



Laba diena

Šiandien – Mėnulio pilnatis, nuo rytojaus – delčia. Saulė teka 6 val. 34 min., leisis 19 val. 59 min. Dienos ilgumas 13 val. 25 min.
Vardadieniai: šiandien – Beata, Beatas, Fausta, Faustas, Faustina, Faustinas, Kantigirdas, Kantigirdė, Magnas, Tautas, Tautenė, Tautenis, Vaišartas, Vaišartė, Vaištautas, Vaištautė, rytoj – Bartas, Bartenė, Bartenis, Bartė, Bartys, Palma, Palmyra, Pulcherija, Regina, Rėda, penktadienį – Adriana, Adrijonas, Marė, Marija, Marytė.
Rugsėjo 8 – Šilinė (Švč. Mergelės Marijos gimimo diena). Vytauto Didžiojo karūnavimo diena. Padėkos už Lietuvos Nepriklausomybės ir Laisvės apgynimą diena. Tarptautinė raštingumo diena.

Tarybos posėdis

Dalė LAZAUSKIENĖ

Rūpi ir mokyklų ateitis, ir žymių žmonių atminimas...

Pirmasis naujo politinio sezono Prienų rajono savivaldybės tarybos posėdis vyko Rugsėjo 1-osios išvakarėse, todėl tarp 29 darbotvarkės klausimų apsvaistyti ir keli švietimo srities projektai: nustatytas klasių, ikimokyklinių ir priešmokyklinių grupių ir pareigybių skaičius ugdymo įstaigose, patvirtinti priešmokyklinio ugdymo organizavimo modeliai šioms mokslo metams, pristatyti nauji įstaigų vadovai, diskutuota apie pavėžėjimą ir rajono paribyje esančių mokyklų ateitį.

Jau ne vienerius metus po politikų padidinamuoju stiklu atsiduria Pakuonio pagrindinė mokykla, kuri dėl mažėjančio mokinių skaičiaus susiduria su klasių komplektų formavimo problemomis. Šiame posėdyje Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas Rimvydas Zailskas pristatė su mokyklos administracija aptartą sprendimo projektą, pagal kurį mokykla šiais mokslo metais nekomplektuos 6 klases, nes joje yra vos trys mokiniai. Nepilnos 8-osios klasės, kurią lankys šeši mokiniai, išlaikymui paprašyta lėšų iš Savivaldybės biudžeto. 2–3 klasės yra jungiamos, 5 kl. ir 9 kl. turi po aštuonis mokinius, todėl, anot R.Zailsko, tokio skaičiaus pakanka, kad klasių komplektai būtų formuojami.

Tvirtinant projektą, dalis Tarybos narių nebalsavo arba susilaikė. Opozicijos lyderiai Loretai Jakinevičienei parūpo iš R.Zailsko, kaip rajono švietimo stratego, išgirsti, kokia ateitis mokyklos laukia. Anot skyriaus vedėjo,

(Nukelta į 7 p.)

Pasaulio neįgaliųjų šimtalangių šaškių čempionate – bronzos medalis

Rugpjūčio 21-27 dienomis Lenkijoje, netoli Varšuvos, vyko Pasaulio neįgaliųjų šimtalangių šaškių čempionatas, kuriame dalyvavo penkių šalių atstovai, iš viso 51 žaidėjas iš aklųjų ir silpnaregių, kurčiųjų bei asmenų su judėjimo negalia asociacijų.



Lietuvos komandai čempionate atstovavo Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos Prienų filialo pirmininkė Irena Karsokaitė (nuotr. dešinėje), kuri savo grupėje iškovojo bronzos medalį. Pirmą vietą laimėjo atstovė iš Lenkijos, antrą vietą – Ukrainos žaidėja.

Pasak I.Karsokaitės, čempionato dienotvarkė buvo įtempta, dalyviai sužaisdavo po dvi partijas kasdien, partija trukdavo apie keturias valandas. Vyrų grupėje čempionu tapo LASS atstovas iš Plungės R.Valužis.

„Gyvenimo“ informacija

Lankėsi Tėve ir Talsuose 2 p.
Naujuosius mokslo metus pasitiko rekordinis dalyvių skaičius

Ar galime į mitybą žiūrėti „pro pirštus“? 3 p.

Žmogus, kelionėmis garsinęs Lietuvą 4 p.

Namu ūkis 5 p.
Išvyka pas žolininkę-biologę... 7 p.

Neprofesionalus fotoaparatas tapo atspirties tašku profesionaliai veiklai 8 p.

Pozityvūs Svarbu patikėti, kad viskas įmanoma...

Išlaužas nuo įkūrimo išgyveno įvairius etapus: nuo grafo Tiškevičiaus dvaro iki nuobodžios sovietmečio gyvenvietės, kuri ir po Atgimimo nesurado savo tapatybės. Tarytum vietovardžio kilmės legenda apie buvusio miško vietoje likusias išlaužas būtų pristabdžiusi permainas. Bet, keičiantis gyvenimo sąlygoms ir būdai, žmonių santykiams ir vertybėms, atsiradus naujiems finansavimo šaltiniams, atėjo ir šio miestelio eilė atsinaujinti.

Paskatinimą gražintis vietos gyventojai gavo iš klebono dr. Viliaus Sikorskio, su kurio atėjimu prasidėjo kardinalūs pasikeitimai bažnyčioje ir jos aplinkoje. Susibūręs Išlaužo kraštui prijaučiančių žmonių aktyvas – bendruomenės nariai, seniūnijos atstovai, kraštiečiai – kartu su klebonu V.Sikorskiu per kelerius metus subrandino miestelio centre esančios erdvės sutvarkymo projektą. Bendruomeniškumo galia buvo išbandyta pirmosios tautos metu, kuomet talkininkai prie seniūnijos esančio parko teritorijoje pasodino dešimtis rožių ir kitų dekoratyvinių augalų krūmelių. Vėliau parengtos prieš bažnyčią esančios erdvės pertvarkymo į parką – su pasivaikščiavimo takais, suoleliais, želdiniais, lauko estrada – vizualizacijos, pradėta darytis tinkamų projektų finansavimui gauti.

Projekto „Žvejybos tradicijų ir akvokultūros vystymui reikalingų sąlygų gerinimas“ pareiškėjos – Išlaužo seniūnijos kaimų bendruomenės – pirmininkė Rima Liorentienė pasakojo, kad praėjusiais metais Pietvakarių Lietuvos žuvininkystės regiono vietos veiklos grupei teikto projekto įgyvendinimo teko atsakyti dėl pabrangusių statybinių medžiagų ir ženkliai išaugusių kaštų. Pakartotinai teiktas projektas „Žvejybos tradicijų ir akvokultūros vystymui reikalingų sąlygų gerinimas“ PIET-AKVA-6.3.2.-35.1/63VS-PV-22-1-06021-PR001 laimėjo 95 277 eurų finansavimą iš Nacionalinės mokėjimų agentūros. 5014,90 euro paramą skyrė AB „Išlaužo žuvis“ (vadovas Darius Svirskis).

Ši rugpjūtį bažnyčios prieigose pagal projektą prasidėję infrastruktūros sutvarkymo darbai jau įgauna konkretų pavidalą: atlikti žemės darbai, trinkelėmis klojami takai ir automobilių stovėjimo aikštelė, paruošti elektros įvadai šviestuvams, atvestas vandentiekis iki suplanuoto fontano vietos. Tiesa, anot R.Liorentienės, fontano įrengimui, aplinkos apželdinimui teks surasti papildomų

Dalė Lazauskienės nuotrauka



Išlaužo seniūnijos kaimų bendruomenės pirmininkė R.Liorentienė džiaugiasi, kad projekcinėmis lėšomis miestelio parke įrengta treniruoklių aikštelė pasiteisino, joje pamėgo mankštintis ir jaunimas, ir suaugusieji.

lėšų, nes užsibrėžtų atlikti darbų vertė yra gerokai aukštesnė už projekto sąmatą.

Pasak jos, patys bendruomenės nariai išpareigojo prie projekto įgyvendinimo prisidėti savo darbu ir iniciatyvomis, naujoje erdviėje organizuoti šventes. Aplinkos sutvarkymo darbus planuojama baigti iki spalio 1 d.

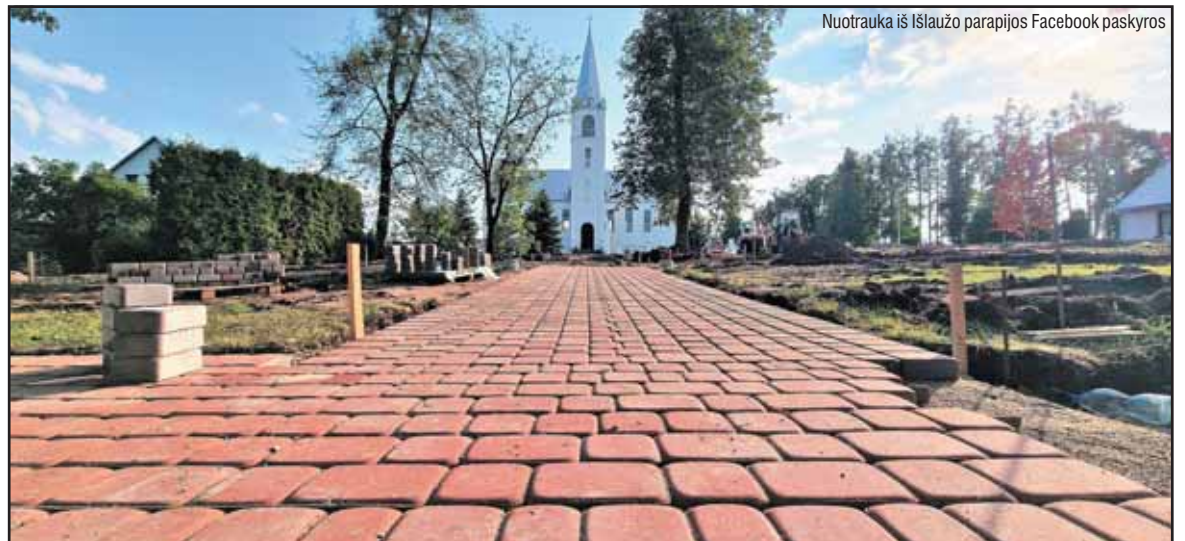
Treniruoklių aikštelė – tai dar viena, šiemet įgyvendinta bendruomenės aktyvo iniciatyva. Įrangą įsigyta pagal Žemės ūkio ministerijai ir Nacionalinei mokėjimų agentūrai teiktą projektą „Laisvalaikio ir sporto zonos įrengimas Išlaužo seniūnijos gyventojams“.

Rugpjūčio 10 dieną Išlaužo gyventojai buvo pakviesti į lauko treniruoklių aikštelės atidarymo renginį miestelio parke. Tačiau įkurtuvių juostelę perkirpo seniūnas Tomas Skrupskas, bendruomenės pirmininkė Rima Liorentienė bei projekto iniciatorė ir idėjos autorė, bendruomenės tarybos narė Auksė Stravinskienė.

– Miestelyje veiklų senjorams nėra, jaunimui trūksta užimtumo. Svarstydami, ko Išlaužo miestelio gyventojams labiausiai reikia, atlikome apklausą internetu.

(Nukelta į 8 p.)

Nuotrauka iš Išlaužo parapijos Facebook paskyros



Tvarkoma erdvė priešais Išlaužo Švč. Mergelės Marijos, Krikščionių Pagalbos bažnyčią ilgainiui virs gražiu parku.



Lankėsi Tčeve ir Talsuose

Rugpjūčio 23–27 dienomis vicemerė Jūratė Zailskienė ir Laimutė Jančiukienė atstovavo Prienu kraštui Lenkijoje ir Latvijoje – dalyvavo šventiniuose renginiuose Tčevo (Tzew) ir Talsų (Talsi) savivaldybėse, kurios yra ilgametės Prienu rajono savivaldybės tarptautinio bendradarbiavimo partnerės.

Rugpjūčio 23–25 d. Tčeve vykusiuose šio pavieto 25-mečio renginiuose dalyvavo vicemerė Jūratė Zailskienė ir Finansų skyriaus vedėja Jurgita Čerkauskienė. Be Prienu delegacijos, šventiniuose renginiuose apsilankė ir partneriai iš Vladyslavovo (Lenkija) bei Zestafonio (Sakartvelas). Delegacijos turėjo galimybę pasidalinti patirtimi savivaldybių ekonominės, socialinės veiklos srityse, sprendžiant kasdienes iššūkius ir problemas. Išskirtinis dėmesys diskusijose buvo skirtas stiprinančiam ryšius bendradarbiavimui, taikai ir jos išsaugojimui.



Šventinės ceremonijos metu vicemerė palinkėjo mūsų partneriams ir toliau darniai dirbti savo krašto žmonių labui, o su vadovais aptarė tolimesnio bendradarbiavimo kryptis.

Bendradarbiavimo sutartis tarp Tčevo ir Prienu r. savivaldybių tęsiasi jau 11 metų.

Rugpjūčio 24–27 dienomis vicemerė Laimutė Jančiukienė ir Prienu globos namų direktorė Inga Barkauskienė buvo išvykusios į Talsų savivaldybę. Su šia savivaldybe bendradarbiavimo sutartis pasirašyta 1999 m. Tarptautinio vizito metu susitiko ukrainiečių, lietuvių ir latvių atstovai. Susitikime dalintasi patirtimi, kaip sekasi rengti projektus, kuriuos finansuoja Europos Sąjungos struktūriniai fondai, susipažinta su įgyvendintais projektais Talsų miesto bibliotekoje ir gimnazijoje, Rojos miesto vasaros estradoje, sporto stadione. Be kita ko, užmegzti bendradarbiavimo ryšiai su Laucienės globos namais.

Susitikimą vainikavo tradicinis senovinių laužų vakaras Rojos miestelyje, išsiskiriantis gausiu dalyvių skaičiumi, vietinių svetingumu ir bendruomeniškumu.



Naujuosius mokslo metus pasitiko rekordinis dalyvių skaičius

Rugpjūčio 28 d. Švietimo ir sporto skyrius Prienu estradoje prie Nemuno organizavo jau trečiąjį Prienu rajono švietimo bendruomenės mokymo(si) sezono pikniką, kuriame susitiko apie du šimtus septynioliasdešimt visų rajono švietimo įstaigų darbuotojų. Taip pat dalyvavo ir kolegos iš Birštono savivaldybės, „Tūkstantmečio mokyklų“ programos vadovė Judita Šarpienė su komanda. Dalyvius pasveikino, pasidžiaugė naujųjų mokslo metų startu ir padaršino pozityviai priimti jų iššūkius, o prirėkus – kreiptis pagalbos, Savivaldybės meras Alvydas Vaicekaskas, vicemerė Jūratė Zailskienė ir Laimutė Jančiukienė, Prienu rajono savivaldybės tarybos Kultūros, švietimo, turizmo ir sporto komiteto pirmininkas Deividas Dargužis. Švietimo ir sporto skyriaus vedėjas Rimvydas Zailskas pristatė 2023–2024 m. m. tikslus ir aktualijas.

Šių metų piknikas yra viena iš Prienu rajono savivaldybės „Tūkstantmečio mokyklų“ programos projekto veiklų, ji organizuojant talkino „Revuonos“ pagrindinė mokykla. Renginio dalyviai stiprino lyderystės kompetencijas dalyvaujant repo sesijoje, kurią vedė tarptautinių projektų direktorius, mokymų vadovas, konsultantas, supervisorius Žilvinas Gailius ir edukatorius, lektorius, repo entuziastas Lukas Kulikaskas. Mokyklų komandoms

svečiai dovanojo neeilinę patirtį – galimybes kurti ir pristatyti repo kūrinius. Jų klausantis buvo aišku – noras veikti ir pozityvi energija, optimistiškas požiūris į kylančias problemas yra tai, ką mokytojai atnešė į mokyklas savo mokiniams šiais mokslo metais. Renginio svečiai pastebėjo, kad Prienu rajono švietimo bendruomenė kitų savivaldybių kontekste išsiskiria savo bendryste ir nuoširdumu.

Įsimintinas įdomių veiklų aki-

mirkas fiksavo Švietimo pagalbos tarnybos komanda, pakvietusi kolegas į fotosesiją ir Įsiminties alėją. Savivaldybė pasirūpino dalyvių kava ir pietumis, o Prienu seniūnija ir Prienu rajono savivaldybės kūno kultūros ir sporto centras, Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centras – erdvių sutvarkymu, kad buvimas kartu taptų dar jaukesnis.

Prienu r. savivaldybės informacijos



Svarbesni Prienu rajono savivaldybės 2023 metų rugpjūčio mėnesio darbai

Nuo rugpjūčio 1 d. dalyje Lietuvos savivaldybių pradėta teikti nauja paslauga – pacientų pavėžėjimas. Prienu r. pirmuoju etapu paslauga teikiama pacientams, kuriems reikia atlikti transplantaciją ar hemodializę. Paslauga užtikrinama dviem lygmenimis – į iš rajono gydymo įstaigų ir į iš respublikinių gydymo įstaigų. Pacientai pagal sveikatos būklę pervežami dviejų rūšių transportu – įprastu ir specializuotu, pritaikytu asmenims, turintiems specialių poreikių.

Rugpjūčio 3 d. Prienu r. savivaldybėje lankėsi AB „Kelių priežiūra“ atstovai. Susitikimo metu aptarta regioninių kelių, esančių Prienu r. savivaldybės teritorijoje, situacija, pristatytos įmonės teikiamos paslaugos, išsakytos pastabos, sutarta dėl glaudesnio bendradarbiavimo, aktyvesnio abiejų pusių įsitraukimo.

Rugpjūčio 5 d. Šilavoto Davatkynė baigėsi aštuonioliktasis įvairias meno disciplinas jungiantis menininkų pleneras, kurio metu vyko vietos bendruomenei skirti edukaciniai užsiėmimai. Renginys organizuotas įgyvendinant Lietuvos kultūros tarybos iš dalies finansuotą projektą „Aštuonioliktasis profesionalių menininkų pleneras ir kūrybinės edukacijos Šilavote“.

Rugpjūčio 7–11 d. Prienu kultūros ir laisvalaikio centre vyko kūrybinės dirbtuvės „Pasaką kuria vaikai“. Projektą finansavo Lietuvos kultūros taryba ir Prienu r. savivaldybė. Stovykloje dalyvavo per 30 vaikų.

Rugpjūčio 8 d. į Prienu r. savivaldybę atvykę Susisiekimo ministerijos, Lietuvos automobilių kelių direkcijos ir projektuotojų atstovai pristatė regioninio kelio Nr. 130 Kaunas–Prienu–Alytus ruožo tarp Kauno ir Prienu rekonstrukcijos pasirošimo darbus, perkamą kelio ruožo rekonstrukcijos techninių darbų projektą ir parengtus priešprojektinius sprendinius.

Rugpjūčio 12 d. Prienu Beržyno parke vyko Jaunimo dienos, kuriose Švietimo ir sporto skyrius kartu su Prienu kultūros ir laisvalaikio centru organizavo sporto varžybas.

Rugpjūčio 16–22 d. Prienu r. vyko LDK Algirdo bataliono padalinių pratybos „Aršus Vilkas 23/2“.

Rugpjūčio 23 d. Balbieriškyje atidengtas atminimo ženklas, skirtas žydų tautos atminimui išsaugoti. Tai J. Bunkos ir Geros valios fondo dovana Balbieriškio miesteliui.

Rugpjūčio 25 d. Švietimo ir sporto skyrius organizavo mokyklų direktorių pasitarimą apie pasirengimą ateinantiems mokslo metams. Susirinkime dalyvavęs Savivaldybės meras A. Vaicekaskas diskutavo su mokyklų vadovais apie kylančias problemas ir galimus jų sprendimus.

Rugpjūčio 26 d. Prienu Beržyno parke įvyko Duonos ir ugnies festivalis, kuriame lankėsi užsienio šalių delegacijos.

Rugpjūčio mėn. tęsiasi kelių priežiūros ir remonto darbai. Atlikti privažiavimo Vilniaus g. 4–Vilniaus g. 16 Prienu m., Mokyklos g. dalies Užguoščio k. Stakliškių sen., Verknės g. Pikelionių k. Stakliškių sen. paprastojo remonto darbai. Pradėti kapitalinio remonto darbai Miškinių g. Prienu m. ir Ignacavos k. bei tęsiamas Mėlynių g. dalies ir Bruknių g. Prienu m. kapitalinis remontas. Nugriautas pastatas Gedimino g. 11, Jiezne. Prienu mieste atnaujinti 4 informaciniai stendai, Nemuno paplūdimyje išvalytas dumblas ir išpiltas smėlis.

Rugpjūčio mėn. trims Prienu įstaigoms pradėjo vadovauti nauji vadovai: Švietimo pagalbos tarnybai – D. Damijonaitytė, „Ažuolo“ progimnazijai – G. Tautvydienė, lopšeliui-darželiui „Pasaka“ – R. Anušauskienė.

Rugpjūčio 27 d. Šilavote, kunigo A. Radušio parke, vyko skulptūrų skvero atidarymas. Asociacija Šilavoto Davatkyno bendruomenė įgyvendina Lietuvos kultūros tarybos ir Prienu r. savivaldybės lėšomis finansuojamą projektą „Skulptūrų skvero įkūrimas kun. A. Radušio parke Šilavote“.

Rugpjūčio mėn. baigtas įgyvendinti projektas „Veiverių miestelio laisvalaikio erdvės sutvarkymas“. Bendra projekto vertė 526 991 Eur. Iš Europos Sąjungos fondų skirta 92 640 Eur.

Rugpjūčio mėn. paskirstytos Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos finansuojamos Nevyriausybių organizacijų ir bendruomeninės veiklos stiprinimo 2023–2025 m. veiksmų plano 2.1.1.1. priemonės „Stiprinti bendruomeninę veiklą savivaldybėse“ lėšos. Iš viso finansuota 14 Prienu r. savivaldybės nevyriausybių organizacijų projektų, kuriems įgyvendinti skirta 17 455 Eur.

Rugpjūčio 31 d. vykusiame Prienu r. savivaldybės tarybos posėdyje buvo svarstyti ir priimti 29 sprendimų projektai. Taryba patvirtino klasių, ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo grupių skaičių Prienu r. savivaldybės mokyklose 2023–2024 m., priešmokyklinio ugdymo modelius, keliose švietimo įstaigose padidino didžiausią leistiną pareigybių skaičių. Posėdyje patvirtinti Prienu r. savivaldybės 2023 m. biudžeto pakeitimai, taip pat pritarta 2023–2029 m. vietos plėtros strategijai.

Prienu r. savivaldybės administracijos Architektūros ir urbanistikos skyrius rugpjūčio mėn. parengė ir viešino mero potvarkį „Dėl Prienu miesto bendrojo plano korektūros – sodybinio užstatymo kvartalo prie Kęstučio gatvės, Prienu mieste, detaliojo plano keitimo ir planavimo tikslų nustatymo“.

Rugpjūčio 31 d. paskelbtas konkursas Prienu r. Skriaudžių pagrindinės mokyklos direktoriaus pareigoms.

Rugpjūčio mėn. Prienu r. savivaldybės administracijos direktoriaus įsakymu patvirtinta 60 finansuojamų neformaliojo vaikų švietimo programų. Prienu rajono mokiniai galės rinktis ugdyti įvairius gebėjimus: 18 įvairių sporto šakų programų, 14 įvairių meno rūšių programų, 6 pilietinio ugdymo programose, 16 STEAM programų, 4 saugaus eismo programose bei 2 anglų kalbos programose.

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Ar galime į mitybą žiūrėti „pro pirštus“?

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, mityba yra kone pagrindinis sveikatą lemiantis ir ligų riziką mažinantis veiksnys. Dėl to susimąstyti apie sveikos mitybos ir gyvenimo įpročių formavimą turėtų ne tik norintys sulieknėti ar išsigydyti nuo tam tikrų ligų, bet ir tie, kurie siekia visapusiškai pagerinti savo gyvenimo kokybę.

Apie tai, kokią žalą organizmui kelia nesveika ir nesubalansuota mityba ir kokių pagrindinių mitybos principu gali vadovautis kiekvienas, kalbėjo gydytoja dietologė Rasa Dovidavičienė.

Kokia nesveikos ir nesubalansuotos mitybos žala?

Dažnai visuomenėje sklaido mitas, kad nesubalansuota ir sveikatai nepalanki mityba yra tik tuomet, kai mes suvartojame kažko per daug. Tačiau labai svarbu atminti, kad taip pat yra negerai tuomet, kai mes tam tikrų maisto medžiagų suvartojame per mažai.

„Kone didžiausia šiuolaikinio žmogaus mitybos problema – suvartojama per daug angliavandenių, riebalų, cukraus ar druskos, per mažai – baltymų ir skaidulinių medžiagų. Taip pat neišgeriamas būtinas vandens

kiekis – bent šešios stiklinės (apie 1–1,5 litro) vandens per dieną“, – dažniausias mitybos klaidas vardijo gydytoja dietologė.

Jos teigimu, trumpuoju laikotarpiu nevisavertė mityba gali pasireikšti didesniu nerimu, stresu, suprastėjusia nuotaika, sumažėjusiu darbo našumu, blogesne miego kokybe.

„Laikui bėgant nesubalansuota ir nesveika mityba gali prisidėti prie tam tikrų sveikatos sutrikimų, tokių, kaip padidėjęs cholesterolio kiekis ar aukštas kraujospaudimas, ir ligų, pavyzdžiui, nutukimo, širdies ir kraujagyslių ligų, depresijos ir kitų“, – pažymėjo R. Dovidavičienė.

Svarbu vadovautis sveikos lėkštės principu

Anot gydytojos dietologės, vienas paprasčiausių būdų, kaip kiekvienas gali pradėti pamažu eiti sveikos ir subalansuotos mitybos link – teisingos ir sveikos maisto lėkštės sudarymas. Didžiausią dalį – apie 50–60 proc. lėkštės – turėtų sudaryti gerieji angliavandeniai (vaisiai, daržovės, kruopos). Trečdali lėkštės turėtų būti skirti geresiems riebalams (kokybiškas aliejus, avokadai, alyvuogės, riebi žuvis, riešutai), o likusią dalį – 10–15 proc. – baltymams (liesa mėsa, ankštinės daržovės, kiaušiniai).

„Pradėkite nuo savo lėkštės



Gydytojos dietologės teigimu, norint maitintis sveikiau, nereikia iškart maisto sverti svarstyklėmis, skaičiuoti kalorijų ar drastiškai kažko atsisakyti – pradėkite nuo savo lėkštės stebėjimo. Nuotraukos iš asmeninio archyvo ir pexels.com

stebėjimo – kiekviena maisto porcija turėtų būti ne didesnė nei jūsų dviejų plaštakų dydžio. Pietų ir vakarienes lėkštėse pusę porcijos turėtų užimti šviežios arba raugintos daržovės, – patarė R. Dovidavičienė. – Įprastus baltuosius ryžius reikėtų keisti laukiniais ryžiais, kvietinius makaronus – viso grūdo makaronais.“

Vadovaujantis sveikos lėkštės principu bus surenkamas subalansuotas maistinių medžiagų kiekis ir gaunamas didesnis skaidulų kiekis.

„Tikrai nereikia iškart maisto sverti svarstyklėmis, skaičiuoti kalorijų ar drastiškai kažko atsisakyti. Kaskart stebėkite savo maisto lėkštę, prisiminkite šį paprastą principą ir pamažu išmoksitės automatiškai juo naudotis“, – patarė specialistė.

Mitai apie sveiką mitybą

R. Dovidavičienės teigimu, šiais laikais duona vis dar laikoma vienu iš „siaubų“. Tačiau kokybiška viso grūdo duona, kurioje

yra mažai cukraus ir pakankamai skaidulų, yra puikus angliavandenių šaltinis.

„Su tokia duona galime pasidaryti visavertį sumuštinį, pavyzdžiui, su avokadu ir laiša. Norint mesti svorį ar gyventi sveikiau, tikrai nereikėtų visiškai atsisakyti duonos, – pažymėjo ji, pridurdama, kad taip pat nevertėtų atsisakyti kiaušinių: – Tai – puikus baltymų užtaisas.“

Be to, dažnai norintiems sulieknėti patariama nevalgyti po 18 val. Anot gydytojos dietologės, taip daryti – neteisinga: „Žmogui neturint jokių gretutinių ligų, vakarienė turėtų būti pavalgoma likus 3–4 valandoms iki miego.“

Taip pat nerekomenduojama vadovautis griežtomis dietomis, pavyzdžiui, atsisakant angliavandenių ar riebalų, valgant tik vaisius ar kruopas arba kruopščiai skaičiuojant kalorijas.

„Kraštutinumai nėra sveika mūsų organizmui. Pasirenkant tinkamus ir sveikus angliavandenių ir riebalų, gausime daug energijos ir naudingųjų medžiagų.

KURKIME

sveikatai palankius

ĮPROČIUS!

Svarbiausia yra maisto kokybė, o ne kalorijų kiekis jame“, – pažymėjo R. Dovidavičienė.

Organizmui svarbiausia – tinkamas „kuras“

Pasak gydytojos dietologės, vadovaujantis sveikos ir subalansuotos mitybos įpročiais, organizme atsiranda tinkamas naudingųjų medžiagų kiekis ir cukraus kiekio balansas. „Dėl to visapusiškai pagerėja mūsų gyvenimo kokybė – ne tik geriau išsimiegame, turime daugiau energijos, esame produktyvesni darbe, geresnės nuotaikos, geriau sprendžiame stresines situacijas, bet ir sumažiname tam tikrų sveikatos sutrikimų ir ligų riziką“, – teigė R. Dovidavičienė.

Ir papildė: „Kaip į automobilius pilame tam tikrą kurą, kad jie važiuotų, taip ir savo organizmą privalome aprūpinti tinkamomis medžiagomis, kad jis galėtų funkcionuoti.“

Norintiems gyventi sveikiau specialistė patarė nepamiršti ir reguliaraus fizinio aktyvumo, kadangi tai padeda gerinti sveikatą, mažėja nutukimo rizika, o kartu ir lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimo rizika.

Projektas „Kurkime sveikatai palankius įpročius!“ yra finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis



Užs.Nr.053



R. Dovidavičienė: „Kiekviena maisto porcija turėtų būti ne didesnė nei jūsų dviejų plaštakų dydžio.“

Apie odos susirgimus

Kodėl odoje atsiranda pūliniai, votys? Kokia jų profilaktika bei gydymas? Apie tai pokalbis su LSMU Kauno ligoninės poliklinikos gydytoju dermatovenerologu Nauriu GRUŠAUSKU.

– Kodėl odos pūliniai dažniau atsiranda šiltuoju metų laiku?

– Voties priežastis – bakterinė infekcija. Ją skatina odos pakitimai (niežai, egzema), gretutinės ligos (cukrinis diabetas), badavimas, vitaminių stoka, nusilpęs imunitetas. Šiltuoju metų laiku dažniau pažeidžiamas odos epidermis, dažniau ir stipriau prakaituojama, kartais nėra sąlygų pakankamai pasirūpinti švara (pvz., ilgose kelionėse). Pastebėta, kad pūlingos infekcijos dažniau vargina būnant ar gyvenant šiltoje, drėgnoje aplinkoje.

Votys (šunvotės) greičiau „puola“ vyresniojo amžiaus žmones, ypač nusilpus imunitetui ar po persirgtų ligų.

Votis atsiranda plaukuotoje odoje. Tai plauko maišelio ir aplinkinių audinių uždegimas, apimantis plauko šaknį, maišelį bei riebalų liauką; gali išplisti net į poodį.

– Ar votys, pūliniai dažniau vargina odos ligomis sergančius žmones?

– Kai oda labai sausa ir jautri,

susidaro palankesnės sąlygos atsirasti pūlinių atsiradimui. Tai būdinga žmonėms, kurie dažniau patiria odos uždegimus, alergijas, serga atopiniu dermatitu, psoriaze (žvyneline) ir pan.

Pastebėjus, kad vočių yra daug ar jos dažnai kyla, vertėtų nusiųkti pas šeimos gydytoją ir pasitikrinti cukraus kiekį kraujyje ir atlikti bendrą kraujo tyrimą.

– Kur dažniausiai formuojasi furunkulai?

– Furunkulas (ūmus pūlingas uždegimas) dažnai atsiranda veido, sprando, juosmens, kirkšnių, sėdmenų, vidinėse šlaunų srityse ir pan. Furunkulas (šunvotė) – bakterinė odos liga, kurią neretai sukelia auksinis stafilokokas. Minkšta votis palaipsniui kietėja; vystosi uždegiminis patinimas storesniame poodiniame sluoksnyje, pavyzdžiui, akies voke, lūpoje. Kai votis pratrūksta ir išbėga pūliai, tuomet svarbu žaizdą rūpestingai apiplauti kalio permanganato tirpalu, aprišti, kad užsitrauktų ir gytų. Kai susiformuoja votys (furunkulai), šie dariniai būna didesni,



„Niekada nespaukite vočių, ypač veido srityje: ten gausus kraujagyslinis rezginytis, per kurį mikroorganizmai gali patekti į smegenų ląsteles ir jas pažeisti (užkimšti). Gydykite tepalais, kompresais ir laukite, kol jos pačios pratrūks,“ – pataria LSMU Kauno ligoninės gydytojas dermatovenerologas Nauris Grušauskas.

giluminiai, jų viduje randasi geluonis. Didėjantis furunkulas pritvinksta ir pratrūksta, tačiau kartais sunkiai pasiduooda gydymui.

– Kaip gydyti?

– Ant voties uždėkite gydomojo tepalo ar šiltos sodos kompresą ir jį keiskite 2 kartus per parą. Padeda ir tvarstis, gausiai suvilgytas stipriai druskos tirpalu. Tinka votį ar pūlinį sutepti ichtioli tepalu ir palikti jį

Pataria pašnekovas

Atidžiau rūpintis kūno švara: dažniau keisti apatinius rūbus, skalbti lovos patalynę, kruopščiai dezinfekuoti vonią, kriauklę, tualetą (ypač jo dangtį).

Dažniau praustis dušo kabinoje nei maudytis vonioje (vengtina karšta vonia). Prausiantis geriau naudoti natūralesnius prausiklius, tinkančius jautriai sausai odai, natūralių žolių ekstraktus, pavyzdžiui, pušų, beržų pumpurų.

Kuo mažiau vartoti odos priežiūros priemonių, turinčių abrazyvinių medžiagų, kurios gali traumuoti pažeistą odą. Vilkėti laisvesnio silueto ir natūralaus pluošto (vilnos, medvilnės, šilko, lino) drabužius, kad oda natūraliai „kvė-

atvirą. Jeigu reikia, uždėkite orui pralaidų marlinį tvarstį.

Visada pagelbės, jeigu skaudamą vietą patepsite alijošiaus sultimis ar uždėsite šviežio kopūsto lapo kompresą.

– Kuriais atvejais pacientui skiriami antibiotikai?

– Pastebėjus kylančią votį, ypač ant veido, reikėtų kreiptis į gydytoją. Didelių vočių (furunkulų) gydymui (ypač, jei krečia šaltis, pakyla kūno

temperatūra, skauda galvą, vargina bendras organizmo silpnumas) kartais prireikia ir antibiotikų. Gali atsirasti aplinkinių limfmazgių uždegimas, jie padidėja, tampa skausmingi.

Reikalui esant, gydytojas paima mėginį ir stebi, kokia išauga bakterija, kad būtų galima tikslingiau parinkti jai jautriausią ir veiksmingiausią antibiotiką.

Verta įsidėmėti:

• Negalima vočių maigyti, spaudyti, nes užkratas tada gali plisti gilyn po oda ir susidaryti didesni randai ar pūliniai.

• Nedezinfekuokite spiritiniu tirpalu (tai dar labiau džiovina odą), nenaudokite karštų kompresų, kurie daro „meškos paslaugą“: skatina greičiau daugintis bakterijoms.

• Neklijuokite ant pūlinių gydymųjų pleistrų, kurie sukuria šiltą terpę, skatinančią bakterijų dauginimąsi.

Veronika Pečkienė

Rūpi ir mokyklų ateitis, ir žymių žmonių atminimas...

(Atkelta iš 1 p.)

sprendimus priima Savivaldybės taryba, todėl, jeigu situacija mokykloje prastės, politikams bus teikiamas siūlymas pakoreguoti ugdymo įstaigų tinklo planą.

Politikai diskutavo, siekė sužinoti, iš kokių vietovių atvykę vaikai mokosi Pakuonyje, dėl kokių priežasčių mokykla nesurenka mokinių, lygino mokyklą, jos aplinką su kitoje seniūnijoje esančia ugdymo įstaiga, siūlė organizuoti anketinę apklausą, kuri padėtų atsakyti į klausimus dėl tėvų pasirinkimo ir mokinių migracijos kryptį, nes, pasak Tarybos narių, būtų gaila uždaryti mokyklą, į kurias nemažai investuota. Diskusijas nutraukė **Rima Zablackienė**, ragindama kolegas neieškoti sąmokslų teorijų, viešai nemenkinti mokyklos vardo, juolab kad jos pasiekimai geri, dirba kompetentingi mokytojai.

Sulig naujos direktorės **Linus Damijonaitės** paskyrimu vadovauti Prienų švietimo pagalbos tarnybai, didėjančiomis įstaigos veiklos apimtimis, daugumos politikų balsais patvirtintas direktoriaus pavaduotojo etatas. Didžiausias leistinas pareigybių skaičius tarnyboje nustatytas 14,4. Pagrįsdama etato poreikį, naujoji direktorė, anksčiau įstaigoje dirbusi metodininkė, sakė, kad tarnybos darbuotojų krūviai dideli, dalis jų teikia svarbią pedagoginę, psichologinę pagalbą mokiniams, vykdoma metodinė veikla, daugiau dėmesio tenka skirti karjeros ugdymui ir Trečiojo amžiaus universiteto veiklai. Pasak jos, direktoriaus pavaduotojui ir bus priskirta kuruoti šias dvi sritis. **Arūnas Vaidogas** teigė, kad palaikys sprendimą tuo atveju, jeigu tarnyba suaugusiųjų švietimo veiklas išplės į seniūnijas.

Taryba pritarė sprendimo projektui pirkti neskelbiamą būdą nekilnojamąjį turtą, esantį Mato Šalčiaus g. 30, Čiudiškių kaime,

Išlaužo seniūnijoje. Įsigijusi pastatus Savivaldybė sieks sutvarkyti keliautojo, žurnalisto, visuomenininko Mato Šalčiaus tėviškės sodybą ir išsaugoti šio žymaus kraštiečio atminimą, įsteigiant nuolatinę ekspoziciją. Sodyboje – gyvenamasis namas, keturi ūkiniai pastatai, statyti 1908 ir 1931 metais, žemės sklypas ir kiti priklausiniai, todėl jiems sutvarkyti prireiks investicijų.

Taryba patvirtino Vietinės rinkliavos už naudojimąsi Prienų rajono savivaldybės viešąja turizmu ir poilsio infrastruktūra nuostatus ir nustatė „pagalvės“ mokesčio dydį – po 1 eurą asmeniui už vieną nakvynę registruotuose kempinguose ir rajono apgyvendinimo įstaigose. Ši naujovė įsigalios nuo 2024 m. sausio 1 d., į Savivaldybės biudžetą surinktos lėšos bus naudojamos turizmo infrastruktūros gerinimui. **Egidijus Vioškas** nuogaštavo dėl to, ar pabrangęs apgyvendinimas nepristabdys ir taip ne per didelių turistų srautų.

Posėdyje nustatytas keleivių vežimo reguliariais reisais vietinio susiekimo maršrutais tarifas – 0,09 Eur/km (be PVM) ir mažiausia vienkartinio bilieto kaina – 0,55 Eur (be PVM). Sprendimas bus taikomas nuo 2023 m. spalio 1 d.

Tvirtindami rajono mokinių vežimo organizavimo ir išlaidų kompensavimo tvarkos aprašą politikai nepraleido progos padiskutuoti dėl galimybių pavėžėti mokinius ir į neformalaus ugdymo įstaigas, opozicijos atstovai siūlė šį klausimą atidėti, bet dauguma politikų nematė tam poreikio.

Taryba pritarė bendradarbiavimo sutarčiai tarp Prienų rajono savivaldybės ir Kauno rajono savivaldybės dėl transporto lengvatas turinčių keleivių vežimo vietiniu priemiestiniu autobusu 172 maršrutu Kauno autobusų stotis–Margininai–Piliuona ir 179 maršrutu Kauno autobusų stotis–Piliuona–Arlaviškės nuostolių kompensavimo. Pasi-

keitus vežėjui, vežimo paslauga pagal sutartį septynerius metus teiks UAB „Kautra“. Prienų rajono savivaldybei prie šių maršrutų išlaikymo teks prisidėti maždaug po 1300 eurų kas mėnesį. **Algis Marcinkevičius** siūlė laikotarpi sutrumpinti iki trejų metų, tačiau paaiškėjo, jog Kauno rajono savivaldybės taryba sutartį yra jau patvirtinusi, tad ir prieniečiams teko pasekti jos pavyzdžiu.

Patvirtintos Tarnybinių lengvųjų automobilių įsigijimo, nuomos ir naudojimo Prienų rajono savivaldybėje, Savivaldybės valdomose bendrovėse, biudžetinėse ir viešosiose įstaigose taisyklės, taip pat Mokyklinių autobusų naudojimo ir nuomos tvarkos aprašas, kuris numato, jog geltonieji autobusukai gali būti nuomojami ir kitiems Prienų rajono savivaldybės juridiniams ir privatiems asmenims, jeigu tuo metu nėra mokiniams ir mokytojams numatyto mokyklinių autobusų naudojimo poreikio.

Taryba pavedė savivaldybės merui inicijuoti Prienų rajono savivaldybės sveikatos centro kūrimą. Jis bus kuriamas funkciniu, tarp sveikatos priežiūros įstaigų sudaromų sutarčių pagrindu ir, tikimasi, šis modelis bus mažiau skausmingas, nes nereikės struktūrinių pertvarkymų. Susitarus, kokias paslaugas Centras teiks, bus sudaromos sutartys su Ligoninių kasa. Kaip sakė Savivaldybės gydytojas Virginijus Slauta, Sveikatos centras pajėgus teikti per 20 sveikatos priežiūros ir gydymo paslaugų.

Buvo priimti ir kiti sprendimai dėl biudžeto pajamų patikslinimo, seniūnaičių rinkimų organizavimo tvarkos, turto perdavimo, nuomos, socialinės paramos, nenaudojamų, apleistų žemės sklypų ir t.t. Posėdžio pabaigoje politikai aptarė rūpimas temas, susijusias su Prienų krepšinio, futbolo vystymo strategija, kelių ir gatvių asfaltavimo darbais.

Išvyka pas žolininkę-biologę...

Naujosios Ūtos bibliotekos, laisvalaikio salės, seniūnijos darbuotojai kartu su Naujosios Ūtos seniūnijos bendruomenės nariais surengė išvyką pas žolininkę-biologę Moniką SMILGYTĘ.



Lydimi sodybos šeiminkės vaikštinėjome po sodybą ir žavėjomės jos pasakojimais, patarimais, profesionaliais daugeliui pažįstamų pievose augančių augalų pristatymais ir jų naudingomis savybėmis. Ne tik klausyta, tačiau ir liesta, uosyta ir ragauta puikių sveikuoliškų užtepėlių, kokteilių, paskanintų ne tik uogomis, bet ir dilgėlėmis, kiaulpienėmis, mėtomis, trauklapiais ir kitais natūraliais augalais. Taip pat gėrėme kvapnią žolynų

arbatą. Ne tik klausėmės sodybos šeiminkės nuostabaus kanklių skambėjimo ir dainų, bet ir patiems teko pamuzikuoti.

Tai paskatino visus dalyvius susimąstyti apie sveikatą, apie žmonių ryšį su gamta ir prisiimti nebylų įsipareigojimą tausoti ir saugoti mūsų šalies kraštovaizdį.

Dėkojame už nuoširdų priėmimą, poilsį ir svetingumą. Visa tai kelia norą čia sugrįžti dar, dar ir dar....

Sonata Milušauskienė

Nusikaltimai nelaimės

Smurtas

Rugpjūčio 29 d. apie 18 val. Prienų r. Jiezne, namuose, kilusio konflikto metu, neblaivus (2.89 prom.) vyras (gim. 1996 m.) peiliu grasino moteriai (gim. 1994 m.).

Rugsėjo 1 d. apie 15 val. 45 min. Prienų r. Veiverių mstl., namuose, neblaivus (0.87 prom.) vyras (gim. 1984 m.) smurtavo prieš moterį (gim. 1938 m.). Įtariamasis buvo sulaikytas ir patalpintas į Alytaus ilgalaikio sulaikykymo patalpą.

Vagystė

Rugpjūčio 30 d. apie 18 val. 30 min. Prienų r., Veiverių sen., Mažosios Zariškės k., sugadinus durų spyną, patekta į moters (gim. 1979 m.) gyvenamąjį namą. Iš vidaus pagrobta 1 300 eurų grynųjų pinigų, viena dėžutė su numizmatinėmis monetomis ir vienas albumas su senoviniais kolekciniais banknotais ir numizmatinėmis monetomis. Nuostolis – 2 300 eurų.

Parengta pagal Alytaus AVPK pirminę informaciją

ĮVAIRŪS

Prienų rajono savivaldybė skelbia elektroninį nekilnojamojo turto aukcioną š. m. spalio 9-10 d. d., objekto, esančio Pramonės g. 7B, Prienų m.

Smulkesnė informacija elektroninių aukcionų puslapyje www.e-varžytines.lt ir Prienų rajono savivaldybės tinklalapyje www.prienai.lt, www.prienuvandenys.lt.

PERKA

Gyvuliai, gyvūnai

Įmonė brangiai perka galvijus, atsiskaito iš karto. Išsivežame.

Tel.: 8 686 54 826, 8 684 40 534.



KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVA SVORĮ.
SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.

Tel.: (8-614)93124

Įmonė perka galvijus geromis kainomis. Tel. 8 613 79 515.

Įmonė brangiai perka mišką visoje Lietuvoje, vertina nemokamai, rengia miškotvarkos projektus, atsiskaito iš karto, apmoka visas išlaidas. Tel. 8 646 79 600.

PARDUODA

Kietas kuras

Parduoda MALKAS, supjautas kaladėlėmis, rąstukais. Skubiai, nemokamai pristato jums patogiu laiku. Tel. 8 672 51 171.

Parduodu sausas, kapotas malkas, laikomas po stogu, vežame ir mažais kiekiais. Medinius lauko tualetus, pavėsinės. Išrašome sąskaitas.

Tel. 8 648 61 061.

Nebrangiai parduodame įvairias skaldytas malkas. Tel. 8 614 97 744.

PASLAUGOS

Pjauname žolę, medžius, krūmus, genėjame gyvatvoves. Genėjame aukštapjove. Pjauname avarinius medžius prie pastatų. Tvarkome apleistus sklypus, griauame pastatus. Tel. 8 670 18 048.

Pilnas pamatų įrengimas (nustumdymas, polių gręžimas, rostverkas, armatūros karkasai, apšiltinimas ir užpylimas). Tel. 8 620 85350.

Betonavimo, mūravimo ir griovimo darbai. Tvorų montavimas. Tel. 8 600 96 399.

DURYS – PER 3 DIENAS!
„ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

Gaminu duris – ypatingai šiltas, saugias nuosaviems namams, ūkiniams pastatams ir rūsiams. Tel. 8 653 93 193.

Kaminių įdėklai: gaminimas, montavimas. Kaminių valymas. Tel. 8 645 87 304.

VISI SANTECHNIKOS DARBAI: šildymo, vandentiekio, kanalizacijos, dujinių, vanduo-oras, kieto kuro katilinių įrengimas. Komplektuojame kokybiškas santechnikos medžiagas su nuolaidomis. Tel. 8 640 39 204.

Gaminame betoną, kalkingą skiedinį, šulinio, kanalizacijos žiedus ir dangčius. Gelžbetoninė produkcija, metalo gaminiai. Suvirinimo ir tekinimo darbai. Vežame žvyrą ir smėlį, krano paslaugas. Tel. 8 687 95 399.

Nebrangiai atvežame sijotą kokybišką juodžemį, maišytą su kompostu. Vežamas kiekis – nuo 4 iki 10 kub.m. Tel. 8 609 66 753.

Šalčio meistrai taiso: šaldytuvus, šaldiklius, skalbimo mašinas. Atliktam darbui suteikiama garantija. Tel. 8 622 02 208.

Mobiliu gateriu pjaunu medieną, kreizuoju lentas, kliento kieme. Pjaunu ir nedidelius kiekius. Kaina – 30 eur. Tel. 8 610 03 983.

Dažome medinius, tinkuotus fasadus bei siferinius, skardinius jų stogus. Tel. 8 621 99 958.

Artėjant kurenimo sezonui, kiekviena šeštadienį atliekame profilaktinį kaminių valymą. Tel. 8 631 91 211.

SIENŲ ŠILTINIMAS
užpildant oro tarpus
1m² kaina nuo 1,40 Eur
Tel. 8 675 7 73 23

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

Koks tu ir aš – tokia Lietuva

Kuriu. Įgyvendinu. Dalinuosi

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

Neprofesionalus fotoaparatas tapo atspirties tašku profesionaliai veiklai

Nuo kuklių mėgėjiškų nuotraukų ir vaizdo klipų, paviešintų Facebook, iki profesionalo, įamžinančio svarbiausius Lietuvos renginius. Nuo iš tėvų pasiskolinto neprofesionalaus fotoaparato iki kelis tūkstančius eurų kainuojančių kamerų. Iš Prienų krašto kilęs 24-verių metų foto bei videografas Lukas ZAGURSKAS jau penkerius metus mėgaujasi savo svajonių profesija. Nors dar sėdėdamas mokyklos suole nežinojo, kokį profesinį kelią rinktis, dabar Lukas vasaros sezonu nufilmuoja mažiausiai 25 renginius Lietuvoje ir Europos šalyse bei įamžina didžiausius Lietuvos festivalius.

– Kaip prasidėjo Jūsų profesinis kelias?

– Kelionė į Čekiją dar 2015 metais, kurioje viską filmavau, buvo tarsi visko pradžia. Sumontuotą vaizdo įrašą pirmą kartą paviešinau Facebook. Įrašas sulaukė didelio susidomėjimo iš aplinkinių ir gavau tikrai daug paskatinančių žinučių. Tas trumpas, neprofesionalus klipas buvo lyg atspirties taškas dabartinei profesionaliai veiklai. Aplinkiniai sužinojo, jog aš užsiimu tokio tipo kūryba, o man tai tapo supratimu ir paskata, kad noriu tobulėti ir augti šioje srityje.

– Kada suvokėte, jog ši veikla gali būti ne tik hobis, bet ir pagrindinis darbas?

– Suvokiau tik tada, kai nufilmavau pačias pirmas vestuves ir už tai gavau atlyginimą. Tada dar nebuvau visiškai įsitikinęs, ar noriu eiti foto ir videografo keliu, bet po tų vestuvių sulaukiau pasiūlymų įamžinti renginius, šventes ir sukurti keletą reprezentacinių klipų įmonėms.

– Kas labiausiai paskatino eiti pirmyn šiuo profesiniu keliu?

– Pirmyn stūmė mano smalsumas save išbandyti šioje srityje. Pats sau buvau motyvacija, bet artimųjų palaikymas buvo didžiausia paskata augti kaip šios srities profesionalui.

Tai mane labai džiugino ir motyvavo būti dar geresniam, profesionaliam ir nesustoti kurti. Pradėjau vis aktyviau dalintis nuotraukomis ir vaizdo klipais socialinėse medijose. Man rašydavo nepažįstami žmonės ir klaus-

davo, kaip aš parenku tokias spalvas, vietas, kokią kamerą naudoju. Ir tada pagalvodavau: oho, mano darbai kitus įkvepia.

– Kiek daugiausia renginių įamžinate per sezoną?

– Kaip aš sakau, vasarą nubunda ne tik gamta, bet ir žmonės, nes gaunu išties daug ir įvairių užsakymų.

Esu sau užsibrėžęs 25 renginių ribą ir stengiuosi jos neviršyti, kadangi tada turiu daugiausia idėjų, įkvėpimo ir noro kažką kurti. Peržengus šią ribą montavimo procesas pasidaro labai techninis, monotoniškas. Tada kūrybiškai jau nebeturiu idėjų ir darbą darau tam, kad atlikčiau.

Maksimalus skaičius buvo pačiais pirmais veiklos metais – 32 renginiai.

– Kokius didžiausius renginius esate įamžinęs?

– Filmavau ir prisidėjau prie vieno didžiausių Lietuvos muzikos festivalių „Granatos Live“ vaizdo klipo kūrimo, taip pat įamžinau Dzūkijos miškuose vykstantį festivalį „Šaknys“.

Visgi didžiausias pasiekimas man, kaip kūrėjui, yra asmeninių žmonių renginių filmavimas, nes tuomet įamžinu jų svarbias gyvenimo akimirkas.

– Ar gaunate užsakymų filmuoti renginius užsienyje?



– Dažnai tenka filmuoti lietuvių pamėgtoje Italijoje. Populiariausi regionai – Venecija, Ravelo, Amalfi pakrantė, Komo ežeras. Šią vasarą itin populiarius buvo Toskanos regionas.

– Kas sunkiausia dirbant šį darbą?

– Didžiausias sunkumas man yra laikytis disciplinos. Dirbdamas tokį darbą tiesiog privalai tiksliai susidėlioti savo dienotvarkę – kada dirbsi, ilsėsis, užsiimsi kitomis veiklomis.

Iš tiesų, svarbiausia pasverti savo galimybes – kiek tu, kaip kūrėjas, gali sau leisti priimti užsakymų. Jeigu apsiimsi per daug, greitai perdegsi, nenorėsi dirbti, kurti ir montuoti. Tik norėsi viską numesti šalin ir nebegrįžti.

– Kas Jus įkvepia?

– Mane labiausiai įkvepia gamta, vidiniai jausmai, išgyvenimai ir emocija, kurią tuo metu jaučiu. Iš šių jausmų gimsta unikaliausios nuotraukos ir vaizdo įrašai, kurie po kiek laiko

mane vėl ir vėl įkvepia.

– Ar norėtumėte, jog ši veikla išliktų Jūsų pagrindine visą gyvenimą?

– Nesu toks žmogus, kuris planuoja ateitį. Bet tikrai žinau – kol man tai teiks džiaugsmą, tol tuo užsiimsiu.

Ne vieną kartą esu susimąstęs, jog norėčiau eiti arčiau kino kūrybos. Galbūt po kelerių metų stosių į kino industrijos studijų programą ar pasimokyti kursuose užsienyje, kurie pagilins jau turimas žinias. Bet, jeigu nutiktų taip, jog numočiau į šią veiklą, tikrai žinau, kad užsiimčiau kažkuo, kas yra susiję su kūryba.

Pastebėjau, kad gyvenime man labai reikia kūrybos ir meno. Tai geriausiai padeda išlaisvinti susikaupusias mintis, kad ir kokios jos būtų – džiugios ar liūdnos. Tiesiog supratau, kad kūryba yra neatsiejama mano gyvenimo dalis. Tėn, kur yra menas, ten turiu būti ir aš.

– Ar yra didelės šios profesijos perspektyvos Lietuvoje?

– Žmonės, rengdami savo šventes ar renginius, nenori akimirku fiksuoti patys savo mobiliuosiuose telefonais. Jie kaip tik nori, kad ši darbą atliktų savo srities profesionalai ir tai būtų įprasminta kokybiškai bei paliktų didelę išliekamąją vertę ateičiai bei prisiminimą. Todėl manau, kad ši profesija yra perspektyvi ir paklausi.

Žmogui, nusprendusiam, jog jis nori fotografuoti, tereikia išsirinkti „nišą“, kurioje galėtų save realizuoti ir siekti rezultato.

– Ką svarbu žinoti būsimam profesionaliam fotografui?

– Nebijoti bandyti, klysti, visada sakyti taip ir stengtis užmegzti kuo daugiau pažinčių.

Reikia priimti įvairius darbo pasiūlymus, nesvarbu, ar tai patinka tau, ar ne, bet iš to pasisemi naudingos praktikos, kuri šiame darbe yra pati svarbiausia. Tik tokiu būdu gali save išgryninti, pažinti savo stipriąsias, silpnąsias puses, pasirinkti kelią, kuriuo nori eiti, kuriame matai save ryškiausiai.

Svarbiausia veiklos pradžioje nelyginti savo darbų su kitų žmonių darbais, kadangi dažniausiai mus įkvepiantys žmonės yra gan patyrę profesionalai.

Kalbėjosi **Aira Radvilavičiūtė**

Svarbu patikėti, kad viskas įmanoma...

(Atkelta iš 1 p.)

Daugiausia respondentų atkreipė dėmesį į tai, kad nėra sąlygų fiziniam aktyvumui ir pageidavo įrengti treniruoklių aikštelę. Parašėm projektą, patys prie jo įgyvendinimo prisidėjome vienuolikos procentų piniginiu įnašu. Bendruomenė lėšų neturi, todėl jas surinko patys žmonės – kas penkiais, kas dešimčia ar net šimtu eurų prisidėjo, taigi rėmėjų sąrašas gavosi ilgas – beveik 70 pavienių žmonių ir UAB „Kesberta“. Gyventojai džiaugiasi, kad turi kur sportuoti, vakarais šioje parko dalyje visuomet rasi ir jaunimo, ir suaugusiųjų, – pasakojo R.Liorentienė.

Dar tik vienerius metus vadovaujanti Išlaužo seniūnijos kaimų bendruomenei pirmininkė neslėpė, kad projektinė veikla jai tapo nemažu iššūkiu, bet jai geranoriškai pagelbėjo bendruomenės tarybos nariai, kolegos, Prienų rajono savi-

valdybės administracijos skyrių darbuotojos.

Bendruomenė prisidėjo ir prie seniūnijos vasaros šventės programos, tokią galimybę suteikė gautas Prienų r. vietos veiklos grupės finansavimas projektui „Šventupės vingiais“ pagal LEADER programą.

Dar prieš keliolika metų Išlaužas buvo pilkas miestelis, dabar jis įdomus daugeliui, sekmadieniais bažnyčia lūžta nuo šv. Mišių klausytojų, šioje vietovėje sodybas tvarkosi naujakuriai, atvykęs jaunimas kelia kultūros lygį. R.Liorentienė paklausta, kas turėjo didžiausią įtaką šiems pasikeitimams, nedvejoja:

– Pakako atvykti į miestelį organizuotam, charizmatiškajam klebonui V.Sikorskiui, kuris parodė iniciatyvą keisti miestelį – ne tik žodžiais, bet ir realiais darbais, ir žmonės patikėjo, kad jų idėjos gali



tapti realybe, patys ištraukė ir žingsnis po žingsnio keičia miestelio veidą. Taip pat džiaugiamės nauju kultūros darbuotoju **Devidu Dubinovu**, kuris geba profesionaliai organizuoti ir vesti renginius. Jis nestokoja idėjų, bendradar-

biauja su Išlaužo seniūnijos kaimų bendruomene ir visomis miestelyje esančiomis institucijomis. Spėjome įsitikinti, kad tik visi kartu su savo idėjomis, geranoriškumu, darbais galime nuversti kalnus.

Dalė Lazauskienė

Gyvenimas

REDAKCIJOS ADRESAS:
Kauno g. 19 A, LT - 59147 Prienai.
El.paštas: info@gyvenimas.info

Leidžia UAB „GYVENIMAS“ (SL 066).
Laikraštis įkurtas 1946 m. gruodžio 7 d.

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

Internetu skaitykite: www.gyvenimas.info, www.facebook.com/laikrastisgyvenimas

Redakcija: Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė - VERSLAS, ŽEMĖS ŪKIS (60523, ramute@gyvenimas.info); SOCIALINĖS PROBLEMOS, ŠVIETIMAS, MEDICINA, TEISĖSAUGA, PASLAUGOS: Dalė Lazauskienė, redaktorės pavaduotoja (60014, dale@gyvenimas.info); APLINKOSAUGA, NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS, KULTŪRA, SPORTAS: Rimantė Jančauskaitė, apžvalgininkė (60012, rimante@gyvenimas.info); KOREKTŪRA: Ona Ališauskienė (60015); BUHALTERIJA, SKELBIMAI: Ona Lodienė, Zina Lankevičienė (tel./faksas 60012, zina@gyvenimas.info); kompiuterininkai (maketav@gyvenimas.info). Mob. tel. 8 605 19 327.
Redakcijos nuomonė nebūtinai sutampa su laiškų autorių nuomonėmis. Už skelbimų turinį neatsakome.

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS



remia rubrikas
„Koks tu ir aš –
tokia Lietuva“ ir
„Tai, kas
išaugina...“

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1350 egz., šeštadieniais – 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

Spaudė UAB „Alytaus
spaustuvė“, Seirijų g. 17,
tel. (8 315) 73786.



ALYTAUS
SPAUSTUVĖ