



## Paba diena

Štandien – mėnulio delčia, nuo aradienio – jaunatis. Saulė teka 6 val. 23 min., leidžiasi 18 val. 32 min. Dienos ilgumas 12 val. 9 min.

Vardadieniai: šiandien – Baniuta, Baniutė, Benedikta, Benediktas, Benys, Diksas, Lingailas, Lingailė, Nadas, Reda, Redas, rytoj – Benvenutas, Gedgauda, Gedgaudas, Gedgaudė, Gerlinda, Vydūnas, pirmadienį – Oktavija, Oktavijonas, Oktavijus, Tarvyda, Tarvydas, Tarvydė, Ūla, antradienį – Daumantas, Daumantė, Daumilas, Daumilė, Dauminta, Daumintas, Daumintė, Donardas.

Kovo 21 – Pasaulinė poezijos diena. Tarptautinė miego diena. Tarptautinė rasinės diskriminacijos panaikinimo diena. Tarptautinė lėlininkų diena. Kovo 22 – Pasaulinė vandens diena. Kovo 23 – Pasaulinė meteorologijos diena. Kovo 24 – Tarptautinė tuberkuliozės diena.

Prienų seniūnijos susirinkime daugiausia dėmesio skirta miesto aktualijoms 2 p.

Sanatorijos „Tulpė“ 3 p. direktorė: „Svarbu išlikti pozityviems...“

Atradimai, kurie mums reikalingi... 4 p.

Vaistininio patarimai, kaip saugoti save ir artimuosius ir artimuosius 5 p.

„Labai norėčiau, kad stiprintume savo valstybę, o ne statytume kitas“, – sako 2019 metų „Globalios Lietuvos“ laureatas Vytautas Juška 6 p.

## Naujosios Ūtos seniūnijos džiaugsmas ir rūpesčiai

Naujoji Ūta – tai mažiausia seniūnija Prienų rajone, užimanti 9593,5 ha ploto, kuriame gyvena 921 gyventojas. Visgi šis faktas visai netrukdo vietiniams žmonėms gyventi aktyvaus socialinio ir kultūrinio gyvenimo. Tai, jog šio krašto bendruomenei ne visvien, kas vyksta aplink juos, parodė ir į kovo 9 dieną vykusį seniūnijos ataskaitinį susirinkimą gausiai susirinkę gyventojai.



Artėjant Kovo 11-ajai, susirinkimas iškilmingai pradėtas Lietuvos Respublikos himnu, po jo susirinkusiesiems trumpą programą, skirtą Nepriklausomybės dienai ir visam Prienų kraštui brangaus žmogaus, Justino Marcinkevičiaus, 90-osioms gimimo metinėms paminėti, dovanojo mišrus vokalinis ansamblis „Serbenta“ (vadovė Lijana Sarnickienė) ir mėgėjų teatras „Vėtrungė“.

Vėliau Naujosios Ūtos seniūnas **Algis Aliukevičius** pristatė 2019 metų ataskaitą, kurios metu ne tik aptarė nuveiktus darbus, bet ir įvardijo džiaugsmus bei problemas. Vi-soje Lietuvoje vis dažniau kalbant apie gyventojų mažėjimo problemą, kuri bene labiausiai paliečia kaimiškas vietas, susirinkimo metu

A. Aliukevičius džiaugėsi, jog 2019 metais seniūnijoje gyventojų skaičius (921) išliko panašus, kaip ir 2018 metais (923). Tiesa, praėjusiais metais N. Ūtos apylinkės paliko 8 žmonės (2018–9), tačiau atvykusiųjų skaičius toliau išlieka tas pats – ir 2018, ir 2019 metais seniūnijoje buvo užregistruota po 42 atvykimo deklaracijas.

Prie gyventojų skaičiaus išlaikymo seniūnijoje turėtų prisidėti ir gimstamumas. Deja, palyginus su 2018 metais, praėjusiais metais gimstamumo statistiniai rodikliai ženkliai mažesni: 2018 metais seniūnijoje gimė šeši vaikai, o pernai – vienas. Ataskaitiniu laikotarpiu iki 18 metų amžiaus vaikai ir jaunuoliai sudarė 15,31 proc. visų gyventojų.

(Nukelta į 2 p.)

## Pirmoji Lietuvoje černobyliciu organizacija paminėjo trisdešimtmetį



Aktualus interviu

## Prienų ligoninė – koronaviruso akivaizdoje

Apie tai, kaip Prienų medikai pasirengę reaguoti į koronaviruso keliamas realias grėsmes, su kokiais iššūkiais susiduria šiandien, „Gyvenimas“ kalbėjosi su VšĮ „Prienų ligoninė“ direktore Jūrate MILAKNIENE.

### Apsaugos priemonių turi, bet ne tiek, kiek reikėtų

Virusine infekcija susirgę pacientai būtų gydomi Kauno ligoninėse, tačiau teikti medicinos pagalbą infekuotiesiems ruošiasi ir Prienų medikai. Ligoninės direktorės J. Milaknienės teigimu, įstaiga įsigijusi apsauginių kostiumų, kaukių, antbačių, pirštinių, akių.

„Kai tik Kinijoje kilo epidemija, pagalvojome apie jos plitimą ir atsargai nusipirkome dezinfektantų, vienkartinį apsauginių kostiumų. Bet iš anksto negalėjome tiksliai įvertinti, kiek jų prireiks – dvidešimties ar kelių šimtų...“ – VšĮ „Prienų ligoninė“ direktorė Jūratė Milaknienė neslepia susirūpinimo, kad turimų priemonių gali nepakakti.

„Lešų turime, apsauginių priemonių nusipirktume patys, bet šiuo metu nėra kur jų įsigyti. Prienų greitosios medicinos pagalbos medikams buvo skirta 15 kostiumų, o ligoninei – ne, nors, didėjant sergamumo mastui, kiekvieną dieną Priėmimo skyriaus darbuotojai susiduria su didele rizika savo sveikatai,“ – sako ligoninės vadovė.

Jos vadovaujamos įstaigos darbuotojams jau keletą kartų teko vilkti apsauginius kostiumus ir rūpintis sergančiais pacientais, kurie turėjo artimą kontaktą su sugrįžusiais iš koronaviruso paveiktų šalių. Pasak J. Milaknienės, rajoninių ligoninių vadovai kreipėsi į Sveikatos apsaugos ministeriją dėl papildomų medicininių apsaugos priemonių skyrimo iš rezervo ne tik didžioji šalies gydyimo įstaigoms, bet ir rajonų ligoninėms. Direktorė nežino, ar ministerija atsižvelgs į šį prašymą.

### Apribotas paslaugų teikimas, draudžiama lankyti ligonius

Prienų ligoninės vadovė informavo, kad, siekiant apsaugoti ligonius ir darbuotojus, karantino laikotarpiu sustabdytas reabilitacinio skyriaus darbas, reabilitacinės paslaugos teikiamos tik stacionare besigydančioms ligoninėms. „Apribojome lankytojų patekimą į ligoninę be svarbių priežasčių ir sumažinome pacientų srautą. Pasirašiau įsakymą, pagal kurį leidžiama lankyti tik labai sunkios būklės ligonius ir vaikus. Pacientai, gavę siuntimus echoskopiniams ir kitiems tyrimams, kurie atliekami ligoninės patalpose, turėtų pasitarti su



Prienų ligoninės medikai mokymų metu.

gydančiu gydytoju ir nuspręsti, ar tyrimus reikia atlikti kuo skubiau, ar galima kuriam laikui atidėti, – medikė tikisi gyventojų sąmoningumo. Jos teigimu, dėl pacientų saugumo specialistų konsultacijos išliks, nes ir sveikatos ministras yra nurodęs, kad turėtų būti teikiamos tos paslaugos, kurių negavus laiku, gali labai pablogėti paciento būklė bei atsirasti būtinosios pagalbos poreikis.

### Ruošiasi dirbti pandemijos sąlygomis

Pasak J. Milaknienės, rajono medikų laukia nežinomybė, kuriai ruošiamasi. „Reaguodami į koronaviruso keliamas grėsmes, stengiamės apmokyti personalą dirbti krizės sąlygomis, palaikyti jų dvasią. Kadangi ligoninėje teikiame reanimacijos paslaugas, turime penkis dirbtines plaučių ventilacijos aparatus, kuriuos, esant poreikiui, galėtume naudoti pacientų su kvėpavimo funkcijos nepakankamumu būklei pagerinti. Pagal rajoninės ligoninės statusą mūsų apsirūpinimas būtina įranga yra pakankamas, įstaigos lėšomis išlaikome visą parą budinčius anesteziologus-reanimatologus, – patikina Prienų ligoninės direktorė.

(Nukelta į 8 p.)

**GRASTA**  
**AKMENS ANGLIS BRIKETAI, GRANULĖS**  
**8 687 36216**  
Kęstučio g. 99, Prienai  
[www.grasta.lt](http://www.grasta.lt)  
**PASKUTINĖS NUOLAIDOS!!!**

**ŠILTAMIAI POLIKARBONATINIAI**  
**ŽEMIAUSIOMIS KAINOMIS**  
DIDELIS PASIRINKIMAS  
3x4 (12 m²) – 236 Eur  
3x6 (18 m²) – 339 Eur  
3x8 (24 m²) – 439 Eur  
Tel. 8 657 99478  
GREITAS pristatymas visoje Lietuvoje



Pjauname metalo lakštus (juodąjį, nerūdijantį, aliuminį) su CNC plazminio pjovimo staklėmis. Galime pjauti nuo 2 mm iki 75 mm storio plieno lakštus. Daugiau info [cncexpress.lt](http://cncexpress.lt) arba tel: 8 652 53 294, Birštonas.





# Birštono versmės

„Gyvenimas“  
- laikraštis Jums  
ir apie Jus!

Birštono savivaldybės merės N. Dirginčienės kreipimasis į Birštono krašto gyventojus

## Birštoniečiai, bendruomenės nariai,

Lietuvoje įvedus karantiną, prašau kiekvieno iš jūsų laikytis LR Vyriausybės nurodymų, karantino draudimų, ir būti atsakingiems. Dėkoju už rimtį ir susitelkimą. Taip pat, kaip iki šiol buvome, taip ir dabar, raginu būti vieninga, susitelkusia bendruomene, viltingai tikinti, jog šį sudėtingą laikotarpį įveiksime visi kartu! Būkime atsakingi už save ir artimuosius, laikykimės karantino nurodymų, būkime sveiki!

Nijolė Dirginčienė, Birštono savivaldybės merė



### Birštono pirminės sveikatos priežiūros centro informacija

- Į VŠĮ Birštono pirminės sveikatos priežiūros centrą karantino metu (nuo 2020 m. kovo 16 iki kovo 30 d.) galima atvykti tik su šeimos gydytojo leidimu (prieš tai apsilankymo laiką suderinus telefonu).
- Dėl konsultacijų, receptų, nedarbingumo pažymėjimų kreiptis tel. Nr. (8 319) 67 018. Dėl Jūsų pačių saugumo skatiname likti namuose.
- VŠĮ Birštono pirminės sveikatos priežiūros centro darbuotojai suteiks visą reikalingą pagalbą ir užtikrins reikalingas paslaugas Jūsų tęstinei sveikatos priežiūrai.
- Karštoji koronaviruso linija tel. 1808 visą parą, visoje Lietuvoje, nemokamai.

## Gyventojų dėmesiui: svarbi informacija dėl saviizoliacijos

• Nuo 2020 m. kovo 16 d. 14 dienų saviizoliacija privaloma visiems, grįžusiems iš užsienio šalių.

• Sveikatos apsaugos ministerija pritaria – tai, kad žmogus lankėsi užsienio šalyje, dar nereikia, jog jis užsikrėtė. Vis dėlto dėl vadinamojo inkubacinio laikotarpio, per kurį išryškėja simptomai, tokios tikimybės atmesti negalima. Būtent dėl šios priežasties, siekiant laiku suteikti kvalifikuotą pagalbą ir taikyti tinkamas infekcijos kontrolės priemones, rekomenduojamas riziką užsikrėsti turėjusių žmonių stebėjimas. Jei per 14 dienų izoliavimosi laikotarpį ligos simptomai neišsivysto (karščiavimas, dusulys, kvėpavimo sutrikimai, kosulys ir kt.), žmogus laikomas

sveiku ir gali grįžti į įprastą gyvenimą.

• Dėl saviizoliacijos kreipkitės į Nacionalinį visuomenės sveikatos centrą tel. Nr. 8 5 212 4098, [info@nvsc.lt](mailto:info@nvsc.lt) arba užpildykite anketą: <http://nvsc.lt/covid-19>.

• Nacionalinio visuomenės sveikatos centro izoliavimui nukreiptų asmenų apgyvendinimą koordinuoja Birštono savivaldybės mero pavaduotojas Vytautas Kederys, tel. Nr. 8 601 72 654 arba el. p. [vmeras@birstonas.lt](mailto:vmeras@birstonas.lt).

• Birštono savivaldybėje numatytos patalpos asmenims (ligoniams ir asmenims, įtariamais, kad serga ir (arba) asmenims, turėjusiems sąlytį su ligoniu ar asmeniu, įtariamam, kad serga), kuriose jie gali būti izoliuojami ir gydomi ne jų gyvenimo vietoje – VŠĮ Birštono pirminės sveikatos priežiūros centre (Jaunimo g. 8, Birštonas).

Jei esate prisirašę VŠĮ Birštono pirminės sveikatos priežiūros centre ir Jums priklauso 14 dienų saviizoliacijos laikotarpis, galite kreiptis tel. (8 319) 67 018, kur bus paskirtas asmuo, atsakysiantis į visus Jūsų klausimus, susijusius su sveikatos būkle. Jei esate prisirašę kitoje gydymo įstaigoje, kreipkitės į šeimos gydytoją.

Neturintiems pagalbos iš artimųjų, saviizoliacijos laikotarpiu (14 dienų), esantiems namuose ar Savivaldybės skirtose patalpose, maistu, vaistais ir kitomis būtinais priemonėmis pasirūpinti padės BĮ Nemajūnų dienos centras. Tel. pasiteirauti 8 650 72 399.

Birštono savivaldybės informacija

### Aktualus interviu

## Sanatorijos „Tulpė“ direktorė: „Svarbu išlikti pozityviems...“

Sanatorinių paslaugų sektorius vienas iš pirmųjų pajuto dėl koronaviruso paskelbto karantino pasekmes: procedūros atšauktos, įstaigos užsidaro, darbuotojai lieka be darbo ir stabilų pajamų.

Nepavydėtinoje situacijoje atsėdūrė ir Birštono kurorte veikiančios sanatorijos bei SPA centrai. „Royal SPA Residence“ ir „Vytautas mineral SPA“ užsidarė tik paskelbus karantiną. „Eglės“, „Tulpės“ ir „Versmės“ sanatorijos, pasirengusios dirbti karantino režimu ir individualizuoti paslaugas, kovo 16 d. gavo Sveikatos apsaugos ministerijos nurodymą nedelsiant nutraukti medicininės reabilitacijos paslaugas ir gydomus ligonius išleisti į namus.

Pagal Vyriausybės priimtą nutarimą nuo kovo 17 dienos minėtos paslaugos sanatorijose nebeteikiamos. Šis nutarimas negalioja ligoniams, atvykusiems iš stacionaro su Valskybinės ligonių kasos apmokamais reabilitacijos II keliu laipsniais tęsti judamojo-atramo aparato ir nervų ligų gydymo. Pacientai galės likti sanatorijoje iki numatyto termino.

Gilias tradicijas Birštone turinčios sanatorijos „Tulpė“ direktorė Liucija Patinskienė neslepia, kad po tokių staigių pokyčių teko „iškelti baltą vėliavą“.

– Buvo labai sunku bendrauti su pacientų giminaičiais ir pasakyti, kad jų artimieji išrašomi nebaigus gydymo po onkologinių ir kitų operacijų, todėl reikia juos kuo skubiau, per vieną dieną, išsivežti į namus. Iš žmogiškųjų pozicijų gaila dėl to, kad ligoniai nespėjo baigti gydymo kurso ir sustiprėti, dar nesugijusios, reikalingos perrišimo jų žaizdos. Ilgas valandas prakalbėjau telefonu, teko žmones ir guosti, ir raminti. Visgi geranoriškai radome sutarimą, o tiems, kurių nebuvo kam parsivežti, pasiūlėme savo transportą, – pasakojo L. Patinskienė, susirūpinusi dėl beveik 60

pacientų būklės.

Jos teigimu, trečiadienį baigti sanatorijos uždarymo darbai: išleistas baseinų vanduo, atjungti įvairūs įrenginiai, patalpos „užkonservuotos“. Sanatorijoje liko per 30 ligonių po sąnarių operacijų, kuriems pagal ministro įsakymą leista baigti reabilitacinių paslaugų kursą. Su jais dirba nedidelė dalis darbuotojų – gydytojų, kineziterapeutų, ergoterapeutų, slaugytojų, kitas aptarnaujantis personalas. Ir ši veikla labai laikina.

„Tulpės“ sanatorijos direktorė pasakoja, kad kiekviena pastarosios savaitės diena yra lydimas įtampos, atsakomybės už savo darbuotojų išlikimą – jų įstaigoje dirba 122.

Anot jos, kai kurios jaunos mamos pasiėmė nedarbingumo pažymėjimus, vyresnio amžiaus darbuotojai gavo biuletenius pagal jų susirgimo pobūdį, tačiau jie sudaro mažumą.

– Kadangi mūsų sektoriui nustatyti Vyriausybės apribojimai, siekdami, kad visiems būtų sudarytos vienodos sąlygos, antradienį daugumai darbuotojų pagal atitinkamą Darbo kodekso straipsnį informavome prastovas. Kol truks ekstremali situacija, jiems priklausytų valstybės skiriama subsidija. Darbuotojai gali tikėtis gauti bent 90 proc. nuo darbuotojui priskaičiuoto darbo užmokesčio (ne daugiau nei 607 eurais bruto), – sako direktorė.

Ji nusprendė darbuotojams parašyti viešą palaikymo laišką ir suprantamai paaiškinti priimto sprendimo priežastis bei paskatinti juos žvelgti į ateitį su pozityviu tikėjimu, kad, praėjus COVID -19 sukeltai krizei, visi vėl susitiks savo kolektyve, kad galėtų padėti stre-



so nuvargintiems pacientams atgauti jėgas.

L. Patinskienės teigimu, prieš savaitę kartu su paskutiniais pardavimais žymiai sumažėjo ir viešosios įstaigos apyvartinės lėšos. Todėl šiomis dienomis jos vadovaujama įstaiga Ekstremalių situacijų komisija nepaliaujamai ieško įvairių išiečių ir palaikymo darbuotojams būdų.

Tiesa ta, kad, sustabdžius sanatorinių paslaugų teikimą, sparčiai vystėsi Birštono kurortas patirs didelį smūgį. Todėl Nacionalinės sanatorijų ir reabilitacijos įstaigų asociacijos, kuriai priklauso ir Birštono sanatorijos, nariai nuolat ir solidariai bendrauja tarpusavyje, koordinuodami savo veiksmus, skirtus krizės padarinių mažinimui.

Asociacija buria 14 sanatorijų, kuriose dirba 3100 darbuotojų.

Dalė Lazauskienė

## Dėl vaistų pardavimo gyventojams karantino metu

Siekiant išvengti masinio susibūrimo vietų, vaistinėms uždrausta karantino metu naudoti bet kokias pardavimų skatinimo priemones (akcijas, nuolaidų valandas ir kt.), kurios didina gyventojų srautus vaistinėse (išskyrus prekybą internetu).

Valstybinė vaistų kontrolės tarnyba (VVKT) primygtinai prašo vaistinėms būti atsakingiems, o žmones – sąmoningiems ir į vaistines eiti apsipirkti prieš tai įvertinus visas aplinkybes, eilėse stovėti saugiu atstumu.

VVKT vadovas Gytis Andrulionis atkreipė dėmesį, kad vaistinėms karantino metu draudžiama parduoti (išduoti) gyventojams daugiau kaip po vieną to paties bendrinio pavadinimo, stiprumo ir farmacinės formos nereceptinio vaistinio preparato išorinę pakuotę vieno apsipirkimo metu. Šiam draudimui yra kelios priežastys: „Pirma, tikrai nėra jokios būtinybės namuose turėti dešimt ar dvidešimt pakuočių vieno ar kito vaisto. Antra, elgesys, kai žmonės urmu perka vaistus, o vaistinėms šiuos parduoda be jokių apribojimų, gali sukelti dvi didžiules tikėtinas problemas: pirmiausia bus sudarytos visos sąlygos vaistų tiekimo sutrikimams, tad pacientai, kuriems artimiausiu metu tikrai reikės vienų ar kitų vaistų, rizikuoja nebeturėti kuo gydytis. Antra, neracionalus, neatsakingas vaistų vartojimas gresia rimtais sveikatos sutrikimais,“ – teigė VVKT vadovas.

„Tikimės solidarumo, kad ir gyventojai, ir vaistinėms šioje situacijoje elgsis atsakingai. VVKT kontroliuos, kad atsakingo vaistinėms požiūrio ir sveikatos apsaugos ministro sprendimo būtų laikomasi. Nesilaikant reikalavimų, gresia atsakomybė teisės aktų numatyta tvarka. Visus, kurie pastebėjo šio sprendimo nesilaikymą, prašome apie tai informuoti VVKT“, – tvirtino G. Andrulionis.

### Birštono krašto žinios

• Kovo 10 dieną į Birštono gimnazijos aktų salę sugužėjo 1–4 klasių mokiniai, pasirodę raiškiai ir nuoširdžiai pristatę savo mintinai išmoktas eiles, skirtas Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo 30-mečiui paminėti. Ryžtingai, nuoširdžiai ir labai natūraliai kiekvienas perteikė savo kūrinio emociją, buvo gera klausytis mažųjų skaitovų. Konkurso dalyviai apdovanojami Birštono savivaldybės administracijos Švietimo, kultūros ir sporto skyriaus padėkos raštais.

• Festivalio organizatoriai, reaguodami į LR Vyriausybės sprendimus dėl koronaviruso, atšaukia XXI džiaz festivalį „Birštonas 2020“. 21-asis Birštono džiaz festivalis nukeliamas į 2021 metus. Informacija dėl bilietų, įsigytų Birštono kultūros centre, gražinimo: prašome kreiptis el. paštu [kasa@birstonokultura.lt](mailto:kasa@birstonokultura.lt), [jazz@birstonokultura.lt](mailto:jazz@birstonokultura.lt) ir atsiųsti prašymą nurodant renginio datą, laiką, gražinamų bilietų kiekį, gražintiną sumą, sąskaitos duomenis pinigų pervedimui bei pridėti gražinamų bilietų kopijas. Informacija tel. (8 319) 65 546. Dėl pinigų gražinimo už įsigytus bilietus sistemoje „Tiketa.lt“ kreiptis į juos.

• Birštono savivaldybės administracijos direktoriaus 2020 m. kovo 13 d. įsakymu Nr. AV-094 nuo kovo 16 d. iki kovo 27 d. privalomai stabdomas ugdymo procesas Birštono savivaldybėje, draudžiami renginiai.

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Parengė Romualda Bartulienė ir Dalė Lazauskienė

## Atradimai, kurie mums reikalingi...

### Miego alkis ir maisto alkis

„Paradoksalu, bet kai esam pervargę ar kai esame įpratę miegą vis atidėti, užmigti taip pat gali būti sunku. O miego trūkumas skatina daugiau valgyti ir netgi nesąmoningai „siekti gelbėjimosi ratų apie pilvą“. Nes kūnas lengvai supainioja miego alkį su maisto alkium... Kartais miegas gali veikti ir kaip anestetikas. Pavyzdžiui, kai skaudu, kai daug verkiam. Tačiau tada jis trumpas. Miegoti maitinančiu miegu puikiausiai pavyksta, kai ramu. Kai visi artimieji saugūs. Tad jei norite gerai miegoti, siekite ramybės.

### Renkamės, su kuo...

Gyvenimas visada įvairus. Tačiau kai kurie žmonės bet kuriame gerame sprendime sugeba rasti problemą. Kiti – kiekvieną problemą paverčia sprendimu. Arba, kaip sakė Charles'is Baudelaire'as, „savo vaikystėje išgyvenau du prieštarigus jausmus – gyvenimo siaubą ir gyvenimo ekstazę“. Tad reikia nuolat, kiekvieną dieną, rinktis, kokias žinias ir kokius žmones palaikyti. Ir būtent tai nulėmė, kaip, optimistiškai ar pesimistiškai, gyvensim. Sėkmės jums renkantis, su kokiomis žiniomis ir kokiais žmonėmis gyvenimą leisite Jūs. Lai „gyvenimo siaubas“ neužgožia „gyvenimo ekstazės“. Kad ir slypinčios pačiuose mažutėliačiuose dalykuose.

### Psichoterapija ir gėda

Kai kas mano, kad Lietuvoje vis dar gėdijamasi prisipažinti, kad laikais pas psichoterapeutą. Tačiau situacija smarkiai keičiasi. Žmonės pradeda suprasti, kad psichinė sveikata tiek pat svarbi, kiek ir fizinė. Kai kurie eina net ir tada, kai tarsi niekuo ir pasiskūsti negali. Tačiau vieni nori tobulėti, augti, kiti siekia įgyvendinti savo svajones, gerinti tarpusavio santykius, nori investuoti į save psichologiškai.

Ankstesnis mitas, kad *į psichologus ir psichoterapeutus savanoriškai kreipiasi savimi pasirūpinti negebantys žmonės*, yra visiškai neteisingas. Ir gėda sumažėtų, jei suprastume, kad yra kaip tik priešingai. Dažniausiai dėl psichologinės sveikatos kreipiasi didesnę atsakomybę už savo gyvenimą jaučiantys žmonės bei ieškantys, kaip jie patys gali prisidėti prie savo ar savo artimųjų (vaikų, tėvų) gerovės.

Šaltinis: Agnė Matulaitė. *Žali sausainiai. Knyga sveikiems neurotikams. 2018.*



### Pasijuokime...

Daktaras sako pacientei:  
– Šiuo atveju medicina bejėgė  
– Viešpatie, kodėl?  
– Jūs esate visiškai sveika.

Žmogelis atėjo pas gydytoją ir skundžiasi, kad jį kankina nemiga. Gydytojas klausia:

– Ar jūs nebandėte seno būdo – gulėdamas lovoje užmerktomis akimis išivaizduoti bandą avių ir jas skaičiuoti?

– Bandžiau, bet būna dar blogiau.

– Kodėl?

– Suskaičiavęs avis, aš suvarau jas į vagonus, nuvežu į miestą, paroduodu mėsos kombinatui. O po to visą naktį kankinuosi, ar ne per pigiai pardaviau.

Daktare, labai skauda dešinę koją.

– Taigi amžius, močiute, amžius, todėl ir skauda.

– Tai, kad, daktare, ir kairė koja tokio pat amžiaus, bet jos neskauda.

Psichiatras:

– Tai sakote, kad su džiaugsmu mokat mokesčius? Ir kada tai prasidėjo?

Ačiū, daktare, jūs išgydėte mane nuo didybės manijos! Kiek milijonų aš turiu jums sumokėti?

– Gydytojas man liepė gydytis česnaku.

– Na, ir kaip jautiesi?

– Vienišas...

Paskaita medicinos fakultete. Profesorius klausia studentų:

– Taigi, pradėdamas naują temą, norėčiau jūsų paklausti, ar žinote, koks žmogaus organas sugeba padidėti iki dešimties kartų?

Studentės ima raudonuoti, studentai kikenti. Profesorius tęsia:

– Taigi, matau, kad nežinote. Tai, apie ką jūs pagalvojote, geriausia atveju padidėja du su puse karto. O iki dešimties kartų gali padidėti akies vyzdis.

– Daktare, mano vyras serga kažkokia liga: aš jam valandomis pasakoju visokius dalykus, o paskui paaiškėja, kad jis nė žodžio negirdėjo!

– Ponia, tai visai ne liga – tai dievo dovana!

– Daktare, mano žmona man neištikima, bet ragai man neauga... Gal kažkas negerai?

– Oi, supraskit, ragai ir neturi augti, čia tiesiog posakis toks.

– Oi... Tai gerai, nes aš jau galvoju, kad gal kalcio trūksta...

– Daktare, kodėl man jūs liepėte iškišti liežuvį, o visai jį nežūrėte?

– Man lengviau skaityti jūsų ligos istoriją, kai niekas netarša man į ausis!

### Ar žinojote, kad...

...kartu pietus valgantys šeimos nariai yra sveikesni?

Daug greičiau pasveiksta tie, kurie turi viltį bei jaučia atsakomybę už savo būseną.

Užrašius neįgiamas mintis ir išmetus šiuos užrašus į šiukšliadėžę, pasijuntame geriau.

Kai kurių bakterijų poveikis toks stiprus, kad jos gali pakeisti net asmenybės bruožus.

Kad galėtume vystytis, mums reikia 12 apkabinimų per dieną.

Žmogus 99 proc. savo istorijos praleido gentinėje, bendruomeninėje santvarkoje.

Laimingiausi ir sveikiausi – ne gyvenimo lepinami žmonės, o retkarčiais patiriantys stresą.

Žaidimai ir linksmybės – neatstojama tobulėjimo ir vystymosi dalis.

Kasdien praktikuodami dėkingumą, laimės jausmą galime padidinti net 25 proc.

Kiekvienai negatyvumo apraiškai turime sukurti bent tris teigiamas mintis.

## Arterinė hipertenzija: rizikos faktoriai

**Kas gi yra kraujospūdis? Tai yra tekančio kraujo spaudimas iš širdies į kraujagyslių sienelės. Kai jis išstumiamas iš širdies skilvelių per jų susitraukimą, vadinamas sistoliniu, o pauzės metu tarp širdies susitraukimų pabaigoje – diastoliniu kraujospūdžiu. Sveiko žmogaus sistolinis kraujospūdis būna žemiau 130 mmHg, o diastolinis – žemiau 85 mmHg. Normos ribos priklauso nuo lyties ir amžiaus.**

Arterinė hipertenzija, arba padidėjęs kraujospūdis, itin dažna liga ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje. Ji diagnozuojama, kai sistolinis („viršutinis“) kraujo spaudimas yra didesnis nei 140 mmHg arba diastolinis („apatinis“) kraujo spaudimas – didesnis nei 90 mmHg. Negydoma arterinė hipertenzija ypač pažeidžia smulkias kraujagysles, dėl to ilgai blogėja inkstų funkcija. Nuolat esant aukštam kraujospūdžiui, storėja širdies raumuo, dėl ko palaipsniui vystosi širdies nepakankamumas. Asmeniui, kurio kraujospūdis nuolat aukštas, žymiai išauga širdies ir kraujagyslių (t.y. miokardo infarkto, insulto) bei inkstų ligų rizika, pažeidžiama akių kraujotaka.

### RIZIKOS FAKTORIAI

**Genetika. Rasė.** Polinkis sirgti hipertenzija gali būti paveldimas.

Jeigu serga abu tėvai, tikimybė, kad liga pasireikš ir vaikams – 50 procentų. Pastebėta, kad juodaodžiams aukštas kraujospūdis nustatomas dažniau ir jaunesniame amžiuje nei baltaodžiams.

**Amžius ir lytis.** Kraujospūdis linkęs didėti su amžiumi. Arterinis kraujospūdis dažniausiai padidėja 35–50 m. amžiaus žmonėms. Šis negalavimas kankina daugiau senjorus ir vyresnius nei 65 metų. Vyrai serga dažniau ir jaunesni, moterims liga pasireiškia per menopauzę ir po jos.

**Nutukimas ir judėjimo stoka.** Per mažas fizinis aktyvumas dažnai susijęs su antsvoriu ir nutukimu, o tuo pačiu ir su aukštu kraujospūdžiu. Žmonėms, turintiems antsvorio, hipertenzijos tikimybė padidėja nuo 2 iki 6 kartų. Antsvoris sunkina širdies darbą, dažnai lemia judėjimo stoką, sąnarių ligas, diabetą.

Žmonėms, kurių kūno masė per didelė, dažnai nustatomas ir aukštas cholesterolio kiekis kraujyje. Aukštas kraujospūdis ir cholesterolis ypač didina riziką ateityje patirti miokardo infarktą. Svarbu stebėti savo talijos apimtį. Hipertenzijos rizika didėja, jei vyrų liemens apimtis yra daugiau kaip 102 cm, o moterų – daugiau kaip 88 centimetrai.

**Rūkymas ir kiti žalingi įpročiai.** Nesaikingas alkoholio vartojimas ir rūkymas didina riziką susirgti hipertenzija, nes tabako gaminiuose esantis nikotinas lemia laikinus, bet staigius kraujospūdžio pakitimus. Nikotinas didina kraujospūdį, o anglies monoksidas sumažina deguonies išsavinimą organizme. Rizika susirgti šia liga padidėja ir itin sūraus maisto mėgėjams. Maistas

(Nukelta į 5 p.)

suberkite žalumynus. Grietinę ir sviestą galime pakeisti kokosų aliejumi ir sojų grietinėle.

### Šildanti ir virškinimą gerinanti arbata

**Produktai:** žaliojo kardamono ankščiiai, 2-3 juodųjų pipirų grūdėliai, 1/4 pankolių sėklos arba, žvaigždinis anyžius, 1 – 2 cinamono lazdelės, 2 – 4 šviežio imbiero griežinėliai.

Į šaltą vandenį arba pieną suberkite prieskonius ir pavirkite 5 min. ir kelias minutes palikite prisitraukti. Arbatą gerkite pravėsusią, su medumi. Balinkite karvių arba sojų pienu. Tokia arbata šildo, gerina kraujotaką ir virškinimą.

### Ajurvediniai receptai

## Šparaginių pupelių ir anakardžių troškiny

**Produktai:** 1 kg šparaginių pupelių, 200-250 g nekepintų anakardžių riešutų, 250 g grietinės, 1 arb.š. kvapiųjų ferulų, 1/2 arb.š. ciberžolės, 50 g sviesto, druskos, juodųjų pipirų, mėgstamų prieskonių pagal skonį, žalumynų – krapų, petražolių.

**Procesas:** Ant sviesto su prieskoniais pakepinkite šviežias arba atšildytas šparagines pupeles, suberkite nuplautus anakardžius. Viską patroškinti, tada įmaišykite grietinę ir nuimkite puodą ar keptuvę nuo ugnies. Palaikykite, kol riešutai išbrinks ir susigers prieskoniai. Prieš patiekdami



# „Labai norėčiau, kad stiprintume savo valstybę, o ne statytume kitas“, – sako 2019 metų „Globalios Lietuvos“ laureatas Vytautas Juška

Kultūros kryžkelė

Projektą remia

SPAUDOS,  
RADIO IR  
TELEVIZIJOS  
RĖMIMO  
FONDAS



Trys lietuvių emigracijos bangos, kilusios dar XIX a. pabaigoje ir nusiritusios iki šių dienų, buvo skirtingos, tačiau jos žymi už Lietuvos ribų išsibarsčiusių lietuvių pastangas remti Lietuvos nepriklausomybę ir stengtis bet kokia kaina išlaikyti ne tik šeimos ir giminytės, bet ir tautinį ryšį. Šias vertybes pirmiausia įtvirtino prieš 70 metų tremtyje paskelbta Lietuvių Charta.

Būtent apie šias vertybes ir buvo diskutuojama Birštone, „Eglės“ sanatorijos bibliotekoje vykusiame projekto „Lietuva, Tėvyne mūsų“ pristatyme. Nuširdžiam, atviram pokalbiui paskatino susitikimo metu demonstruota žurnalistės, fotomenininkės Lilijos Valatkienės paroda „Lietuva, Tėvyne mūsų“ ir kultūrologo, buvusio ilgamečio Australijos lietuvių bendruomenės pirmininko, 2019 metų „Globalios Lietuvos“ laureato Vytauto Jono Juškos paskaita apie lietuvių ir lietuviųbę šių laikų pasaulyje.

## Vargingą uždarbį – kilniems tikslams

Fotografijų parodos iniciatorė, žurnalistė vilnietė L. Valatkienė atskleidė, kad Lietuvos žurnalistų sąjungoje kilo sumanymas padaryti kūrybinį darbą: sujungti du žanrus – fotografijų parodą ir paskaitą – ta pačia pasaulio lietuvių tematika. Vienoje parodos dalyje dokumentinės fotografijos sudėtos koriuose. „Juk būtent į juos bitės sunėša visą savo gėrį, talentą, grožį. Tai – simbolis. Pasaulio lietuvių ir yra tos bitės, kurios turėtų grįžti į Lietuvą, tačiau dalis tų žmonių jau niekada nebegrįš. Jie tiesiog jau palaidoti svetimos šalyse“, – jautriai kalbėjo fotomenininkė L. Valatkienė.

Fotografijos parodai sukauptos iš įvairių šalių archyvinės medžiagos, daug atsiuntė ir patys žmonės, taip pat talkino V. Juška. Kiekviena nuotrauka – įvairių laikotarpių emigracijų dokumentika. Ypač katorgiškas gyvenimas teko pirmajai emigrantų bangai po baudžiosios atlaisvinimo dar XIX a. pabaigoje išdrįsusių ieškoti sotesnio karnio užjūriuose. Amerika įsileisdavo su 35–40 dolerių kišenėje. Dauguma pirmųjų emigrantų – neraštingi, dar net nesuvokė savo tapatybės žmonės, už menką užmokesį dirbę įvairius darbus pragariškoms sąlygomis. Štai vienoje nuotraukoje – Pensilvanijos angliakasiai baises būklės pastate, dirbantys trimis pamai-

2019 m. sukako 70 metų, kai 1949 m. birželio 14 d. Augsburgėje (Vokietija) Vyriausiasis Lietuvos išlaisvinimo komitetas (VLIKas) paskelbė Lietuvių Chartą. Ji sudaryta iš trylikos punktų, buvo ir dabar tebėra moralinis kodeksas, kuriame įsipareigota, kad Pasaulio lietuvių bendruomenė vienyti visus už Lietuvos ribų gyvenančius lietuvius, siekti išlaikyti, kurti bei ugdyti lietuvių tautos gyvastį: jos kalbą, kultūrą, papročius, tradicijas ir remti Nepriklausomos Lietuvos valstybę. V. Juškos nuomone, pagal Chartą gyventi yra labai sunku, bet ji yra tikras vertybių užkratas. Lietuvos išskirtinumas ir stiprybė būtų, jei šis dokumentas taptų valstybės vertybių pamatu.



Kalbėdamas apie kelią į Kovo 11-ąją, Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo dieną, Vytautas Juška sakė, kad už sėkmingus jo žingsnius pirmiausia turime būti dėkingi mūsų tėvų kartai, neleidusiai pamiršti istorijos, puoselėjusiai tradicijas, gynusiai lietuvių kalbą.

nomis, jų poilsis – „kamurkėje“ miegant tose pačiose lovose keičiantis trimis pamainomis. Tačiau nepaisant vergiškų sąlygų uždirbtus pinigus jie leisdavo statydami bažnyčias, mokyklas, leisdami knygas ir pirmiausia mokslindami savo vaikus. „Vieni lietuvių bėgo į Vakarų, kitus trėmė. Negaliu sakyti, kad vieni labiau nukentėjo, kiti mažiau. Kentėjo labai visi. Mes, mūsų karta, dar mažai žinome apie emigraciją ir išgyvenimą būtent Vakaruose. Ten neaugo doleriai ant medžių ir niekas ant pinigų maišų nesėdėjo – kaip būdavo piešiamos karikatūros sovietų leidiniuose. Ten buvo labai žiaurus gyvenimas – nepaisant to, žmonės labai stengėsi, kad jie būtų labiau išsilavinę. Švietėjišką veiklą emigracijoje skatino išmūšę žurnalistai, kultūros veikėjai“, – atkreipė dėmesį L. Valatkienė.

## Įkvėpė tėvo pavyzdys

Susitikimo metu skaitęs paskaitą apie lietuviškąją emigraciją kultūrologas, buvęs ilgametis Australijos lietuvių bendruomenės pirmininkas Vytautas Jonas Juška susirinkusiuosius pirmiausia nustebino savo puikia lietuvių kalba ir jaunatviška išvaizda. Gimęs 1953 m. Jungtinėje Karalystėje, 1960 m. kartu su tėvais emigravo į Australiją. Nuo Biržų kilęs jo tėvas Jonas buvo vargonininkas bažnyčioje bei šaulys, todėl 1944 metais artėjant Raudonajai armijai giminių partartas pasitraukė į Vakarų. Anglijoje vedė žemaitę iš Alsėdžių, susilaukė keturių vaikų, su kuriais 1960 m. emigravo į Australiją. „Mano tėvas buvo kultūrininkas, aktyvus žmogus, vadovavo chorams, jo indėlis į Australijos lietuvių bendruomenę yra neįkainojamas“, –

sakė V. Juška.

Vytautas, Australijoje baigęs Melburno Viktorijos universitetą, pasišventė visuomeniniam, kultūriniam bei politiniam darbui Australijos lietuvių bendruomenėje. Puoselėjo akademines Baltijos šalių studijas Macquarie universitete, rengė ir vedė radijo laidas lietuvių kalba, rašė į lietuvišką spaudą, tyrinėjo Australijos lietuvių problematiką. V. Juška skaitė paskaitas Lietuvių bendruomenėje bei tarptautinėse konferencijose, vadovavo įvairioms Australijos organizacijoms. Taigi, nagrinėdamas emigracijos problematiką, Vytautas pats parodė pavyzdį kitiems lietuviams – į Lietuvą grįžo 2011 metais, atkūrė Lietuvos pilietybę. Dabar gyvena savo sodyboje netoli Trakų ir puoselėja kultūrinę veiklą, taip pat dėsto anglų kalbą, verčia tekstus iš lietuvių į anglų kalbą, dirba su pasaulio lietuvių bendruomenėmis bei lietuviškomis kultūrinėmis organizacijomis.

## Pinigus panaudojo švietimui

Savo paskaitoje V. Juška, aptardamas tris lietuvių emigracijos bangas, akcentavo, jog žmonės iš Lietuvos vijo geresnio gyvenimo paieškos, jie bėgo nuo bado arba persekiojimų. Pirmasis emigracijos vėjus į Ameriką kilo panaikinus baudžiavą. 1864 m. pasitaikė sausra, stigo maisto.

„Lietuva buvo tik Rusijos provincija, į kurią niekas neinvestavo, tauta buvo engiama, uždrausta net spauda. Patys lietuvių vertino tik žemdirbystę, nemėgo amatų, finansų, verslo apskritai nebuvo miestų žmonės“, – atkreipė dėmesį V. Juška. Pasak jo, pirmieji emigrantai buvo mažaraščiai, tai buvo antroji XIX a. pusė, kai dalis net nežinojo savo tautybės, užsirašė rusais, lenkais. Amerikoje jie dirbo juodžiausius darbus Pensilvanijos kasyklose, Čikagos skerdyklose. Tai buvo dramatiškas gyvenimas, mirė daug jaunų žmonių. „Išėiviai gyveno itin skurdžiai: kambaryje – 15 žmonių, 5 lovos, 3 pamainos. O



Fotografijų parodoje fotomenininkė Lilija Valatkienė žvelgia į Pasaulio lietuvių per išėivijos fotografijų ciklą „Istorinės atminties išsaugojimas“, atkurdamą istorinę atmintį ir per dokumentiką, ir per fotografijas refleksijas, kurios jungia praeitį su dabartimi.

dabartiniai emigrantai kuo skiriasi nuo tų prieš šimtą metų? Irgi panašiai pradeda“, – sakė Vytautas. Tačiau pirmosios emigracijos lietuvių sunkiai uždirbtus pinigus susiprato investuoti į švietimą. Amerikoje išėivius taip pat pasiekė J. Basanavičius, „Varpo“ idėjos, tad jie išsaugodami lietuviųbę įsteigė net 780 parapijų, 200 mokyklų. JAV lietuvių bendruomenės organizacijai, kuriai tuomet priklausė apie 200 000 lietuvių išėivių, yra jau 122 m., ji vyresnė už Lietuvos nepriklausomybę.

## Stiprino Lietuvos litą

Lietuvių emigrantų bendruomenė buvo stiprus pagrindas, kai reikėjo šelpti Lietuvą. Vien rašytoja Žemaitė Amerikoje Pirmojo pasaulinio karo metu Lietuvos šelpimo fondui surinko 30 000 dolerių auką. „Tuomet tai buvo neįtikėtina dideli pinigai“, – pastebėjo V. Juška. Jis priminė, kad aukas išsvajotiems Tautos namams (jie buvo numatyti statyti ant Tauro kalno Vilniuje) rinko ir J. Basanavičius. Žemė statybai buvo nupirkta, tačiau pinigai per karo sumaištį bankuose dingę. 1918 m. paskelbus Lietuvos nepriklausomybę JAV lietuvių jau buvo politiškai išprusę ir surinko 1 mln. parašų ir apie 400 sąsiuvinį įteikė Vyriausybei, taip paveikdami ją pripažinti Lietuvą. Jie gelbėjo ir savosios Tėvynės išdą: sudėjo apie 4 mln. dolerių ir išpirko obligacijas, kad Lietuva nesiskolintų. Vėliau per bankus, verslus suaukota 53 mln. dolerių, kurių dėka litas buvo stabilizuotas ir neprarado savo vertės net per 1929–1932 m. pasaulinę ekonomikos krizę – litas liko tarp trijų nedevalvuotų valiutų.

V. Juška priminė, kad antroji emigracijos banga iškilo 1944 m., kai artinosi Raudonoji armija. „Dabar dar tebegirdime: dipukai! Pabėgo! O kokia buvo tų žmonių situacija? Inteligentija suvokė, kas jų laukia: juk 1941-aisiais jau buvo keliasdešimt tūkstančių niekuo nekaltų žmonių deportuota į Sibirą. Tad apie 70 000 Lietuvos žmonių pasitraukė bijodami represijų, bet tikėdami, kad greitai grįš. Tarp pasitraukusiųjų buvo 70 proc. Lietuvos

rašytojų draugijos narių, apie 80 proc. Lietuvos žurnalistų sąjungos narių, 700 mokytojų, 255 kunigai. Jie būrėsi į universitetus, steigė draugijas, dalyvavo saviveikloje – taip saugojo tautines šaknis“, – akcentavo V. Juška.

## Prarandami talentai ir energija

Trečioji emigracijos banga didžiule jėga Lietuvai smogė 2007 m. prasidėjus ekonominei krizei. V. Juškos nuomone, daugelis emigravo dėl smarkiai pablogėjusių gyvenimo sąlygų, tačiau kai kurie neatšpyrė madai išvykti: nes juk ir giminės, ir draugai važiuoja! V. Juškos įsitikinimu, Lietuvos valdžia dar tinkamai neįvertino ir nesuvokė visų emigracijų masto ir dėl to patirtų didelių praradimų.

„Reikia susivokti, kad kalbame apie 1 mln. 350 tūkst. lietuvių, kurie šiandien gyvena ne Lietuvoje. Daugiau nei visi penki didieji Lietuvos miestai yra įvairiu laiku išvažiavę iš Lietuvos. Jei ne visos šitos emigracijos, karai, žūtys, tremtys, represijos, Lietuva šiandien galėtų turėti apie 11 mln. gyventojų“, – įsitikinęs V. Juška. Jo nuomone, Lietuvos vyriausybės išėivijai per metus skiriama 3,5 mln. eurų (švietimo, kultūros reikmėms) suma yra per maža, turint omenyje, kad emigrantai į Lietuvą persiunčia apie 100 mln. eurų, kurie ženkliai paskatina šalies ekonomiką.

Trečiosios kartos emigrantai vis labiau nuo lietuvių tolsta, pavyzdžiui, JAV iš kelių šimtų lietuviškų parapijų belikę vos 8, kurias išlaikyti darosi vis sunkiau. Ypač skaudina, kad net Lietuvoje gyvenantys kai kurie žmonės didžiuojasi, kad jų vaikai nuo mažumės mokomi anglų kalbos ir gyvens užsienyje. Deja, per šimtmetį lietuvių bendruomenės JAV ir susiskaldė, ir suamerikonėjo.

V. Juška taip pat atkreipė dėmesį ir į pilietybės išsaugojimo tematiką bei išryškino Lietuvos valstybei kylančią Konstitucijos problemą, – kai šalis negali deramai išspręsti šio iššūkio. Pasak svečio, ši ir kitos problemos, su kuriomis susiduria lietuvis Lietuvoje neturintis Lietuvos pilietybės, itin skaudios.

„Nebandau nei teisti, nei smerkti. Kiek žmonių, tiek istorijų. Labai norėčiau, kad stiprintume savo valstybę, o ne statytume kitas. Būtina susivokti, kiek per emigraciją prarandame talentų, kūrybinės energijos! Ir kada mes patikėsime savo valstybę“, – retoriškai paskaitą užbaigė buvęs ilgametis Australijos lietuvių bendruomenės pirmininkas V. Juška.

Parengė Vilija Butkuvienė ir Ramutė Šimukauskaitė





