

Šiame numeryje skaitykite:

3 psl.

Konkurso „Metų ūkis 2013“ laimėtojai — patikimi „Žemaitijos pieno“ partneriai

Kiek naudingų medžiagų turime gauti per pusryčius?

Karvių melžimas — labai svarbus ir atsakingas darbas pieno fermoje

4 psl.

Jiems lapkritis — neeilinių gimtadienių mėnuo

5 psl.

„Žemaitijos pienui“ turi atsiverti Kinijos rinka

LEAN sistemos diegimas padeda siekti nuolatinio tobulėjimo

6 psl.

Galvijų kvėpavimo takų virusinės ligos

Pieno kokybės priklausomybė nuo įvairių veiksnių

7 psl.

Prisiminkime gruodžio mėnesio šventes

8 psl.

„Žemaitijos pieno“ valdyba sveikina

## Dalia Grybauskaitė padovanojo lietuvišką sūrį Angelai Merkel



2013 m. spalio 24 dieną savo Facebook profilyje Lietuvos Respublikos Prezidentė Dalia Grybauskaitė rašė: „Pasveikinu Vokietijos kanclerę Angelą Merkel su pergale rinkimuose. Padovanojau jai Europoje itin pamėgtą lietuvišką sūrį DŽIUGAS®. Kanclerė ne tik mėgsta lietuvišką sūrį, bet ir tvirtai palaiko Lietuvą ginče dėl prekybos ribojimų“.

Europos Vadovų Tarybos (EVT) posėdyje Briuselyje dalyvavusi Lietuvos prezidentė Dalia Grybauskaitė pasveikino Vokietijos kanclerę Angelą Merkel su pergale Bundestago rinkimuose ir padovanojo lietuvišką sūrį DŽIUGAS®, kurį gamina „Žemaitijos pieno“ bendrovė.

Pasak šalies vadovės, lietuviš-

kas sūris yra žinomas ir vertinamas visoje Europoje. Dėkodama už dovaną, A.Merkel sakė, jog palaiko Lietuvą ir mėgsta lietuvišką sūrį.

Spalio mėnesį sukurtas tinklapis, skirtas remti Lietuvos pieno gamintojų produktus. Jame pateikiamos su šių produktų draudimu susijusios naujienos, žemėlapis su nuorodomis, kuriose Europos ša-

lyse galima įsigyti lietuviškų produktų.

Freedomcheese.com pateikiamas uždraustų Lietuvos pieno produktų gamintojų gaminių sąrašas ir šalių, kuriose jais prekiaujama, žemėlapis. Skelbiama, kad žemėlapio iniciatorius — britų savaitraščio „The Economist“ tarptautinio skyriaus redaktorius Edwardas Lu-

casas.

Lietuviškų pieno produktų importo į Rusiją blokada tebevyksta. Maskva teigia, kad tai padaryta dėl nepakankamo produktų saugumo, bet Lietuvos ir Europos Sąjungos pareigūnai tai vadina politiškai motyvuotu žingsniu.

„Pienininkystės“ informacija

## Geriausios Lietuvos melžėjos pieną tiekia „Žemaitijos pienui“



Pirmosios vietos respublikinio melžėjų konkurso nugalėtoją Aliną Butkevičienę (centre) pasveikino Lietuvos pieno ūkių asociacijos direktorė Rigilda Baniienė ir „Žemaitijos pieno“ Žaliavos pirkimo vadybininkas Donatas Viskontas.

Neseniai Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Veterinarijos akademijos iškilnių salėje buvo aptarti tryliktojo respublikinio melžėjų ir aštuntojo pažangiausių gyvulininkystės ūkių konkurso rezultatai. Šiais metais net trys melžėjos, pieną tiekiančios „Žemaitijos pieno“ bendrovė, konkurse užėmė aukščiausias vietas. Tai Alina Butkevičienė iš Kretingos rajono, Lina Snegiriovienė iš Pagėgių savivaldybės ir Rūta Daukševičienė iš Utenos rajono. Tarp „Pažangiausių gyvulininkystės ūkių“ geriausiųjų, bendradarbiaujančių su „Žemaitijos pieno“ bendrove, — taip pat trejetas sumanių darbuotojų — skuodiškė Danutė Jakumienė, šilutiškiai Algimantas Kliučinskas ir Virginija Macijauskienė.

Geriausią Lietuvos melžėją šiemet išrinkta mišraus augalininkystės ir gyvulininkystės ūkio savininkė Alina Butkevičienė iš Kretingos rajono, nurungusi kitus 64 konkurso dalyvius. Konkurso organizatoriai pabrėžia išskirtinį melžėjo vaidmenį šiuolaikiniame pieno ūkyje, kuriame populiarėja sudėtinga melžimo įranga, didėja karvių produktyvumas.

Antrąją vietą įvertinta Lina Snegiriovienė, jau 16 metų melžianti žemės ūkio bendrovės „Bajėnai“ karves. Trečioji prizininkė — šeimos ūkio atstovė Rūta Daukševičienė iš Utenos rajono.

Apibendrinamas šviečiamojo renginio „Geriausieji melžėjai 2013“ rezultatus, or-

ganizacinio komiteto pirmininko padavutojas, LSMU Veterinarijos akademijos Josifo Taco melžimo mokyimo centro vadovas Saulius Tušas pasitebėjo, kad kasmet melžėjų meistriškumas ir lygis kyla, ypač tai gerai matoma antrą, trečią ir daugiau kartų varžytuvėse dalyvaujančiųjų rezultatuose.

„Jei melžėjai per konkursą sugeba parodyti gerus rezultatus, tai nėra abejonių, kad ir kasdieniame darbe jie taikys teorines ir praktines žinias, o nuo to pieno ūkis tik dar labiau klestės“, — sakė S.Tušas.

(Nukelta į 2 psl.)

# Geriausios Lietuvos melžėjos pieną tiekia „Žemaitijos pienui“

(Atkelta iš 1 psl.)

Šiemet melžėjų varžytuvės surengtos 9 rajonuose (Ukmergės, Pagėgių, Kauno, Kretingos, Radviliškio, Pakruojo, Panevėžio, Utenos ir Šilalės), iš viso jose dalyvavo 65 dalyviai, iš kurių tik 4 vyrai. Pasak S.Tušo, ypač aktyviai varžytuvės vyko Utenos rajone,

ūkiai tiekia pieną. „Tada likau prie paskutiniųjų, nes neįsivaizdavau, kaip viskas vyksta. Reikia daug pasiruošti, kasdieniai įgūdžiai daug ką sudaro, bet teorines žinias būtina pasikartoti“, — teigė pieno krypties ūkio šeimininkė. Apie 140 ha ūkyje melžiamos 54 karvės, o bendras gyvulių skaičius

ūkiai. Renginyje dalyvavęs žemės ūkio ministras prof. Vigilijus Jukna džiaugėsi, kad toks renginys vyksta ir pripažino, jog gyvulininkystė šiuo metu išgyvena ne pačius geriausius metus. „Iš tiesų šiai šakai reikia labai daug dėmesio. Sunku kalbėti apie gyvulininkystės pažangą ir gerus rodiklius, kai didžiulė problema yra gyvulininkystės specialistų, konkrečiai zootechnikų, trūkumas. Koks gali būti šakos konkurencingumas, jei nėra specialistų?“, — klausė ministras, kviesdamas Lietuvos zootechnikų sąjungos narius aktyvesnei veiklai. V.Juknos teigimu, ministerija neliks nuošalyje, ji darys viską, kad didėtų kvalifikuotų specialistų gretos ir augtų gyvulininkystės konkurencingumas.

Konkursu „Pažangiausias gyvulininkystės ūkis“ siekiama skatin-

**Donatas Viskontas ir Rigilda Baniene pasveikino „Pažangiausio gyvulininkystės ūkio“ savininę Danutę Jakumienę.**

kur melžėjai itin siekė žinių, domėjosi savo klaidomis, kad ir ūkiuose galėtų gerinti rezultatus bei melžimo meistriškumą.

Mišraus augalininkystės ir gyvulininkystės ūkio savininė Alina Butkevičienė, konkurse laimėjusi pirmąją vietą, dirba 292 ha žemės ir auginą 50 gyvulių, iš kurių 30 sudaro melžiamos Lietuvos juodmargių ir holšteinų veislių karvės.

„Dalyvaudama melžėjų varžytuvėse nedariau nieko kitaip nei įprastai kasdien melždama karves“, — pastebėjo geriausia šių

siekia 150, tačiau planuojama ūkį gerokai plėsti, nes namuose liko darbuotis abu Daukševičių sūnūs, melžti karves mokosi ir jų draugės. Bandai plėsti auginamos telyčios, penimi buliukai.

Veterinarijos akademijoje zooinžinerijos specialybę 1995 m. įgijusi R.Daukševičienė neslėpė, kad aukštojoje mokykloje gautos žinios ūkyje labai praverčia. „Dauguma ūkininkų gal to ir neįvertina, tačiau gyvulininkystės specialistų tikrai trūksta“, — opia šio laikmečio problemą akcentavo Ute-

**Petras Kulvietis ir Rigilda Baniene pasveikino „Pažangiausio gyvulininkystės ūkio“ savininę Algimantą Kliučinską.**

tobulinti ūkininkų profesinį pasirėngimą, kelti jų prestižą, užtikrinti ūkininkavimo tęstinumą ir plėtrą, informuoti visuomenę apie pažangaus ūkininkavimo privalumus. Be išskirtinio dėmesio inovacijoms ir jų sklaidai, kaip ir kasmet vertintas ūkio gyvulių produktyvumas, įdiegtos pašarų gamybos, šėrimo, melžimo ir kitos technologijos, buitinių atliekų, mėšlo, sрутų laikymo, komposto duobių, naftos produktų talpyklų, technikos laikymo tvarkingumas. Taip pat domėtasi, kaip tvarkoma sodyba, prižiūrimos bendro naudojimo teritorijos, keliai, pakelės, pamiškės ar vandens telkinių pakrantės.

Pasak šventėje dalyvavusios Lietuvos pieno ūkių asociacijos administracijos direktorės Rigildos Banienes, geriausiųjų šalies melžėjų ir pažangiausių gyvulininkys-

tės ūkių savininkų pagerbimo renginyje vyravo ne tik šventiška, bet ir dalykiška nuotaika.

„Žinoma, ypač džiugu, kad visos trys vietos atiteko sau lygių respublikinėse varžytuvėse neturinčioms melžėjoms Alinai Butkevičienei, Linai Snegiriovienei ir Rūtai Daukševičienei, kurios pieną melžia „Žemaitijos pieno“ bendrovei. Greta rikiuojasi ir tarp pažangiausių gyvulininkystės ūkių geriausių rezultatų pasiekusių Danutės Jakumienės, Algimanto Kliučinsko ir Virginijos Macijauskienės ūkiai, bendradarbiaujantys su „Žemaitijos pienu“.

Šventėje, be R.Banienes, pasveikinti ir pagerbti savo zonos globojamų melžėjų ir pažangiausių gyvulininkystės ūkių savininkų atvyko „Žemaitijos pieno“ Žaliosios pirkimo vadybininkai Petras Kulvietis, Karolina Gečaitė, Artūras Titiškis ir Donatas Viskontas. Respublikinių konkursų nugalėtojams įteikti „Žemaitijos pieno“ valdybos pirmininko Algirdo Pažemeciko pasirašyti padėkos raštai, taip pat legendinio sūrio DŽIUGAS® pakuotės.

„Atrodo, ne vieną šimtmetį žmonės melžia karves, o pasimokyti varžytuvėse vieniems iš kitų nuolat atsiranda. Juk ir pati pieno produkto kelio pradžia prasideda nuo melžėjo, nuo jo atsakomybės ir be priekaištų atliekamo darbo. Jeigu nebūtų mūsų geriausiųjų, tokiose įspūdingose šventėse nebūtų ir mūsų“, — nuširdžiai kalbėjo Lietuvos pieno ūkių asociacijos administracijos vadovė.

**„Pienininkystės“ informacija**

**Antrosios vietos melžėjų varžytuvių nugalėtoja Lina Snegiriovienė su konkurso organizatoriais ir rėmėjais.**

metų melžėja, varžytuvėse dalyvavusi trečią kartą. Beje, 2008 m. respublikiniame melžėjų konkurse ji taip pat laimėjo pirmąją vietą.

Antrosios vietos nugalėtoja Lina Snegiriovienė žemės ūkio bendrovėje „Bajėnai“ melžia 130 karvių. Bendrovės vadovo paskaitinta moteris melžėjų varžytuvėse dalyvavo jau šeštą kartą, anksčiau Pagėgių savivaldybėje ji vis užimdavo antrą arba trečią vietą. Pasak L.Snegiriovienės, sudėtingiausia dalyvaujant konkurse — pamelžti karvę, nes kaip ir kasdieniame darbe, taip ir dalyvaujant varžytuvėse, tenka nuolat mokytis.

Trečioji geriausioji melžėja — Rūta Daukševičienė varžytuvėse rungsi antrą kartą. Moteris pasakojo, kad pirmą kartą sudalyvauti konkurse Kupiškio rajone pakvietė „Žemaitijos pienas“, kuriam

nos rajono gyvulininkystės ūkio savininė.

Geriausia melžėja renkama jau 13 metų paeiliui. Pagrindinis konkurso tikslas — gerinti melžėjų meistriškumą, tobulinti jų kvalifikaciją.

Šventėje pagerbti ir apdovanoti pažangiausi gyvulininkystės ūkiai. Iš daugiau kaip 70 konkurse dalyvavusių ūkių išrinkta 12 laureatų. Lietuvos zootechnikų sąjungos atstovų teigimu, šiais metais konkursas organizuotas kiek kitaip nei lig šiol, nes didžiulis dėmesys skirtas ūkio inovatyvumui ir naujovių sklaidai vertinti.

Daugiausia apdovanotų ūkininkų pažangias technologijas diegia pienininkystės ūkiuose. Tarp penkių — trys ūkiai tiekiantys pieną „Žemaitijos pienui“. Tai skuodiškės Danutės Jakumienės ir šilutiškių Algimanto Kliučinsko bei Virginijos Macijauskienės pieno

**Melžėjų varžytuvių trečiosios vietos laimėtoja Rūta Daukševičienė su konkurso steigėjais ir rėmėjais.**

## Konkurso „Metų ūkis 2013“ laimėtojai — patikimi „Žemaitijos pieno“ partneriai

Konkursą „Metų ūkis“ Lietuvos ūkininkų sąjunga šiemet organizavo jau 20-tą kartą. Tai tikrai pačias ilgiausias tradicijas turintis konkursas, kuris per tiek metų šiek tiek kito savo forma, tačiau esminiai dalykai išliko tie patys.

Pirmasis konkursas įvyko 1994 m. pagal tų pačių metų birželio 1 d. LŪS tarybos posėdyje patvirtintus nuostatus ir nuo tų metų jis buvo rengiamas kasmet. Pirmajame konkurse galėjo dalyvauti LŪS nariai, turintys ne mažiau kaip 10 ha žemės. Šio reikalavimo jau seniai nebelikę ir šiandien svarbiausia, kad ūkis per pastaruosius metus būtų padaręs realią pažangą ir įvertintas pagal konkurso nuostatus. Aišku, nuo to laiko ūkiai Lietuvoje gerokai pastambėjo, bet tarp laimėtojų tikrai yra įvairaus dydžio puikiai besitvarkančių ūkių.

Šiais metais gauti rezultatai iš 40 savivaldybių. Iš viso konkurse dalyvavo 463 ūkiai, iš jų buvo išrinkti 120 laimėtojų: 40 pirmosios, 41 antrosios ir 39 trečiosios vietų.

Konkurse „Metų ūkis 2013“ tarp nugalėtojų ir prizininkų pateko ir ūkiai, pieną tiekiantys „Žemaitijos pienui“.

Pirmąją vietą užėmė klaidėdiškių **Ilonos ir Roberto Marcinkevičių**, plungiškių **Jurgitos ir Viliaus Pocių**, šilutiškių **Vidos ir Algimanto Kliučinskų** ūkiai.

Antrąją vietą pelnė jurbarkiškos **Vilijos Masaitienės**, plungiškių **Rūtos ir Sauliaus Vengalių**, rietaviškės **Valerijos Stancelienės**, šilališkių **Vidos ir Jono Baublių**, šilutiškių **Aidos ir Andriaus Vindžiagelskių**, telšiškių **Ritos ir Raimundo Jančauskų** ūkiai.

Trečioji vieta skirta rietaviškių **Dianos ir Ramūno Samoškų**, šilališkių **Irenos ir Antano Tamošaičių** bei šilutiškių **Virginijos ir Jono Macijauskų** ūkiams.

Per pastarąjį dešimtmetį šiemet pirmą kartą tarp laimėtojų vyrauja gyvulininkystės ir mišrios specializacijos ūkiai. Pagal 120 laimėtojų anketose nurodytus duomenis yra 61 gyvulininkystės ir mišrios specializacijos ūkiai (tarp jų 2 ekologiniai).

Ūkininkaujantių laimėtojų vidutinis amžius 45 metai (pirmosios vietos — 46 m., antrosios — 45 m., trečiosios — 44 m.), ūkininkauti pradėję vidutiniškai apie 1999-2000 m.

Pagal išsilavinimą savo anketose laimėtojai nurodė, jog didžioji dauguma turi aukštąjį (28 proc.) ir aukštesnįjį išsilavinimą (28 proc.), spec. vidurinį turi 36 proc., o 8 proc. nurodė turintys kitą išsilavinimą.

**Respublikinis laimėtojų rezultatų aptarimo renginys vyks š.m. gruodžio 13 d. (penktadienį) kultūros ir sporto centre „Girstutis“, Kaune. Renginio pradžia 11 val.**

### Specialistas pataria

## Karvių melžimas — labai svarbus ir atsakingas darbas pieno fermoje

**Sudėtinga šiuolaikinė melžimo technika ir pažangios technologijos reikalauja iš melžėjo gero teorinio ir praktinio pasiruošimo. Todėl gera melžėja yra labai vertinama, nes ji yra tarpininkas tarp melžimo įrangos ir karvės. Nuo to, kaip melžėja sugeba tai suderinti, priklauso karvės tešmens sveikatingumas, pieno primilžis ir kokybė.**

Dauguma pienininkystė besiverčiančių ūkininkų gerai supranta klinikinio mastito daromus nuostolius, tačiau neįvertina slapto tešmens uždegimų žalos, dėl ko mažėja pieno kiekis, blogėja pieno sudėtis ir kokybė. Pagrin-

dinė priežastis sukelianti tešmens uždegimą — netinkamas ar neuolatinis vakuumas, netvarkinga melžimo įranga bei blogai organizuojamas melžimo procesas. Visa tai gali sukontroliuoti tik geri melžėjai.

Šiais metais jau tryliką kartą Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Veterinarijos akademijos Josifo Taco melžimo mokymo centras suorganizavo respublikinį konkursą „Geriausis melžėjai“ arba melžėjų varžytuves. Pagrindinis konkurso tikslas — teorinių žinių gilinimas ir praktinių įgūdžių bei meistriškumo tobulinimas, kuris reikalingas sunkiame kasdieniame melžėjų darbe.

Melžėjų varžytuvėse dalyviai run-

gėsi teorinio testo, melžtuvo sanitarinio apdoravimo, melžimo, pieno švarumo ir somatinių ląstelių testavimo rungtyse.

Kiekvienas etapas yra pakankamai svarbus. Iš teorinių žinių reikia žinoti pieno atleidimo fiziologiją, suprasti melžimo įrangos konstrukciją ir darbą, mokėti tinkamai organizuoti melžimo procesą. Tinkamai plaunant melžtuvą prieš melžimą ir po jo galima užtikrinti gerą pieno švarumą ir užkirsti kelią ligų sukėlėjų pernešimui nuo karvės karvei. Melžimo metu labai didelis dėmesys turi būti skiriamas tešmeniui paruošti prieš melžimą ir prisitaikyti prie kiekvienos karvės tešmens formos

ir melžimo savybių. Melžimo eigos stebėjimas ir savalaikis melžiklių nuėmimas nuo išsimelžusių atskirų spenių ar visų spenių yra svarbus nepriklausomai nuo melžimo įrangos automatizavimo lygio. Galutinis rezultatas, kuris parodo melžėjos meistriškumą yra pieno švarumas. Tik tinkamai atliekant visas melžimo operacijas galima primelžti daug ir švaraus pieno.

Labai norisi pasidžiaugti, kad dalyvių meistriškumas palaipsniui kyla. Pastebima tendencija, kad konkursuose dalyvaujančiųjų jau ne pirmą kartą meistriškumas dažniausiai būna aukštesnis. Jei konkurso metu dalyvis žino, kaip tinkamai atlikti visas melžimo

operacijas, dažniausiai didžiąją dalį žinių panaudoja ir savo ūkyje kasdieniame karvių melžime.

Norime padėkoti ūkių šeimininkams už papildomą rūpestį, kad įsileido konkurso dalyvius ir svečius į savo ūkį. Konkurso metu vertinamas ne ūkis, o melžėjų meistriškumas ir tikimės, kad ateityje organizuojant konkursus bus lengviau rasti ūkį, kuris priims konkurso dalyvius ir dalyvių aktyvumas bus didesnis.

Tik turint pakankamai teorinių žinių ir praktinių įgūdžių galima sukontroliuoti mastitų atsiradimą ir jų plitimą, pagerinti pieno kokybę ir užtikrinti pieno ūkio pelningumą.

**Doc. dr. Saulius Tušas**  
Josifo Taco melžimo mokymo centro vadovas

## Kiek naudingų medžiagų turime gauti per pusryčius?

*Pusryčiai — tai puodelis juodos kavos? Avižinė košė? Kiaušinienė su kumpiu ar varškė su jogurtu? Kiek žmonių, tiek nuomonių. O kokie turėtų būti sveiki pusryčiai? Kokiomis maistinėmis medžiagomis privalome aprūpinti savo organizmą iš pat ryto?*

### Per pusryčius — pusę dienos kalorijų?

Medikų teigimu, pusryčiauti reikia iki 10 valandos ryto ir su pusryčiais turėtume gauti pusę dienos kalorijų normos. Taip rekomenduojama dėl to, kad maistas suvalgytas per pusryčius per dieną bus „sudegintas“, nes teiks mums energijos, ir, vadinasi, nesikaups atsargų pavidalu ant liemens ar kitų kūno vietų. Sveiki pusryčiai — tai gera sveikata, puiki nuotaika ir energijos užtaisas visai dienai. Nerekomenduojama valgyti itin sočių pusryčių, nes taip padarysime organizmui praktiškai tiek pat ar net daugiau žalos kaip ir visai nepusryčiaudami.

### „Teisingų pusryčių“ taisyklės

Dietologų teigimu, idealūs pusryčiai — tai 1/3 paros normos baltymų, 2/3 normos angliavandenių ir mažiau kaip 1/5 normos riebalų. Pusryčių menių turėtų sudaryti grūdiniai ir pieno produktai, taip pat vaisiai. Grūdų produktai suteiks energijos, vaisiai aprūpins vitaminais, o pieno produktai — nepamainomas vertingų mineralų ir gyvulinės kilmės angliavandenių šaltinis.

Daug kas galvoja, kad sveikiesiems pusryčiai — košės, bet jos nėra skanios. Iš tiesų, košės — puikus ne tik angliavandenių, bet ir vitaminų, mineralų, augaliniai riebalai, baltymų ir ląstelių (maistinių skaidulų) šaltinis. Svarbu, kad kruopų sudėtyje esantys angliavandeniai yra ne paprastieji, lengvai pasisavinami, o sudėtiniai, kurie ne taip greitai skyla, todėl nesusidaro jų perteklius, kuris galėtų virsti riebalais, ilgiau išlieka sotumo jausmas. Taigi sudėtiniai angliavandenių šaltiniai — ne bandelės ir cukrus, o kruopos, pieno produktai, vaisiai ir daržovės. O skanesnę košę padaryti labai paprasta — pagardinkite ją sviestu, medumi, riešutais, džiovintais ar šviežiais vaisiais.

Mėgstantiems pusryčiams sumuštinus, siūloma valgyti rupaus malimo arba viso grūdo dalių duonos gaminius. Riekelė duonos kartu su gabalėliu fermentinio sūrio, pvz., ekologiško „Dobilas“, — vienas paprasčiausių, greičiausių, tačiau kartu sveiku ir maistingu pusryčių variantu, nes valgant fermentinį sūrį mūsų organizmas gauna baltymų ir kalcio.

Neturintiems daug laiko pusryčiams, tačiau daug dirbantiems ir karjeristams, kuriems dažnai trūksta vitaminų, tiks greitai pagaminami pieno ar jogurto kokteiliai, pagardinti įvairiais priedais. Tereikia išplakti vaisius, riešutus, jogurtą ir pusryčiai paruošti. Tai vadinamasis „smuzi“ (angl., smooth — švelnus) arba vaisių ir daržovių kokteilis-tyrė, kuriam gaminti tereikia pasitelkti fantaziją, o produktai tinka kone visi. Svarbu žinoti, kad šie kokteiliai labai maistingi.

Kokybiškų pieno produktų vartojimas — daugelio ligų profilaktika? Pieno produktai pusryčiams — ir skanu, ir naudinga, ir sveika. Tai greitas būdas aprūpinti organizmą visomis būtinomis medžiagomis, reikalingoms ląstelėms atsinaujinti ir energijai gauti. Tačiau ne visas parduotuvėse siūlomas pienas yra vienodai naudingas. Kokybiškiausi, kaip žinoma, yra ekologiški produktai.

Kokybiškų pieno produktų vartojimas — daugelio ligų profilaktika. Visiems žinoma, kad pieno produktai — tai kalcio ir vitamino D šaltinis. Tačiau be jų, piene yra daugiau kaip 200 įvairių naudingų medžiagų (riebalų, angliavandenių, vitaminų, fermentų, mineralinių ir imuninių medžiagų, kt.). O svarbiausia, kad visos jos taip subalansuotos, jog

itin lengvai mūsų organizmo pasisavinamos. Ne visi žmonės pieną toleruoja, tačiau tai jokių būdu neturėtų tapti priežastimi atsakyti pieno produktų. Netoleruojantiems laktozės labai tinka kiti rauginti pieno gaminiai — varškė, sūris, jogurtas, kefyras ir pan.

Rauginti produktai, ypač jogurtas, vertingi dėl savo poveikio žarnyno mikroflorai. Tai lengvai pasisavinamas produktas, kuriame gausu baltymų, nepakeičiamųjų amino rūgščių, kalcio, fosforo, vitaminų. Jogurto nauda neabejotina. Juk jo sudėtyje, be daugybės naudingų medžiagų, yra itin reikalingų mūsų žarnyno mikroflorai bakterijų (*Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus bifidus*, kt.).

Pusryčiams tinka visi pieno produktai. Pvz., skubantiems į darbą ir nemėgstantiems plūsti virtuvėje, bet norintiems greitai, sočiai ir, be abejo, skaniai papusryčiauti rekomenduojama rinktis varškę, varškes sūrelius. Varškę galima pagardinti džiovintais vaisiais, riešutais, uogomis ar jogurtu.

Primename, kad visus maisto produktus reikia rinktis atidžiai, skaityti etiketes ir pirkti pieną, varškę ar jogurtą, o ne varškės ar pieno produktus. Geriausia rinktis natūralius, ekologiškus produktus, nes jų gamintojai užtikrina, kad ekologiškų produktų sudėtyje nėra cheminių konservantų, sintetinių dažiklių, kvapiųjų ir genetiškai modifikuotų ar kitų žmogaus organizmui kenksmingų medžiagų, ar nenaudingų sintetinių priedų. Ekologiškų produktų kokybę itin kontroliuojama, todėl ir pirkėjas, jų įsigydamas, yra užtikrintas, kad perka aukščiausios kokybės produktą.

### Mieli „Pienininkystės“ laikraščio skaitytojai!

Jeigu Jums kilo minčių, kaip leisti dar įdomesnę mūsų laikraštį, neabejodami pasidalinkite su redakcine kolegija.

Siūlykite įvairiausių temų, kurių norėtumėte rasti „Pienininkystėje“.

Rašykite el.paštu: [lpua.info@gmail.com](mailto:lpua.info@gmail.com) arba skambinkite telefonu (8~444) 22391. Lauksime! Kurkime laikraštį kartu!

Redakcinė kolegija



Lapkritį savo jubiliejinus gimtadienius arba sukaktis šventė 4 ūkininkai, pieną tiekiantys „Žemaitijos pienui“.

30 metų sukaktį atšventė **Mindaugas Monkevičius** iš Mažeikių rajono Sedos.

50 metų jubiliejus sukako **Romualdui Tviskui**, gyvenančiam Kupiškio rajone, Skapiškio seniūnijoje, Naivių kaime.

70 metų sukaktį šventė Plungės rajono Platelių seniūnijos Platelių miestelio ūkininkas **Steponas Barsteika**.

80 metų sukako **Feliksui Zulonui** iš Plungės rajono Babrungo seniūnijos Berenių kaimo.

Jų pasveikinti atvyko Lietuvos pieno ūkių asociacijos administracijos direktorė Rigilda Baniene, „Žemaitijos pieno“ Žaliavos pirkimo direktoriaus pavaduotoja Liudvina Skurdalienė, vadybininkai Jolanta Lekienė ir Artūras Titiškis.

## Inžinieriaus patirtis praverčia ūkininkaujant

**Baigęs mokslus Mažeikių politechnikos mokyklos aukštesniųjų studijų skyriuje, vėliau – Šiaulių kolegijoje, Mindaugas Monkevičius ne tik ūkininkauja su broliu Karoliu ir mama Danute, bet ir dirba degalinėje elektros inžinieriumi. Inžinieriaus įgūdžiai ir patirtis visada praverčia ūkyje bei talkinant kitiems.**



Mindaugas Monkevičius su dukra Kamile ir mama Danute.

„Mindaugas puikiai remontuoja elektros prietaisus, o ir traktorių visiškai išardęs galėtų vėl surinkti“, – džiaugiasi sūnumi mama Danutė.

Su šeima M.Monkevičius įgyvendino Pieno direktyvą bei Ūkio modernizavimo programą, įrengė pieno liniją. Dabar daug lengviau melžti karves, taip pat kur kas geresnė pieno kokybė. Pieną tiekia „Žemaitijos pienui“.

Ūkyje daugiausiai darbų nudirba Karolis. Broliai puikiai sutaria, visada noriai vienas kitam padeda, o laisvalaikį kartu ir į žvejybą traukia. Sesuo Loreta dirba Mažeikiuose bibliotekininke.

Mamos Danutės vaikams įskiepytas darbštumas, atsakingumas ir nuoširdumas nuo mažumės mokė palaikyti vienas kitą, kartu dirbti, padėti. Šiandien Danutė džiaugiasi trimis anūkais.

## Optimizmas neleidžia stovėti vietoje

**Naivių kaime, Kupiškio rajone, gyvenantis ūkininkas Romualdas Tviskus ir jo „dešinioji“ ranka žmona Daiva ūkyje tvarkosi be didelių problemų.**

Visi darbai atliekami savo jėgomis, nes Romualdas turi auksines rankas. Ar technika sugenda, ar statybiniai darbai laukia, – visur jis suspėja ir pats viską padaryti.

Pieno verslą Tviskų šeimyna pradėjo nuo vienos karvės. Gimus pirmajai atžalai, į kiemą buvo parvesta ir pirmoji žalmargė. Po to sekė antra ir trečia. Nepamatė, kaip banda išsiplėti, o ir nauda neblogo buvo – labai pravertė papildomos pajamos ūkiui plėsti. Kieme ir technikos atsirado, su kuria ūkininkai galėjo kokybiškus pašarus žiemai ruošti.

Jaunatviški Romualdas ir Daiva juokdamiesi pasakojo: „Suspėjam ūkyje, tai norisi dar kažkuo užsiimti“. Romas priešgaisrinėje valdyboje dirba gelbėtoju, tačiau budėjimas jam visiškai netrukdo ūkio darbams: tiek sėja, tiek javapjūtę darbštuolis pradeda ir baigia laiku. O Daiva yra Naivių bendruomenės pirmininko pavaduotoja, tad visuomeninių darbų užtenka. Reikia ir renginius organizuoti, ir pačiai juose dalyvauti. Taip pat Tviskai nesibodi ir sunkiai gyvenančius žmones ar našlaičius paremti.



Romualdas Tviskus su žmona Daiva.

Veiklių ir iniciatyvių ūkininkų galvose kirba daugybė naujų sumanymų. Šiemet Romualdas vėl pateikė paraišką žemės valdų modernizavimui gerinti – mat praverstų technika, su kuria galėtų dar ekonomiškiau ir kokybiškiau atlikti visus ūkio darbus.



Steponas Barsteika.

**Stepono Barsteikos tėviškė – Dauskių kaime, Klaipėdos rajone. Ūkininkauti vyras pradėjo ne iš karto. Po karinės tarnybos kurį laiką dirbo fermos vedėju, „Linų audiniuose“ ir kitus darbus, tačiau visada augindavo ir gyvulius. Įkūręs savo ūkį, jį puoselėdamas ir plėsdamas, įgyvendino Pieno direktyvą.**

Sūnus Irmantas, baigęs studijas Vilniaus ir Klaipėdos universitetuose, šiuo metu dirba teisi-



## Sveikiname geriausius spalio mėnesio ūkininkus pagal skirtingas perkamo pieno kiekio grupes

### Pirmoje grupėje

(per dieną parduoda nuo 50 iki 199 kg natūralaus pieno)  
Petras Petrekūnas – Pavėkių k., Bubių sen., Šiaulių r.

### Antroje grupėje

(per dieną parduoda nuo 200 iki 499 kg natūralaus pieno)  
Danutė Serapinienė – Kalnėnų k., Gadūnavo sen., Telšių r.

### Trečioje grupėje

(per dieną parduoda nuo 500 iki 999 kg natūralaus pieno)  
Reda Šapienė – Viešvėnų k., Viešvėnų sen., Telšių r.

### Ketvirtoje grupėje

(per dieną parduoda nuo 1000 iki 1999 kg natūralaus pieno)  
Bronislovas Jonikas – Kontaučių k., Žlibinų sen., Plungės r.

### Penktoje grupėje

(per dieną parduoda nuo 2000 kg ir daugiau natūralaus pieno)  
Adomas Gervinskas – Daukšių k., Skuodo sen., Skuodo r.

### Geriausio ekologiško pieno gamintoja

Bronislava Grauslienė – Jodėnų k., Nausodžio sen., Plungės r.

## Nuotaikingai pasitinka kiekvieną dieną

**Feliksas Zulonas, užaugęs Kupiškyje, o mokslus baigęs Panevėžio hidrometeorijos technikumė, likimui susiklosčius atsikėlė į žmonos Irenos tėviškę – Barenų kaimą (Plungės r.). Kurį laiką dirbo Salantuose.**

Iširę kolūkiai ir galimybė susigražinti turėta žemę paragino įkurti nuosavą ūkį. Pasak Felikso, pati ūkio įkūrimo pradžia – 1992 metais. „Pirmieji nepriklausomybės metai buvo sunkūs Lietuvai, Tarybų sąjungos taikoma ekonominė blokada sustabdė daugelio žaliavų tiekimą į mūsų šalį. Gal todėl pirmąją įsigytą karvutę pavadinau „blokadine“, – šypsodamasis pasakojo ūkininkas.

Felikso ir Irenos šeimoje užaugo du vaikai. Dukros Astos sodyba – visai šalia tėvėlių. Sūnus Valdas su žmona Augustina gyvena kartu su tėvais – padeda ūkio darbuose.

Apsuptas rūpestingų, vienas kitą palaikančių artimųjų, kurie visada geros nuotaikos ir optimistiškai žvelgia į gyvenimą, Feliksas gyvena gražiai įrengtame name, prižiūrimoje, tvarkingoje sodyboje, kurios kieme iš karto į akis



Feliksas Zulonas.

krenta sena klėtis, pasidabinusi paties Felikso rankomis darytais drožiniais.

Plungės rajono savivaldybė 2012 metais Irenai ir Feliksui Zulonams, kaip gražiausios ūkininko sodybos pirmosios vietos laimėtojams, įteikė padėkos raštą.

Feliksas turi keletą hobijų. Vienas iš jų – „Žalgirio“ krepšinio komandos sirgalius. Taip pat renka ir kolekcionuoja senovinius daiktus.

## Laiko pakanka darbui ir pomėgiams

ninko darbą. Dukra Vaida, įgijusi universitetinį išsilavinimą Klaipėdoje, įsikūrė ir darbuojasi Gargžduose.

Stepono ir Rimos šeimoje dar auga jaunėlis keturiolikmetis Mindaugas. Vaikinas puikiai groja triūba, lanko Platelių muzikos mokyklą, yra darbštus ir atkaklus, visada padeda tėvams ūkyje.

Anksčiau, kai gyveno Kintuose, Steponas itin mėgdavo žvejybą. Tačiau, atsikėlus į Platelių miestelį, vis daugiau laiko skiria

ūkininkavimo rūpesčiams, o mėgstamu laisvalaikio užsiėmimu tapo žaidimas šachmatais. Steponas su kitais prijaučiančiais šiam žaidimui bičiuliais vyksta parungtyniauti į Ryškėnus, Plungę, dalyvavo ir Tauragėje rengtose „Nemuno“ šachmatų varžybose.

„Šachmatais žaisti išmokau dar mokykloje, šeštoje klasėje. Tada, jau po dviejų savičių, įveikiau mane išmokusį jais žaisti kitą, dviem metais vyresnį, moksleivį“, – pasakojo Steponas.

## „Žemaitijos pienui“ turi atsiverti Kinijos rinka

**Žemės ūkio ministerijos kanclerės Dalios Miniataitės vadovaujama delegacija šių metų rugsėjo 11–13 dienomis Heifei mieste (Kinijos rytuose) dalyvavo 8-ajame Kinijos–Centrinės ir Rytų Europos šalių žemės ūkio prekybos ir ekonomikos bendradarbiavimo forume. Delegacija taip pat apsilankė Anhui provincijos žemės ūkio parodoje, kurioje savo produkciją eksponavo Lietuvos pieno pramonės ir alaus pramonės atstovai. Su šia delegacija vyko ir „Žemaitijos pieno“ eksporto vadovas Rytų šalių rinkoms Romusas Jarulaitis.**

Palaikydami draugiškus šalių tarpusavio santykius, Kinijos žemės ūkio ministerijos organizuojamame forume Lietuvos žemės ūkio ministerijos atstovai ir R.Jarulaitis dalyvauja trečią kartą. Žemės ūkio ministerijos kanclerė, pristatydamas Lietuvos prekybinius lūkesčius su Kinija, sakė: „Lietuva turi užsibrėžtą siekį tapti artima bendradarbiavimo su Kinija partnere, todėl esu tikra, kad šis renginys ne tik padės sustiprinti ryšius, bet kartu padės supažindinti Kinijos vartotojus su aukštos kokybės lietuviška žemės ūkio ir maisto produkcija“.

Forumo atidarymo kalboje partnerystės svarbą pabrėžė ir Kinijos žemės ūkio viceministras Niu Dun — jis akcentavo siekį toliau stiprinti visapusį tarpusavio bendradarbiavimą žemės ūkio ekonomikos srityse. Žemės ūkio ministerijos kanclerė

D. Miniataitė jam įteikė 48 mėnesius brandintą kietąjį sūrį DŽIUGAS®, skaptuotą, medinėje dėžutėje.

\*\*\*

Spalio 31 d. Kinijos Liaudies Respublikos nepaprastasis ir įgaliotasis ambasadorius Zengwen Liu į susitikimą pakvietė Telšių rajono savivaldybės merą Vytautą Kleivą. Kartu vyko ir „Žemaitijos pieno“ eksporto vadovas Rytų šalių rinkoms Romusas Jarulaitis. Dalykinis pokalbis ir vakarienė vyko Kinijos ambasadoriaus rezidencijoje Vilniuje. Susitikimo pradžioje apsi-keista oficialiomis dovanomis: R. Jarulaitis padovanojo ambasadoriui legendinį sūrį DŽIUGAS®.

Meras V. Kleiva pristatė Telšius, jų geopolitinę, ekonominę situaciją, pasidžiaugė aukštu europiniu miesto įvertinimu dėl jo

pritaikymo įvairių grupių (tarp jų ir neįgaliesiems) žmonėms, spalio mėnesio viduryje Telšių miestą reprezentavusia paroda, surengta Europos Parlamente Briuselyje. Meras kalbėjo apie investicijų pritraukimo, taip pat iš tolimosios Kinijos, svarbą.

Mero manymu, būtų labai svarbu sutarti dėl įmonės „Žemaitijos pienas“ produkcijos eksporto į Kinijos rinkas, o jis pagal galimybes tarpininkautų tuo klausimu Vyriausybės lygmenyje.



D. Miniataitė įteikė DŽIUGAS® sūrį ragauja Niu Dun.

„Žemaitijos pieno“ atstovas R. Jarulaitis aptarė įmonės gaminamos produkcijos eksporto į Kiniją oficialaus tarpvalstybinio derinimo klausimus ir pakvietė ambasadorių apsilankyti ir apžiūrėti įmonę ir jos filialus.

Buvo sutarta, kad po Naujųjų metų bus pradėtas derinti Kinijos ambasadoriaus vizitas į Telšius, kurio metu bus stengiamasi pristatyti galimybes potencialiems Kinijos investuotojams.

\*\*\*

Spalio 11-19 dienomis R. Jarulaitis vyko su „Žemaitijos pieno“ gaminiais į Kinijos Liaudies Respubliką. Buvo vežami kieta-



R. Jarulaičio dovana – Kinijos ambasadoriui Zengwen Liu – legendinio sūrio DŽIUGAS® pakuotė.

sis sūris DŽIUGAS®, plėšomos sūrio dešrelės PIK-NIK, prekio ženklo „Žemaitijos senos tradicijos“ lydyti sūriai, „Šilutės Rambyno“ gaminamas „Snack“ užkandis.

R. Jarulaitis pastebėjo, kad kinai domisi „Žemaitijos pieno“ gaminiais, jiems jie patinka ir pageidautų matyti didžiųjų prekybos centrų lentynose.

Įdomi detalė: R. Jarulaitis Kinijoje pamatė parduodamas mūsiškes PIK-NIK sūrio dešreles. Pasirodo, jas iš mūsų perka olandai ir tiekia Kinijos rinkai. R. Jarulaičio manymu, tai svarus argumentas „Šilutės Rambyno“ gaminamoms sūrio dešrelėms PIK-NIK tiesiogiai patekti į Kinijos rinką.

R. Jarulaičio nuotaikos optimistinės. Jis pastebį teigiamus pokyčius Kinijoje, vertinant „Žemaitijos pieno“ produkciją, ypač kietąjį sūrį DŽIUGAS®. „Kinijos rinka turi atsiverti „Žemaitijos pienui“, — tvirtai įsitikinęs R. Jarulaitis. Nemažą darbą ten šiuo metu dirba ir eksporto vadybininkė Kinijos rinkai, gyvenanti Šanchajuje, Eglė Zykutė.

„Pienininkystės“ informacija



„Žemaitijos pieno“ eksporto vadovas Rytų šalių rinkoms Romusas Jarulaitis, Kinijos Liaudies Respublikos nepaprastasis ir įgaliotasis ambasadorius Lietuvoje Zengwen Liu ir Telšių meras Vytautas Kleiva.

## LEAN sistemos diegimas padeda siekti nuolatinio tobulėjimo

**Jau beveik vieneri metai, kai „Žemaitijos pieno“ bendrovėje vyksta LEAN sistemos sėkmingas diegimas. Įsisavinti ir taikomi pagrindiniai LEAN sistemos metodai: 5 S (vizualus valdymas), Kaizen Teian (nuolatinis tobulėjimas), PDCA (problemų sprendimas), SW (standartizuotas darbas), SMED (greiti perėjimai) ir TPM (visuotinė gamybos priežiūra).**

Pasak l.e.p. gamybos direktoriaus Remigijaus Bieliausko, per šiuos LEAN sistemos diegimo metus buvo visko: keitėsi LEAN vadovas, komandų lyderiai ir nariai, buvo daug diskusijų ir ginčų, kaip geriau vienu ar kitu atveju optimizuoti bei standartizuoti

konkrečius gamybinius procesus, naudojant skirtingas LEAN sistemos metodikas. Tačiau tokie „sunkumai“ nesustabdė siekti užsibrėžtų tikslų tobulinant gamybos procesus, šalinant nuostolius, standartizuojant, o tik dar padidino darbuotojų norą tęsti pradėtus

darbus.

Per šiuos metus LEAN komanda ne tik atsinaujino, bet ir sutvirtėjo, vis įtraukdama daugiau įmonės darbuotojų į vykdomus pokyčius. To rezultatas: jau beveik visose darbo vietose įgyvendintas vizualus valdymas, sutrumpinti produkcijos perėjimai, pašalinta nemažai gamybinių problemų, pateikta ir įgyvendinta pasiūlymų. „Visa tai ir yra LEAN sistemos grąža, kurią duoda pats darbuotojas, keisdamas požiūrį, mąstymą ir norą tobulinti įmonę ir joje vyks-

tančius procesus. Todėl galime užtikrintai teigti, kad einame teisingu keliu“, — sako R. Bieliauskas.

Įmonės gamybos cechuose, be jau pritaikytų 5 S, Kaizen Teian, PDCA, pagreitį įgauna nauji LEAN sistemos metodai, kaip:

**SW — standartizuotas darbas.** Šio metodo dėka aprašomi visi įmonėje vykstantys procesai. Tai leidžia suskaičiuoti darbuotojų darbo krūvį bei jų kuriamą vertę.

**SMED — greitas perėjimas.** Metodo tikslas — kuo greičiau

pereiti prie kitos produkcijos rūšies, užtikrinant kuo trumpesnę įrangos derinimo laiką.

**TPM — visuotina gamybos priežiūra.** Metodo tikslas — garantuoti funkcionalų įrenginių veikimą ir užtikrinti darbuotojams tinkamas darbo vietas.

„Žemaitijos pieno“ diegiamos LEAN sistemos vadovu nuo šių metų antrojo pusmečio paskirtas mechanikos projektų vadovas Gediminas Maknickas. Jis, talkinant kitiems LEAN sistemos komandos lyderiams ir įmonės darbuotojams, kontroliuoja numatytų įsipareigojimų bei „namų darbų“ vykdymą, tariasi su LEAN konsultantais, seka įgyvendinamų metodų eigą.

Dabartinis LEAN vadovas G. Maknickas mano, kad LEAN sistemos įgyvendinimo dėka galima optimaliau valdyti esamus procesus įmonėje. „Tai sisteminis būdas procesams optimizuoti, kuris remiasi principu, kad bet kokiam darbe yra padaroma vertės nekuriančių žingsnių, kurie turi būti šalinami. Diegiant LEAN sistemą ypač svarbu, kad visi bendrovės darbuotojai suprastų šios sistemos naudą ir aktyviai dalyvautų jos kūrimo bei įsisavinimo procesuose, tik tada turėsime svarių rezultatų“, — sako G. Maknickas.



Iš kairės: Gediminas Ragauskas, Alvydas Sukauskas, Eglė Martinkienė, Monika Benytė, Irena Baltrušaitienė, Remigijus Bieliauskas, Vilija Petrošienė, Gediminas Maknickas, Jurgita Petrauskienė, Aušra Mitkuvienė, Irma Laurinavičienė, Klemensas Leonavičius ir Paulius Šarkevičius.

(Nukelta į 7 psl.)







**25-ojo gimtadienio proga:**

**30-ojo gimtadienio proga:**

**35-ojo gimtadienio proga:**

**40-ojo gimtadienio proga:**

**45-ojo gimtadienio proga:**

**50-ojo gimtadienio proga:**

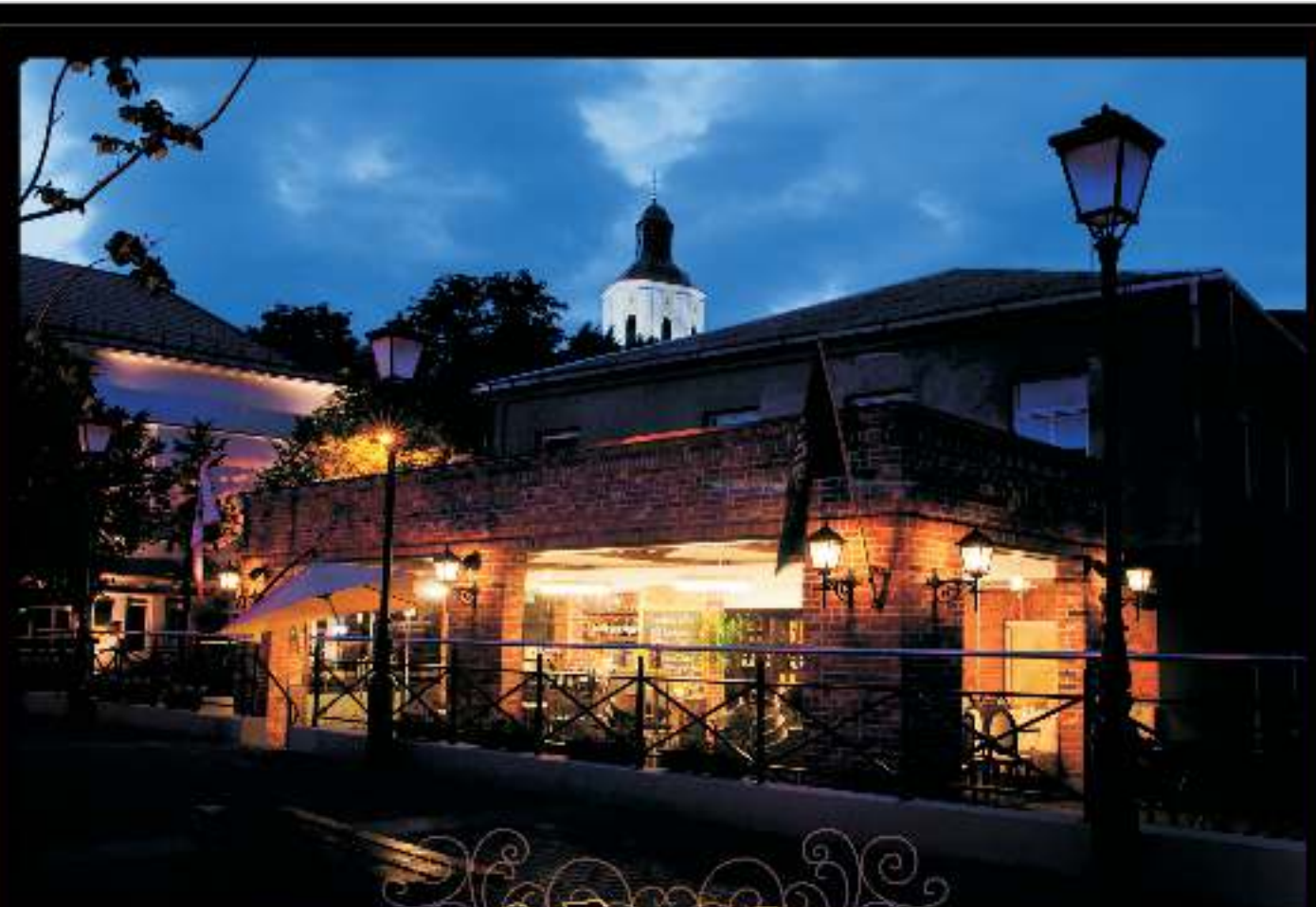
**55-ojo gimtadienio proga:**

**60-ojo gimtadienio proga:**

**65-ojo gimtadienio proga:**

**15 metų darbo sukakties proga:**

**10 metų darbo sukakties proga:**



## SŪRIO DŽIUGAS NAMAI

Kad tamsūs vakarai neprailgtų,  
užsukite į Sūrio DŽIUGAS namus Telšiuose!  
Čia visada rasite visą sūrio DŽIUGAS asortimentą, derančius  
gurmaniškus priedus ir išskirtinius skanėstus. Visus metus džiugina puikus  
vaizdas į Masčio ežerą, o senus laikus menančioje jaukioje skliautuotoje  
menėje nuolat organizuojamos sūrio degustacijos.

Registracija ir informacija tel.: 370 616 46984; 370 656 06763  
arba degustacijos@dziugashouse.lt  
Naujienas sekite facebook'o profilyje Legendinis sūris Džiugas



Respublikos g. 49-7 Telšiai. Tel. 8-444-53748. Dirbame kasdien nuo 10 iki 22 val.

[www.dziugashouse.eu](http://www.dziugashouse.eu)

Leidžia: Lietuvos pieno ūkių asociacija.  
Luokės g. 73, LT-87140 Telšiai.  
Tel.: 8-444-22391, faksas 8-444-69210.  
El.paštas: LPUA.info@gmail.com

Redakcinė kolegija: Rigilda Baniėnė,  
Diana Abelkienė; Irena Baltrušaitienė;  
Jolanta Bitinienė; Rimantas Banevičius;  
Mindaugas Čėjuskas.

Spausdino Šiauliy „Titnago“ spaustuvė.  
2 sp. l. Leidžiamas  
nuo 1995-09-23, kartą per mėnesį.  
Tiražas 3200 egz.