

vybės pojūtis, mat dabar daugiabučių gyventojų jis dažniausiai baigiasi ties buto durimis, o už jų – nors ir tvanas. Tačiau šis perdavimas gerokai užtrukty, o tvarkytis reikia jau dabar. J. Antanaitis taip pat minėjo, kad šio klausimo ketina imtis Seimo nariai, tad galbūt šioje srityje atsiras daugiau tvarkos.

Parduotuvės, taip pat privalančios tvarkyti savo teritoriją, pasak J. Antanaičio, – kas kita, jos su savivaldybėmis yra sudariusios sutartis, kur numatyti tokie įpareigojimai.

### Kas ką privalo valyti?

Kas ką privalo tvarkyti ir prižiūrėti, parašyta tose pačiose miesto tvarkymo ir švaros taisyklėse. Jas kiekvieno miesto gyventojai turėtų susirasti savo savivaldybės tinklalapyje, nes šios taisyklės kiek skiriasi priklausomai nuo rajono specifikos. Kaip jau minėta, skiriasi ir aplink namus esančių teritorijų, kurias privalėtų tvarkyti gyventojai, dydis. Taigi bendrojo naudojimo teritorijų, miškelio, parkų, skverų, aikščių, paplūdimių, upių ir vandens telkinių (neprikurtų fiziniams ar juridiniams asmenims) priežiūros, tvarkymo ir valymo darbus organizuoja seniūnai.

Kapinių priežiūrą organizuoja ir koordinuoja taip pat seniūnai, vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos Vyriausybės patvirtintomis Kapinių tvarkymo taisyklėmis. Valstybinių miškų teritorijas prižiūri urėdijos, o už privačių miškų priežiūrą atsako jų savininkai.

Seniūnai taip pat kontroliuoja daugiabučių namų bendrijų ir administruojamų daugiabučių namų, sodų ir garažų bendrijų, įmonių, įstaigų, organizacijų, ūkininkų žemių ir privačių valdų teritorijų būklę ir imasi administracinių priemonių aplinkos tvarkai užtikrinti.

Visi daugiabučių gyvenamųjų namų butų savininkai ar nuomininkai privalo vykdyti daugiabučių namų bendrijų ar administratorių bei organizacijų, eksploatuojančių šiuos namus, priimtus įstatus ir namo vidaus ir aplinkos tvarkos taisykles. Daugiabučių namų administravimas ir aplinkos tvarkymas vykdomi vadovaujantis savivaldybės tarybos patvirtinta tvarka ir tarifais.

# Apie mūsų duoną kasdienę

**Lietuviai nė dienos neištvėria be duonos – per metus jos suvalgo po 15 kg. Tiesa, kepėjų ir parduodamos duonos bei jos gaminių kiekis vis mažėja.**

Arūnas MARCINKVIČIUS

### Mėgstamiausias – klasikinis batonas

Prekybos tinklo „Maxima“ atliktos apklausos duomenimis, net 94 proc. lietuvių duonos ir jos gaminių valgo bent kartą per savaitę. Skaičiuojama, kad per metus vien įprastos duonos vidutinis šalies gyventojas suvartoja kiek daugiau nei 15 kg.

Beveik pusė apklaustų šalies gyventojų duonos valgo vidutiniškai 2–3 kartus per savaitę. Daugiau nei dešimtadalis iš mūsų be duonos ir jos gaminių neišsiverčia nė dienos, ir tik pusė procento respondentų teigia duonos nevalgantys visai. Dažniausiai duoną ir jos gaminius lietuviai renkasi pusryčiams – taip elgiasi apie 50 proc. gyventojų. Pietų ir vakarienės metu duonos produktus renkasi atitinkamai 14 ir 10 proc. apklaustųjų. Tiesa, penktadalis respondentų tvirtina duonos vartojantys kiekvieno valgio metu ir net renkasi ją kaip užkandį tarp valgių.

Lietuvių mėgstamiausias jau ne vienerius metus išlieka klasikinis batonas. Jį kasdien renkasi net kas antras pirkėjas. Kiek mažiau gyventojų renkasi tradicinę juodą duoną. Kiek daugiau nei kas trečias gyventojas renkasi juodą duoną su grūdais ar sėklomis.

### Pagal skonį

Minėtos apklausos duomenimis, svarbiausias kriterijus renkantis duoną ir jos gaminius yra geras, tradicinis skonis. Kas penktas pirkėjas duonos produktus renkasi pagal šviežumą; jiems svarbu, kad duona ir jos gaminiai būtų minkšti, ką tik iškepti. Panašiai tiek pat gyventojų, rinkdami duonos produktus, dėmesį atkreipia į jų sudėtį, pirmenybę teikia bemieliams ar tokiems, kuriuose yra mažiau maisto priedų, dažiklių, cukraus, glitimo.

Kur perkame duoną? Net 97 proc. apklaustų šalies gyventojų sako duoną ir jos gaminius dažniausiai perkantys prekybos centruose, pirmenybę teikiantys vietoje keptiems gaminiams. Specializuotose parduotuvėse ar kepyklose lankosi vos apie 2 proc. apklaustųjų, o duoną namuose patys kepa tik apie pusę procento gyventojų.

Minėta apklausa iš dalies atspindi ir kepyklų (daugiausia smulkiųjų) skaičių bei parduodamos duonos ir duonos gaminių kiekį. Kaip skelbia statistika, 2000 m. šalyje veikė 516 kepyklų, per metus iškepusių 180 tūkst. t duonos ir duonos gaminių. 2014-aisiais tokių įmonių jau buvo 368, o jų pagamintos produkcijos kiekis tesiekė 151 tūkst. t. Europoje gana gajai tradicija pirkti duoną iš pažįstamo kepėjo mažoje kepyklėlėje, o štai Lietuvoje vis dar nesibaigianti prekybos tinklų plėtra toliau naikina šiuos mažuosius verslus.

### Kokią duoną rinktis?

Pasak klinikos „Dietos sistema“ gydytojos dietologės Daivos Pipiraitės, ruginiuose miltuose gausu svarbių aminorūgščių, vitaminų, mineralinių medžiagų, taip pat mikroelementų magnio, geležies, cinko, mangano. Tačiau labai svarbu, kiek ruginių miltų duonoje yra skaidulų: kuo jų daugiau, tuo duona sveikesnė. Naudingiausia – rupių miltų ruginė duona. Tokia duona naudinga ir virškinimui, ir sotumui pajusti, be to, jos glikemijos indeksas – ganėtinai mažas, vadinasi, tokios duonos angliavandeniai lėtai įsisavinami.

Būtų gerai, kad duonoje nebūtų cukraus ir maisto priedų. Juolab kad natūralaus raugo duonoje yra daugybė naudingų medžiagų. Pieno rūgštis, esanti tokioje duonoje, neutralizuoja fi-



Vis daugiau šalies gyventojų ieško sveikesnės, riešutais ir džiovintais vaisiais pagardintos duonos

tatus, todėl tokia duona lengviau virškinama ir jos mineralinės medžiagos geriau įsisavinamos.

Tačiau nereikėtų manyti, kad tik natūralaus raugo duona yra tinkamas pasirinkimas. Tiesa ta, kad žmogus geriausiai maitinasi, kai valgo įvairaus maisto, taigi ir renkasi įvairių rūšių duoną.

### Bandelės – tik retkarčiais

Dietologės teigimu, mūsų virškinimo sistemai ir batonas, ir balta duona ar bandelės tinka. Tačiau ką daryti, kai dėl per didelio kiekio angliavandenių sparčiai didėja svoris? Skaniems miltiniams kepinams atsisipirti sunku, tačiau reikia. Valgykite bandelių tik retkarčiais. Ir rinkitės kepinus su sėlenomis, sezama, džiovintais vaisiais, riešutais – naudos jūsų organizmui bus gerokai daugiau.

Jau kelerius metus prekybininkai pastebi tendenciją, kad vis daugiau šalies gyventojų ieško sveikesnės, įvairiomis maisto medžiagomis pagardintos duonos, daugiau dėmesio skiria gaminiams be mielių ar glitimo.

„Vakaru šalyse daugiausia parduodama ir vartojama baltos duonos, o juodos duonos asortimentas – labai prastas, be to, ji – net neskani. Taigi džiau kimės ir didžiukimės, kad turime didžiulę juodos duonos įvairovę. Todėl galime rinktis įvairių pavadinimų visadalių grūdų, rupių miltų juodą duoną, o kartais – įvairovės dėlei – suvalgyti ir baltos duonos. Ir tai nebus joks nusikaltimas“, – apibendrina D. Pipiraitė.