



Gimtasis ROKIŠKIS

Rajono laikraštis

2010 m. vasario 20 d., šeštadienis

Nr. 20 (10069)

www.grokiskis.lt

Užs. 327

Kryžkelė: likti ar nelikti jaunam žmogui gyventi Rokiškyje?



Rokiškis - mūsų namai. Čia žengiame pirmuosius žingsnius, čia dedame tvirtus pamatus slapčiausioms viltims ir svajonėms. Iš namų vilioja didelių miestų šviesos, svaigios karjeros galimybės, noras pažinti pasaulį... Ar įmanoma jaunam žmogui atrasti save, įgyvendinti lūkesčius ir tikslus Rokiškyje? Šiandien startuoja "Gimtojo Rokiškio" bei Spaudos, radijo ir televizijos rėmimo fondo projektas "Mums ne dzin". Su jaunimu diskutuosime apie savanorystę, gabių sportininkų perspektyvas Rokiškyje, neįgalumą, kuris neturėtų tapti problema siekiant tikslo, ieškosime jaunų verslininkų, kurių idėjos vertos milijono... 6 p.

Dalia ZIBOLIENĖ

Miškininkas Mantas Zamaliauskas, pasirinkęs ne miesčionišką specialybę, laimingas gyvendamas gimtinėje. Asmeninio albumo nuotr.

MOKI-VEŽI
APSAUGA IR SAUGUMAS

SKAITMENINĖS TV INTUVAS

YOTA

Skirtas laisvai transliuojamiems kanalams priimti. 12-ka lenviškų programų. Aukšta vaizdo kokybė, mėgstamų TV programų įrašymo galimybė, patogus ir lengvas valdymas.

299,98
199,98

K. Donelaičio g. 17, Rokiškis. Tel. (8-456) 51 436
www.mokivezi.lt

Atkla vyks iki 2010 02 28. Kaina nurodyta Lt su PVV.



**VAKAR
ŠIANDIEN
RYTOJ**

BŪSIMIEMS STUDENTAMS. Vasario 25 d. 12 val. Panevėžio kolegijos Rokiškio filialo salėje vyks Atvirų durų diena. Laukiami visi norintys sužinoti apie studijas aukštojoje neuniversitetinėje mokykloje.

KONCERTAS. Vasario 25 d. 17 val. pianistas Andrius Vasiliauskas koncertuos Krašto muziejaus menėje. Skambės Frederiko Šopeno kūriniai fortepijonui. Koncertas skirtas šio lenkų pianisto ir kompozitoriaus, laikomo vienu garsiausių, įtakingiausių pasaulio pianistų, 200-osioms gimimo metinėms paminėti.



Miesto seniūnas - Viktoras Gruodys

Šiandien Rokiškio miesto seniūno pareigas pradeda eiti buvęs miesto seniūno pavaduotojas Viktoras Gruodys. Jis sėkmingai dalyvavo konkurse, kuriame buvo vienintelis pretendentas. 2 p.

NE SPAUDAI...



"Šiandien Darbo birža - viena rimčiausių įstaigų. Taigi, ne "baikas skaldyti" čia atėjau. O interviu duosiu po mėnesio ar dviejų, nes norint pasakyti, ką reikia keisti mašinoj, pirmiausia būtina ją išbandyti", - sakė šią savaitę Darbo biržos direktoriaus kėdę užėmęs Virginijus STRAZDAS, daug metų dirbęs savivaldybės administracijos direktoriumi.

"Gimtasis..." - mėnesiui tik **10,20 Lt** pasimantiems

"Omnitel mini" salone, Jaunystės g. 5, ir redakcijoje, Nepriklausomybės a. 22, Rokiškyje

Informacija tel. 71656

Prenumerata nuolat!



Kaina 1,7 Lt

9 771822 774004 40

Išskirtinei vakarienei - kvapai, spalvos ir formos

Valentino dienai "Svajos" kavinė paruošė išskirtinę vakarienę "Gimtojo Rokiškio" meilės eilių konkursą laimėjusiam Vladimirui Zaičenkoviui su žmona... 8 p.

Kataraktos operacija gražino gyvenimo spalvas

Liga nesirenka amžiaus. Tuo spėjo įsitikinti 32-uosius skaičiuojanti rokiškėnė. 3 p.

Mokyklų neuždarys

Mintimis, kaip sunkmečiu versis rajono mokyklos, dalinasi rajono savivaldybės Švietimo skyriaus vedėjas Aurimas Laužadis. 2 p.

2010 metų Mėnulio sėjos kalendorius 11 p.

Irštvoje - kilpos ir tinklai

Sunki žiema prie šėryklų gena ne tik badaujančius žvėris, bet ir maitėdas brakonierius... 5 p.

Tikiu, kad viskas, kas su manimi vyksta, yra teisinga

Apie fotomenininkę Giedrę Rein sakoma: "Tai paslaptinga, meniškos sielos, švelni ir išskirtinio grožio moteris..." Rokiškėnams ji pažįstama fotografijų parodomis "Pradžia" ir "Baltos istorijos". 9 p.

Kūdikio laukimas - mėgstama kūrėjos tema. G.Rein nuotr.



+ CMYK

+ CMYK

Aurimas Laužadis: "Mokyklų neuždarysime"

Lina DŪDAITĖ

Taupymo planai palietė ir vieną jautriausių šalies bei rajono gyvenimo sričių - švietimą. Net klestėjimo metais rajono mokyklos, vaikų darželiai netvarkė prabanga, taupė lėšas būtiniausiems pirkiniams. Mintimis, kaip sunkmečiu versis rajono mokyklos, ikimokyklinio ugdymo įstaigos, sporto ir meno mokyklos, dalinosi rajono savivaldybės Švietimo skyriaus vedėjas Aurimas LAUŽADIS.

- Ar švietimo įstaigos stipriai pajus sumažėjusį finansavimą?

- Nuo šių metų sausio, lyginant su pernai rugsėju, moksleivio krepšelis sumažėjo 10 proc. Nuo sunkmečio pradžios bazinis jo koeficientas mažintas keliskart, ir iš viso moksleivio krepšelis sumažėjęs maždaug penktadaliu. Guodžia tai, kad ta rajono biudžeto dalis, kurią sudaro mokinio krepšelis ir kuri šiemet siekia 24,372 mln. litų, finansuojama kiek geriau nei rajono biudžetas apskritai. Asignavimai neveluoja, vadinasi, mokytojams mokyklos gali laiku išmokėti atlyginimus.

- Kurioms mokykloms pagal Mokinio krepšelio skaičiavimo metodiką labiausia trūks lėšų?

- Lengviau pasakyti, kam lėšų netrūksta: Rokiškio suaugusiųjų mokyklos centrui, Rokiškio jaunimo mokykla bei rajono švietimo įstaigų priešmokyklinėms ugdymo grupėms. Kitoms mokykloms lėšų nepakanka, ypač jų stinga rajono miestelių mokykloms: Juodupės, Pandėlio gimnazijoms, Pandėlio pradinėi mokyklai, Obelių darželiui - mokyklai..

- Kaip spręsite šią problemą?

- Rajono savivaldybė gali perskirstyti 5 proc. mokinio krepšelio lėšų. Jas perskirstėme taip, kad nė vienai



"Šiemet mokykloms gali pritrūkti lėšų būtiniausiems kasdieniams poreikiams", - prognozavo rajono savivaldybės Švietimo skyriaus vedėjas Aurimas Laužadis.

D.Zibolienės nuotr.

rajono mokyklai lėšų (pagal poreikį darbo užmokesčiui) netrūktų daugiau, nei 4,5 proc. Toms mokykloms, kurioms stigo daugiau pinigų buvo skirta papildomai.

- O kur dar raginimas 42 proc. mažinti ugdymo įstaigų ūkines išlaidas?

- Atsakysiu atvirai: ugdymo įstaigų šildymui, elektrai rajono biudžete numatytų lėšų neužteks. Prestigę pinigų kartu su rajono savivaldybės vadovais ieškosime sprendimų dėl papildomo jų finansavimo. Ugdymo priemonėmis švietimų įstaigos aprūpinamos tik per respublikinius projektus ir programas. Ypač daug mokymo priemonių rajono vidurinės mokyklos ir gimnazijos pasiekia pagal Švietimo ir mokslo ministerijos vykdomą "Mokyklų tobulinimo programą PLIUS". Jos dėka rajono mokyklose atnaujinamos bibliotekos, gamtamokslinių kabinetų

inventorius, mokymo priemonės. Paradoksalu, tačiau lėšų trūks patiems būtiniausiems kasdieniams poreikiams - dažų kopijavimo ir spausdinimo aparatams, popieriui...

- Ar nepradės strigti švietimo įstaigų atnaujinimas? Juk dviejuose miesto vaikų darželiuose šala vaikų...

- Ugdymo įstaigų atnaujinimas vykdomas planingai, pagal pateiktus projektus. Tikimės, kad šiemet startuos miesto vaikų darželių-mokyklų "Ąžuoliukas" ir "Varpelis". Jūžintų Juozo Otto Širvydo vidurinės mokyklos, Kriaunų pagrindinės mokyklos, Kamajū Antano Strazdo gimnazijos, Rokiškio suaugusiųjų mokyklos centro remonto darbai. Tikimės, kad bus tęsiama Pandėlio ir Juodupės gimnazijų bei Rokiškio Juozo Tumo-Vaižganto vidurinės mokyklos renovacija. Tolimesniuose planuose - Rokiškio Senamiesčio pradinės mokyk-

Kaip žinoti, kokią profesiją rinktis???

Norėdami, kad jaunas žmogus, rinkdamasis gyvenimo kelią, nepadarytų esminių klaidų, vasario 23 d. 13-17 val. J.Tumo-Vaižganto vidurinėje mokykloje organizuojame seminarą "Profesinio kelio radimas: absoliučios sėkmės pradžia" Lektorius Tomas Girdzijauskas. Seminaras skirtas 9-12 klasių moksleiviams, tėvams ir mokytojams. Seminaro kaina žmogui 15 Lt. Registruotis adresu: onute.v@gmail.com, tel. (8-611) 31968. Rekomenduojame išgirsti. **Psichologė O.Viduolienė**

Užs. 8639

los, Rokiškio "Romuvos" ir Obelių gimnazijų renovacija. Daugiau rūpesčių kelia einamieji ugdymo įstaigų remonto darbai, kuriems nėra lėšų.

- Vadinasi, tėvai nebesiskųs darželių-mokyklėlių neįkainojamais patalpomis, avarinės būklės baldais?

- Prieš porą metų pagal specialią programą buvo atnaujinti vaikų darželiai, nupirkti naujų lovėlių, kitų baldų ugdymo grupėms. Darželių vadovai, auklėtojai pagal galimybes neblogai tvarko ir prižiūri patalpas, ieško rėmėjų, aktyviai renka paramą. Mano akimis, ikimokyklinio ugdymo įstaigos - vienos jautriausios švietimo įstaigų rajone.

- O ką šiemet žadate neformaliojo ugdymo įstaigoms?

- Lėšos, skirtos neformaliajam moksleivių ugdymui, šiemet sumažintos vidutiniškai 10 proc. Deja, šioje srityje perspektyvos nelinksmos. Tikriausiai neišvengsime pamokų skaičiaus mažinimo. Reikia padidinti vidutinį mokinių skaičių grupėje, analizuoti, ar visada tikslinga mokyti individualiai. Labai norėtume, kad neformaliojo ugdymo įstaigose moksleivių nemažėtų.

- Gal derėtų peržiūrėti įmokas už moksleivių neformalųjį ugdymą?

- Ugdant profesionalus darbas mažose mokinių grupėse arba individualiai kainuoja brangiai. Tačiau įmokų padidinimas ne ką tepa gelbėtų. Atsirastų tėvų, kurie, užuot mokėję didesnę įmoką, atsisakytų neformaliojo vaikų ugdymo. O mes siekiame, kad finansiniai nesklaidumai nesukliudytų vaikams ateiti į šias įstaigas. Be to, susidarė įspūdis, kad

tėvai labiau vertina vaikų muzikinį nei sportinį ugdymą, todėl, pakėlus mokesťį, gali sumažėti sportuojančių vaikų.

- Ar bus atnaujinama neformaliojo ugdymo įstaigų mokyklų bazė?

- Šioms įstaigoms ženklus inventorius atnaujinimo neplanuojame. Tačiau mokyklos pačios ieško galimybių įsigyti naujų ugdymo priemonių: dalyvauja įvairiose programose, ieško rėmėjų, ugdymo bazės atnaujinimui skiria dalį iš moksleivių tėvų surenkamų mokesčių bei skiriamos paramos 2 proc. Gyventojų pajamų mokesčio.

- Šiemet švietimo įstaigų vadovai tapo asignavimų vykdytojais. Kuo svarbi ši naujovė?

- Dabar kiekviena ugdymo įstaiga pati atsakinga už rajono biudžeto jai skirtas lėšas. Vadinasi, įstaigų vadovai sprendžia, kur investuoti, kaip taupyti. Kiekvienai mažesnei, buhalterio neturinčiai mokyklai, paskirta rajono savivaldybės buhalterė, padedanti tvarkyti finansinius reikalus.

- Bene pats skaudžiausias klausimas: kiek šiemet teks uždaryti rajono mokyklų?

- Džiugu, kad šiemet neplanuojame uždaryti nė vienos rajono mokyklos. Pernai duris užvėrė Lukštų, Čedasų, Žiobiškio, Aleksandravėlės pagrindinės mokyklos, Suvainiškyje liko tik pradinio ugdymo skyrius. Mažėjo mokyklų, todėl nepavyko įdarbinti visų likusių be darbo mokytojų. Gal švietimo įstaigų tinklas rajone ir nėra optimalus, tačiau uždaryti mokyklų nereikia.

ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS TARYBOS POSĖDIS

2010 m. vasario 19 d. Nr. MV-6, Rokiškis

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo (Žin., 1994, Nr. 55-1049; 2008, Nr. 113-4290) 20 straipsnio 2 dalies 1 punktu:

1. Š a u k i u 2010 m. vasario 26 d. 10 val. Rokiškio rajono savivaldybės rūmų 1 a. salėje Rokiškio rajono savivaldybės tarybos posėdį.

2. T e i k i u posėdžiui svarstyti klausimus:

1. Dėl Rokiškio krašto garbės piliečio vardo suteikimo Andriejui Dručkui.

2. Dėl Rokiškio rajono savivaldybės turto privatizavimo komisijos 2009 metų veiklos ataskaitos.

3. Dėl Rokiškio rajono Jaunimo reikalų tarybos 2009 metų veiklos ataskaitos.

4. Dėl Rokiškio rajono savivaldybės tarybos Kontrolės komiteto 2009 metų veiklos ataskaitos.

5. Dėl Rokiškio rajono Nusikaltimų prevencijos ir narkotikų kontrolės komisijos 2009 metų veiklos ataskaitos.

6. Dėl Administracinės komisijos prie Rokiškio rajono savivaldybės tarybos 2009 metų veiklos ataskaitos.

7. Dėl Rokiškio rajono savivaldybės tarybos Etikos komisijos 2009 metų veiklos ataskaitos.

8. Dėl Rokiškio rajono Verslo plėtros komisijos 2009 metų veiklos ataskaitos.

9. Dėl patalpų perdavimo pagal panaudos sutartį.

10. Dėl Rokiškio rajono savivaldybės 2009 metų Privatizavimo fondo ir Butų privatizavimo fondo pajamų ir išlaidų apyskaitų ir 2010 metų sąmatų patvirtinimo.

11. Dėl sutikimo perimti Obelių vaikų globos namų steigėjo teises ir turtą.

12. Dėl pripažinto netinkamu (negalimam) naudoti turto nurašymo.

13. Dėl Rokiškio rajono savivaldybės tarybos 2010 m. sausio 29 d. sprendimo Nr. TS-1.14 priedo pakeitimo.

14. Dėl Rokiškio rajono savivaldybės tarybos 2009 m. balandžio 24 d. sprendimo Nr. TS-5.94 "Dėl Rokiškio rajono vandens tiekimo ir nuotekų tvarkymo infrastruktūros plėtros plano rengimo" pakeitimo.

15. Dėl Ūkininkų, žemės ūkio kooperatyvų, žemės ūkio bendrovių rėmimo fondo 2009 metų programos bei lėšų programai vykdyti paskirstymo ir panaudojimo.

16. Dėl Rokiškio rajono savivaldybės vykdomų visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų įgyvendinimo 2009 metų ataskaitos.

17. Dėl Rokiškio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos vykdymo 2009 metų ataskaitos.

18. Dėl Socialinės paramos teikimo komisijos 2009 metų darbo ataskaitos.

19. Dėl pritarimo teikti projekto "Rokiškio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro infrastruktūros plėtra" paraišką ir dalinio jo finansavimo.

20. Dėl Rokiškio rajono savivaldybės tarybos 2009 m. liepos 31 d. sprendimo Nr. TS-8.154 „Dėl pritarimo teikti projekto "Rokiškio miesto Respublikos gatvės rekonstravimas" paraišką ir dalinio jo finansavimo" dalinio pakeitimo.

21. Dėl pritarimo švietimo įstaigų metinėms veiklos programoms ir strateginiams planams.

22. Dėl aptarnavimo teritorijų priskyrimo Rokiškio miesto ir rajono mokykloms, vykdančioms formaliojo švietimo programas.

23. Dėl neformaliojo švietimo programų, papildančių bendrojo lavinimo mokyklose vykdomas programas, konkurso tvarkos aprašo tvirtinimo.

24. Dėl pritarimo Pandėlio lopšelio-darželio reorganizavimo sąlygoms.

25. Dėl mokinių priėmimo į Rokiškio rajono bendrojo lavinimo mokyklas ir klasių komplektavimo tvarkos aprašo patvirtinimo.

26. Dėl Rokiškio rajono savivaldybės specialiojo daugiabučių namų savininkų bendrijų rėmimo fondo tarybos 2009 metų veiklos ataskaitos.

27. Dėl Statybos ir infrastruktūros plėtros skyriaus 2010 metų statybos objektų sąrašo patvirtinimo.

28. Dėl leidimo rengti detaliuosius planus.

29. Dėl Rokiškio miesto lietaus kanalizacijos tinklų eksploatavimo 2009 metų išlaidų ataskaitos patvirtinimo ir 2010 metų Rokiškio miesto lietaus kanalizacijos tinklų eksploatavimo sąmatos patvirtinimo.

30. Dėl atostogų grafiko patvirtinimo.

31. Dėl Rokiškio rajono savivaldybės tarybos 2008 m. sprendimų Nr. TS-12.209 ir TS-12.211 pripažinimo netekusiais galios.

Savivaldybės meras Almantas BLAŽYS

Užs. 339

Miesto seniūnas - Viktoras Gruodys



Viktoras Gruodys sakė, kad konkurso užduotys buvo nelengvos.

D.Zibolienės nuotr.

Šiandien Rokiškio miesto seniūno pareigas pradeda eiti buvęs miesto seniūno pavaduotojas Viktoras Gruodys. Jis sėkmingai dalyvavo konkurse, kuriame buvo vienintelis pretendentas.

Pasak rajono savivaldybės administracijos direktoriaus Gintauto Rekertos, tai, kad konkurse dalyvauja vienintelis pretendentas, savaime jam pergalei negarantuoja. Kandidatas seniūno pareigoms

užimti turi išlaikyti Valstybės tarnybos departamento parengtą testą bei teisingai atsakyti į konkurso komisijos klausimus. Kandidatas užduotis įvykdė. "Konkursui rengiausi: studijavau šalies įstatymus, kitus seniūnui reikalingus teisės aktus. Testo ir pokalbio klausimai buvo gana sunkūs", - sakė laimėtojas. Jis surinko 19 balų iš 20 galimų. Pasak V.Gruodžio, gauti dar aukštesnį balą koją pakiojo testo klausimai: atsakinėdamas į juos pretendentas padarė šešias klaidas.

Šiandien baigiasi terminas (3 darbo dienos nuo konkurso), per kurį konkurso rezultatus gali apskusti kiti dalyviai ar komisijos nariai. V.Gruodžio žiniomis, ketinančių skusti rezultatus nėra ir jis tikisi pradėti eiti seniūno pareigas.

Laisvas liko miesto seniūno pavaduotojo krėslas. Kada bus skelbiamas konkursas šioms pareigoms užimti? "Ar verta skubėti? Tegul pradeda eiti pareigas seniūnas, išklausesime jo siūlymus, kokio padėjėjo jam reikėtų. O jau tada spręsimės dėl pavaduotojo konkurso. Manau, tai nutarsime kitą savaitę", - sakė savivaldybės administracijos direktorius. Ar bus keičiami Rokiškio miesto seniūno pavaduotojo konkurso nuostatai ir reikalavimai kandidatams? Paskutinis konkursas šioms pareigoms užimti vyko prieš kelis mėnesius. Pasak G.Rekertos, galimybė keisti reikalavimus neatmetama.

Kataraktos operacija sugražino gyvenimo džiaugsmą ir spalvas

Agnė PUTEIKYTĖ

Patarlė sako: "Liga nesirenka amžiaus." Tuo spėjo įsitikinti vos 32-uosius gyvenimo metus skaičiuojanti rokiškė Asta Jakuntavičienė. Anot jos, žodį "katarakta" nuo pat vaikystės ji girdėdavusi taip pat dažnai, kaip ir kasdienį "mama". Su šia akių liga kovojo p. Astos močiutė, mama, dėdė, brolis. "Liga keliauja iš kartos į kartą ir nepailsdama kamuoja mūsų giminę", - sakė jauna moteris.

Ėmė progresuoti

"Gimtojo Rokiškio" kalbinta p. Asta pasakojo, jog įgimtos ligos pirmieji požymiai pradėjo ryškėti dar pradinėse klasėse: silpstanti rega vertė ją sėsti kuo arčiau lentos, nuo skaitymo greitai pavargstančios akys nuolat primindavo, kad jai teks minti tuos pačius takus, kuriais ėjo ne vienas jos artimas žmogus. "Buvo aišku, kad katarakta manęs nepasigailės. Išengus į paauglystės periodą - akys silpo, ugnelė jose vis geso... Liga ypač ėmė progresuoti sulaukus pilnamestytės. Dar tebesimokiau mokykloje, kai laikiau egzaminą vairuotojo teisėms gauti. Medikai sakė, jog mano regėjimas vos telpa į vairuotojams taikomus "rėmus". Jie prognozavo, kad matysiu vis prasčiau. Tada vienintelis išsigelbėjimas buvo - akių lašukai, kurie labai nedaug stabdė ligos progresavimą. Apie galimybę išgyti nebuvo nė kalbama. Tik gero kai vėliau sužinojau apie tai, kad man gali padėti kataraktos operacija..." - pasakojo p. Jakuntavičienė.

Tik susilaukus vaikelio

Su vyru Teisučiu aštuonerių metų dukrelę Miglę auginanti p. Asta dirba Juodupės miestelio kultūros namų meno vadove. Moteris pasakojo: "Apie naujausią kataraktos gydymo būdą sužinojau prieš dešimtmetį. Būtent operacija padėjo atsikratyti regos problemų mamos broliui. Tačiau tuokart medikai rekomendavo pirma susilaukti vaikelio: atsisveikinimo su katarakta džiaugsmą nukėliau vėlesniam laikui. Man buvo 24-eri, kai pagimdžiau dukterį. Užgriuvo motiški rūpesčiai, atsidaviau mažylei. O vieną dieną... "pagavau" save žlibinjančią produktų etiketę", - pasakojo rokiškėnė.

Išmoko prisitaikyti

Rodos, apsidairyti nespėta, kai pirmagimei sukako septyneri... "Net sau gėda prisipažinti, kad labai apsilėidau. Prastėjantį regėjimą maniau esant neišvengiamu dalyku, todėl kantriai mokiausi gyventi savaip. Nepastebėjau, kaip išmokau maigyti mobiliojo telefono mygtukus nė neįvilgtelėdama į aparatą. Be to, ir skaičių nebepajėgiau įžiūrėti... Bičiuliai ir pažįstami žinojo apie mano ligą, todėl nesistebėdavo, kai gatvėje praeidama pro šalį nepasisveikindavau. Žmonių bruožų nebeįžvelgdavau vos per kelis žingsnius. Aplinkoje ėmiau pasikliauti ne akimis, o pirštais. Prisilietimu tikrindavau, ar kruopščiai nuvalytos dulksės, ar gerai išplauti indai. Vis labiau silpstant akims, aštrėjo klausas: pradėjau miegoti "kiškio miegu", ėmiau girdėti menkiausius krebždesius, šnibždesį", - pasakojo p. Asta.

Ėmė bėgioti natos...

Geležinė jaunos moters kantrybė, kaip pati sakė, trūko praėjusių metų kovą. Panevėžio kolegi-



Med. dr. Darius Aukštikalnis operuoja kataraktą.

Medicinos diagnostikos centro archyvo nuotr.

APIE KATARAKTĄ...

■ KATARAKTA - akies lęšiuo padrumstėjimas - iki šiol pagrindinė aklumo priežastis pasaulyje. Tai gana dažna akių liga, ypač vyresnio amžiaus žmonių. Senatvinė katarakta atsiranda vyresniems nei 50 m. žmonėms dėl pasikeitusios organizmo medžiagų apykaitos.

■ KATARAKTA išsivysto ir jauniems žmonėms, dažniausia dėl įvairių sisteminių ligų, po traumų ar kenksmingo aplinkos poveikio.

■ PAGRINDINIS ligos simptomas yra palaipsniui blogėjantis regėjimas abiem ar viena akimi. Pradžioje žmogus pastebi, kad daiktai tapo neryškūs, vaizdas matyti kaip pro rūką ar matinį stiklą, kartais dvejinasi. Ypač akina ryški šviesa, sunku matyti saulėtą dieną, nebetinka anksčiau nešioti akiniai. Matymui vis blogėjant pasidaro sunku skaityti, vairuoti automobilį, galiausia skiriama tik šviesa nuo tamsos.

Dar nesukurtas vaistas, kuris galėtų panaikinti drumstis lęšiuje. Vienintelis kataraktos gydymo būdas, kai regėjimas sėkmingai gali būti grąžinamas, yra operacija, kuri trunka 20-45 min.

jos Rokiškio filiale muzikos pedagogiką studijuojanti moteris egzaminų sesijos metu pastebėjo, kad vis sunkiau sekasi įskaityti lentoje dėstytojų pateikiamą medžiagą, o praktiniuose užsiėmimų metu penklinėje ėmė bėgioti natos... "Pasijutau nepilnavertė. Grupės draugų nuolat klausdavau, ką nuo lentos jie užsirašė į sąsiuvinį, o grojant akordeonu ėmiau pasikliauti klausu, nes natų nebeįžiūrėdavau. Prie kompiuterio ar knygos begalėdavau išbūti vos dešimt minučių: akys kaipmat imdavo skaudėti, parausdavo, o galiausia ir visai užtemdavo", - prisiminė rokiškėnė. Moteris prisipažino, jog didžiausiu išbandymu tapo kelionė į darbą Juodupėje. "Vieną rytą supratau, jog net vairuodama pasikliaunu ne akimis, o atmintimi: žinojau kiekvieną duobę, kiekvieną posūkį. Meldžiau Dievo vienintelio dalyko - apsaugoti ma-



Kataraktos operacija pakeitė Astos Jakuntavičienės pasaulį.

A.Puteikytės nuotr.

ne nuo dviratininko, kurio kelyje paprasčiausia neįžiūrėčiau", - neslėpė p. Asta.

Delsimas grasė aklumu

Supratusi, kad jos neatsakingumas

tyrimus atlikę medikai konstatavo, jog dar vieni kiti delsimo metai rokiškėnei būtų grėšę visišku aklumu. Moteris neslėpė, jog ir pati tai nujautė: ji bematė tik per ištiestą ranką, už kurios visas pasaulis išsiliedavo į

...nedaug tetrūko, jog šį nuostabų pasaulį būčiau iškeitusi į baltąjį neregio lazdelę...

gali kainuoti kito žmogaus gyvybę, p. Jakuntavičienė nutarė nebedelsti: vieną dieną ji paskambino broliui ir pasiteiravo, ką jis žino apie Medicinos diagnostikos centre, išsikūrusiame V.Grybo gatvėje, Vilniuje, atliekamas kataraktos operacijas. "Šio tavo skambučio jau seniai laukiau. Pagaliau supratai, kad ilgiau delsti negalima", - tokie buvo p. Astos brolio pirmieji žodžiai. Brolis buvo teisus -

vientisą neryškių spalvų masę... "Paskutinėmis dienomis prieš operaciją vyras balsu man skaitydavo laikraštį, tarsi guosdamas, tarsi padėdamas susiorientuoti pasaulyje. Tuomet kairiąja akimi mačiau vos 8, o dešinė - 10 proc. to, ką mato puikaus regėjimo žmonės. Gatvėje nė nebeįžiūrėjau į žmones: berūpėjo neužkliūti už ko nors", - savo išgyvenimais dalinosi jauna moteris.

Grįžo gyvenimo spalvos

Beveik prieš metus, 2009-ųjų kovą p. Astai buvo atlikta kairiosios, o po mėnesio - dešinėsios akies kataraktos operacijos. Jų metu buvo pašalinti sudrumstėję akių lęšiuokai ir jų vietoje implantuoti dirbtiniai. "Kitą dieną po pirmosios operacijos nuėmus tvarstį, aiktelėjau iš nuostabos. Savotiškame transe buvau visą pusdienį - palatoje kabantis paveikslas iš vakarykščio blausaus virto ryškiu ir net žaižaruojančiu. Gydytojo veidas, kuris prieš operaciją man atrodė keistai vientisas, įgavo išraiškingą nosį, lūpas... Stebėjau visą pasauliu ir verkiau iš laimės. Brolis juokavo, jog man dar teks iš naujo susipažinti su visais namiškiais, nes juos tikriausia būsiu įsivaizdavusi visiškai kitaip", - pasakojo moteris ir kaip anuomet neslėpė džiaugsmo ašarų.

Kada operuoti?

Pagrindinis kriterijus - pablogėjęs matymas, dėl kurio prastėja gyvenimo kokybė, atsiranda trukdžių atlikti kasdieninį darbą. Akių ligų gydytojui diagnozavus kataraktą nerekomenduojama delsti, nes ilgai laukiant pažeistas lęšis kietėja ir operacija tampa sudėtingesnė, didėja operacinių komplikacijų rizika. Labai ilgai negydant kataraktos, gali padidėti akispūdis, susergama glaukoma.

Kokį lęšį pasirinkti?

Operacijos metu sudrumstėjęs lęšis pakeičiamas dirbtiniu lęšiu. Žmogui po operacijos nebereikia nešioti storų akinių, jis gerai mato, spalvos vėl pasidaro ryškios, galima gyventi įprastą gyvenimą. Naujų technologijų įdiegimas suteikė galimybę pagaminti sulankstomus dirbtinius lęšius, kurie įdedami į akį pro labai mažą pjūvį (2,75-3,2 mm). Dar daugiau, Medicinos diagnostikos centre implantuojami ir vadinamieji pseudoakomodaciniai lęšiai, kurie leidžia po kataraktos operacijos gerai matyti ir arti, ir į tolį bei toriniai lęšiai, leidžiantys pašalinti astigmatizmą. Būtent pastarieji ir buvo implantuoti p. Astai.

Po kataraktos operacijos

Kadangi kataraktos operacija atliekama ambulatoriškai, po jos nereikalingas stacionarus gydymas. Pacientas jau tą pačią ar kitą dieną išleidžiamas gydytis į namus, tačiau jam būtina laikytis gydytojo nurodymų.

Vietoj epilogo

Ponios A. Jakuntavičienės kataraktos operacijos, kurią Medicinos diagnostikos centre atliko patyręs mikrochirurgas med. dr. Darius Aukštikalnis, išlaidas padengė teritorinė ligonių kasa (TLK). Pacientei tereikėjo sumokėti už dirbtinius lęšius. Šiais metais ligoniai jau gali pasirinkti ir TLK kompensuojamus minkštuosius lęšius. Operacijos su minėtais lęšiais Medicinos diagnostikos centre kainuoja nuo 488 Lt, saugiai ir greitai atliekamos moderniu ultragarso aparatu. Po operacijos apie 95 proc. žmonių atgauna nuo 50 iki 100 proc. turėto regėjimo ir gali grįžti prie įprastų darbų ir pomėgių.

Ponia Asta džiaugiasi, kad nepavėlavo priimti sprendimo ir ryžosi kataraktos operacijai. "Dabar vėl galiu džiaugtis ryškiu, spalvotu gyvenimu. O juk nedaug tetrūko, jog šį nuostabų pasaulį būčiau iškeitusi į baltąjį neregio lazdelę..." - šypsosi jauna moteris.

Agnė PUTEIKYTĖ

Redakcijos archyvo nuotr.

Ar tiesa, kad valgome tik nesveiką maistą?

Suglumote išvydę maisto produkto etiketėje ilgą gaminio vartojimo terminą. Parduotuvių vitrinose gulintys mėsos, pieno, žuvies, duonos produktai atrodo įtartini rausvi, gražūs, kvapnūs ir putnūs... "Nesijaudinkite, tai tik niekuo dėti maisto priedai, gaminių etiketėse žymimi raide "E". Nedideli šių pagardų kiekiai žmogaus sveikatai nedaro jokios žalos", - teigia gamintojai.

Panašaus atsakymo sulaukė ir vienas "Gimtojo Rokiškio" pašnekovų, pradėjęs aiškintis, dėl kokios priežasties tamsoje šviečia katino dubenėlyje likę švieži vištienos sparneliai. Beje, juos pirkto ir valgė ne vienas rokiškėnas...

Norintys daugiau sužinoti apie maisto priedų įtaką žmogaus sveikatai, leidžiamų naudoti maisto priedų sąrašus ir savybes gali rasti internetiniame tinklalapyje www.sveikasirjaunas.lt

Pasirinkti visavertį maistą reikia mokytis nuo mažens

Irma PIPIKIENĖ
Skrandžio ligų gydytoja

Prieš 20 metų į mus besikreipusių pacientų pagrindinė problema buvo opaligės. Šiuo metu ypač daug žmonių, kuriems diagnozuojama gastroezofaginio reflukso liga - būklė, kai skrandžio turinys patenka į stemplę, sukeldamas simptomus ar gleivinės pažeidimą. Daugėja ir vėžinių skrandžio susirgimų. Šias ligas sukelia daugybė veiksnių: stresas, nuovargis, didžiulis gyvenimo tempas, netinkamas gyvenimo būdas. Tačiau vienas pagrindinių faktorių - nesveika mityba. Įprasta rytą pradėti stiprios kavos puodeliu ir cigarete, o laiko pusryčiams suranda nedaugelis. Perkame maisto priedais prisotintus gatavus mėsos, žuvies gaminius, kečupą, o tariamai virškinimą gerinančius importinius jogurtėlius kišame net patiems mažiausiems.

Labiausia mane stebina mėsos gaminiai, paruošiami vos per keliolika minučių. Mūsų močiutės, pavyzdžiui, vištos šlauneles troškindavo valandą ar ilgiau. Šiuo metu daroma viskas, kad tik būtų patogiau skubančiam, niekur nespėjančiam žmogui, tačiau tai mums - ne į naudą. Dėl šios priežasties aš stengiuosi perskaityti perkamo produkto etiketę ir renkuosi tokį, kuriame "E" yra mažiausia. Jau seniai nebesigundau maisto priedų paskanintais ir išpūstais duonos gaminiiais, perku tik lietuvišką sūrį ir jogurtą, mėsą renkuosi visada šviežią. Geriau namuose sugaišti kelias minutes pačiai gaminant kotletus ar kepsnius, nei juos pirkti jau padarytus. Mama augina vištas, todėl vištieną ir kiaušinius mano šeima valgo tikrai sveikus.



Nuo maisto, prisotinto įvairiaisiais priedais, ypač sunku atpratinti vaikus, tačiau reikia stengtis: nuo mažų dienų suprasdamas visaverčio maisto naudą žmogus išmoksta jį rinktis sveiką.

Galimybė rinktis yra



Mindaugas PUODŽIŪNAS
Rokiškio rajono valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos vyriausiasis gydytojas higienistas, maisto produktų inspektorius

Kol kas neteko sulaukti prašymų ištirti vieną ar kitą maisto produktą dėl jo gaminimui naudotų priedų. Tuo rokiškėnai domisi vangiai, o ir panašioms tyrimams, sumažinus finansavimą, lėšų skiriama minimaliai. Tiesa, praėjusiais metais teko atlikti du pesticidų likučių tyrimus įtarimą sukėlusiuose maisto produktuose, tačiau abiejų tyrimų atsakymai buvo neigiami.

Paprastai patikrinti nusipirktą maisto produktą panorė žmonės nukreipiami į Nacionalinę veterinarijos laboratoriją. Ten atliekami fiziniai, cheminiai bei biologiniai maisto tyrimai gali atsieiti ne vieną ir ne du šimtus litų, todėl norinčių juos atlikti už savo pinigus yra vienetai. Maisto priedai, vadinamieji "E", ne vėliau kaip per metus yra tiriami, kol atsiduria ant mūsų stalo. Jeigu tyrimų metu paaiškėja, kad nedideli jų kiekiai žmogaus sveikatai nekenkia, tuomet maisto priedus naudoti galima. Tam, kad nebūtų peržengtos leidžiamos normos, maisto produktų kokybę skrupulingai vertina atsakingos institucijos.

Žmonėms, įsitikinusiems, jog kenkia ir maži maisto priedų kiekiai, paliekama alternatyva rinktis tinkantį ir patinkančią maistą: veikia ūkininkų turgeliai, ekologiškų produktų krautuvėlės, mėsos ar daržovių be jokių "E" galima užsiauginti ir patiems. Aš maisto produktų etiketę akiai neseku, tačiau vasarą, ką galiu, stengiuosi užsiauginti pats.

Vienintelis dalykas, kurio griežtai laikausi - parduotuvėje kiek įmanymai aplenkiu importinių vaisių ir daržovių prekybos stalius. Šių produktų į Lietuvą patekimo kelias gana ilgas, todėl jie neabejotinai specialiai apdorojami, kad kuo ilgiau išliktų švieži. Juose organizmui naudingų medžiagų išlieka minimalūs kiekiai, todėl pirmenybę visada teikiu ne taip gražiai atrodančiam mūsų tautiečių produkcijai.

Šviečiantys vištos sparneliai: pažeidimų nerasta...

Vitas KAČINSKAS
Rokiškėnas

Maždaug prieš porą metų nutiko toks atvejis: parduotuvėje nusipirkau šviežių vištos sparnelių, o grįžęs namo kelis jų daviau aplink besisukiojančiam katinui. Vakare, jau sutemus, įžengęs į virtuvę iš nuostabos net aiktelėjau: katino nepaliesi sparneliai švietė lyg pėstiesiems skirti atšvaitai...

Paskambinau į maisto ir veterinarijos tarnybą, likusius "švytinčius" vištos sparnelius atidaviau tirti. Tačiau noras išsiaiškinti, kuo mes maitinamės, baigėsi šnypštu: man buvo paaiškinta, jog vištos galėjo būti lesinamos jūros gyvių atliekomis, turinčiomis fosforą, todėl įtartina šviesa skleidžiantys sparneliai gyvybei nepavojingi - valgyti juos galima. Supratau, jog niekas kitas mūsų neapsaugos, tik mes patys.

Su šeima daugiau dėmesio ėmėme skirti neapdorotiems maisto produktams: mėsą perkame tik žalią, esant reikalui ją susimalame patys, visada perskaitome produktų etiketes. Tačiau teko nusivilti ir sveikų produktų etikete pažymėtais gaminiiais: iš parduotuvės parsineštas ekologiškas pie-



nas, tikrąja to žodžio prasme, skleidė tvarto kvapą. Teko išpilti. Taigi norint sveikai maitintis, reikia turėti nemažai kantrybės, noro ir pinigų.

Geriausias būdas išvengti sveikatai kenksmingų "E" - patiems auginti daržoves, vaisius, jei yra galimybė, ir gyvulius. Reikia nepamiršti mūsų močiutėlių puoselėtų tradicijų: džiovinti vaisius, konservuoti daržoves. Tik įdėję nemažai pastangų ir noro šiandien, rytoj galėsime būti tikri, kad tamsoje patys neimsime žibėti kaip tie vištos sparneliai...

Maisto priedais mėsos produktų gamyboje nepiktnaudžiaujama

Vidmantas KANOPA
UAB „Daivida“
direktorius

Pastaruoju metu televizijos laidų vis aktyviau gvildenamą sveiko maisto temą vertinu skeptiškai: tikrai nėra taip, kaip ten vaizdžiai piešiama. Niekas kritusių gyvulių mėsos nepardavinėja ir į produktus daugybės priedų nededa. Žinoma, už visas bendroves garantuoti negaliu, tačiau apie "Daividą" galiu pasakyti, jog maisto priedų, vadinamųjų "E", gerinančių kokybę, gaminio išvaizdą ir t.t., yra dedama tik labai minimaliai. Jų yra visuose prieskonių mišiniuose, kuriuos perkame parduotuvėje ir vartojame kiekvienas. Piktnaudžiauti visais šiais dalykais šiandien vargiai ar galima: atitinkamos institucijos prižiūri kiekvieną mėsos perdirbimo įmonę, skerdyklą. Mes, norintys užtikrinti savo gaminių kokybę, skerdieną perkame iš Rokiškio ir kitų Lietuvos rajonų ūkininkų, atvežtinės žaliavos naudojame labai nedaug, o ir ta būna kruopščiai patikrinta.

Pats didelio dėmesio produktų



etiketėms neskiriu ir "E" juose neskaičiuoju, tačiau pirmenybę visada teikiu tėvų užaugintoms daržovėms, vaisiams, o mėsą ir jos gaminius dažniausia perku pagamintus savo vadovaujamoje bendrovėje. Mėsos produktų gamyboje nėra jokių pslapčių: nors nepraktikuojame, tačiau būtų galima bendrovėje net ekskursiją surengti ir mėsos produktų gamybos procesą parodyti. Nedarome nieko neleistino, todėl neturime ir ką slėpti. Juk ir patys tą pačią mėsą valgome.

Vaikiškiems gaminiams - ne vaikiškos "E" normos...

Vidmantas ŽINKA
Maisto kokybę besidomintis rokiškėnas

Mane tiesiog pritrėnkė vienas atvejis. Parduotuvėje paprasčiau tepamo pašteto. Manęs pasiteiravo, kokio pageidaučiau: tąsyk buvo vaikiško ir dar dviejų rūšių. Nusipirkau visų trijų. Grįžęs namo, išsitraukiau lūpą ir ėmiau skaitinėti etiketes. Vaikams skirtame paštete buvo net penkių rūšių maisto priedų, vadinamųjų "E". Kitą dieną paskambinau į veterinarijos tarnybą pasidomėti apie



maisto priedų normas, kurios taikomos specialiai vaikams skirtiems maisto produktams. Man draugiškai paaiškino, jog tie penki "E" - leistina norma. Pats ėmiau domėtis minėtomis normomis. Pasirodo, jos yra apskaičiuojamos ir taikomos maždaug 70 kg sveriančiam žmogui, o paštetas - juk vaikiškas... Taigi, jeigu nori gventi ilgiau, reikia rūpintis pačiam. Ėmiau auginti daržoves, vaisius, o pastebėjęs, kad parduotuvėje be "E" sunku rasti ir duonos produktų, sumūrijęs duonkepį, juos ėmiau keptis pats. Parduotuvėse mėsos taip pat

nebeperku: paršelių skersti perkame iš kiaušies auginančio draugo, mėsą laikome šaldiklyje, dalį jos išrūkome. Daugelis pasakys, jog tai brangiai atsieina. Tačiau sveikata verta dar ne tiek. Norisi savo vaikais pasidžiaugti, todėl ir stengiuosi... Gelbėjimasis - skėstančiųjų reikalas: niekas už mus nesistengs. Šiuo metu viskas daroma prekybos magnetų naudai: vadinamieji maisto pagardai produkto vartojimo laiką prailgina net iki metų, suteikia patrauklią išvaizdą, skonį, kvapą. Tačiau juos valgyti ar ne, turim nuspręsti patys.

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS



Kryžkelė: likti ar nelikti jaunam žmogui Rokiškyje?

nu būti tyrame ore, grožėtis puikia gamta. O dar grybai, uogos, medžioklė, žvejyba?" - kaimiškus malonumus vardijo Tadas. Su žmona jis mėgsta lankytis koncertuose, spektakliuose, miesto šventėse, jam patinka renginiai ir vakaronės gimtojo Žiobiškio kaimo kultūros namuose. Kol kas jo šeima glaudžiasi tėvų namuose. Tadas neslepia svajonės turėti savo pastogę. "Gyvendami mažesniame miestelyje greičiau sukauptume pinigų būstui. Ar įsivaizduojate, kiek laiko reikėtų taupyti pinigus butui Vilniuje?" - retoriškai klausė Tadas.

Nejpiršite minties

Miškininkų entuziazmas, jų noras gyventi gimtinėje natūralus, todėl šiek tiek apgaulingas: sakytum visi gyvena tokiomis mintimis. Nusileisti ant žemės priverstė televizijos laidos "Talentų šou" finalininkas Eimis Šeršniovas. Vilniaus pedagoginio universiteto šokio edukologijos trečio kurso studentas sako, jog televizijos laidos jam padėjo "išplaukti" į platesnius vandenius: jis tapo žinomas, gatvėje atpažįstamas. Šiuo metu su šou projekto dalyviais koncertuoja įvairiuose miestuose. Vaikinas planuoja Vilniuje atidaryti šokio studiją, kurioje šokio meno mokys net šeši choreografai.

"Aš myliu Rokiškį, čia - mano gimtinė, čia pradėjau kūrybinę veiklą. Tačiau nebandykite man įpiršti minties, jog čia turėčiau ir gyventi. Kultūrinis Rokiškio gyvenimas tikrai aktyvus, stiprus, tačiau aš noriu būti ten, kur yra dar stipriau, kur visų, ir mano, galimybes dar didesnės", - sakė Eimis. Jo pastebėjimu, Vilniuje - didžiulė konkurencija, tačiau rasti savo nišą jame kur kas paprasčiau. Sostinėje choreografams organizuojami įvairūs mokymai, seminarai, todėl ir tobulėti sąlygos daug geresnės. "Grįžęs į gimtinę save pasmerkčiau uždarai aplinkai, lėtesniam profesiniam augimui. Jaunam kūrėjui labai svarbu ir uždarbis. Sostinėje galiu užsidirbti kelis kartus daugiau nei Rokiškyje. Ir pramogų jaunam žmogui Rokiškyje - nulis. Baigus mokslus, tikrai neverta skubėti į Rokiškį. Čia visada bus galima grįžti. Gyvenime turiu du planus: A - įsikurti Vilniuje, B - jei nepasiseks, grįžti į Rokiškį", - šypsojosi Eimis.

Tėkšta užribin

Šiųmetiniai abiturientai taip pat nesiveržia pasilikti Rokiškyje. Juozo Tūbelio gimnazijos profesinio orientavimo mokytoja Lina Freitakienė sakė, jog ši tema tarp dvyliktokų nepopuliari: kalbėti apie ketinimus likti provincijoje - ne prestižas. Pedagogės minčiai pritaria šios gimnazijos abiturientas Rytis Kazlauskas, savęs neįsivaizduojantis Rokiškyje. Ateitį vaikas sieja su politikos mokslais, didžiausiais Lietuvos miestais ar net užsienio šalimis, kur yra galimybes daugiau pasiekti. "Labai norėčiau dirbti Europos Sąjungos institucijose ar diplomatinėse tarnybose. Tai mano tolimesnė svajonė", - mąstė Rytis. Likti Rokiškyje, anot jo, tai tarsi tėkšti save į šalikėlį, ir užribį... "Dažnas baigiantis studijas jaunas žmogus naiviai tiki, jog savame krašte jis yra laukiamas. Tai - saviapgaulė. Provincijos konkursuose vos ne svarbiausias reikalavimas - darbo patirtis. O kur jos imti, jei tarsi tik baigęs mokslus?" - klausė abiturientas. Laukti tėvų malonės? Kurti savo verslą? Tam reikia drąsos, išvalgumo, lankstumo ir gerą idėją, pinigų", - sakė Rytis.

Abiturientui pritarė Kamajų gimnazijos anglų kalbos mokytoja Inga



Abiturientas Rytis Kazlauskas savęs neįsivaizduoja Rokiškyje.



Breiko šokėjas Eimis Šeršniovas gyvena maršrutu Vilnius-Rokiškis.

Asmeninio albumo nuotr.

Makuškaitė, prieš kelerius metus po studijų grįžusi į gimtinę: svajonę dirbti vertėja ji iškeitė į pedagogiką. Mokytoja pastebėjo, jog mažame mieste jauniems žmonėms beveik neįmanoma daryti karjeros. "Jaunimas nuvertintas: sunku įsidarbinti, nes neturi patirties. Jaunimu mažiau pasitikima: gali teikti "superines" idėjas, tačiau jas įgyvendinti reikia lėšų ir bendraminčių, o kai nėra pasitikėjimo, bendražygių rasti labai sudėtinga", - svarstė mokytoja. Tačiau provincijoje, anot jos, yra ir šviesių spalvų: mažo miesto vaikai nuoširdesni, todėl dirbti su jais kur kas maloniau. Surado ji sau mėgstamą užsiėmimą: laisvalaikio šoka, šio meno paslaptį semiasi net keliuose klubuose.

Reikia ir sėkmės

Pesimistines jaunų žmonių nuotaikas tarsi išskleidė Tadas Stakėnas, Rokiškio visuomenės sveikatos biuro direktorius. Jis, baigęs sveikatos edukologijos magistro studijas Lietuvos kūno kultūros akademijoje, turėjo du pasirinkimus: likti Kaune ir dirbti spaustuviėje, kurioje uždarbiavo studijų metais, arba grįžti pas tėvus, į Obelius. Šešerius metus paaugojus studijoms, jam nesinorėjo darbo ne pagal specialybę. Tadas parvažiavo namo. Įvykiai susiklostė tarsi pagal posakį - atsirasti laiku ir reikiamoje vietoje: rajono savivaldybė įsteigė Visuomenės sveikatos biurą, skelbė vadovo konkursą. Tadas buvo vienintelis pretendentas biuro direktoriaus pareigoms užimti. Darbas jam patinka, kol kas pui-

kia sekasi įveikti užduotis.

Tado nuomone, gyvenimas Rokiškio rajone turi labai daug plusų: grynas oras, puiki gamta, geros sąlygos aktyviam laisvalaikiui, gatvėse nėra mašinų kamščių, kurie be galo vargina ne tik fiziškai, bet ir emociškai. Jo nuomone, didmiestyje lengviau susirasti darbą, tačiau, esant iniciatyviam ir turint košės galvoje, šis barjeras įveikiamas ir mažesniame miestelyje.

"Nepateisinu verkšlenančių ir besiskundžiančių, kad Rokiškyje nėra kuo užsiimti. Toks žmogus, arba vaizduotės neturi, arba yra tinginys", - įsitikinęs Tadas. Tiesa, paminėjo jis vieną minusą: Rokiškyje mažai jo amžiaus žmonių, todėl pajavairinti gyvenimą jis retkarčiais vyksta į didmiestį.

Nauja turizmo bazė

Optimistiškai nusiteikusi ir rajono savivaldybės jaunimo kuratorė Danutė Kniazytė. Anot jos, privilioti jaunimą į Rokiškį nepakanka patriotizmo ir meilės miestui. Būtina jam ką nors pasiūlyti. Jaunam žmogui svarbiausia darbas ir būstas. Deja, savivaldybė neturi galimybių suteikti nei vieną, nei antrą. "Kultūrinis gyvenimas rajone tikrai aktyvus: šventės, koncertai, teatrai... Netrukus į Rokiškį vėl važiuos profesionalūs šalies teatrai. Savišvietai nestinga bibliotekų, įvairiausių būrelių, klubų. Kartais tik trūksta pačių aktyvumo, o gal ir pinigėlių bilietams..." - sakė D.Kniazytė.

Europos Sąjungos lėšomis jaunimui savivaldybė kuria naują erdvę -

turistinę bazę Žiobiškyje. Pageidaujantys veiklos jauni žmonės įtraukiami į Jaunimo centro, jaunimo organizacijų sąjungos "Apskritas stalias" veiklą. Savivaldybė skiria stipendijas iš Rokiškio kilusiems studentams, skatindama po mokslų grįžti atgal.

Rokiškio jaunimo centro pedagogės Gitanos Kubilienės pastebėjimu, aktyvesnis jaunimas neniekina gyvenimo mažame miestelyje. Jie važinėja po įvairius mokymus, kursus ir suvokia, jog šiame greičio ir technikos amžiuje atstumas nebėra neįveikiama kliūtis. Pasyvusis jaunimas, nesvarbu, kur jis gyventų, snaudžia, o prabudęs reikalauja daug ir būtinai - ant lėkštutės, su prask, nemokamai. "Siūlyčiau patiems kurti verslą, išnaudoti esamas rajono galimybes, sugalvoti pramogų, kurios nereikalauja didelių išlaidų", - savirealizacijos galimybes svarstė p. Gitana.

Jaunų bedarbių mažėja

Rokiškio rajone - per 38,8 tūkst. gyventojų, kurių apie 22 proc. - 14-29 metų jaunimas.

Teigiamos naujienos atskriejo iš Rokiškio darbo biržos. Šių metų pradžioje, palyginti su pernai, besikreipiančių jaunų bedarbių sumažėjo beveik 2 kartus, tačiau Darbo biržoje įregistruotų jaunų bedarbių dar yra labai daug.

Šiuo metu darbo ieško 431 jaunuolis iki 25 m., kurių net 235, arba 55 proc., neturi profesinio pasirėmimo. Du iš trijų jaunų bedarbių anksčiau nėra dirbę: jie neturi jokios darbinės patirties. Anot biržos Karjeros planavimo skyriaus vyr. specialistės Jolitos Raščiuvieneš, profesinis nepasirengimas ir darbo patirties trūkumas - pagrindinė priežastis, mažinanti jaunimo galimybes konkuruoti ir įsitvirtinti darbo rinkoje, ypač šiuo metu, kai tokia didelė darbo jėgos pasiūla.

Pernai į Darbo biržą pagalbos kreipėsi 784 jauni žmonės. Įdarbinti pavyko 185, o dar 195 asmenims pasiūlytas laikinas ar pastovus užimtumai - galimybė dalyvauti aktyvios darbo rinkos politikos priemonėse. Profesiniame mokyme dalyvavo - 69, Viešųjų darbų programoje - 58 jauni žmonės. Verslo liudijimus įsigijo ir savo biznį pradėjo 10 jaunimo grupėi priskiriamų rokiškėnų.

Biržos specialistė drąsina jaunus žmones ir siūlo nepulti į paniką. Ji pateikė sėkmės pavyzdį. Štai jauna bedarbė, baigusi profesinio mokymo kursus, įgijo apskaitininkės kvalifikaciją. Praktiniams įgūdžiams įgyti ji laikinai įdarbinta įmonėje "Rytų Sankla", dalį atlyginimo jai mokėjo Darbo birža. Pasibaigus priemonės finansavimui, darbdavys ją priėmė į darbą.

Kolegija - traukos centras

Rajono jaunimo traukos centras - Panevėžio kolegijos Rokiškio filialas, siūlantis studijuoti anglų ir vokiečių kalbas, muzikos pedagogiką, kultūrinės veiklos, turizmo ir laisvalaikio vadybą. Pernai čia įstojo mokyti 48 studentai, iš jų 22 - iki 29 metų. Ankstesniais metais jaunų žmonių buvo daugiau: 2008 m. studijas pradėjo 78, kurių 48 - jaunimo amžiaus, 2007 m. - 63, 47 jauni. "Rokiškis - pats gražiausias miestas pasaulyje", - kolegijoje dirbusių užsieniečių dėstytojų mintis persakė kolegijos Rokiškio filialo vadovė Stanislava Jušienė. Ji teigė, kad studijų kokybė ir reikalavimai visur vienodi, todėl sunkmečiu studentai noriai renkasi mokslą mažesniuose miestuose.

+ Rokiškis - mūsų namai. Čia žengiame pirmuosius žingsnius, čia dedame tvirtus pamatus slapčiausioms svajonėms ir svajonėms. Iš namų vilioja didelių miestų šviesos, svaigios karjeros galimybės, noras pažinti pasaulį... Ar įmanoma jaunam žmogui atrasti save, įgyvendinti lūkesčius ir tikslus Rokiškyje? Šiandien startuoja "Gimtojo Rokiškio" bei Spaudos, radijo ir televizijos rėmimo fondo projektas "Mums ne dzin". Su jaunimu diskutuosime apie savanorystę, gabių sportininkų perspektyvas Rokiškyje, neįgalumą, kuris neturėtų tapti problema siekiant tikslo, ieškosime jaunų verslininkų, kurių idėjos vertos milijono...

Dalia ZIBOLIENĖ

Vyresnėse klasėse svarstome, kokią specialybę rinktis. Ko gero, dar anksčiau mus ima kirbinti klausimas, kur norėčiau gyventi? Jaunam ne kartą teks stabtelėti kryžkelėje ir rinktis: likti ar nelikti gimtajame provincijos mieste.

Miškų pavilioti

Per pastaruosius dvejus metus Rokiškio miškų urėdijos miškininkų gretas papildė trys jauni specialistai - Mantas Zamaliauskas, Tadas Mickys ir Simonas Jasinevičius. Mantas, pasirinkęs miškininkystės studijas Lietuvos žemės ūkio universitete, sakė nė neabejojo, kad baigęs bakalaurą mokslus sugrįš į Rokiškį. "Specialybė ne miesčioniška: miškas ir didelis miestas su dangoraižiais - nesuderinami dalykai", - juokavo Vyžuonos girininkijos girininko pavaduotojas. Jam pasisekė: pradėjusiam karjerą eiliniu eigučiu po pusmečio - aukštesnės girininko pavaduotojo pareigos. Vaikinas tęsia mokslus magistratūroje gilinasi į miškų ekologiją ir tiki, kad įsivavinant naujausias miškų priežiūros technologijas reikės šios srities profesionalių specialistų. "Sugrįžau į Rokiškį ir, patikėkit, esu labai laimingas. Mažame mieste gali daug daugiau pasiekti, nes mažesnė konkurencija", - kalbėjo Mantas. Jam netrūksta ir laisvalaikio užsiėmimų. "Esu tikras gamtos vaikas. Pramogauju ir iliūsosi gamtoje: medžioju, žvejoju, grybauju. Ir nieko man čia netrūksta", - pokalbių baigė Mantas.

Jo kolega Tadas Mickys vos prieš pusmetį pradėjo dirbti eigučiu Juodupės girininkijoje. "Mano tėvas miškininkas. Nuo mažumės žinojau, kad seksiu jo pėdomis. Grįžti į gimtinę vilioja pažįstami miškai, savas kraštas. Niekur išvykęs nebuvau", - pasakojo Tadas. Vėliau patikslino, kad studijuodamas Kauno aplinkos inžinerijos kolegijoje labai dažnai parvažiudavo į namus, todėl išsiskyrimo nepajuto. Jam didelis miestas - ne prie širdies. "Nekenčiu šurmulio, transporto kamščių, greit tempo", - sakė vaikas. Jis nesupranta sesers Eglės, baigusios mokslus ir įsikūrusios Kaune. "Nėra didmiestyje kas veikti: laisvadieniais turi džiūti ant asfalto. O kaime sveika ir malo-

Išskirtinėms vakarieniems – kvapai, spalvos ir formos

Reda MILAKNIENĖ

Valentino dienai "Svajos" kavinė paruošė išskirtinę vakarienę "Gimtojo Rokiškio" meilės eilių konkursą laimėjusiam Vladimirui Zaičenkovui su žmona...

Kūrė aplinką

"Svajos" savininkė verslininkė Aldona Kanopienė sakė, jog tokiems užsakymams visuomet stengiamasi sukurti ypatingą, jaukią aplinką. Kavinę šeimininkai prikvėpino smilkalais, papuošė gyvomis gėlėmis, žvakėmis ir, žinoma, pateikė ragauti išskirtinius patiekalus, darančius būtent meilės dienos progą. Anot A.Kanopienės, galima manyti, kad aistrą žadinantys valgiai, arba afroziškai - tik mitas, tačiau ypatingas

patiekta, specialiai parinktas maistas, daugelis sutiks, žadina aistrą ir turi įtakos žmogaus nuotaikai. "Svogūnai, kiek žinau, seniau būdavo draudžiami vienuolynams", - šypsojosi kavinės savininkė.

Meilės maistas

Anksčiau graikai kaip afroziaką valgė alyvuoges, kinai - ugninius ryžius. "Svajos" šeimininkės, Valentino vakarienei kurdamos savo patiekalus, taip pat galvojo apie vadinamąjį meilės maistą. Būtent todėl salotose dominavo aštrios daržovės, daug prieskonių. O štai jautienos kepsnys "Liepsnojanti širdis" buvo pagamintas širdies formos su šparagais, žaliaisiais pipirais ir patiekta ugniniame konjako padaže. Desertui ponams Zaičenkovams buvo pasiūlyta karšto šokolado su mig-



Laima ir Vladimiras Zaičenkovai romantiška vakariene "Svajos" kavinėje liko patenkinti.

D.Zibolienės nuotr.

Tik mūsų parduotuvėse
35 pomidorų sėklų veislės!

AKCIJA
02.15 - 03.07

2+1

5,99 Lt
3,99 Lt

9,99 Lt
6,99 Lt

Tirpios pomidorų trašos, 175 g

Perkant 2 pakelius akcijos pomidorų sėklų trečiasį jų pačių sėklų pakelį kainuos tik 0,01 Lt

Durpių substratas pomidorams, 20 l

www.seklos.lt

Akcijos prekės skaičius ribotas.

Rokiškyje, Vilniaus g. 17.

Žalia stotelė

Užs. 276

dolais.

Mylintys vienas kitą žmonės gerė šampaną ir šeimininkėms žadėjo, kad kavinėje apsilankys dažniau nei iki šiol. Anot A.Kanopienės, buvo svarbu, kad vakarienę laimėjusi pora ne tik pavalgytų, bet ir pajustų vidinį artumą.

Prisiminti ir po daugelio metų

Už žmonai skirtas eiles konkursą laimėjęs p. Vladimiras sakė, jog vakarienė jam padarė įspūdį. Ne tik pirmą kartą valgė širdies formos karštą patiekalą, bet ir mėgavosi šilta šeimininkų sukurta aplinka. Vyras neprisiminė, kada su mylimąja paskutinį kartą kur nors taip vakarieniavo. "Gal tik studijų metais", - šypsojosi teisininko išsilavinimą tu-

rintis, šiuo metu Kupiškėje "Sodroje" dirbantis eilių kūrėjas. Jis atviravo, kad po tokių vakarienių daugiau gerumo atsiranda. "Žmona irgi patenkinta, net ilgiau norėjo būti. Bet aš - namisėda", - po vakarienės sakė p. Vladimiras. Pats maistą namie jis gamina retai. Gal kiaušinių išvirti ar blynus iškepti galėtų, tačiau "su cepelinais tikrai neprisidėtų." Dažniau nei į restoranus jis žmoną išveža į keliones. Abiem ypač įstrigo romantiška kelionė į Krymą, kur prieš kelerius metus traukiniu važiuvo atskiroje kupė. Laimėjęs eilių konkursą p. Vladimiras sakė sulaukęs ne vieno pažįstamo sveikinimų, o vaikams nupirkęs po laikraštį, kad ir po daugelio metų prisimintų šį įvykį.

Neįprasti pageidavimai - reti

Ar dažnai "Svaja" sulaukia užsakymų neįprastoms vakarienioms ar pietums? Ponia A.Kanopienė prisiminė, jog vienas jaunuolis buvo užsakęs staliuką sužadėtuvių vakarienei: norėjo pasipiršti mylimai merginai. Tačiau panašūs pageidavimai, anot p. Aldonos, reti. Tokiais atvejais visada siūlomas kitoks nei įprasta maistas, spalvingi desertai, kuriamas jaukumas. Jei kavinės kliento laukia ypatingas susitikimas, žinoma, jam bus pasiūlyta ir nekasdienių patiekalų: tarkim, karštą kalmarą, ota ar sterką, o gal ir kavinės savininkės mėgstamiausią jautienos bifsteką. Prie mėsos, žuvies ar kitokių gėrybių bus galima ragauti pikantiškiausių padažų, pavyzdžiui, su konjaku, imbierais, o gal šampanu. Arba taip vadinamų vintažinių paryžietiškių salotų, kurių dėl populiarumo jau penkerius metus kavinė neišbraukia iš savo meniu.

Ieškai šviežios lietuviškos mėsos ir jos gaminių? Užsuk į "Čiuką"!

Didžiųjų prekybos centrų vitrinose pūpsantys mėsos gaminiai ne visada pateisina Jūsų lūkesčius, o pažadas nuo rytdienos pradėti maitintis sveikiau ragina ieškoti lietuviškos produkcijos? Išeitis - ranka pasiekiamo: Jus kviečia atnaujinta mėsos gaminių parduotuvė "ČIUKAS", įsikūrusi mikrorajone, Panevėžio g. 45 (netoli prekybos centro "Super Netto").

Šešias dienas per savaitę dirbančioje "Čiuko" parduotuvėje pirkėjai gali rasti beveik visų Lietuvos gamintojų atvėsintą mėsą, rūkytą bei virtą gaminių.

Parduotuvėje sutikta ir "Gimtojo Rokiškio" korespondentės pakalbinta garbingo amžiaus senolė - ponė Anelė, Obelių seniūnijos gyventoja, sakė: "Kaip ir daugelis kaime gyvenančių žmonių nusipirkti mėsos ir jos gaminių anksčiau šeštadienio rytą tradiciškai skubėdavau į Rokiškio turgų, tačiau kai duris atvėrė ši krautuvėlė, seno įpročio nebeliko.



Kodėl turėčiau stumdytis turguje, kai šioje krautuvėlėje šviežios mėsos ir jos gaminių galiu nusipirkti patogiu metu? Čia ir kainos panašios į turgaus, o nemažai produktų net pigesni. Man, pensininkei, tai svarbiausia."

Vasario 20-28 d. atnaujinta "Čiuko" parduotuvė rokiškėnus pasitiks su mėsa ir jos gaminiams taikomomis nuolaidomis: atvėsintos kiaulienos sprandinė kainuos tik 11,9 Lt/kg, tiek pat ir kilogramas šviežios vidinės viščiukų broilerių filė. Akcijos metu kilogramas smulkintos jautienos kainuos 10,9 Lt, karštai rūkytos "Medžioklės" dešrelės - 12,9 Lt/kg, virtos "Kiaulienos" sardelės - 11,9 Lt/kg.

Apie mėsos gaminius, parduodamus šioje parduotuvėje, ir jiems taikomas nuolaidas galima paskaityti interneto svetainėje www.ciukas.lt

"Vis daugiau rokiškėnų pageidauja Lietuvoje užaugintos mėsos ir jos gaminių. Mes turime ką pasiūlyti - prekiaujame Kaišiadoryse, Krekenavoje užauginta šviežia vištiena, jautiena, kiauliena ir jos gaminiais", - sakė "Čiuko" parduotuvės pardavėja Jovita Lekavičiūtė.

A.Puteikytės nuotr.

Užs. 341

BALTOS VAISTINŲ GRUPĖ

Didesnės nuolaidos
Išskirtinės dovanos
Memokamas sveikatinimo žurnalas

LACONITUM
preparatas nervų sistemai ir smegenų veiklai
-30%

GAMTOS NAMŲ
vitaminams širdžiai
-30%

Acronas Vaistadžių ekspertai!
www.acronas.lt
-30%

IBUPROM 300 mg
dėlginis tabletes N10
4,95 Lt
20 tablečių 8,95 Lt

Artimiausią vaistinę rasite:

Rėdika: Mėkilaisienės g. 6-1 SAULIAUS V.
Parovėžio g. 16 SAULIAUS V.
Parovėžio g. 2-3 KADAGIO UOGA V.
Respublikos g. 96 SAULIAUS V.
Vl. Lelė g. 3 SAULIAUS V.
Pardubys: Biržų g. 2-3 PANEČIO V.
Juchai: Tūkio g. 3 JUODUPES V.
Obeliai: Vytuto g. 8 SAULIAUS V.

Užs. 256

Tikiu, kad viskas, kas su manimi vyksta, yra teisinga

Dalia ZIBOLIENĖ

Apie fotomenininkę Giedrę REIN sakoma: "Tai paslaptinga, menišką sielą, švelni ir išskirtinio grožio moteris..." Rokiškėnams ji pažįstama fotografijų parodomis "Pradžia" ir "Baltos istorijos".

- Moters portretai ir aktai - labai įdomūs Jūsų kūrybos projektai. Moterį lyginate su gamtos stichijomis: ji tyli kaip žemė, plastiška kaip vanduo, lengva kaip rūkas, jausminga kaip ugnis... Ar moteris apsinuogina irgi vardan meno?

- Dažna į mane besikreipianti sako daranti tai dėl savęs. Tačiau pastebiu, jog ji nori nustebinti savo mylimąjį: dovanoti jam portretų ar aktų albumą. Moteris, ruošianti tokią dovaną kitam, pirmiausia apdovanoja save: jos meniška nuotrauka - puikus atlygis už drąsą apsinuoginti prieš objektyvą, kūrybiškumą subtiliai atskleisti savo grožį - išorinį ir vidinį. Fotografijoje stengiuosi pagauti kūno linijų ir šviesos žaismą, moters pasaulio grožį, jėgą, lengvumą, grakštumą, žaismingumą, paslaptingumą ar net kovingumą. Visa tai turi kiekviena moteris, o dažna - dar daugiau. Tačiau, kaip ir gamtos stichijos, vieni bruožai mums yra pažįstami ir priimtini, o kitus norime parodyti visiems arba paslėpti.

- Ar Jūs jau patikėjote, kad kiekviena moteris yra graži?

- Kartais moterys nedrąsiai prasiitaria neturinčios tobulų kūno formų. Toks pasakymas manęs negąsdina. Aš tikrai žinau, kad iš prigimties kiekviena moteris yra graži, o jos kūnas sutvertas taip, kad ji galėtų prisitaikyti prie tų sąlygų, kuriose gyvena, kad padėtų jai realizuoti savąją gyvenimo misiją. Tik šiuolaikinė mada, reklama, chemijos pramonės bei sintetinės vertybės daro didžiulį įtaką moteriai: ji nori būti tokia, kokios reikia visuomenei. Ne jai pačiai, o kažkam: mylimajam, viršininkui, vaikams, draugams, giminaičiams, šeimos biudžetui, valstybei... Neatlaikiusi išorinio spaudimo moteris pasiduoda tobulybės ir perfekcionizmo manijai, nuolatinei graužčiai dėl nepakankamos tobulybės. Kenčiame dėl idealumo stokos, užuot pasirinkusios gyvenimą realybėje: čia yra mūsų garantuota teisė su meile priimti tai, kas duota gamtos.

- Moteris kviečiate į grožio ir išminties mokyklą "Mūsų oazė". Kas tai?

- "Mūsų oazė" - tai kūrybiniai, pažintiniai vakarai, seminarai bei kursai moterims. Jų metu dalinuosi tuo žinojimu ir praktikomis, kurios, mano nuomone, galėtų padėti kiekvienai moteriai labiau save pažinti, priimti, pamilti ir panaudoti žinias pilnavertėi savirealizacijai ir fizine, ir dvasine prasme. Užsiėmimuose naudoju psichologijos, psichoterapijos, ezoterinių mokslų žinias bei įgūdžius, taip pat praktikas, padedančias atsipalaiduoti, lavinti vaizduotę, emocinį intelektą, kūno ir sąmonės budrumą, ugdyti meilę. Žmogaus potencialui atskleisti stengiuosi naudoti visus šešis pojūčius: spalvas, kvapus, garsus, skonių, lytėjimą, intenciją. Moterims esu parengusi dešimties personažų kursą, paremtą įvairių pasaulio kultūrų moteriškaisiais archetipais: kurtizanė, laukinė, geiša, mūza, kokerė, nimfa, laumė ir kitos. Kursuose moteris turi galimybę pažinti, priimti ir išbandyti įvairias moteriškosios prigimties savybes ir po pasiruošimo elgtis pagal jas specialiai sukurtose situacijose, o jei-gu patinka - ir realiame gyvenime.

- Nuotraukose pastebimas Jūsų



Anot fotomenininkės Giedrės Rein, meninė fotografija prilygsta poezijai...



Dažna prieš objektyvą apsinuoginanti moteris savo nuotrauka nori nustebinti mylimąjį.



"Mūsų oazė" - fotosesija, kurioje įsijaučiama į pasiūlytąjį personažą.

susizavėjimas Rytų kultūra. Kokią įtaką gali daryti moteriai svetimos kultūros?

- Savo užsiėmimuose Rytų kultūrų formas naudoju kaip vertybes, puoselėjančias išorinį ir subtilų grožį. Tai skirta pajusti kūrybos įkvėpimą, egzotinį, mistišką potyrį bei lavinti estetikos, erotikos, gurmaniškumo pojūtį. To pasigendu mūsų tradicinėje kultūroje. Šiuolaikinių moterų sąmonė labai kūrybiškai ir harmo-

ningai integruoja rytietiškos kultūros detales į savo vakarietišką kasdienybę. Domiuosi ir mūsų baltiška kultūra, jos tradicijomis, apeigomis, gydymo būdais. Lietuvos gamtos grožis mane žavi ir įkvepia, o protėvių patirtis ir išmintis - stiprina ir taurina.

- Jūsų internetinėje svetainėje daug asmeninių švenčių - mergvakarių, vestuvių, krikštynų nuotraukų...



Saulėtekis - tarsi mūsų širdies pasaulis, sklindinas šviesos, gausos, gerumo ir meilės.



Kiekviena moteris yra unikali, ir tai jai suteikia jėgos.



Pagauta akimirka, kuri vėliau kels mielus prisiminimus... G.Rein nuotr.

- Kiekvieną darbą, koks bebūtų pasaulyje, galima daryti mėgėjiškai arba profesionaliai. Kiekvienas mes renkamės gyvenimo sritis: vienos norime pasiekti profesionalumo, kitose tenkinamės bendro pobūdžio žiniomis. Ir nesvarbu, kas tai bebūtų: maisto gaminimas, projekto valdymas, interjero kūrimas, plaukų priežiūra, vaikų auginimas, šokiai, statybos... Tokia sritimi aš pasirinkau fotografiją. Man ji - poezija.

- Ar patvirtintumėte hipotezę, kad fotografijoje atsispindi ne tik žmogaus atvaizdas, bet ir energijos srautas?

- Kiekvienos nuotraukos fonas, objektai, žmonės bei jų išsidėstymas kuria savitą nuotaiką: pakylėtą ar slegiančią, emocinę ar mentalinę, buitinę ar egzistencinę, suspaustą ar erdvinę. Manau, žmogus, kuris jaučia kitų žmonių, patalpų, erdvių energijos srautus, tą patį gali pajusti ir iš nuotraukos. Tai greičiau ne nuotraukos "nuopelnas", o paties žmogaus, kuris į ją žiūri. Prisimenu posakį: "Magija - ne magijoje, magija yra magas."

- Dar viena jautri tema - kūdikio laukimas. Ar moteris, taip jautriai fotografuojanti gyvybės laukimą, pati jaučia subrendusi pokyčiams?

- Visa tai, kuo dalinuosi su kitais, taikau ir savo gyvenime - socialiniame, asmeniniame, intymiaime. Juk žinios be praktikos nieko nevertos nei man, nei kitam. Kai daug žinome ir norime, bet mažai darome, gyvenimas tampa sunkus. Pokyčiai - nuolatiniai mano gyvenimo palydovai. Maži jie aplanko kasdien, didesni - kasmet, o didžiausi - kas 5-7 metai. Šiuo metu jaučiuosi dar vienoje savo gyvenimo sankryžoje: renkuosi naują kryptį.

- Meilė fotografijai juntama ir pristatant tinklalapį, kuriame žmogaus gyvenimą lyginate su fotoaparatu...

- Jeigu nori padaryti bent vieną gerą nuotrauką, privalai žinoti, kaip naudotis technika, prižiūrėti ją, pakrauti baterijas, nuvalyti dulkes, ištrinti nereikalingus kadrus, mokėti panaudoti įvairaus židinio nuotolio objektyvus, skirtingą išlaikymą... Mūsų pačių baterija pakraunama mėgstama veikla, pozityviomis mintimis, gerais išgyvenimais, užpildančiais mūsų gyvenimo matricą džiaugsmu ir "nepradegintais" kadrais. Gyvenimas gali būti labai gražus, tik reikia to norėti!

- Ar esate patenkinta savimi?

- Pasitenkinimas savimi - labai sliedi sąvoka. Pasitenkinimas - ne statiška būseną, o minčių, jausmų, kūno pojūčių, veiksmų, judesių visuma ir nuolatinė jos kaita. Gyvenime vadovaujuosi įsitikinimu, jog gyventi pilnavertę gyvenimą galime tik tuomet, kada priimame visas savo patirtis. Pilnavertis - ne visada reiškia lengvas. Bet tik pažinę liūdesį, mes galime pažinti tikrą džiaugsmą, tik suvokę skausmą, pažinsime palaimą. Atsivėrimas, leidžiantis priimti savo jausmus ir patirtį, padeda mums geriau suprasti ne tik save, bet ir kitą žmogų, pajusti tikrą gyvenimo skonį.

- Daugelis moterų nuolat dėl ko nors graužia save...

- Dažniau klausiu savęs: "Ar priimu save tokią, kokia esu - su deimantais ir pelkėmis, su gėlėmis ir dykumomis, vandenynais ir rykliais?" Ir, žinote, būna visko. Tačiau stengiuosi nesigrauzti, nekaltinti ir nebausti, o su meile priimti viską, kas vyksta mano gyvenime. Tobulybė - nepasiekiamas ir nereali sąvoka, tad neverta savęs graužti dėl to, kad nesi toks, koks tiesiog negali būti. Nuolat ko nors mokausi, skiriu peno ir kūnui, ir sielai. Stengiuosi į viską žiūrėti pozityviai. Mano gyvenimas - tai dialogas su pasauliu, savo ketinimų realizacija įvertinus savąjį unikalumą, paremtą tikėjimu, vidine gاليا, savo talentu ir, žinoma, meile. Tikiu, kad viskas, kas su manimi vyksta, yra teisinga. Taigi veikiu, klystu, keliuosi, mokausi, augu. Ir taip nuolat. Pasaulis man - partneris, kuris šoka kartu su manimi. Nesakau, kad taip gyventi paprasta, tačiau tikrai įdomu.