margučio dalijimasis. Prieš sėdant prie stalo, pašventintas margutis supjaustomas mažais gabalėliais ir po ne-

Storesni ir tvirtesni

„Natūraliai auginamų vištų kiaušinių lukštai yra daug storesni ir tvirtesni nei masiškai auginamų vištų. Todėl kaimiškas margutis visada bus tvirtesnis už pirkimą, pavyzdžiui, prekybos centre“, – teigia D. Jokimčius.

D. Jokimčienė pasakoja, kad pavasarį dvare prasideda darbymetis, gyvulių ganymas ir sėja, todėl Velykų šventė reiškia ne tik atgimimą, bet ir naują pradžią. Gerų metų linkėjimus įprasmina senosios tradicijos – laukų ir šaltinių aplankymas, apžiūrėjimas kartu su dvarininku. Tarnai, jaunimas laistosi vandeniui, linki vienas kitam grožio, gyvybingumo. Būdavo kabinamos sūpuoklės, supamasi, taip stengiantis nulemti visokeriopą klestėjimą.

Miglė Valaitienė



Ilzenbergo dvaras.

Či tu tu tu
Strazdelis,
tuji mandrus paukštelis

KAMAJŲ ANTANO STRAZDO GIMNAZIJOJE
03-27 Renginių ciklas skirtas poeto, kunigo
BALANDŽIO Antano Strazdo 190-ųjų mirties metinių minėjimui.
Antano Strazdo vardo Kamajų gimnazijai
suteikimo 60-osios metinės

08-29 KAMAJŲ BIBLIOTEKOJE
BALANDŽIO Paroda „Neužmirštama Antano Strazdo dvasia“

14 KAMAJŲ BENDRUOMENĖS CENTRE
BALANDŽIO 14 val. Edukacija „Medinių paukščių su
liaudiškais ornamentais gamyba“
(Edukatoriaus tautodailininkas E. Čypas)
Registracija tel. 8 695 55734

15 10 val. Pažintinis pėsčiųjų žygis „Poeto takais pasivaikščiokim...“
BALANDŽIO Planuojamas atstumas 19 km. Registracija tel. 8 698 89368
Neįveikusiems atstumo bus transportas sugrįžti

21 KAMAJŲ BENDRUOMENĖS CENTRE
BALANDŽIO 17 val. Šventinis vakaras „Paukštelio sugrįžau“
Dalyvauja Kamajų Antano Strazdo gimnazijos NSS moksleiviai ir
mokytojai. Panemunėlio UDC Kamajų skyriaus saviveiklininkai,
Obelių SPN Kriaunių dramos kolektyvas

KAMAJŲ ŠV. KAZIMIERO BAŽNYČIOJE
11 val. Šv. Mišios (Šv. Mišias aukos vyskupas Linas Vodopjanovas)
12 val. Kunigo, poeto Antano Strazdo atminimo renginys
23 Filosofijos aktorius A. Latėnas, kantiškosios giesmės giedos
BALANDŽIO Rokiskio Rudolfo Lymano muzikos mokyklos ansamblis „Gelmės“
(vad. L. Bieliūnienė)
13-15 val. Antano Strazdo muziejaus lankymas

ORGANIZATORIAUS
Panemunėlio UDC
Kamajų skyrius

PARTNERIAI
Kamajų seniūnija, Kamajų Antano Strazdo gimnazija, Kamajų parapija, Rokiskio r. sav.
Juozo Karloško viešosios bibliotekos Kamajų filialas, Kamajų bendruomenė,
Duoklė, Aukskalnis, Kėlių, Sėlių, Vorkštonių kaimų bendruomenės.

INFORMACINIAI REMĖJAI
KURIA
ROKISKIS SIRENA

Kad Šv. Velykos būtų džiugios ugniagesiai pataria

Artėjant Šv. Velykoms žmonės skuba tvarkyti aplinką ko pasėkoje naudojama ugnis sunaikinti šiukšles, augalinės kilmės atliekas ir t.t. Kiekvienais metais tokiu laiku Rokiškio priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos pareigūnai vykdo reidus, stebi ar žmonės tinkamai elgiasi su ugnimi. Per šventes ugnis naudojama ir kitiems tikslams ne tik kažką sudeginti, tad keletas ugniagesių patarimų padės šventes sutikti saugiai ir be liūdnų pasekmių:

1. Jei kompostavimas ne prie širdies ir aikštelė augalinės kilmės šiukšlėms labai toli. Tada jau išsirin-kite vietą laužui (laužavietę, dirbamą žemę ir pan.), kad iš jos liepsna negalėtų plisti į šalis. Laužus kurenti leidžiama ne arčiau kaip 30 m nuo pastatų, degių konstrukcijų statinių ir degių medžiagų sandėliavimo vietų. Palikti be priežiūros besikūrenančias laužavietes draudžiama. Smilkstančią ugniavietę būtina užgesinti. Durpyne draudžiama kurti laužus, deginti žolę ar samaną. Iškirštus krūmus ir iš-rautus kelmus privaloma pašalinti iš durpyno.

2. Kadangi lietuviai per šventes mėgsta gaminti patiekalus lauke, reikėtų prisiminti, kad šašlykinės, kepsninės, rūkyklos, buitinės krosnelės, lauko židiniai leidžiami naudoti ne arčiau kaip 6 m nuo statinių.

3. Būtinai pasirūpinkite atsakin-gumo jausmu, nes be jo gresia išsiaiš-kinti Administracinių nusižengimų kodekso subtilybes ir paploninti pi-



Ugniegišiai dalina patarimus, kaip elgtis per šventes. („Rokiškio Sirenos“ nuotr.)

niginę. Už tuos pinigėlius išeitų auto-nominis dūmų detektorius, kuris labai gera dovana sau, giminaičiams, drau-gams nuo Velykų kiškio ar bobutės.

Taip pat primename, kad NMA darbuotojai atlieka atitinkamus kontrolės veiksmus ir nustatę, kad deginami plotai yra deklaruojami išmokoms gauti, taiko sankcijas deklaruojantiems asmenims. O štai Aplinkos apsaugos departamentas apie deginimus atsako (<https://aad.lrv.lt/lt/iii-atliekos/atlieku-deginimas-nuosavame-kieme/kokias-atliekas-galima-deginti-savo-kieme>) taip, manytina, kad augalinės kilmės medžiagas, taip pat ir medieną ar iš jos pagamintus gaminius, lauko sąlygo-mis leidžiama sudeginti tik tada, kai

nėra galimybių jas panaudoti ūkio reikmėms (šilumos energijai gauti kurą deginančiuose įrenginiuose, mulčiaus gamybai ir kt.) Deginama mediena negali būti apdorota jokiais chemi-nėmis medžiagomis (dažais, lakais, klijais, impregnuojančiomis medžia-gomis ir t.t.). Tačiau draudžiama au-galus ar jų dalis deginti arčiau kaip 30 metrų nuo statinių, miške, aukštapel-kėse, durpingose vietose ar vietovėse, esančiose arčiau kaip 50 metrų nuo miško, aukštapelkės ar durpingos vie-tos, taip pat miestuose ir miesteliuose (išskyrus laužų kūrenimą, laužų kūre-nimui nustatytose vietose).

Rokiškio priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos inf.

Būkite budrūs: policija pastebi suaktyvėjusius sukčius

Pavasariį pastebima padaugė-jusių sukčiavimo atvejų, kai pir-kėjai internetinėje erdvėje, skel-bimų portaluose ar socialiniuose tinkluose radę skelbimą apie par-duodamą techniką, perveda pini-gus į nurodytas sąskaitas, tačiau prekių negauna, pinigai nėra gražinami, o tariami pardavėjai dingsta kaip į vandenį.

2023 m. pavasarį Panevėžio apskrityje registruoti trys atvejai, kai asmenys, norėdami įsigyti žemės ūkio techniką, pateko į sukčių pinkles. Kovo 21 d. vyriškis (gim. 1995 m.) internete radęs skelbimą apie parduodamą ekskavatorių ir nurodytą banko sąskaitą pervedė pinigų, tačiau prekės negavo. Nuostolis – 5 320 Eur. Kovo 25 d. apie 8.43 val. Panevėžyje vyriškis (gim. 1986 m.) internete radęs skelbimą, kad parduodamas traktorius, pervedė pinigų į nurodytą sąskaitą, tačiau traktoriaus negavo. Nuostolis – 250 Eur. Balandžio 2 d. moteris (gim. 1983 m.) internete radusi skelbimą apie parduodamą traktorių, pervedė pinigų į nurodytą sąskaitą, tačiau prekės taip pat negavo. Nuostolis



Policijos pareigūnai pastebėjo, kad padaugėjo sukčiavimo atvejų. („Rokiškio Sirenos“ nuotr.)

– 200 Eur. Visai minėtais atvejais pradėti ikiteisminiai tyrimai dėl sukčiavimo (Lietuvos Respublikos baudžiamojo kodekso 182 str.)

Nukentėję asmenys su tariamais pardavėjais bendravo pokalbių programėlėse, prekes pirkė neįsiti-kinę, ar šios yra realios, neįvertinę skelbimų apie parduodamas prekes tikrumo.

Policija primena, jei pasiūlymas apie parduodamą prekę skamba itin patraukliai, prekės kaina daug mažesnė, nei rinkoje, greičiausiai tai sukčių skelbimas. Verta įsidėmėti, kad visada galima pranešti apie bet koki įtariamą sukčiavimą, net jei patys netapote sukčių auka ir taip apsaugant kitus nuo sukčių kėslių.

Panevėžio apskrities vyriausiojo policijos komisariato inf.

KRONIKA

Policijos komisariate pasitarimas su įvairių tarnybų atstovais



Rokiškio rajono policijos komisariate balandžio 4 d. buvo organizuotas tarpinstitucinis pasitarimas su Rokiškio raju-no savivaldybės įvairių tarnybų atstovais, socialiniais par-terieriais dėl smurto artimoje aplinkoje netoleravimo skati-nimo.

Susitikimo metu aptarta savivaldoje vyraujanti smurto arti-moje aplinkoje problematika, planuojamos smurto artimoje aplinkoje netoleravimo skatinimo priemonės, siekiant didinti gyventojų sąmoningumą atpažįstant ir reaguojant į smurto artimoje aplinkoje atvejus vietos bendruomenės lygmenyje. Pasitarimo metu buvo spęsti glaudesni ben-dradarbiavimo klausimai, išskylančios problemos.

Rokiškio policijos bendruomenės pareigūno inf.

Mieste subadytos BMW padangos

Balandžio 5 d., trečiadienį, Rokiškyje, Vilties g. laikotarpiu nuo 10 val. 30 min. iki 11 val. 30 min. subadytos 4 auto-mobilio BMW 5L padangos.

Padaryta turinė žala – 340 eurų.

Pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR BK 187 str. dėl turto sunaikinimo ar sugadinimo.

Girtas Opelio vairuotojas „neišėmė“ posūkio



Balandžio 4 d., antradienį, apie 22.40 val. „Opel Zafira“ ne-išsitemko sankryžoje ir įvažiavo į bordinę. Automobilis išsu-kinėjo iš Jaunystės g. į Panevėžio g.

Vairuotojas (gim. 1973m.) buvo neblaivus (2,94 prom).

Pirmadienio rytą liepsnojo automobilis

Balandžio 3 d., pirmadienį, 7.18 val. Rokiškio ugniagesiai gavo pranešimą, kad mieste, Panevėžio g., dega automo-bilis.

Atvykę ugniagesiai rado lengvąjį automobilį „Audi A4“, ku-ris degė atvira liepsna. Gaisro metu išdegė automobilio variklio skyrius, apdegė prietaisų skydelis, aprūko salonas.

**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 gali gauti savivaldybės administracijoje, Respublikos g. 94, Rokiškyje, prieš tai pasiskambinę Turto valdymo ir ūkio skyriaus vedėjai 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 vedėjai Ernestai Jančienei, tel. nr. +370 660 49 589).

Paraiškos pateikimo terminas: iki 2023 m. balandžio 24 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).

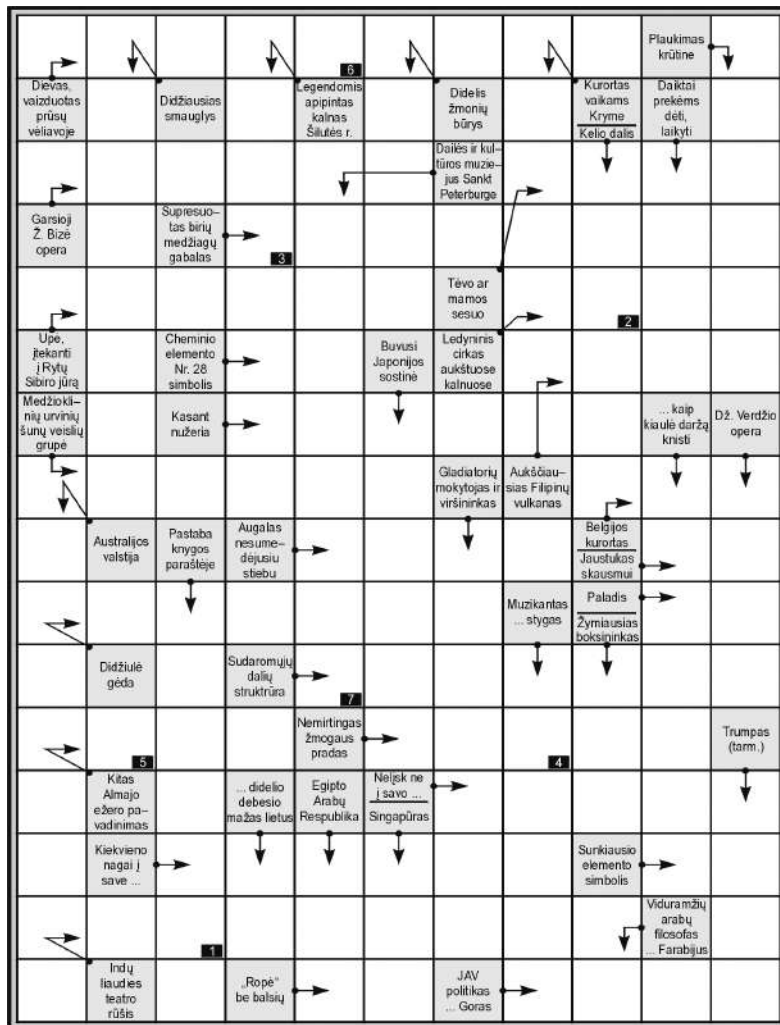
Komisijos posėdis, kuriame atplėšiami vokai, vyks 2023 m. balandžio 25 d. 10.30 val. Rokiškio rajono savivaldybės administracijos 8 aukšto salėje, Respublikos g. 94, Rokiškyje.

Užs. 2151



Rokiškio rajono savivaldybės administracija skelbia atranką į Rokiškio rajono savivaldybės administracijos Turto valdymo ir ūkio skyriaus pakaitinio vyriausiojo specialisto (nuolatinio darbuotojo vaiko priežiūros atostogų laikotarpiui, koeficientas – 8,50, pakaitinis karjeros valstybės tarnautojas) pareigoms užimti. Išsamesnė informacija Rokiškio rajono savivaldybės interneto svetainėje adresu <http://www.rokiskis.lt> arba <https://portals.vtd.lt/lt/turto-valdymo-ir-ukio-skyriaus-vyriausiasis-specialistas-322;11541.html>

Užs. 2148



1 2 3 4 5 6 7

PASLAUGOS**KAPŲ TVARKYMAS**

- *Paminklų liejimas
- *Paminklų gamyba
- *Kapo uždengimas akmenis gaminiais
- *Trinkelėlių klojimas
- *Senų kapų sutvarkymas
- *Įvairių tipų ir spalvų skaldą
- *Kapo sutvarkymas po laidotuvių

Tel. +370 603 76267, VAIDAS

Visos kapų tvarkymo
paslaugos.

Tel. (8-603) 76267

Kondicionierių ir šilumos
siurblių oras-oras
montavimas ir parinkimas.
Patraukli kaina Gree ir
Nordis įrangai. Suteikiame
garantiją.

Tel. (8-661) 46636

ŠILTINAME uždaramis
ir atviromis poliuretano
putomis: oro tarpus,
stogus, perdangas, sienas,
grindis, pamatus, anгарus,
sandelius, fermas.
Esame sertifikuoti šios
srities specialistai,
naudojame tik kokybiškas
medžiagas.
Atliekame šiluminės varžos
matavimus. Konsultuojame.
Suteikiame garantijas.

Tel. (8-656) 44447

Greitas ir kokybiškas
tvenkinių kasymas, kiti žemės
kasymo darbai.

Tel. (8-646) 19349

Vežame žvyra, skaldą,
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.rokiskiokasyba.lt**

Gera kaina atvežame:
žvyra, smėlį, skaldą,
atsijas.
Statybinio laužo, grunto
išvežimas. Vežame mažais
ir dideliais kiekiais,
padidinto pravažumo
transportu. Automobilių,
krovinių, žemės ūkio
technikos transportavimas.
Savivarčio paslaugos.

Tel. (8-604) 86441

UAB GINMEDIKA teikia
odontologo paslaugas. Gydytoja
Gintarė Patapovienė. Galima
registracija ir šeštadieniais.

Tel. (8-640) 57888**„RIMGOVA“**

Pavasario akcija šarvo
durims nuo kovo 16 d.
550 EUR.

Tel. (8-632) 67660

Tvarkome pamatus bei
lauko laiptinių aikštes
ir laiptus (apklijuojame
trinkelėmis, plytelėmis).
Keičiame vidaus ir lauko
nuotekų vamzdinę. Turime
leidimus, rekomendacijas.

Tel. (8-656) 34849

Pastatų, kaminų, lietaus
sistemų apskardinimo
paslaugos bei skardos
lankstinių gamyba ir
montavimas.

Tel. (8-601) 78231

Kokybiška vidaus ir
lauko apdaila. Laiptinių
remontas, stogų dengimas,
elektros instaliacija ir
santehnikos darbai.
Kanalizacijos nuotekų
montavimas.

Tel. (8-601) 78231

Žemės arimo paslauga.
Padargų nuoma.

Tel. (8-650) 33383

Visais ratais varomas savivarčio
paslaugos. Vežame žvyra, smėlį,
byrius krovinius.

Tel. (8-615) 42472

UAB GINMEDIKA Echoskopija
suaugusiems ir vaikams
aukštos klasės ultragarso
aparatu Mindray DC-60. Pilvo
organų, krūčių, skydliaukės
echoskopijos. Atliekame
kraujagyslių, minkštųjų
audinių echoskopijas. Taip
pat ginekologinė abdominalinė
echoskopija. Išankstinė
registracija **tel. 864057888**

Atliekame pastatų angų
griovimo bei grindų
demonravimo darbus.
Išvežame šiukšles bei
statybinių laužą.

Tel. (8-656) 34849

Transporto paslaugos.
Vežame žemės ūkio
technika iki 12 t.

Tel. (8-650) 33383

Meistras valandai.
Atlieku įvairius smulkius,
visus buitinius darbus,
senjorams pirmenybė!

Tel. (8-662) 18753

Mini ekskavatoriaus kasimo
paslaugos, žemės frezavimas
lyginimas. Nuotekų valymo
įrengimas ir santehnikos
darbai.

Tel. (8-644) 41260

Kokybiškai ir greitai
remontuojame
daugiabučių laiptines. Taip
pat atliekame visus kitus
vidaus apdailos darbus.
Stogų dengimas prilydoma
danga.

Tel. (8-605) 03052

SIENŲ ŠILTINIMAS į oro tarpus Tel. 8 696 42 020

AUTOSERVISAS
Autoelektrikas,
automechanikai.

Patikriname automobilį ir informuojame apie gedimus. Transportuojame automobilį iš ir į namus bei TA apžiūra. Visus darbus deriname su klientu.

Suteikiame garantiją atliktiems darbams.
Tel. (8-636) 44447



Profesionalūs F.F. Group benzininiai generatoriai! Prekiaujame tiek inverteriniais, tiek įprastais benzininiais generatoriais su varinėmis apvijomis. Taip pat, siūlome, aukštos klasės varžtus, vokišką „Normfest“ chemiją, profesionalius rankinius bei akumuliatorinius įrankius, guolius, suvirinimo priedus, lauko dailylentes bei vidaus palangės. Mus rasite adresu: Vilniaus g. 5 Rokiškyje, Tel. **+370 652 77066** Mūsų e-parduotuvė: www.mantra.lt

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

Biologinių valymo įrenginių August ir ko pardavimas, montavimas, aptarnavimas. Lauko inžinerinių tinklų įrengimas. Lietaus nuotekos, drenažas, vandentiekis, buitinės nuotekos. Visi žemės kasimo, lyginimo darbai.
Tel. (8-679) 19742
www.rokiskioakasyba.lt

Genime sodus, karpome ir formuojame gyvatvorės. Pjauname pavojingai augančius medžius.
Tel. (8-644) 41260

NEKILNOJAMAS TURAS

PARDUODA

3 kambarių butą Taikos g. (be remonto, 3 aukšte, mūrinis namas). Kaina 44 000 eur.
Tel. (8-612) 85426

Parduodamas kolektyvinis sodas Steponyse, žemės sklypas 0,740 a.
Tel. (8-686) 58586

Sodybą prie ežerų. Tel. 8 605 26 260

Sodybą Juodupės seniūnijoje. Kaina 7 500 Eur. Tel. 8 621 04 666

Sodybą prie Ignotiškio ež., Gylų km. 4, Juodupės sen. (namų valdos sklypas 0,4795 ha su pastatais ir 2,3 gyvenamo namo, klojimu, tvartu, klėtimi, rūsiu, pavėšine, šuliniu, pirtimi, 2 tvenkiniais). Galima kartu su ž. ū. paskirties sklypu. Tel. 8 686 34 942

Dalį namo Rokiškio mieste, netoli centro (yra keletas arų žemės, įvestas vandentiekis). Tel. 8 623 01 338

Namo dalį Vilniaus g. (bendras plotas 73 kv. m, miesto komunikacijos, šildymas kietu kuru arba centralizuota sistema miesto šildymas, žemės 5 a). Kaina 21 000 Eur. Tel. 8 678 23 941, 8 610 10465

2 kambarių butą Obeliuose (47,11 kv. m, su komunaliniais patogumais, 1 a. iš 2 a., prie namo yra sklypas 4,8 a ir apšiltintas sodo namelis, rami vieta, geri kaimynai). Kaina 14 000 Eur. Tel. 8 619 11 381

2 kambarių butą Širvio g. (4 a., butas tuščias, pradėtas remontuoti, priklauso didelis rūsys). Kaina 41 000 Eur. Tel. 8 626 06 227

2 kambarių butą Jaunystės g. (51 kv. m., 2/5 aukšte, nedideli mokesčiai, su baldais ir buitine technika, erdvus išplanavimas, pakeista santechnika, elektros instaliacija, šarvo durys, jauki, suremontuota laiptinė). Kaina 64 000 Eur. Tel. 8 634 97 008

2 kambarių butą Taikos g. 9 A (50 kv., 2 a., ne kraštinis, rami vieta, vaikų darželiai, mokyklos šalia, mažiausiai iš nerenovuočių namų mokėtą už šilumą, reikia remonto, visas vidines sienas galima griauti). Kaina 36 000 Eur. Tel. 8 612 89 025.

1 kambario butą Vilties g. 24 (37 kv. m, pusantrinis aukštas, didelis, erdvus balkonas, priklauso rūsys). Kaina 26 000 Eur. Tel. 8 661 04 717

1 kambario butą Taikos g. 23 (namas renovuotas, 25 kv. m, maži mokesčiai, 4 a., reikia remonto). Kaina 10 500 Eur. Tel. 8 675 60 807

1 kambario butą Alyvų g. 7 (bendras plotas 36,36 kv. m, 2 a., plastikiniai langai, šarvo durys, didelis rūsys, namas nerenovuotas, nedideli mokesčiai, rami patogi vieta, netoli miesto centro). Kaina 28 000 Eur. Tel. 8 615 37 064, 8 620 81869, 8 680 13642

Tvarkingą 1 kambario butą Vilties g. 14, Rokiškyje (bendras plotas 37,5 kv. m, su baldais ir buitine technika, erdvus, šviesus, šiltas, maži šildymo mokesčiai, yra rūsys, tvarkinga laiptinė, galima iš karto gyventi). Kaina 27 000 Eur. Tel. 8 614 59 156

Garažą prie Autobusų stoties (5 korpuse, pietinėje pusėje, yra rūsys). Kaina 6 800 Eur. Tel. 8 628 34 361

PERKA

Ieškau pirkti sodybos Rokiškio rajone, gali būti vienkiemis.
Tel. (8-633) 51323

Perku butus, namus, sodus, sodybas, žemes, sklypus. Atsiskaitau iš karto.
Tel. (8-657) 86590

Perkame miškus Rokiškio ir aplinkiniuose rajonuose.
Tel. 8 677 08977

NUOMA

Išnuomojamas 2 kambarių butas renovuotame name su baldais ir buitine technika.
Tel. (8-699) 61320

Išnuomojamos arba parduodamos 80 kv. m komercinės patalpos esančios P. Širvio g., su visa įranga arba be jos. Gali būti naudojamos, kaip gyvenamasis plotas.
Tel. (8-620) 31903



Aušros g. 25 išnuomojamos 26 kv. m komercinės paskirties patalpos. Atskiras įėjimas, du kambariai, dušas, WC, privati parkavimo aikštelė. Patalpos pradedamos kapitališkai remontuoti, galime įrengti pagal jūsų pageidavimus.
Kaina 220 eur.
Tel. (8-677) 08977



Išnuomojama 6 kv. m neįveikiama saugykla po Swedbank banku. Atskiras įėjimas. 50 eur/mėn.
Tel. (8-677) 08977

Ieškomas trijų kambarių butas ilgalaikiai nuomai. Tel. 8 621 52 675

ŽEMĖS SKLYPAI

PARDUODA

Parduodamas 6,4 aro žemės sklypas Rokiškyje Žiedo g. 32 Yra trifazė elektra.
Tel. (8-689) 34383

Du sklypus, esančius šalia vienas kito Jūzintų 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 25 000 eur.
Tel. (8-677) 08977

Sklypus šalia upelio Steponių soduose (24 a). Kaina 2900 Eur. Tel. 8 621 04 666

NUOMA

Išsinuomosiui arba pirkšiu žemę, daugiametės pievas, apleistus plotus Rokiškio rajone.
Tel. (8-610) 13831

PERKA

Ieškomi žemės ūkio paskirties sklypai nuomai ar pirkimui, priklausomai nuo laukų 200-250e/ha.
Tel. (8-625) 06841

TRANSPORTO PRIEMONĖS IR JŲ DALYS

PARDUODA

„Audi A4“ (1999-10, TA iki 2025-04, 1,9 l, 81 kW). Kaina 1 200 Eur. Tel. 8 679 04 759 (Kupiškis)

„VW Touran“ (2004 m., 1,9 l, 74 kW, juodos spalvos, galiojanti vokiška TA, Lietuvoje neeksploatuota, galima iškart registruoti, yra kablys, daug privalumų, rūdžių neturi). Kaina 2 750 Eur. Tel. 8 602 13 688

„Honda XR8(af) 49cc“ (reikia akumuliatoriaus, spynelės ir pasikeisti sankabos būgną, pamesti raktai, yra dokumentai). Kaina 180 Eur. Tel. 8 607 10 412 (Zarasai)

„Opel Astra“ su variklio defektu (prieš tai važiuavo tvarkingai, TA iki 2024-07). Kaina 1 000 Eur. Tel. 8 652 68 961

Tvarkingą „BMW E61 530 D“ (TA iki 2024-12, traukia puikiai, važiuoklė nebilda, kėbulas rūdžių neturi, vienas savininkas LT). Kaina 4 150 Eur. Tel. 8 692 15 345

„SAAB 9-3“ (2004-06, 2,2 l, D, 2,2 l, 92 kW, TA 2024-05). Kaina 1 250 Eur. Tel. 8 688 20 873 (Kupiškis)

„Opel Zafira“ (2000 m., 2,0 l, 60 kW, TA iki 2023-12, važiuoja gerai, naujos padangos, naujas akumuliatorius, du rakteliai, signalizacija). Tel. 8 647 10 234

„Toyota Rav4“ (2005 m., 2,0 l, D, 85 kW, dyzelis, TA iki 2003-12). Kaina 3 500 Eur. Tel. 8 620 11 761

AKCIJA

KAMPOS GALIJA 2023 M. BALANDŽIO 1-31 D. PIRKŲ VERTIS ROKIŠKIS

BALANDIS

SVIESTAS "ŽEMAITIJOS" (SALDŽIOS GRIETINĖLĖS) 200 GR.

1,59

SENA KAINA 1,89

KEPTAS „DIDIKŲ KUMPIŠ“ MAŽAI RŪKYTAS „PALERMO KUMPIŠ“

6,99

SENA KAINA 8,45

KIAULIENOS SARDELĖS

5,19

SENA KAINA 6,29

PIENAS SALDINTAS-SUTIRŠTINTAS "DOVGAN" 370 GR.

1,25

SENA KAINA 1,99

AKCIJA

KAMPOS GALIJA 2023 M. BALANDŽIO 1-31 D. PIRKŲ VERTIS ROKIŠKIS

BALANDIS

PLIKYTI RYZIAI (VIRIMO MAISELIUOSE) 400 GR.

0,69

SENA KAINA 0,96

BATONAS GINTARINIS 350 GR.

0,79

SENA KAINA 0,92

DUONA RYGOS 600 GR.

1,25

SENA KAINA 1,68

FORMINĖ DUONA "JOGURTINĖ" 550 GR.

1,29

SENA KAINA 1,51

RIESTAINIAI 400 GR.

1,55

SENA KAINA 1,84

Įvairią pjautą statybinę medieną.
Tel. 8 671 89 551

MEDIENA, MALKOS

PARDUODA

MALKOS 3M RAŠTELIAIS.
VEŽAME 15-30 ERDM
MIŠKOVEŽIU.
Tel. (8-684) 81890



RUF Medienos briketai
ir 6 mm granulės iš
sandėlio Rokiškyje. Greitas
pristatymas.
www.bioprekyba.lt



MALKOS
Parduodame įvairių rūšių
malkas rąsteliais.
Tel. (8-693) 23092

Medinius tašus, lentas.
Tel. 8 699 33 786

Vieno pjovimo lentas (2,5 cm storio,
įvairaus pločio, 6 m ilgio). Taip pat
yra dvigubo pjovimo medienos.
Panemunis. Kaina 130 Eur.
Tel. 8 609 76 754

Spygliuočių malkas rąsteliais
(vežame po 10 m). Kaina 300 Eur.
Tel. 8 680 49 599

Lapuočių malkas kaladėmis 10 m su
atvežimu. Kaina 300 Eur.
Tel. 8 606 85 571

Po miško tvarkymo likusias įvairių
medžių malkas (visiškai sausos, po
stogu buvo apie 3 m., galite jums
tinkančias išsirinkti). Bendras kiekis
– apie 10 erdm., kaina 40 eurų už
erdm. Be pristatymo (10 km nuo
Rokiškio). Kaina 40 Eur.
Tel. 8 673 01 333

Sausus rąstus (spygliuotis).
Atvežimas nemokamas, 10 m
250 Eur, galime supjauti,
kaina 10 m 300 Eur.
Tel. 8 683 16 420

Mišraus lapuočio skaldytas malkas.
Tel. 8 615 29 342

10 m sausų spygliuočių malkų
rąstais. Kaina 300 Eur.
Tel. 8 606 85 571

GYVŪNAI

PARDUODA

Ožiukus (92 proc. AN mišrūnai,
1,5 mėn., yra ir vyresnių, bandos nr.
31500402060). Tel. 8 686 99 116

Karvę (3 veršelių, bandos nr.
11451900366). Tel. 8 654 70 983

DOVANOJA

Dovanoju 3 „Degu“ pelytes (visos
patelės, su narvu). Tel. 8 669 07 734

Dovanoju mažą kalytę (augš
nedidelio ūgio, labai mėgsta dėmesį,
myli vaikus). Tel. 8 626 70 112

AUGALAI

PARDUODA

Avižas, grikius sėklai.
Tel. (8-687) 56716

Dekoratyviniai augalai,
smaragdines tujos,
rododendrai, hortenzijos ir
kita. Galimas pristatymas
Rokiškyje. Kvetkų medelynas.
Tel. (8-639) 16298

Remontantinių aviečių daigus
„Polka“, „Polesie“.
Tel. 8 620 96 551
Kviečių, miežių, grikių sėklas.
Tel. 8 627 34 750

BALDAI

PARDUODA

Parduodu naudotus
baldus: stalą (41 Eur.),
kėdės, sofa, lova, kampa,
spinta, miegamą fotelį.
Tel. (8-685) 42153

Miegamąjį fotelį (pusantrinis).
Pasiimti patiems Taikos g. 19-517.
Kaina 50 Eur. Tel. 8 650 49 817

2 tachtas (apačioje patalynės dėžė,
geros būklės). Už abi 70 Eur.
Tel. 8 627 37 330

Po mėnesio virtuvės baldus (3
spinteles po 80 cm pastatomas, 3
pakabinamas, dovanų gartraukis (jai
reikia), nerūdijančio plieno kriauklę
su kranu, už papildomą mok.
dujinę su elektrine orkaite, nauji
stalviršiai). Rezervuoti galite jau
dabar. Kaina 200 Eur.
Tel. 8 612 94 806

Sekciją su TV ir žurnalinio staliuku.
Kaina 100 Eur. Tel. 8 675 38 355

Sofą-lovą (išsiskleidžia, su dėže,
210x85 cm). Kaina 93 Eur.
Tel. 8 685 42 153

Mažai naudotą vokišką elektrinę
funkcinę lovą lignonio slaugai (visos
funkcijos veikia, 2 čiužiniai ir naujas
pripučiamas čiužinys nuo pragulų).
Kaina 390 Eur. Tel. 8 646 72 258

Senovinę medinę lovą.
Kaina 55 Eur. Tel. 8 621 86 262

Komodą (1,60 cm), spintelę su
ratukais ir stalviršį. Pagaminti pagal
užsakymą. Kaina 170 Eur.
Tel. 8 615 47 409

Vonios kriauklę (balta su kranu ir
sifonu). Tel. 8 608 07 150

DOVANOJA

Dovanoju stalą (aukštis – 70 cm,
ilgis – 1,10 m, plotis – 70 cm).
Rašyti žinutes. Tel. 8 615 55 634

Dovanoju du lovos čiužinius,
kineskopinį televizorių.
Tel. 8 605 22 143

BUITINĖ TECHNIKA

PARDUODA

Naują sumontuotą viryklę
„EGC3322NVK Elektrolux“
(nenaudota). Kaina 170 Eur.
Tel. 8 620 24 459

Rankinį dulkių siurbį „Philips“
(siauras antgalis ir šepetėlis, lengvai
išimamas dulkių konteineris,
ergonomiška rankenėlė, dviejų lygių
filtravimo sistema, jokių laidų, ilgai
naudojamas akumulatorius).
Kaina 30 Eur. Tel. 8 698 76 238

Kavos aparatą „DeLonghi ESAM
5600“ (išvalytas, veikiantis).
Kaina 150 Eur. Tel. 8 650 72 350

Elektrinę siuvimo mašiną „Čaika
134“. Kaina 155 Eur.
Tel. 8 621 86 262

Naudotą, bet labai geros būklės
dujinę viryklę su elektrine orkaite.
Kaina 70 Eur. Tel. 8 616 80 106
(Vilnius)

DOVANOJA

Atiduodu šaldiklį „Snaigė“ (6
stalčių). Tel. 8 614 61 208

**VAIZDO, GARSO
IR KOMPIUTERINĖ
TECHNIKA**

PARDUODA

„Dji Phantom 3 Pro“ (pilnas
komplektas, antra baterija, 16 GB
atminties kortelė, foto/video 4k
rezoliucija). Kaina 350 Eur.
Tel. 8 674 22 216

Naują televizorių (100 cm įstrižainė,
vengrų gamybos). Kaina 170 Eur.
Tel. 8 611 78 562

Televizorių „Sharp“. Kaina 40 Eur.
Tel. 8 682 31 964

Fotoaparata „Sony DSC H7“ (pilnas
komplektas). Kaina 50 Eur.
Tel. 8 647 48 007

Filmavimo kamerą „Sony Video 8
AF“. Kaina 135 Eur.
Tel. 8 621 86 262

Originalias „Apple AirPods“ ausines
su garantija (naujos neišpakuotos).
Kaina 70 Eur. Tel. 8 622 45 254

Naujas ausines „Fresh N Rebel
Clam Anc“ („Dried green“ spalva,
pilna komplektacija, pridėtas
maišelis ir laidas). Kaina 65 Eur.
Tel. 8 625 60 632

„Grundig“. Kaina 150 Eur.
Tel. 8 682 31 964

Ausines „Technics“. Kaina 5 Eur.
Tel. 8 647 48 007

Gera skambančias ausines „Bose“
su dėklu (gumos neplyšusios).
Tel. 8 608 07 150

Kompiuterį su visais priedais.
Tel. 8 675 38 367

Gera veikiantį planšetinį kompiuterį
„Huawei Mediapad T3 10“
(AGS-L09, SIM, be defektų).
Kaina 60 Eur. Tel. 8 651 64 975

„Ps4“ (500 GB, yra penki žaidimai).
Kaina 200 Eur. Tel. 8 621 28 369

Naudotą planšetinį kompiuterį
„Huawei“. Kaina 40 Eur.
Tel. 8 696 79 543

„Alcatel“ maršrutizatorių (gerai
skleidžiantis ryšį, SIM, galima laidų
jungtis). Tel. 8 608 07 150

TELEFONAI

PARDUODA

„iPhone 12“ (64 GB, būklė 8/10,
dėl apsibraižiusiu kampu, baterija
90 proc., komplektacijoje telefonas
ir orig. laidas, dėžutės nėra). Esant
poreikiui, galiu pridėti dėklus.
Kaina 420 Eur. Tel. 8 621 88 625

Telefonus „Samsung Galaxy A6“
(galima iš dviejų padaryti vieną
gerą, abu pilnai veikiantys, bet vieno
skilęs ekranas). Tel. 8 647 46 059

Geros būklės telefoną „Redmi 10C“
(4+2 GB, RAM, 128 GB, ROM,
pilna gamyklinė komplektacija,
dėklas, garantija 15 mėn.).
Kaina 95 Eur. Tel. 8 651 64 975

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

PREKĖS VAIKAMS

PARDUODA

Maitinimo kėdutę. Kaina 30 Eur.
Tel. 8 607 60 762

Geros būklės vežimėlį.
Kaina 140 Eur. Tel. 8 671 14 878

SPORTO REIKMENYS

PARDUODA

Riedučius (38-39 dydis).
Kaina 6 Eur. Tel. 8 610 49 507

Pilvo preso treniruoklį „AB Trainer
Advance“ (nenaudotas).
Kaina 99 Eur. Tel. 8 615 19 281

Bėgimo takelį. Kaina 400 Eur.
Tel. 8 615 47 409

DRABUŽIAI, AVALYNĖ

PARDUODA

Vyriškas kelnes (juodos spalvos,
46 dydis). Kaina 12 Eur.
Tel. 8 657 44 181

Šiltą žieminę striukę (152 cm
berniukui, idealios būklės).
Kaina 30 Eur. Tel. 8 605 98 819

Geltonos spalvos odinius moteriškus
sportinius batus (38 dydis).
Kaina 17 Eur. Tel. 8 621 86 262

MAISTO PRODUKTAI

PARDUODA

Bulvės maistinės ir sodinimui
„Vineta“, „Konkordia“
(sukrenta, miltina), „Baltic
Rose“, „Karalienė Anna“,
„Barwina“ (pakrenta).
15Eur/25kg (0,60Eur/kg).
Atvežame.
Tel. (8-614) 63147

Maistines bulves (maišai po 20 kg,
už maišą 6 Eur). Pašarines bulves
(2 maišai po 20 kg, už maišą 3 Eur).
Tel. 8 682 30 962

DARBAS

SIŪLO

UAB „Lašų duona“ siūlo darbą
vairuotojui-ekspeditoriui.
Darbas Lietuvoje. Reikalinga
B kategorija. Atlyginimas
1 400 – 1 800 Eur.
Tel. (8-612) 85964

Darbas namuose! Reikalingi
vynuoginių sraigų supirkėjai ir
rinkėjai.
Tel. (8-608) 43948



Ieškomas technikas – montavimo
darbų vadovas. Darbo pobūdis:
pramonės įrenginių montavimas,
paleidimas - derinimas, gamybos
prižiūra. Reikalavimai: techninis
išsilavinimas. Privalumai: panašaus
darbo patirtis, užsienio kalbos
mokėjimas (anglų, rusų), darbas
komandiruotėse. Įmonė siūlo:
automobilį, socialines garantijas,
lankstų darbo grafiką, tobulėjimo
galimybes. Darbo vieta: Respublikos
g. 113, Rokiškis. Darbo užmokestis:
nuo 1000 iki 1700 Eur. „i rankas“
Daugiau informacijos rasite
interneto svetainėje www.gtvblast.lt
Tel. (8-614) 99744

Ieškomi trinkelio meistrai (tik su
patirtimi, darbas visoje Lietuvoje,
daugiausia Vilniuje, reikalingas
vairuotojo pažymėjimas, darbui
bus suteiktas įmonės automobilis).
Reikalingas pagalbinis darbuotojas,
mūrininkas ir gipsininkas. Darbo
užmokestis – 3 000 Eur.
Tel. 8 604 74 745

Skubiai reikalingi maisto gamybos
darbuotojai darbui vištienos fabrike
Norvegijoje, Verdal mieste.
Tel. 8 629 97 089

Sieno kitkas. Tel. 8 605 26 260

Šieną. Tel. 8 687 79 329

Sauskelnes „Tena“ (L dydžio, 11
pakuočių po 20 vnt.). Kaina 110 Eur.
Tel. 8 621 86 262

Pigiai moteriškas sauskelnės (L
dydis). Tel. 8 675 41 146

Pigiai sauskelnės „Dailee“ (M dydis,
8 pakuotės po 14 vnt.).
Kaina 60 Eur. Tel. 8 646 72 258

Sendaikčius. Tel. 8 619 52 150

SSD cheminis tirpalas (naudojamas
visų tipų pajuodusiems, suteptiems
ir pažeistiems banknotams valyti).
Tel. 8 624 29 406

11.00 Meilē lietuĵe
12.00 Gyvenimas versle
12.30 Lietuvos mokyklos
13.00 Nauja diena
14.00 Teisingumo agentai
15.00 Aiškiaregė
16.00 Reporteris
16.30 Laisvės TV valanda
17.30 Gelbėjimo tarnyba
18.00 Reporteris
18.30 Azija 3600
19.30 Pusvalandis su Valatka
20.00 Reporteris
20.50 Aiškiaregė
21.25 Meilē lietuĵe
22.30 Reporteris
23.00 Pusvalandis su Valatka
23.30 Laisvės TV valanda
00.30 Teisingumo agentai

08.30 Klausimėlis
09.00 Aiškiaregė
10.00 Pirmi kartai
10.30 Švarūs miestai – švari
Lietuva
11.00 Maisto kūrėjai
11.30 Būsto anatomija
12.00 Vaikų asmens sargybinis
14.00 Teisingumo agentai
16.00 Žinios
16.30 Lietuvos mokyklos
17.00 Kuriantys Lietuvą
17.30 Vantos lapas
18.00 Žinios
18.30 Bušido ringas
19.00 Aiškiaregė
20.00 Žinios
20.30 Mano meilė, mano žudikė
22.30 Žinios
23.00 Vaikų asmens sargybinis
01.00 Teisingumo agentai

09.30 Kaimo akademija
10.00 Krepšinio pasaulyje
10.30 Gyvenimas versle
11.00 Grupės Patruliai koncertas
12.00 Vaikų asmens sargybinis
14.00 Teisingumo agentai
16.00 Žinios
16.30 24/7
17.30 Pusvalandis su Valatka
18.00 Žinios
18.30 E. Kučinsko, R. Kučinsko ir
Stygnių kvarteto koncertas
20.00 Žinios
20.30 Pūko dainos. Koncertas
22.30 Žnios
23.00 Vaikų asmens sargybinis
01.00 Teisingumo agentai

PIRMADIENIS 04.10



06:00 Himnas
06:02 Stilius
07:00 Daiktų istorijos
08:00 Beatos virtuvė
09:00 Išdykėlė Sofi
10:45 Dvasia butelyje
11:45 Išgelbėti Florą
13:20 Koncertas Mes dar dainuosim
14:50 Bėgančios moterys
16:30 Jazzu koncertas
Sapnas
18:00 Kas ir kodėl?
18:30 Žinios
19:00 Rimanto Kaukėno

paramos grupės labdaros koncertas
Už pergalę gyventi
20:30 Panorama
21:00 Rimanto Kaukėno paramos grupės labdaros koncertas Už pergalę gyventi
22:15 Romeo ir Džuljeta
00:10 Bėgančios moterys
01:45 Koncertas Mes dar dainuosim



06:00 Monstrų viešbutis
06:30 Magijos akademija
08:05 Naktis muziejuje. Kapo paslaptis

10:05 Užsimaskavę šnipai
12:00 Kaimynas šnipas
13:50 Tūkstančiai mylių iki tavęs
16:10 Veidrodėli, veidrodėli
18:30 TV3 žinios
19:30 Donato Čižausko atminimo koncertas
22:00 Kingsman. Aukso ratas
00:55 Laisvasis Gajus



06:00 Linksmųjų Neklaužadų Kinas. Beprotiškos melodijos
06:30 Tomo ir Džerio nuotyčiai
07:05 Princesė Gulbė. Karališkoji mižterija

08:45 Bjaurios lėlės
10:25 Marmadukas
12:10 Auklė Makfi ir didysis sprogimas
14:20 Atsargiai - gorila!
16:10 Aplink pasaulį per 80 dienų
18:30 Žinios
19:30 Ko nežino vyrai
21:45 Pragaro virtuvės karalienės
23:55 Rūkstantys tūzai



06:30 Kinijos gulbių ežeras
07:40 Ugnies paukščiai
08:50 Storulis ringe
11:00 Bukas ir Bukesnis

13:10 Tutsi
15:40 Prarastasis
18:30 Betsafe–LKL čempionatas.
Klaipėdos Neptūnas - Vilniaus Rytas
21:00 Tamsusis bokštas
22:55 Žmogus iš plieno
01:45 Ekstrasensų mūšis



05.15 Vantos lapas
05.45 Bušido ringas
06.30 Aiškiaregė
10.00 A. Raudonikio koncertas
Nebaigta daina
12.00 Pirmi kartai

12.30 Kaimo akademija
13.00 Nauja diena
14.00 Riešutų duona
16.00 Reporteris
16.30 B. Dambraskaitės koncertas
17.30 Neatrasta Rusija
18.00 Reporteris
18.30 Pūko dainos. Koncertas.
20.00 Reporteris
20.30 Pūko“ dainos. Koncertas
22.30 Reporteris
23.00 Grupės Balius koncertas
00.00 Grupės Patruliai koncertas
01.00 Grupės Rondo koncertas

ANTRADIENIS 04.11



06:00 Himnas
06:02 Labas rytas, Lietuva
06:30 Žinios
08:55 Leipcigo kriminalinė policija
09:40 Alpių detektyvai
10:30 Paskutinis pėdsakas
11:15 Euromaxx
11:30 Kas ir kodėl?
12:00 Gyvenimas dešimtyje nuotraukų
13:00 Gyvenk kaip galima švariau
13:30 Gamtininko užrašai
14:00 Žinios
14:20 Laba diena, Lietuva
16:15 Ist Endo seserys
17:15 Ponių rojus
18:00 Kas ir kodėl?

18:30 Svarbi valanda
19:30 (Ne)emigrantai
20:30 Panorama
21:00 Dienos tema
21:30 Keliaujanti laiku
22:30 Dviračio žinios
23:00 Mirtis gelmėse
24:00 Alpių detektyvai
00:45 Euromaxx
01:00 LRT radijo žinios



06:00 Monstrų viešbutis
06:30 Madagaskaro pingvinai
07:05 Kempiniukas Plačiakelnis
07:40 Veidrodėli, veidrodėli
10:00 Mažoji našlė
11:00 Viltis
12:00 Gyvenimo šukės
14:00 Meilė ir pinigai
15:00 Simpsonai

16:00 TV3 žinios
16:30 TV Pagalba
18:30 TV3 žinios
19:30 Dėmesio centre su Edmundu Jakilaičiu
20:00 Prieš srovę
21:00 Prakeikti V
21:30 TV3 vakaro žinios
22:30 Žala
00:40 Jūrų kriminalistai. Havajai
01:45 Greitojo reagavimo būrys



06:00 "Linksmųjų Neklaužadų Kinas. Beprotiškos melodijos" (30) (Looney Tunes Cartoons). 2019 m. Animacinis serialas. JAV, Ispanija.
06:15 Beprotiškos melodijos
06:30 Tomo ir Džerio nuotyčiai
07:00 Turtuolė varguolė

08:00 Volkeris, Teksaso reindžeris
10:00 Šviežias kraujas
11:00 KK2 penktadienis
12:00 Vidurdienio žinios
13:20 Turtuolė varguolė
14:30 Meilei nereikia žodžių
15:30 Auksinis berniukas
16:30 Labas vakaras, Lietuva
18:30 Žinios
19:30 KK2
20:00 Bus visko
21:00 Man reikia meilės
21:30 Žinios
22:30 8-asis kodas
00:25 Greitojo reagavimo būrys



06:00 Kalnietis
07:00 Mano virtuvė geriausia
08:20 Seklys ir Makaulė
09:25 Teisingumo agentai

10:35 CSI. Kriminalistai
11:35 Čikagos policija
12:30 Kalnietis
13:30 Mano virtuvė geriausia
14:50 Seklys ir Makaulė
15:55 Teisingumo agentai
17:00 Info diena
17:30 Čikagos policija
18:30 Betsafe–LKL čempionatas.
Jonavos CBet - Utenos Uniclub
Casino - Juventus
21:00 Las Vegaso katastrofa
22:45 Tamsusis bokštas
00:40 FTB



05.30 Nauja diena
06.30 Aiškiaregė
07.30 Švarūs miestai – švari Lietuva
08.00 Neišsižadėk

09.00 Vieno nusikaltimo istorija
10.00 Vaikų asmens sargybinis
11.00 Meilė lietuje
12.00 Sveikatos kodas
13.00 Nauja diena
14.00 Teisingumo agentai
15.00 Aiškiaregė
16.00 Reporteris
16.30 Lietuva tiesiogiai
17.00 Mano meilė, mano žudikė
18.00 Reporteris
18.30 Neatrasta Rusija
19.00 Vieno nusikaltimo istorija
20.00 Reporteris
20.50 Aiškiaregė
21.25 Meilė lietuje
22.30 Reporteris
23.00 Lietuva tiesiogiai
23.30 Mano meilė, mano žudikė
00.30 Teisingumo agentai

TREČIADIENIS 04.12



06:00 Himnas
06:02 Labas rytas, Lietuva
06:30 Žinios
08:55 Leipcigo kriminalinė policija
09:40 Alpių detektyvai
10:30 Paskutinis pėdsakas
11:15 Euromaxx
11:30 Kas ir kodėl?
12:00 Gyvenimas dešimtyje nuotraukų
13:00 (Ne)emigrantai
14:00 Žinios
14:20 Laba diena, Lietuva
16:15 Ist Endo seserys
17:15 Ponių rojus

18:00 Kas ir kodėl?
18:30 Svarbi valanda
19:30 Kita pusė
20:30 Panorama
21:00 Dienos tema
21:30 Lietuva kalba
22:30 Dviračio žinios
23:00 Mirtis gelmėse
24:00 Alpių detektyvai
00:45 Euromaxx
01:00 LRT radijo žinios



06:00 Monstrų viešbutis
06:35 Madagaskaro pingvinai
07:10 Kempiniukas Plačiakelnis
07:45 Prieš srovę
08:55 Meilės kūryje
10:00 Mažoji našlė
11:00 Viltis
12:00 Gyvenimo šukės

14:00 Meilė ir pinigai
15:00 Simpsonai
16:00 TV3 žinios
16:30 TV Pagalba
18:30 TV3 žinios
19:30 Dėmesio centre su Edmundu Jakilaičiu
20:00 Gero vakaro šou
21:00 Prakeikti V
21:30 TV3 vakaro žinios
22:30 Antrasis šansas
00:35 Jūrų kriminalistai. Havajai
01:40 Greitojo reagavimo būrys



06:00 Linksmųjų Neklaužadų Kinas. Beprotiškos melodijos
06:15 Beprotiškos melodijos
06:30 Tomo ir Džerio nuotyčiai
07:00 Turtuolė varguolė
08:00 Volkeris, Teksaso reindžeris

10:00 Šviežias kraujas
11:00 Bus visko
12:00 Vidurdienio žinios
13:20 Turtuolė varguolė
14:30 Meilei nereikia žodžių
15:30 Auksinis berniukas
16:30 Labas vakaras, Lietuva
18:30 Žinios
19:30 KK2
20:00 Šeškinės 20
21:00 Man reikia meilės
21:30 Žinios
22:30 Tik nekvieskite farų!
00:40 Greitojo reagavimo būrys
01:40 8-asis kodas



06:00 Kalnietis
07:00 Mano virtuvė geriausia
08:25 Seklys ir Makaulė
09:25 Teisingumo agentai

10:35 Herbas ar skaičius. Merginos
11:35 Čikagos policija
12:30 Kalnietis
13:30 Mano virtuvė geriausia
14:50 Seklys ir Makaulė
15:55 Teisingumo agentai
17:00 Info diena
17:30 Čikagos policija
18:30 CSI. Majamis
19:30 FTB. Ieškomiausi
20:30 Pričiupom!
21:00 Rokis 2
23:25 Las Vegaso katastrofa
01:10 FTB



05.30 Nauja diena
06.30 Aiškiaregė
07.30 Lietuvos mokyklos
08.00 Neišsižadėk

09.00 Vieno nusikaltimo istorija
10.00 Vaikų asmens sargybinis
11.00 Meilė lietuje
12.00 Atliekų kultūra
12.30 Maisto kūrėjai
13.00 Nauja diena
14.00 Teisingumo agentai
15.00 Aiškiaregė
16.00 Reporteris
16.30 Lietuva tiesiogiai
17.00 Mano meilė, mano žudikė
18.00 Reporteris
18.30 Maisto kūrėjai
19.00 Vieno nusikaltimo istorija
20.00 Reporteris
20.50 Aiškiaregė
21.25 Meilė lietuje
22.30 Reporteris
23.00 Lietuva tiesiogiai
23.30 Mano meilė, mano žudikė
00.30 Teisingumo agentai

KETVIRTADIENIS 04.13



06:00 Himnas
06:02 Labas rytas, Lietuva
06:30 Žinios
08:55 Leipcigo kriminalinė policija
09:40 Alpių detektyvai
10:30 Paskutinis pėdsakas
11:15 Euromaxx
11:30 Kas ir kodėl?
12:00 Gyvenimas dešimtyje nuotraukų
13:00 Kita pusė
14:00 Žinios
14:20 Laba diena, Lietuva
16:15 Ist Endo seserys
17:15 Ponių rojus
18:00 Kas ir kodėl?
18:30 Svarbi valanda

19:30 Svečiuose Nomedas
20:30 Panorama
21:00 Dienos tema
21:30 Gimę tą pačią dieną
22:30 Dviračio žinios
23:00 Mirtis gelmėse
24:00 Alpių detektyvai
00:45 Euromaxx
01:00 LRT radijo žinios



06:00 Monstrų viešbutis
06:35 Madagaskaro pingvinai
07:10 Kempiniukas Plačiakelnis
07:45 Gero vakaro šou
08:55 Meilės kūryje
10:00 Mažoji našlė
11:00 Viltis
12:00 Gyvenimo šukės
14:00 Meilė ir pinigai

15:00 Simpsonai
16:00 TV3 žinios
16:30 TV Pagalba
18:30 TV3 žinios
19:30 Dėmesio centre su Edmundu Jakilaičiu
20:00 Farai
21:00 Prakeikti V
21:30 TV3 vakaro žinios
22:30 Šalutinis efektas
00:35 Jūrų kriminalistai. Havajai



06:00 Linksmųjų Neklaužadų Kinas. Beprotiškos melodijos
06:30 Tomas ir Džeris Niujorke
07:00 Turtuolė varguolė
08:00 Volkeris, Teksaso reindžeris
10:00 Šviežias kraujas
11:00 Šeškinės 20

12:00 Vidurdienio žinios
13:20 Turtuolė varguolė
14:30 Meilei nereikia žodžių
15:30 Auksinis berniukas
16:30 Labas vakaras, Lietuva
18:30 Žinios
19:30 KK2
20:00 Bučiuoju. Rūta
21:00 Man reikia meilės
21:30 Žinios
22:30 Šaulys
00:50 Greitojo reagavimo būrys,
01:50 Tik nekvieskite farų!



06:00 Kalnietis
07:00 Mano virtuvė geriausia
08:25 Seklys ir Makaulė
09:25 Teisingumo agentai
10:35 CSI. Majamis

11:35 Čikagos policija
12:30 Kalnietis
13:30 Mano virtuvė geriausia
14:50 Seklys ir Makaulė
15:55 Teisingumo agentai
17:00 Info diena
17:30 Čikagos policija
18:30 CSI. Majamis
19:30 FTB. Ieškomiausi
20:30 Pričiupom!
21:00 Keršto valanda. Atlygis
22:55 Rokis 2
01:20 FTB



05.30 Nauja diena
06.30 Aiškiaregė
07.30 Gyvenimas versle
08.00 Neišsižadėk
09.00 Vieno nusikaltimo istorija

10.00 Vaikų asmens sargybinis
11.00 Meilė lietuje
12.00 Kuriantys Lietuvą
12.30 Švarūs miestai – švari Lietuva
13.00 Nauja diena
14.00 Teisingumo agentai
15.00 Aiškiaregė
16.00 Reporteris
16.30 Oponentai
17.30 Neatrasta Rusija
18.00 Reporteris
18.30 Būsto anatomija
19.00 Vieno nusikaltimo istorija
20.00 Reporteris
20.50 Aiškiaregė
21.25 Meilė lietuje
22.30 Reporteris
23.00 Būsto anatomija
23.30 Oponentai
00.30 Teisingumo agentai

KUR EITI?

Rokiškio krašto muziejus

(Tyzenhauzų g. 5, Rokiškis)

- **Balandžio 8 d. 12.00 ir 14.00 val.**, edukacija „Kiaušinių dažymas vašku“. Norinčius edukacijoje dalyvauti kitu laiku ir grupes prašome registruotis tel. **+370 615 44586** arba el. paštu edukacija@muziejus.rokiskyje.lt
- **Balandžio 14 d. 16.00 val.** Arūnės Tornau parodos „Sve-timkūniai“ pristatymas
- **Balandžio 15 d. 14.00 val.** „Vaikų Velykėlės“ Žaidimai, estafetės, gražiausio margučio rinkimai



PARODOS

- Skulptoriaus Leono Žuklio 100-mečiui skirta paroda
- Ričardo Gavenavičiaus tapybos darbų paroda
- 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
- Paukščių iškamųjų paroda iš Telšių žemaičių muziejaus „Alka“ gamtos eksponatų kolekcijos

Daugiau informacijos www.muziejusrokiskyje.lt

Rokiškio Juozo Keliuočio viešojo biblioteka

(Nepriklausomybės a. 16 Rokiškis)

- **Balandžio 12 d. 15.00 val.** – Gražiausių margučių varžytuvės: „Riedėk, riedėk...“, Sėlynės kaimo bibliotekoje.
- **Balandžio 14 d. 11.00 val.** – Literatūrinė-kūrybinė popietė „Rokiškio bibliotekai – 100. Bibliotekos vaikystė. 1-ojo dešimtmečio iššūkiai“, Pakriau-nių kaimo bibliotekoje.
- **Balandžio 15 d. 12.00 val.** – Popietė vaikams „Margučių ratelis“, Sriubiš-kių kaimo bibliotekoje.
- **Balandžio 4-20 d.** – Spaudinių paroda „Velykų magija“, skirta Šv. Vely-koms, Gediškių kaimo bibliotekoje.
- **Balandžio 4-20 d.** – Spaudinių paroda „Velykų magija“, skirta Šv. Vely-koms, Gediškių kaimo bibliotekoje.

Daugiau informacijos www.rokiskis.rvb.lt

Rokiškio kultūros centras

(Respublikos g. 96 Rokiškis)

- **Balandžio 11 d. 18.00 val.** filmas „Asteriksas ir Obeliksas: Drakonų im-perija“
- **Balandžio 15 d. 17.00 val.** grupės „Žemaitukai“ koncertas
- **Balandžio 18 d. 18.00 val.** spektaklis „Buvusi milijonieriaus žmona“
- **Balandžio 19 d. 18.00 val.** Tonio koncertas „Iš širdies iš širdį“

Laibgalių kultūros salėje

(Ateities g. 5)

- **Balandžio 9 d. 17.00 val.** Velykinių žaidimų, dainų ir šokių popietė

Jūžintų bendruomenė

- **Balandžio 16 d. 13.30 val.** Šv. Mišios Jūžintų Šv. arkangelo Mykolo baž-nyčioje.
- **Balandžio 16 d. 15.00 val.** Jūžintų kaimo bendruomenės ataskaitinis su-sirinkimas.

Kapaviečių tvarkymas

Pamatelių betonavimas, akmeninių bordiūrų
kljavimas, skaldos užpildymas, paminklų
pardavimas ir statymas.

Medžiagų parinkimas pagal kliento pageidavimus

Tel. 8 609 87097

MANO RECEPTAS TAVO



Brusketa su burokėliais, feta sūriu ir karamelizuota šonine

D. Paršonytė tikina, kad jų klientai ypač mėgsta brusketas.
(D. Paršonytės asmeninio archyvo nuotr.)

Brusketai pagaminti reikės:

- Mėgstamos duonos
(prancūziškas batonas,
ciabatta, kita tamsi ar
šviesi duona, gali būti su
sėklomis)
- Virtų burokėlių
- Gražgarsčių
- Skaidraus salotų užpilo
- Rūkytos, pjaustytos
kiaulienos šoninės
- Rudojo cukraus
- „Feta“ sūrio.
- Balzamiko kremo

Supjaustyti duoną nedidelėmis rieke-lėmis, paskrudinti orkaitėje ar keptu-vėje, galima šiek tiek pašlakstyti alie-jumi. Burokėlius supjaustyti plonais griežinėliais ir paskaninti mėgstamu salotų užpilu. Gražgarstes nuplauti ir nusausti. Šoninę apibarstyti ruduoju cukrumi ir keletą minučių kepti orkai-tėje, kol gražiai apskrus. Sūrį supjaus-tyti mažais kubeliais. Tuomet deda-me ant duonos burokėlio riekelę, keletą gražgarstės lapelių, sūrio kubelių, karamelizuotos šoninės juostelę ir viską apšlakstome balzmiuku. Užkandėlę paruošta, skanaus!

„Tiesa, Velykų savaitgaliui studijoje turėsime didelį asortimentą įvairių mūsų kulinarijos gaminių, šviežios mėsos pusgaminių griliui, o sekmadienį gamin-sime įvairias užkandėles ir keptos duonos tortus, tad suskubkite užsisakyti arba tiesiog užsukite, tikrai susigundysite ką nors paragauti. Skanių, šiltų ir linksmų Šv. Velykų!“, – sakė D. Paršonytė.



„Aš linkiu Jums labai gražios dienos“

Šiandien pristatome Jums Rokiškio profesinio mokymo centro (RPMC) ir „Rokiškio Sirena“ pavasario „projektą“ – rubriką „Aš linkiu Jums labai gražios dienos“.

Visą pavasarį, kiekviename mūsų numeryje, rasite RPMC kolektyvo smagių, šmaikščių, įdomių, naudingų ir nuotaikingų linkėjimų, patarimų, pamokymų, pašmaikštavimų. Visko, kas suteiks Jūsų rytui, dienai ir net vakarui – pozityvo! Visko, kas taps geros dienos užtaisu.

Todėl... gardžios kavos, smagios dienos, neblėstančios aistros skaityt mus nuolatos!

Galvos skausmu tampa Velykinio stalo dekoravimas? Norite jaustis pakylėti? Įdėkite tik truputį daugiau pastangų! Išradingai pasipuokšite ir nustebinkite artimuosius ar svečius, savo pačių kurtomis Velykų stalo dekoracijomis.

Jums reikės: kiaušinių dėkliukų, džiovintų augalų, karštų kljū ir... fantazijos.



Kapų tvarkymas

- ♦ Visi betonavimo darbai
- ♦ Paminklų gamyba bei statymas
- ♦ Bortelių, plokščių bei kitų granito gaminių montavimo darbai
- ♦ Įvairių rūšių skalda
- ♦ Trinkelinių klojimas
- ♦ Augalų, kelmų šalinimas

Tel. 8-624 20487 **DIRBAME VISOJE LIETUVOJE**

KAPAVIEČIŲ TVARKYMAS

TEL. 8-669 87957

**PRIIMAME INDIVIDUALIUS
NESTANDARTINIUS UŽSAKYMUS**

- PAMINKLŲ GAMYBA
- KAPO DENGIMAS AKMENS PLOKŠTĖMIS
- PAMATŲ LIJIMAS
- BORTELIŲ KLJAVIMAS
- SKALDELĖS UŽPYLIMAS
- KITI KAPŲ TVARKYMO DARBAI



- Paminklų gamyba, kapų tvarkymas
- Natūralaus akmens paminklai
- Dirbame visoje Lietuvoje
- Suteikiame garantiją ir galimybę mokėti dalimis

Tel. +370 695 01401

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