



Laba diena

Šiandien – mėnulio jaunatis. Saulė teka 7 val. 13 min., leisis 19 val. 06 min. Dienos ilgumas 11 val. 53 min.

Vardadieniai: šiandien – Lizdeika, Saliamonas, Salius, Salys, Tautvyda, Tautvydas, Vacė, Vacius, Vacys, Vaclava, Vaclavas, Vaclova, Vaclovas, Vientautas, Vientautė, rytoj – Michalina, Mikalina, Mikolė, Mykolas, Rapolas, Rapolė, penktadienį – Bygaila, Bygailas, Bygirda, Bytautas, Bytutė, Byvainas, Gudrė, Jaras, Jeronimas, Vera, Veranas, Žymantas, Žymantė.

Rugsėjo 28 – Vilniaus įkūrėjo, Lietuvos Didžiojo Kunigaikščio Gedimino diena. Tuskulėnų aukų atminimo diena. Pasaulinė pasiutligės diena. Rugsėjo 29 – Dagos diena, šv. Mykolas. Pasaulinė širdies diena. Rugsėjo 30 – Tarptautinė vertėjų diena. Šv. Jeronimas.

Birštono ir Prienų savivaldybių merai sieks dar vienos kadencijos

Socialdemokratų partija (LSDP) šeštadienį Jonavoje vykusioje konferencijoje paskelbė kitų metų kovą savivaldos rinkimuose mero posto sieksiančių 53-jų kandidatų sąrašą.

Socialdemokratams atstovaujantys merai šiuo metu vadovauja 15-ai savivaldybių.

Tarp 10 dar vienos kadencijos sieksiančių dabartinių merų – ir Birštono bei Prienų savivaldybių merai – Nijolė Dirginčienė ir Alvydas Vaicekuskas.

Opozicinė socialdemokratų

partija yra didžiausia šalies partija, turinti 14.700 narių ir 12-os narių frakciją Seime. Pastarųjų visuomenės nuomonės apklausų duomenimis, socialdemokratai patenka į populiariausių partijų trejetą, jiems savo balsą žada maždaug 8–10 proc. apklaustųjų.

ESO perspėja: elektrikų vardu gali naudotis sukčiai

Bendrovė „Energijos skirstymo operatorius“ (ESO) perspėja gyventojus būti atidiems – elektrikų vardu gali naudotis sukčiai. Į ką reikėtų atkreipti dėmesį, kad į namus neįsileisti energetiku apsimetusio asmens? Atsakome.

Pasak ESO Ryšių su visuomene projektų vadovo **Pauliaus Kalmano**, svarbu atsiminti, kad elektros ar dujų apskaitos prietaisais yra ESO prižiūrimo skirstomojo tinklo dalis, bendrovės nuosavybė, todėl tik ESO darbuotojai ar bendrovės samdyti rangovai gali juos tikrinti.

„ESO inžinieriai niekada neprašo pinigų ar apmokėti už paslaugas, jie netikrina namų elektros tinklų, instaliacijos, nevykdo jokių remonto darbų. Jeigu skaitiklis yra lauke, inžinieriai niekada neina į buto ar namo vidų, jie taip pat neskambins su prašymu nufotografuoti skaitiklį, jo rodmenis“, – teigia P. Kalmantas.

Pasak ESO atstovo, vagys taip pat gali naudotis šiuo metu išibėgančiu išmaniųjų skaitiklių keitimu. Svarbu, jog išmaniųjų skaitiklių pakeitimas gyventojams nieko nekainuos, mokėti inžinieriams nereikia, o apskaitos prietaiso keitimą vykdo tik ESO darbuotojai ar rangovai, kurie taip pat vilki specialią aprangą ir visada turi ESO patvirtintą pažymėjimą.

Kiekvienas gyventojas, kurio namuose bus keičiamas elektros apskaitos prietaisas, bus informuotas asmeniškai telefonu, trumpąja SMS žinute ir/ar el. paštu bei pakviestas prisijungti prie ESO savitarnos, kurioje matys suplanuotus skaitiklių keitimo darbus.

Svarbiausia suprasti tai: tu niekada nesi vienas su savo problemomis 2 p.

Nuotraukos su užrašu galia 2-8 p.
„Mylėjo žemę ir gyveno darnoj su gamta kaimo žmogus“... 2-7 p.

Mirtis – blogiau nei lūžę šonkauliai 3 p.

Rudenį karaliauja moliūgai 4 p.
Kodėl svarbu, kad vaikai laikytųsi dienos režimo? 6 p.

Prienų malūnininko Bagranskio šeimos istorija 8 p.

Kartu su Ukraina!

Labai ačiū visiems už pagalbą!

Sveiki! Esame šeima iš Ukrainos, beveik pusę metų gyvenusi Jiezne. Aplinkybės klostosi taip, kad mums, nepaisant karo, reikia grįžti namo. Baisu, bet būtina. Norime padėkoti visiems už pagalbą.

XXI amžiuje niekas Europoje negalėjo išivaizduoti, kad karas ateis į jų namus. Taip pat ir mes, ukrainiečiai, apie tai nepagalvojome. Tačiau realybė pasirodė daug baisesnė. Šimtai tūkstančių sunaikintų namų, šeimų ir gyvybių.

Dėl to, kas vyksta mūsų šalyje, turėjome išvykti ir ieškoti prieglobsčio. Labai baisu buvo eiti bet kur ir beveik be nieko. Bet Dievas išgirdo mūsų maldas ir mes beveik pusę metų gyvenome Jiezne. Šis ramus, tylus ir jaukus miestas padėjo nuraminti įtemptus nervus, o vietos gamta džiugino sielą.

Nuoširdžiai dėkojame jūsų šaliai, miesto valdžiai ir visiems mus palaikiusiems žmonėms. Jūsų visų dėka

buvome aprūpinti viskuo, ko reikia gyvenimui. Nuoširdžiai dėkojame už ypatingą dvasinį palaikymą ir rūpestį kunigui Rolandui, kuris rūpestingai mus globojo, aprodė vietos grožybės, supažindino su krašto istorija ir papročiais.

Mes išsimylėjome Jiezną ir čia susiradome draugų. Bet aplinkybės tokios, kad reikia grįžti namo.

Nuoširdžiai linkime taikos ir klestėjimo jūsų šaliai, sveikatos ir laimės žmonėms! Vertinkit pasaulį, gyvenimą, mėgaukitės akimirkomis su šeima ir draugais. Tegul Jums padeda Dievas. Labai ačiū visiems už pagalbą! Labai tikimės, kad visas šis siaubas baigsis ir galėsime su visa šeima atvykti pas jus atstogauti, nes neįsimylėti Jūsų krašto neįmanoma!

Su pagarba ir linkėjimais – Valentina, Alena ir Marija!

Prienų „Labas GAS“ pradėjo naują Betsafe-LKL sezoną

Šeštadienį, rugsėjo 24 dieną, Prienų sporto centre atidarytas 30-asis „Betsafe-LKL“ sezonas. Rungtynėse po pratęsimo Prienų „Labas GAS“ nusileido Virginijaus Šeškaus vadovaujama Jonavos „CBet“ komandai.

Tomo Gaidamavičiaus auklėtiniai pirmąją rungtynių pusę pradėjo sunkiai (14:19, 15:14), tačiau po didžiosios pertraukos komanda išiveržė į priekį ir trečiąją kėlinį šeiminkai užbaigė rezultatu 51:45. Ketvirtajame kėlinyje Prienų komanda pradėjo dažniau klysti, metimai skriejo pro šalį bei trūko užtikrintumo puolime. Tačiau likus vos kelioms rungtynių sekundėms ir Jonavos komandai turint trijų taškų pranašumą (64:67), Prienų „Labas GAS“ gynėjas **Brandon'as Brown'as** pataikė iš trijų taškų zonos. Jo dėka buvo iškovotas rungtynių pratęsimas.

„Man tai buvo tiesiog metimas. Pamačiau, jog liko nebedaug laiko, tai tiesiog paleidau kamuolį



krepšinio lanko link. Tai nėra pirmas tokio tipo metimas mano gyvenime, tad nėjaučiau jokio spaudimo.“, – savo išpūdziais dalinosi „Labas GAS“ gynėjas Brandon'as Brown'as. Nepaisant pakilių nuotaikų išplėšus pratęsimą, Prienų „Labas GAS“ komandai teko pripažinti pralaimėjimą Jonavos „CBet“ rezultatu 74:80. „Pratęsimė jau pritrūko kažkiek jėgų ir atrodėm silpniau.“, – teigė „Labas GAS“ vyr. treneris Tomas Gaidamavičius. Pasak jo, pa-

grindinė komandos silpnybė – neįsugebėjimas žaisti iki galo.

Prienų „Labas GAS“ kapitonas **Karolis Giedraitis** pirmosiose naujo sezono rungtynėse praleido bene daugiausia laiko aikštelėje ir pelnė 15 taškų. K. Giedraitis teigia, jog tobulėti dar tikrai yra kur. „Na, nauja komanda, nauji iššūkiai. Smagu po vasaros vėl pradėti žaisti, vėl pajusti atmosferą. Esam jauna komanda, tai reikia laiko vienas kitą pažinti, reikia gerinti visus dalykus. Bet rungtynės po rungtynių ir tai turėtų ateiti“, – pasakojo K. Giedraitis.

Komandos senbuvis **Rokas Gadiļiauskas** teigia jaučiantis žaidimo tobulėjimą. „Išpūdziai po pirmųjų rungtynių visai neblogi. Aišku, dar reikia daug ką gerinti, bet tikrai atrodome žymiai geriau nei draugiškose varžybose. Tiesiog kiekvieną dieną geriname savo komandinį žaidimą, tad manau, viskas tikrai buvo neblogo. Labai malonu sugrįžti, labai džiaugiuosi, kad atėjo daug žiūrovų, lauksime jų ir kitose rungtynėse“, – teigė R. Gadiļiauskas.

Artimiausiose rungtynėse Prienų „Labas GAS“ susitiks su Kauno „Žalgiriu“ rugsėjo 29 d. Prienų sporto centre.

Marija Janavičiūtė
Autorės nuotraukos

Spalio 13 d. 18 val.
PRIENŲ KULTŪROS CENTRE

OVIDIJUS VYŠNIAUSKAS
„Auksiniai slageriai“

BILIJETAI PARDUODAMI:
• PRIENŲ KULTŪROS CENTRO KASOJE
I–V 17.00 – 18.00 val. Bilijetų užsakymas:
I–V 10.00 – 12.00 val. ir 13.00 – 16.45 val.
Tel. 8 319 60 373, 8 685 47 557

bilijetai.lt
• Daugiau informacijos:
www.atmkompanija.lt



Svarbiausia suprasti tai: tu niekada nesi vienas su savo problemomis

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) 2022 m. duomenimis, vienas iš aštuonių žmonių pasaulyje susiduria su psichologinėmis problemomis. Tačiau vis daugiau žmonių išdrįsta apie tai kalbėti garsiai – tokiu būdu jie padeda kitiems, patiriantiems sunkumus, ir primena, kad visos problemos yra išsprendžiamos, tik svarbiausia nelikti vienam ir kreiptis pagalbos. Siekdamas įkvėpti nepasiduoti, menininkas Algis Kriščiūnas, buvęs legendinės grupės „Foje“ būgnininkas, dalijasi savo prisiminimais apie laikotarpį, kai ištiko pirmoji panikos ataka, ir apie tai, kaip jam pavyko su tuo susidoroti.

Teisinga diagnozė – pakeitus gydytoją

Šiandien Algis gyvena tarp Lietuvos ir Kanarų salų, prisideda prie vieno žymiausių žurnalų šalyje rengimo ir leidybos, aktyviai muzikuoja, fotografuoja ir tapo. Jo gyvenimo tempas pašėlęs, o kasdienybė kupina skirtingų veiklų, kurios jam teikia begalę džiaugsmo, bet prieš daugiau nei dešimtmetį įtemptas gyvenimo būdas tapo panikos atakų priežastimi. Dvejus metus trukę ir keliskart per mėnesį pasikartojantys panikos priepuoliai buvo ne juokais jį išgašdinę.

Menininkas sako, kad, prasidėjus pirmiesiems priepuoliams, jam pasidarydavo labai baisu ir dėl to būklė tik dar labiau pablogėdavo. Tuomet jis ne nenuutuokė, kad tai – psichologinė problema.

„Tai – tiesiog fizinis negalavimas“, – taip buvo atsakyta į



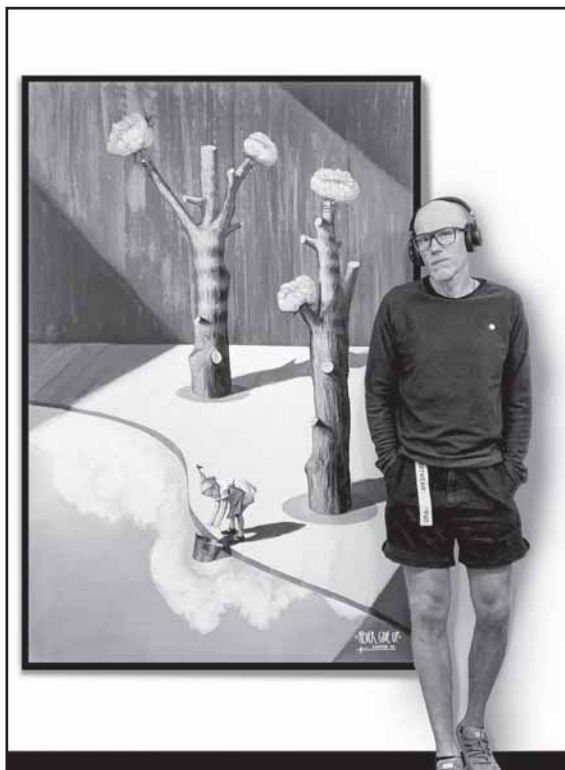
Psichiatrės S. Slavinskienės teigimu, vieną kartą ištikus panikos atakai, žmogų nuolat persekios baimė.
Nuotr. iš asmeninio archyvo

klausimą, kodėl vyrui karts nuo karto vis pradėdavo tirpti veidas, lūpos, pirštai, rankos, užeidavo migreninis galvos skausmas, dusulys ir imdavo rodytis, kad stoja širdis. Tik pakeitęs šeimos gydytoją, menininkas pagaliau išgirdo objektyvią diagnozę ir paaiškinimą, kad šiuos negalavimus sukėlė pervargimas, perdegimas ir perfekcionizmas.

Bijo, kad nepasikartotų

Specialistai panikos ataką apibūdina kaip staigų nerimo priepuolį, atsirandantį be aiškiai suvokiamos priežasties ar paskatos. Dažniausiai tai lemia įvairiausių aplinkybių kompleksas. Anot psichiatrės Sonatos Slavinskienės, svarbiausios yra psichologinės priežastys, pavyzdžiui, psichologinės traumos, nuolatinis stresas ir įtampa. Kartais tai gali būti ir seksualinė prievarta, netektys, agresija.

„Tai priežastys, kurių mes, žmonės, aiškiai nesuvokiame, neprisimename, negalime ar netgi



Šiandien menininkas A. Kriščiūnas sako supratus, kad laikas svarbesnis už pasaulio pripažinimą, kurio siekė, kol galiausiai tai sukėlė panikos atakas.

bijome prisiminti. Neretai jas ignoruojame, bandome nuneigti, „kažkaip susitvarkyti“. Dažnu atveju tai ir būna tas vadinamasis „paskutinis lašas“, kuomet mūsų psichologinės gynybos nebeatlaiko ir ištinka panikos ataka“, – teigia psichiatrė. Ir priduria: „Nors vieną panikos ataką patyrusį žmogų nuolat lydi baimė, kad tai nepasikartotų.“

Išeitis – pakeisti gyvenimo būdą

Iš savo šeimos gydytojo Algis gavo rimtą užduotį – peržiūrėti savo vertybes, dienotvarkę ir iš esmės pakeisti požiūrį į gyvenimą. Pacientui buvo liepta kasdien rasti laiko, kuris būtų nesujęs su darbine veikla ar šeima, laiko, kurį galėtų skirti asmeniškai sau.

Fuerteventūroje, Ispanijoje, su šeima gyvenantis lietuvis atrado bėgimą, padėjusį atsitraukti nuo kasdienių problemų: „Pradėjęs bėgioti, supratau, kad tą laiką, kol bėgu, galiu išnaudoti galvojimui apie tai, ką aš čia, pasaulyje,

veikiu, ką dar noriu nuveikti, ar esu patenkintas tuo, kaip gyvenu, ir ką galėčiau pakeisti.“

Malonia rutina tapo ir sau pačiam mestas iššūkis kiekvieną dieną nufotografuoti tai, kas atrodo patrauklu, ir pasidalinti socialiniuose tinkluose. Tapytojo žmona Jurga šią užduotį pakreipė kita linkme – kasdien paklausti skirtingo žmogaus, kas jį daro laimingą, ir jį nufotografuoti. Norėdamas „išgauti“ asmenišką laimės paslaptį, Algis šnekučiuodavosi su praeiviais, kartais net ir keliasdešimt minučių. Galop jis surinko keturis šimtus skirtingų atsakymų.

„Žmonės parodė šimtus būdų, kaip būti laimingam, kuriuos aš jau ir taip žinojau. Reikėjo, kad kažkas juos man primintų, kad jų nepražiopsočiau. Paprastas pavyzdys yra šuo ir jo šeimininkas. Šuo nori įtikti, tarnauti ir dovanoja savo gyvenimą šeimininkui, kuris turėtų priimti tai su dėkingumu. Glostydamas šunį, žmogus turėtų ne tik pasidžiaugti jo švelniu kailiu, bet pajauti ir suprasti, kiek daug gyvūnas jam duoda. Juk ne veltui sakoma, kad šuo – geriausias žmogaus draugas. Tokiais momentais jaučiu, kad gyvenimas yra labai gražus“, – atvirauja charizmatiškasis menininkas.

Trijų aštuonetų taisyklė

Kiekvienas žmogus gali stiprinti savo sveikatą, pasitelkdamas trijų aštuonetų taisyklę: aštuonios valandos miego, aštuonios valandos darbe ir aštuonios valandos, skirtos laisvalaikiui ir mėgstamai veiklai.

S. Slavinskienė, dalindamasi patirtimi, sako, kad kartais pacientai, prieš išstingant panikos atakai, prisipažįsta kurį laiką jautę didžiulę įtampą, stresą. Vieni nesėkmingai bandė tai išspręsti patys, kiti – ignoravo savo problemas ir nuo jų bėgo, o apsilankyti pas specialistą neturėjo galimybių.

Psichiatrė atkreipia dėmesį: jau patyrus panikos ataką, būtina kreiptis į savo šeimos gydytoją, kad jis įvertintų problemą ir paskirtų gydymą. Psichoterapija gali padėti išsiaiškinti ir suprasti gilumines panikos atakų priežastis, atrasti būdų jų išvengti. O tam tikrais atvejais pririekia ir medikamentinio gydymo.

Būtina skirti laiko sau

Algis išbandė medikamentinį gydymą ir psichoterapiją, bet nepasiduoti menininką labiausiai drąsino egzistencinės psichoterapijos knygos.

Šmaikščiai lygindamas psichoterapiją su masažu, vyras juokauja, kad abu šie dalykai yra būtini kiekvienam žmogui, nes jie tiesiog padeda.

Nors daug jėgų ir ryžto pareikalavęs laikotarpis jau praeityje, retkarčiais Algis vis dar pagauna save, siekiant perfekcionizmo. Tačiau jis džiaugiasi aiškiai suvokiantis esmę, kad laikas yra daug brangesnis už pasaulio pripažinimą, o gyvenimas – brangesnis už bet kokius turtus. O žvelgdamas į praeitį ir matydamas tai, ką turi ir ko yra pasiekęs, menininkas užtikrintai teigia, jog būtų protingiau skirti laiko sau, dar iki išstingant panikos atakoms.

Jaučiant emocinius sunkumus, patariama kreiptis į emocinės paramos tarnybą, pagalba teikiama telefonu 1809. Taip pat kiekvieną dieną 18–24 val. „Jaunimo linijos“ savanoriai teikia jaunimui emocinę paramą (<https://www.jaunimolinija.lt/lt/pagalba/pagalba-pokalbiais-internetu/>). Suaugusieji gali kreiptis el. paštu vilties.linija@gmail.com, 116123@vilties.linija.lt nuo pirmadienio iki penktadienio 17:00–20:00 val. Visą Lietuvoje veikiančių psichologinės pagalbos linijų sąrašą ir kontaktus galima rasti nacionalinės psichikos sveikatos platformoje „Pagalba sau“ (www.pagalbasau.lt/pagalbos-linijos/). Taip pat nemokama psichologinė pagalba prieinama šalies poliklinikų psichikos sveikatos centruose, visuomenės sveikatos biuruose. O esant ūmiai būklei, kai gresia pavojus sveikatai arba gyvybei, rekomenduojama skambinti bendruoju pagalboms numeriu 112.

Užs.Nr.067

Projektas „Sveikata – brangiausias mūsų turtas“ yra finansškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis



Nuotraukos su užrašu galia

Atsinaujinimas – 2022 Europos žydų paveldo dienos tema, kuri minima visą rugsėjo mėnesį.

Žydai nuolat remiasi praeitimi, tik naujais būdais. Jie stengiasi gyvenimui suteikti pokyčių jausmą, priimti naujus išsparengėjimus. Kitas būdas šiai tautai suprasti atsinaujinimą yra praeities atgavimas.

„Anties sodo“ bendruomenė šiai dienai paminėti Prienuose skyrė plakatai „Vieta ir jos žmonės“, kuri galima rasti istorinėje Prienų štetlo vietoje, šalia buvusios sinagogos ir žydų pradinės mokyklos. Istoriją visada įprasmina vieta ir joje gyvenę žmonės. Holokaustas sunaikino žydų bendruomenę, bet liko atsiminimai, nuotraukos, išliko pastatai. Plakate yra nuotraukos, kurias galime surasti internetinėje erdvėje, keletas nuotraukų yra suieškotos Izraelio Jad Vašem archyve. Tačiau viena autentiška nuotrauka su užrašu turi savo išskirtinę istoriją.

Šią vasarą prisiminsime ne tik



kaip karščiausią, bet ir kaip dosniausią, susipažįstant ar vėl po daugelio metų atrandant įdomius žmones. Lietuvių kalbos mokytoja **Marija Vitkauskaitė** papasakojo savo vaikystės istoriją apie žydų mergaitę, išgelbėtą iš kapo duobės. Visuomenininkė **Janina Leonavičienė-Paplauskaitė**, paprašyta surasti B. Šakovo gimimo metus, kuriuos turė-

jome įamžinti Atminimo akmenyje, kaip pati sakė, „užsikrėtė“ žydų gyvenimu Prienuose. Jos surastos **Bagranskių, Milšteinų, Goldbergų** šeimų istorijos praturtino gana skurdžią istorinę medžiagą apie Prienuose gyvenusias žydus. Kolekcininkas **Almantas Miliuskas** parodė savo

(Nukelta į 8 p.)

EP Prienų Turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Mylėjo žemę ir gyveno darnoj su gamta kaimo žmogus“ ...

Saulėtą gražų rytą turguje šurmilio buvo ilgai. Ir parduoti, ir pirkti buvo galima pasirenkant pagal poreikius bei piniginę. Dar laukia „boby vesara“, dar ruduo tik įsibėgėja, nors Onutė jau pastebėjo, kad po septynioliktos dienos jau galima skinti sode obuolius ir dėti į žiemos slėptuvę, jau „laikysis“. „Kokie skanūs būdavo laukiniai obuoliai ir šaltos slyvos, net sušalę, kai neturėjom ko valgyti. Daug vaikų augom šeimoje, tad karves beganydami visokių laukinių skonių išragavome“, – kalbėjo moteris, pirkusi keletą vištų, mat senoms, kurios jau nededa kiaušinių, nukirto galvas.

Vieną vištą buvo galima pirkti ir už septynis, ir dešimt eurų. Veisliniai paukščiai du kartus brangesni. Ištis kartais miela išgirsti vyresnių žmonių pasakojimų, kurie galbūt ir niekur neužrašyti, o ar taip buvę, ar ne – niekas jų nepatikrins – laiko skraistė be galo sunki... Kai gavau pastabą, kad rašau senamadiškai, ne šiuolaikiškai apie turgų, tikrai neatsiverčiau lietuvių kalbos žodyno, neieškojau šių žodžių reikšmės, bet, įėjusi pro

turgaus vartus, ėmiau stebėti, kur ir kas šiuolaikiška, europietiška, amerikoniška, kas senamadiška, ne šiuolaikiška. Pastebėjimų daug, o skirtumų ieškokite patys. Antai, kaip tikino kalbinta Onutė, jos kartos žmonės mylėjo žemę, gyveno darnoje su gamta, o dabartinės kartos, pasak jos, „kišasi“ į gamtos gyvenimą. Jos žodžiais, „jau daug kur neskamba

(Nukelta į 7 p.)

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Mirtis – blogiau nei lūžę šonkauliai Žygis „Vangai – Prienai“

Pirmosios pagalbos mokymuose dirbtinis kvėpavimas ir širdies masažas sukelia daug klausimų ir jaudulio: gaivinimas susideda iš keleto eilės tvarka atliekamų veiksmų, kurių metu padedantysis žmogus yra itin artimame kontakte su nukentėjusiuoju: tenka pūsti orą į nukentėjusiojo kvėpavimo takus bei atlikti stiprius krūtinės paspaudimus. Net ir motyvuoti suteikti pirmąją pagalbą žmonės baiminasi dar labiau pakenkti nukentėjusiajam, nuogaustauja, jog gaivinimas sukels grėsmę jų pačių sveikatai ir gerovei. Šiuo straipsniu norime padraštinti mūsų skaitytojus ryžtingai padėti į nelaimę patekusiam žmogui.

Gaivinimas reikalingas tų nelaimingų nutikimų metu, kai sustoja kvėpavimas ir širdies veikla. Sutrikus kvėpavimui, oras nepatenka į plaučius, todėl kraujas nepasisavina deguonies. Sustojus širdžiai, kraujas neapcirkuliuoja ir negali pasiekti smegenų. Būseną, kai žmogus nekvėpuoja, nėra širdies veiklos, – tačiau smegenų ląstelės vis dar gyvybingos, vadinama klinicine mirtimi. Tai – būklė, kai dar yra vilties, jog joje esančio žmogaus gyvybė ir sveikata vis dar gali būti išsaugota. Tačiau žmogaus smegenys yra itin jautrios deguonies stokai: tereikia kiek daugiau nei penkių minučių be deguonies ir žmogaus smegenyse įvyks negrįžtami pakitimai. Po to, netgi atkūrus širdies veiklą, degti, gyvybės išsaugoti nepavyks – bus įvykusi smegenų mirtis ir žmogus niekada nebeatgaus sąmonės. Kiekvienas galime įsivaizduoti, kad net esant netoli gydymo įstaigos, tik įvykus nelaimėi ir iškvietus pagalbą, šis laikas yra tiesiog



per trumpas, kad nukentėjusįjį pasiektų medikai. Todėl kiekviena sekundė svarbi, kuo trumpiau žmogaus smegenys bus be deguonies, tuo mažesnes nelaimės pasekmes tolimesniame gyvenime jis patirs. Medikų teigimu, jei žmogus pradedamas gaivinti tik sukniubęs, jo tikimybė išgyventi padidėja 2–3 kartus. Apmaudu, bet Lietuvoje tik kas dešimtas žmogus po gaivinimo gyvena tokios pat kokybės gyvenimą kaip iki nelaimės, nes gaivinimas pradedamas per vėlai. Mes turime įsisąmoninti tiesą, kad įvykus nelaimėi, kai reikalingas gaivinimas, ne profesionalus medikas, kuris netgi sėkmingai susiklosčius aplinkybėms į įvykio vietą vyks kelias minutes, o šalia esantis artimasis ar praeivis yra būtent tas žmogus, kurio veiksmai turės

didžiausią įtaką sukniubusio ar nelaimę patyrusio žmogaus lemčiai.

Pradėję pirmosios pagalbos mokymus, dalyviai dažnai sutrinka, kad norint atlikti efektyvų širdies masažą, nukentėjusiojo krūtinė krūtinės srityje spaudžiama itin stipriai – reikia išpausti apie trečdali krūtinės aukščio, o suaugusiam žmogui paspaudimo metu panaudota jėga atitinka lyg jį spusteltume 50 kg svoriu, o per minutę reikia atlikti 100–120 tokių paspaudimų (vaikų gaivinimo technika kiek kitokia). Nenuostabu, kad nerimaujama, jog šiais veiksmais galima dar labiau pakenkti nukentėjusiajam sulaužant šonkaulius. Ir iš tiesų, apie 37 proc. asmenų, kuriems buvo atliktas širdies

(Nukelta į 4 p.)

Ką turėtume žinoti apie peršalimą?

Peršalimas arba ūmi viršutinių kvėpavimo takų infekcija (ŪVKTI) – viena dažniausių šalčio sezono ligų. Peršalimą gali sukelti daugiau nei 100 įvairiausių virusų. Ypač dažnai peršalimo ligomis serga ikimokyklinio amžiaus vaikai, peršalimas jiems gali trukti iki dviejų savaičių. Suaugusiems ir mokyklinio amžiaus vaikams peršalimas trunka nuo 2–3 dienų iki savaitės.

Peršalimo simptomai:

- Čiaudulys
- Sloga
- Kosulys
- Karščiavimas
- Gerklės skausmas
- Bendras silpnumas

Peršalimas dažniausiai užklumpa ikimokyklinukus ir jaunesnio amžiaus mokyklinukus, dėl to jie savaite, o kartais net ir dvi negali eiti į darželį ar mokyklą. Dažniausiai peršalimas pasireiškia šaltuoju metų laiku, tačiau galima susirgti ir vasaros metu.

Peršalimo virusai sklinda oro lašeliu būdu, kai čiaudėjama, kosėjama, pučiant nosį. Patekę į aplinką jie nusėda ant įvairių paviršių, o juos palietęs sveikas žmogus gali už-

sikrėsti net neturėdamas tiesioginio kontakto su sergančiuoju.

Peršalimo inkubinis laikotarpis (laikas nuo užsikrėtimo iki simptomų pasireiškimo) – 3 dienos. Didžiausia rizika užsikrėsti – 2–3 ligos diena, vėliau tikimybė užsikrėsti mažėja, 4–7 dienas peršalęs žmogus pavojaus aplinkiniams jau beveik nebekelia.

Kaip apsaugoti nuo peršalimo?

Siekiant apsaugoti nuo peršalimo rekomenduojama dažnai plauti rankas, vengti liesti įvairius paviršius, bendraujant su sergančiais dėvėti apsaugines kaukes ir laikytis didesnio atstumo.

Pajutus peršalimo simptomus rekomenduojama likti namuose, daug ilsėtis, vartoti daug skysčių.

Norėdami išvengti peršalimo, turime stiprinti savo imunitetą. Imunitetą galima stiprinti ne medicininėmis priemonėmis, bet ir liaudiškais. Kasdien arba keletą kartų per savaitę vartodami šių produktų, ženkliai galite pagerinti savo sveikatą



ir apsaugoti nuo užkrečiamųjų ligų:

- **Česnakas** – puikus antimikrobinis, organizmą stiprinantis preparatas, kuris naudojamas jau tūkstančius metų. Jį patartina vartoti neapdorotą. Kasdien jį vartojant, rizika susirgti virusinėmis ar bakterinėmis ligomis sumažėja iki trečdali.

- **Medus ir kiti bičių produktai** – stiprina imunitetą, mažina kraujospūdį, skatina ląstelių atsinaujinimą, veikia kaip antiseptikas.

- **Ežiuolė**. Ypač veiksmingi yra preparatai, padaryti iš kelių rūšių ežiulių. Ji skatina imuninių ląstelių veikimą, tiesiogiai kovodama su bakterijomis ir virusais.

Imuniteto stiprinimui svarbu ne tik mityba, tačiau ir kiti veiksniai: fizinis aktyvumas, kokybiškas miegas, streso valdymas.

- **Fizinis aktyvumas** – aktyvus pasivaikščiojimas, darbas su svoriais, važinėjimas dviračiu, šie ir kiti užsiėmimai teigiamai veikia imuniteto veiklą.

Rugsėjo 10 dieną dalyvavome 21 km žygyje miško tako maršrutu.



Žygio pradžioje žygeiviai atliko lengvą pramankštą, po kurios autobusu vyko į starto vietą. Žygis prasidėjo 10:30 val. Daug išpūdžių suteikęs žygis džiugino ne vieną savo kelio grožiu, o tarpinėje stotelėje buvome vaišinami skaniosiomis šviežiomis bandelėmis, obuoliais ir atsigaiviname vandeniu.

Vieni pirmųjų finišą pasiekė 13:30 val., kiti kiek vėliau. Žygis baigėsi apie 17 val. Kiekvienas dalyvis sugrįžęs gavo medalį už įveiktus kilometrus. Ačiū žygeiviams už energingą ir nuotaikingą dieną.



Dalyvavome mokytojų piknike

Rugpjūčio 29 dieną Prienų estradoje dalyvavome mokytojų piknike.

Jame susirinko per du šimtus mokytojų, mokyklų vadovų bei darbuotojų. Renginio metu su mokytojais diskutavome sveikatos klausimais, svėrėme su kūno kompozicijos analizatoriumi, atlikome atpalaiduojančią mankštą, vykdėme viktoriną ir įteikėme įsteigtus biuro suvenyrus. Ačiū už gražų renginį ir aktyviai dalyvavusiems mokytojams.



PRIENŲ R. SAV. VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO		
NEMOKAMŲ FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMŲ GRAFIKAS		
VEIKLA	KADA	KUR
„Dėmesingumo mankšta, meditacija, antistresiniai pratimai“ (Trenėrė – Auksė Voranavičienė)	Kiekvieną I, III 18:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos aktų salėje (Kęstučio g. 45, Prienai)
„Griuvimo prevencijos programa 65+ ir vyresniems“ (Trenėrė – Ramunė Grubulė)	Kiekvieną II, IV 16:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos aktų salėje (Kęstučio g. 45, Prienai)
Šiaurietiško ėjimo mokymai (Trenėrė – Birutė Vitkauskaitė)	Kiekvieną III 10:30 val.	Prienų Justino Marcinkevičiaus Viešosios bibliotekos vidiniame kiemelyje (Kauno g. 2A, Prienai)
Pilatesas (Trenėris – Olegas Butaitis)	Kiekvieną II, IV 18:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos aktų salėje (Kęstučio g. 45, Prienai)

SVARBU: Reikalinga išankstinė registracija:
 prienai.vs.biuras@gmail.com
 (8 319) 544 27, 8 678 79995, 8 658 89397



Druska

Druska yra pagrindinis natrio šaltinis mūsų mityboje, jos vartoti ne tik reikia, bet būtina. Natrio yra esminė maistinė medžiaga, reikalinga plazmos tūriui, nervų impulsų perdavimui ir normaliai ląstelių funkcijai palaikyti. Druska, kurią vartojame, turėtų būti joduota arba sustiprinta jodu, šis mikroelementas yra gyvybiškai svarbus augimui, vystymuisi, skydliaukės veiklai. Tačiau dauguma žmonių druskos vartoja dvigubai daugiau negu rekomenduojama maksimali riba, o padidėjęs natrio vartojimas yra tiesiogiai susijęs su hipertenzija ir padidėjusia širdies ligų bei insulto rizika.

Suaugusiems: PSO rekomenduoja suvartoti mažiau nei 5 g (šiek tiek mažiau nei šaukštelio) druskos per dieną

Vidutiniškai suvartojama 9–12 gramų per dieną



Apskaičiuota, kad kasmet būtų galima išvengti 2,5 milijono mirčių, jei pasaulinis druskos suvartojimas būtų sumažintas iki rekomenduojamo lygio. (PSO)

Druskos suvartojimo mažinimas įvardytas kaip viena iš ekonomiškai efektyviausių priemonių, kurių šalys gali imtis, kad pagerintų gyventojų sveikatos rezultatus. (PSO)

Kaip sumažinti druskos vartojimą namuose:

- Stenkitės į patiekalus druskos nedėti arba dėti perpus mažiau negu įprastai.
- Nelaikykite druskinės ant stalo ar lengvai pasiekiamoje vietoje valgant.
- Venkite sūrių užkandžių.
- Rinkitės produktus, kuriuose mažiau druskos.
- Rinkitės produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“, tai produktai, kuriuose mažiau, cukraus, druskos, riebalų, o išsaugota daugiau mūsų sveikatai naudingų maistinių skaidulų.

Populiariausi mitai apie druskos vartojimą



1. Mitas. Karštomis dienomis, kuomet daugiau prakaituojame, reikia vartoti daugiau druskos.

• *Tiesa:* Karštomis dienomis daugiau prakaituojant yra svarbu gerti daug vandens, papildomai druskos vartoti nereikia.

2. Mitas. Jūros druska „geresnė“ už pagamintą druską vien todėl, kad ji yra „natūrali“.

• *Tiesa:* Nepriklausomai nuo druskos šaltinio, druskoje esantis natrio ir per didelis jo vartojimas sukelia sveikatos sutrikimus.

3. Mitas. Maistas, kuriame yra daug druskos skonio, sūrus.

• *Tiesa:* Ne visi maisto produktai, kuriuose yra daug druskos, yra sūrus. Dažnai druska maišoma su kitais priedais, tokiais, kaip cukrus, kurie maskuoja sūrumo jausmą. Vienintelis būdas sužinoti, kiek produkte yra druskos, tai perskaityti maisto produktų etiketes.

Mirtis – blogiau nei lūžę šonkauliai

(Atkelta iš 3 p.)

masažas, patyrė šonkaulių lūžius. Tačiau ir skubios pagalbos, ir vėlesnį gydymą nukentėjusiesiems taikantys gydytojai vieningi – lūžę šonkauliai menka bėda, palyginti su smegenų pažeidimais, kurie atsiranda laiku nepradėjus gaivinimo. Gydytojai drąsina šalia esančius ryžtingai imtis gaivinimo veiksmų – žmogus, kuriam reikalinga pagalba, jau yra tokios būklės, kurioje nesiėmus gaivinimo veiksmų, mirs. Net jeigu nūtikis taip, kad jūs gaivinsite neprofesionaliai, atliksite per stiprius paspaudimus ir sulaužysite nukentėjusiajam šonkaulius, susijaudinę pamiršite ir laikysitės netinkamo ipūtimų-paspaudimų santykio, tai bus kur kas geriau, nei nedaryti nieko.

Dar vienas trikdantis momentas, atliekant pirminį gaivinimą yra tai, kad ipūtimai yra atliekami gaivinamo asmens burna į nukentėjusio burną. Nors dažniausiai šalia nukentėjusio būna jo artimieji, neturėtume atstumi tikimybės, kad pagalbos prirėks visiškai nepažįstamam žmogui. Todėl neturėtume stebėtis, kad pagalbą teikiančiam asmeniui kyla dvejonė, ar, gelbėdamas

kitą, asmuo nerizikuoja savo paties sveikata. Taigi kokios ligos gali būti perduodamos atliekant ipūtimus pirminio gaivinimo metu? Pirmiausia, tai viršutinių kvėpavimo takų ir kitos infekcinės ligos. Daugiausia nerimo iš jų kelia – tuberkuliozė. Lietuvoje kasmet šia sunkia liga suserga apie 900 žmonių ir nors šis skaičius vienas didesnis ES, palyginti su bendra Lietuvos gyventojų populiacija, yra sąlyginai nedidelis. Tačiau čia turime išlikti objektyvūs: prieš mus viešoje vietoje staiga sukniubęs, traumą patyręs ar skendęs žmogus. Veikiausiai tikimybė, kad žmogus serga sunkia infekcine liga yra itin nedidelė, tačiau gaivinančiam asmeniui norint kuo labiau apsaugoti save, gali būti panaudojama gaivinimui skirta kaukė, kuri yra kiekvieno automobilio vaistinėlėje. Jei gaivinantis asmuo nusprendžia, kad atlikti ipūtimus jam nėra saugu, negali ar dėl svorių priežasčių nenori jų atlikti, galima atlikti tik širdies masažą. Teigiama, kad vien krūtinės ląstos paspaudimai (100–120 kartų per minutę greičiu) gali padėti išsaugoti gyvybę, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.

7 patarimai, kaip stiprinti imunitetą natūraliai

Kodėl svarbu stiprinti imunitetą?

Imunitetas – tai mūsų ginklas. Bitės turi geluonis, o mes – tik savo imunitetą. Nuo jo reakcijos į aplinką priklauso mūsų savijauta, nuotaika ir sveikata. Kai mus užpuola koks nelabasis virusas ar bakterija, mūsų imunitetas ima jį vyti lauk pasitelkdamas įvairiausių ginklų. Stiprinti imunitetą labai svarbu dėl to, kad kuo jis pajėgesnis, tuo greičiau ir paprasčiau susidoroja su ligų sukėlėjais. Dažnai net greičiau, nei imame jausti pirmuosius ligos požymius. Tuo tarpu pasyvokas ir organizmo resursų neturintis imunitetas leidžia ligai išsismarkauti, padažnina komplikacijų tikimybę.

Kaip stiprinti imunitetą natūraliomis priemonėmis?

Imuniteto stiprinimas liaudiškai kartais vadinamas grūdinimusi – tai organizmo atsparumo ligoms didinimas. Pirmiausia norime pabrėžti, kad imunitetas nesiformuoja per vieną dieną – tam turi atsinaujinti ląstelės, prisikaupti įvairiausių medžiagų, įvykti reikalingų baltymų sintezės ir kiti procesai. Todėl nesvarbu, kokiomis priemonėmis stiprinsite imunitetą, efekto per kelias dienas tikėtis neverta. Imuniteto stiprinimas – tai nuolatinis darbas.

1. Fizinis aktyvumas

Aktyvus pasivaikščiojimas, bėgiojimas, fiziniai pratimai, darbas su svoriais – visa fizinė veikla gerina imuninės sistemos darbą. Mokslininkai nustatė, kad sportas įvairiais mechanizmais padeda apsaugoti nuo senėjimo, išlaikydamos imuninės sistemos aktyvumą.

2. Kokybiškas miegas

Miego metu mūsų kūnas atsistato. Jis pailsi nuo streso (gaminama mažiau kortizolio ir adrenalino) ir tuo pat metu imuninė sistema gali geriau atsistatyti bei stiprėti. Tas pats būdinga ir sergant – ne veltui ligos metu norime daugiau miegoti – miegas pagreitina sveikimo procesą. Suaugusiam žmogui rekomenduojama miegoti ne trumpiau nei 7 valandas ir laikytis paros režimo. Tai padeda sumažinti įvairiapuši stresą, kuris slopina imuninę sistemą bei skatina ją atsistatyti, veikti. Todėl pirmiausia pradėkime imunitetą stiprinti susidarydami aiškų darbo ir poilsio bei miego režimą.

3. Streso valdymas

Stresas ir imunitetas susiję tiesiogiai. Kuo daugiau streso – tuo mažiau imuniteto. Streso hormonai ne tik sutrikdo jau anksčiau aprašytą miegą, tačiau ir mobilizuoja visą organizmą kovai su kažkokia grėsme, todėl jis nebeturi laiko ruoštis kovai su mikroorganizmais. Ilgalaikis stresas alina kūną, kuris tampa nepajėgus kovoti. Jei kada susirgote tuomet, kai labai norėjote poilsio nuo visko, tačiau sau to neleidote, didelė tikimybė, kad organizmas tiesiog nebesugebėjo pasipriešinti visiems

neigiamiems veiksniams ir papildavė taip priversdamas Jus „pailsėti“ susirgus. Išmokime kontroliuoti stresines situacijas, nusiraminti ir mažinti nerimą: skaitykime knygas, žiūrėkime filmus, klausykime muzikos ar kt.



4. Mitybos įpročiai

Nesveikas maistas sukelia organizmui savotišką stresą. Be to, mes negauname visų reikalingų medžiagų. Imuninė sistema kaip namas – jei nėra plytų, jo niekaip nepastatysi. Todėl būtina rūpintis pilnaverte mityba. Taip pat turėtume girdėti posakį, jog imunitetas yra mūsų žarnyne ir jis gana taiklus. Sveikas ir gerai veikiantis žarnynas ne tik aprūpina mumis maisto medžiagomis ir vitaminais bei mineralais gerai suvirškindamas maistą, tačiau ir suardo daug patogenų. Ypač skrandyje. Taigi virškinamojo trakto sveikata padeda pagerinti imuninės sistemos formavimąsi ir veikimą.

Imuninės sistemos stiprinimas su bičių produktais

Tai, ką išvardijome anksčiau, yra vieni pagrindinių veiksnių, kad galėtume džiaugtis stipriu imunitetu. Jei mums visa tai pavyksta, galima į mitybą bei gyvenimo būdą įtraukti ir imunitetą stiprinančių maisto papildų ar produktų. Vieni tokių – bičių produktai, kurie mūsų liaudies medicinoje vartojami ne vieną šimtmetį. Tad jei galvojate, kaip stiprinti imunitetą natūraliai – pateikiame keletą rekomendacijų.

5. Saugokime organizmą „vartus“

Nosis, akys ir burna – tai vieni pagrindinių virusų vartų į mūsų organizmą. Jei mūsų oda sveika, jos raginis sluoksnis patikimai apsaugo nuo ligos sukėlėjų. Gleivinės – daug lengviau pažeidžiamos. Ir mūsų burna, ir nosis turi pirminius patikros ir apsaugos punktus – plaukelius, migdolus, kur sulaukimos bakterijos ar virusai. Tačiau virusai, būdami labai maži, kartais ima ir prasprunka nepastebėti gilyn į mūsų organizmą. Tam, kad juos sustabdytume, galime naudoti išorines apsaugos priemones – propolio aliejus, tepalus, pikio purškala.

Išlikime sveiki ir laimingi!

Rudenį karaliauja moliūgai

Moliūgas – viena iš labiausiai paplitusių daržovių visame pasaulyje. Nors moliūgas dažnai žinomas kaip šventinė dekoracija, tačiau tai produktas, kurį dėl gausaus maistinių medžiagų kiekio verta įtraukti į kasdieninį mitybos racioną. Ši lengvai užauginama ir paruošiama daržovė gali būti naudojama sriuboms, salotoms, žaliesiems kokteilams, konservavimui, džiovinimui, kepiniams, taip pat aliejaus gamybai.

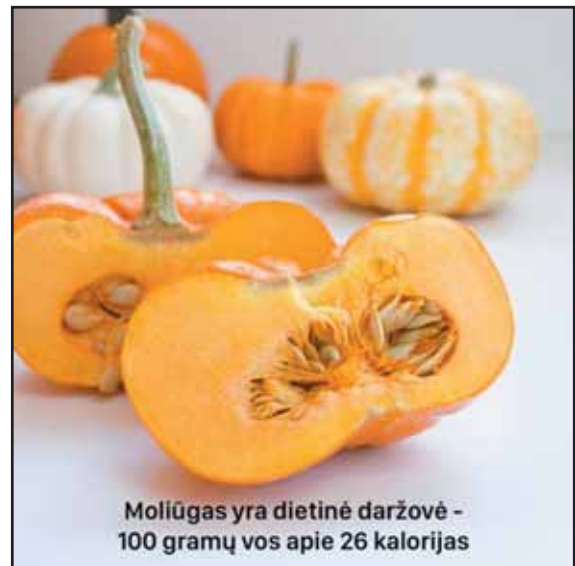
Ar žinote, kuo moliūgas naudingas ir kaip jis gali padėti palaikyti gerą sveikatą?

Moliūgas yra mažai kaloringas – dietinis produktas, todėl tinkamas daugeliui žmonių. 100 gramų moliūgo yra vos apie 26 kalorijos. Jame nerasite sočiųjų riebalų rūgščių ir cholesterolio, tai – puikus antioksidantų ir maistinių skaidulų šaltinis. Moliūgo minkštine yra iki 95 proc. vandens, baltyminių medžiagų ir angliavandenių, organinių rūgščių, mineralinių medžiagų (kalio, kalcio, fluoro), A, E, C ir B grupės vitaminų.

Maistinės skaidulos ypač svarbios virškinimo sistemai. Tai labai aktualu šiomis dienomis, kai daugelis žmonių nesuvartoja rekomenduojamos paros normos skaidulų kiekio. Per parą jų žmogus turėtų gauti apie 25–35 g. Maistinės skaidulos padeda sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje, užtikrina gerą virškinimą ir žarnyno švarą, o tai leidžia geriau pasisavinti kitas maistines medžiagas, spręsti tuštinimosi sutrikimus bei atsikratyti pilvo pūtimo problemos. Maistinės skaidulos padeda ilgesnį laiką jaustis sotiesiems ir sulėtinus virškinimo procesus sureguliuoti cukraus kiekį kraujyje, o tai svarbu siekiant palaikyti sveiką kūno svorį.

Moliūgas savyje kaupia gerai savijautai ir miegui svarbią amino rūgštį – triptofaną, kuris mūsų organizme paverčiamas į serotoniną, kitaip dar vadinamą geros nuotaikos hormonu. Šio hormono ypač trūksta tamsiuoju metų laiku, o, be nuotaikos gerinimo, serotoninas taip pat padeda atsipalaiduoti ir lengviau užmigti.

Beta karotino moliūgo sudėtyje apstu – tai stiprus antioksidantas, kuris moliūgui suteikia oranžinę spalvą, o organizme ši medžiaga paverčiama į vitaminą A. Šios maistinės medžiagos vartojimas gali sumažinti prostatos ir gaubtinės žarnos vėžio formų riziką, apsaugoti nuo širdies ligų, astmos ir sulėtinti senėjimo procesus. Taip pat vitaminai A ir E padeda išlaikyti gerą akių sveikatą.



Moliūgas yra dietinė daržovė - 100 gramų vos apie 26 kalorijas

Moliūgų sėklose yra iki 50–55 proc. riebalinio aliejaus, gausu omega-3 riebalų rūgščių, kurios yra svarbios širdies bei smegenų funkcijų palaikymui. Ypač turtingos mineralu – magniu, kurio 100 gramų moliūgo sėklų yra 262 mg magnio, o tai sudaro 75 proc. rekomenduojamos paros normos vyrams ir 87 proc. – moterims. Sėklos taip pat gerina virškinimo trakto funkciją, skatina tulžies ir šlapimo išsiskyrimą, reguliuoja skysčių ir mineralinių medžiagų apykaitą, yra vitamino E, pektinų, C ir B grupės vitaminų, baltymų, geležies, seleno bei cinko šaltinis. Moliūgų sėklos pasižymi dideliu kiekiu cinko – 100 gramų yra daugiau nei 10 mg cinko, o tai yra šiek tiek daugiau nei 100 proc. rekomenduojamos paros normos suaugusiam žmogui. Remiantis tyrimų duomenimis, cinkas padeda apsaugoti nuo prostatos vėžio rizikos.

Moliūgus į savo mitybos racioną rekomenduojama įtraukti sergantiems cukriniu diabetu, mažakraujyste, ateroskleroze, turintiems virškinimo problemų, kenčiantiems nuo antsvorio ir nutukimo asmenims. Pasirodo, kad moliūgai naudingi net ir dantis – sudėtyje esantis fluoras padeda apsaugoti nuo edonies atsiradimo.

Linkiu, kad šios įvairiaspalvės daržovės karaliautų ant jūsų stalo, paruoštos kuo įvairesniais receptais, ir teiktų didelę naudą sveikatai!

Rudenį visi eismo dalyviai privalo būti atidesni

Prasidėjus rudeniiui, o kartu su juo ir mokslo metams, eismas intensyvėja visoje Lietuvoje. Intensyvėjant eismui, didėja ir eismo įvykių tikimybė. Rudenį eismo sąlygos per dieną gali pasikeisti net kelis kartus, todėl būtina jas vertinti realiu laiku ir pagal tai pasirinkti atitinkamą dalyvavimo eisme režimą. Vairuotojai privalo ne tik atidžiau vairuoti, bet ir prognozuoti pailgėjusį stabdymo kelią, o pėstieji bei dviratininkai nepamiršti dėvėti atšvaitų.

Priminimas automobilių vairuotojams

Vairuotojai privalo pasirūpinti papildomomis atsargumo priemonėmis: įvertinti važiavimo bei meteorologines sąlygas, eismo intensyvumą, pasirinkti saugų greitį, kad, esant reikalui, galėtų staigiai sustabdyti transporto priemonę, nesinaudoti mobiliuosiais telefonais, taip pat sumažinti greitį artėjant prie pėsčiųjų perėjos ir įsitikinti, kad pėsčiųjų perėjoje nėra pėsčiųjų.

Svarbu atkreipti dėmesį ir į bendrą transporto priemonės paruošimą saugiai dalyvauti eisme: reikia pasirūpinti tinkamu transporto priemonės žibintų suregulavimu ir veikimu, taip pat automobilio langų švara – pasitikrinti, ar tinkamai veikia stiklo valytuvai, ar yra jų plovimo skysčio. Kelių eismo taisyklėse nustatyta, kad nuo lapkričio 10 d. iki

kovo 31 d. motorines transporto priemones ir priekabas su vasarinėmis padangomis eksploatuoti draudžiama, todėl iki to laiko būtina pasirūpinti automobilio padangų pakeitimu ir įvertinti, ar naudojamų padangų protektoriaus rašto gylis turi atitikti nustatytus reikalavimus.

Pėstieji turi pasirūpinti savo matomumu kelyje

Tamsiuoju paros metu lyjant ar sningant, vairuotojams pastebėti pėsčiuosius ar dviračius vairuojančius asmenis yra labai sunku. Todėl svarbu, kad šie eismo dalyviai užtikrintų savo matomumą kelyje – segėtų kitiems eismo dalyviams matomus atšvaitus, dėvėtų ryškiaspalvius drabužius su šviesą atspindinčiais elementais, naudotų šviečiančius žibintuvėlius bei eitų kairiaja kelio

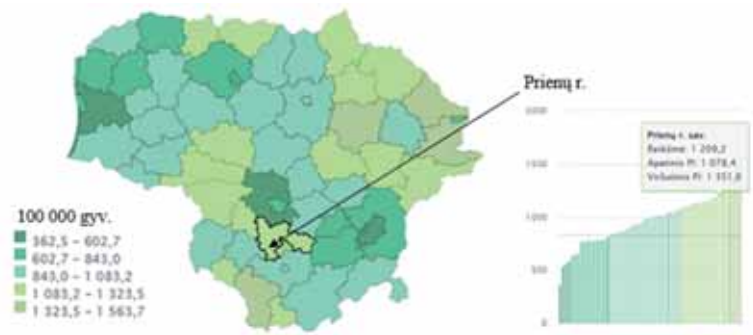
(Nukelta į 6 p.)

VAŽIUOJANT PASPIRTUKU REKOMENDUOJAMA

- Dėvėkite šalmą, kelių ir alkūnių apsaugas
- Nevažiukite per lietį
- Nekabinkite ant vairo kuprinę ar kitų sunkių daiktų
- Nebandykite važiuoti laiptais ar šokti per kliūtis
- Neatitraukite rankų nuo vairo
- Saugokitės durų staktų ir kitų objektų esančių virš galvos
- Nevažiukite su paspirtuku dviese (ypač su vaikais)
- Nevažiukite automobiliams skirtais keliais ir gyvenamosiose zonose, kur leidžiamas automobilių ir pėsčiųjų eismas
- Nesukite vairo staigiais judesiais
- Nespauskite akceleratoriaus varantis paspirtuką
- Visada apvažiuokite kliūtis
- Važiuojant visada stovėkite ant paspirtuko abiejomis kojomis
- Nespauskite akceleratoriaus važiuojant į pakalnę
- Važiuojant per nelygias paviršius laikykites 5–10km/val. greičio ir šiek tiek sulenkite kelius.

Sveikatos stiprinimo receptas – 7 neįkainojamos taisyklės

Žmogaus sveikatą lemia įvairūs veiksniai. 10 proc. žmogaus sveikatos lemia sveikatos priežiūra, 20 proc. paveldimumas ir 20 proc. aplinka. Kas slepiasi po kitais 50 proc.? Tai – gyvenimo būdas. Ir tai yra tai, ką mes patys renkames, ir kas priklauso tik nuo mūsų pačių. Kiekvienas gali rinktis – ar stiprinti ir puoselėti sveikatą, ar žaloti ją kenksmingais įpročiais.



Sveika gyvensena – tai kasdienis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina organizmo rezervas galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, išsaugoti ar net gerinti savo sveikatą. Sveika gyvensena yra daugiamatė sąvoka, apimanti šiuos pagrindinius komponentus:

- mitybą;
- fizinį aktyvumą;
- tabako vartojimą/nevartojimą;
- alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą/nevartojimą;
- farmacijos preparatų vartojimą;
- darbo ir poilsio (miego) režimą;
- seksualinę elgseną;
- patiriamą stresą ir gebėjimą jį įveikti;
- kitą elgseną, galinčią turėti įtakos sveikatai (pvz., ilgas deginimasis saulėje, soliariume).

Sveikatą stiprinanti elgsena – kai žmogus sąmoningai elgiasi taip, kad sveikata stiprėtų, arba tikisi, kad taip elgiantis ji sustiprės. Tai – įvairūs veiksmai, kuriuos asmuo atlieka norėdamas sustiprinti savo sveikatos būklę, nesvarbu, ar jie veiksmingi, ar ne.

Viena iš dažniausių mirtingumo priežasčių – kraujotakos sistemos ligos. Prienų rajonas pagal mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodiklį patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, palyginti su šalies vidurkiu, ir santykiškai su Lietuvos vidurkiu yra 1,47. Lyginant rodiklį su visa Lietuva, matyti, kad didžiausias mirtingumas dėl kraujotakos sistemos ligų fiksuojamas šiaurės rytinėje Lietuvos dalyje.

Prienų rajone nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiau nei pusė, t. y. 55,5 proc. visų mirusių asmenų. Mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų 2020 m. Prienų rajone – 1209,2/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 310), Lietuvoje – 820,8/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 22940). Dėl šios priežasties mirė Prienų rajone 193 moterys (62,3 proc.) ir 117 vyrų (37,7 proc.), o Lietuvoje – 13225 moterys (57,6 proc.) ir 9715 vyrų (42,4 proc.). Pagal gyvenamą vietą Prienų rajone daugiau mirusių vyrų ir moterų buvo kaimo gyventojai, o Lietuvoje atvirkščiai – abiejų lyčių gyventojų žymiai daugiau mirė gyvenančių



2 pav. Mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų (I00-I99) 100 000 gyv. Lietuvoje ir Prienų r. 2016-2020 m. (Šaltinis Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema)

mieste. Mirtingumo nuo kraujotakos sistemos ligų rodiklis išlieka didžiausias ir Prienų rajone, ir visoje Lietuvoje (2 pav.)

Toliau supažindinsime su 7 neįkainojamomis taisyklėmis, kuriomis vadovaujantis stiprinsite savo sveikatą:

1. Žinoti ir nuolat vadovautis Europos kardiologų draugijos rekomenduojamu sveiko žmogaus kodu **035140530**:
0 – nerūkymas.
3 – tiek kilometrų greitu žingsniu reikia nueiti kasdien arba eįjimą galima pakeisti 30 min. vidutinio intensyvumo fizine veikla.
5 – tiek porcijų daržovių ir vaisių reiktų suvalgyti kasdien.
140 – sistolinis arterinis kraujo spaudimas mažesnis nei 140 mmHg.
5 – bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 5 mmol/l.
3 – mažo tankio („blogojo cholesterolio“) koncentracija kraujyje ne didesnė kaip 3 mmol/l.
0 – nėra antsvorio ir cukrinio diabeto.
 Norint sumažinti savo kūno svorį ir prieš pasirenkant krūvį, reiktų pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju bei atlikti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo testą. Geriausia yra mankštintis sveikatingumo centre pagal individualią kūno kultūros specialistų parengtą ir pritaikytą programą.
2. Laikytis asmens higienos (tinkamai plauti rankas, laikytis kūno priežiūros taisyklių), grūdintis (kontrastinis dušas, pirtis, baseinas, oro vonios) bei stiprinti imuninę sistemą.
3. Pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus, vadovaujantis LR sveikatos apsaugos ministerijos maisto pasirinkimo piramidės rekomendacijomis bei pažymėtus „Rakto skylutes“ simboliu.
4. Vengti streso, įtampos, pervargimo, skubos ir konfliktų. Formuoti pozityvų požiūrį į gyvenimą ir problemas. Derinti protinį darbą su fiziniu, pakankamai ilsėtis ir gerai išsimiegoti. Būtina išlaikyti vidinę darną ir gerą savijautą.
5. Atsisakyti visų nesveikų gyvenimo įpročių (nevaroti psichotropinių ir narkotinių medžiagų, kvaišalų, alkoholio, vengti farmacijos preparatų vartojimo be gydytojo žinios, nerūkyti, nepersivalgyti, riboti laiką prie televizoriaus ir kompiuterio, vengti azartinių lošimų).
6. Dalyvauti nustatytų tikslinių grupių nemokamose prevencinėse programose ir profilaktinėse patikrose.
7. Nuolat ugdyti ištvermę, jėgą ir lankstumą pagal mokslininkų ir kūno kultūros specialistų rekomenduojamą fizinio aktyvumo piramidę. Joje nurodyta, kad žmogus daugiausia laiko turėtų skirti vaikščiojimui, važiavimui dviračiu, namų ruošos darbams, aktyviai leisti laisvalaikį. Per dieną reiktų nueiti 10 tūkst. žingsnių, kuriuos galima fiksuoti žingsniamačiu.
 Sveikos gyvensenos ir sveikatos stiprinimo receptas yra paprastas bei itin reikšmingas ne tik ilgąamžiškumo, bet ir sveikų, kokybiškų gyvenimo metų užtikrinimui!

Kodėl negalima ignoruoti savo psichikos sveikatos?

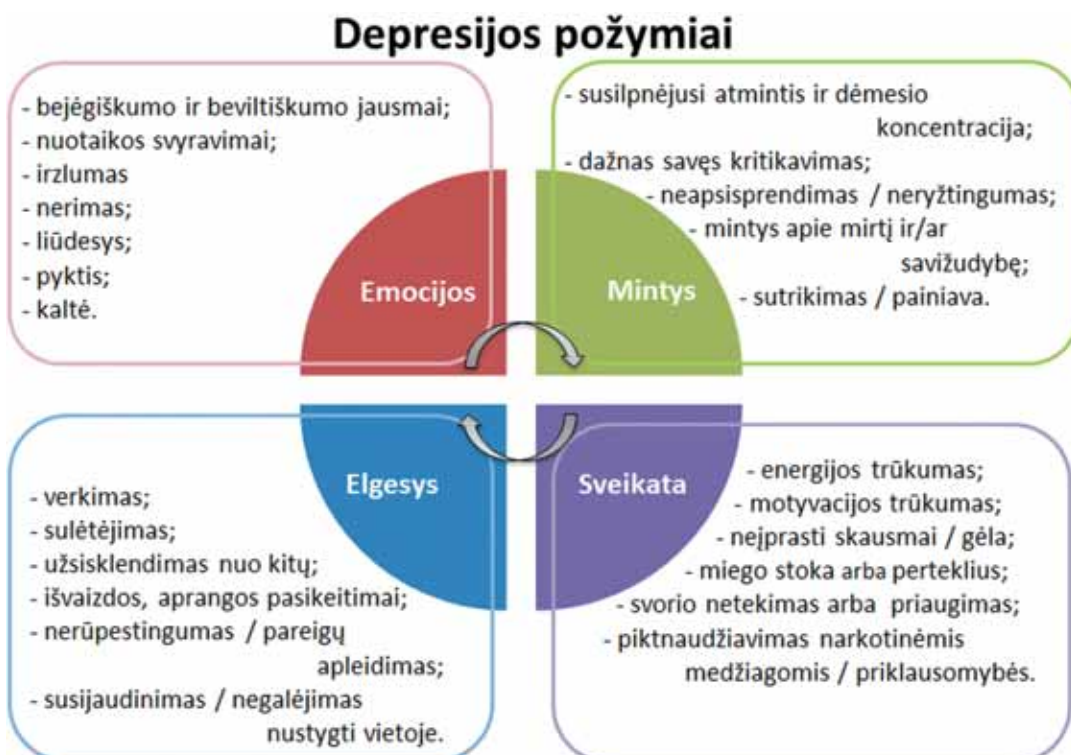
Medicinos požiūriu gera psichinė sveikata – tai emocinis ir dvasinis žmogaus atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Tai – viena didžiausių ir kartu pažeidžiamiausių vertybių šiuolaikinėje visuomenėje, kuri lemia žmogaus gebėjimą pažinti pasaulį, bendrauti ir išreikšti savo jausmus. Tai – teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo bei kitų žmonių orumu ir verte.

Pastaruoju metu ne veltui apie žmogaus psichinę sveikatą pradeda kalbėti vis dažniau. Higienos instituto duomenimis, Lietuvoje sergamumas psichikos ir elgesio sutrikimais per pastarąjį dešimtmetį padidėjo 1,5 karto. Viena svarbiausių psichikos sveikatos problemų visame pasaulyje išlieka depresija. Ja, Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, serga 264 mln. žmonių.

Depresija – tai ne tik bloga nuotaika ar nusiminimas. Tai – liga (kaip diabetas, aukštas kraujo spaudimas ar kt. liga), kuri diena po dienos veikia mintis, jausmus, fizinę sveikatą ir elgseną. Depresija nuo tiesiog laikas nuo laiko kiekvieną žmogų

išstingančios blogos nuotaikos skiriasi trukme – trunka 2 savaites ir ilgiau. Depresija trukdo bendravimui, darbui, mokymuisi, laisvalaikiiui. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad depresiją sukelia cheminių medžiagų, kurios perduoda informaciją tarp smegenų ląstelių, disbalansas. Tai – pirmiausia serotonino, dažnai vadinamo „laimės hormonu“, trūkumas bei kitų medžiagų – noradrenalino, dopamino – tarpusavio pusiausvyros pakitimai. Šį sutrikimą gali sukelti ir kitos ligos, vartojami vaistai, stresas, hormonų pokyčiai, narkotikų bei alkoholio vartojimas. Jei

(Nukelta į 6 p.)



Vaikų aplinkos sveikata

Labai dažnai neįvertiname, kad mums savaime suprantami dalykai, vaikui, tyrinėjančiam pasaulį, atrodo visai nepavojingi, įdomūs ar net saugūs. Vaiko aplinka nuo pat pastojimo vaidina didžiulį vaidmenį vaiko vystymuisi, augimui ir jo sveikatai jam suaugus.

Kai kuriais atvejais taikome vienodus aplinkos standartus sau ir vaikui, manydami, kad nepalankios aplinkos sąlygos veikia vienodai suaugusius ir vaikus, tačiau vaikai yra jautresni ir ypač pažeidžiami to-

kiems veiksniais kaip oro tarša, klimato kaita, netinkama higiena, sanitarija ar vanduo, pavojingos atliekos, cheminės medžiagos ar elektroninės atliekos.

Vaikai yra labiau pažeidžiami pavojaus aplinkai nei suaugusieji

Vaikai nuolat auga. Jie kvėpuoja daugiau oro, sunaudoja daugiau maisto ir geria daugiau vandens nei suaugusieji, proporcingai jų svoriui.

Vaikų sistemos vis dar vystosi. Tai apima jų centrinę nervų, imuninę, reprodukcinę ir virškinimo sistemą. Tam tikruose ankstyvuose vystymosi etapuose toksikų aplinkai medžiagų poveikis gali sukelti negrįžtamą žalą.

Vaikai mažai kontroliuoja savo aplinką. Skirtingai nuo suaugusiųjų, jie gali būti ir nežinantys apie riziką, ir negalintys pasirinkti, kaip apsaugoti savo sveikatą.

Vaikai elgiasi kitaip nei suaugusieji, o tai reiškia, kad yra įvairių būdų, kaip jie gali patirti pavojų. Pavyzdžiui, maži vaikai dažniau kontaktuoja su žeme, kur jie gali būti veikiami dulkių ir cheminių medžiagų, kurios kaupiasi ant grindų ar dirvožemio.

Remiantis Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, pavojus aplinkai sudaro net 25 proc. jaunesnių nei penkerių metų vaikų ligų naštą. Dažniausiai vaikų sveikatos problemos dėl aplinkos rizikos veiksnių kyla tose vietose, kur jie praleidžia daugiausia laiko: gyvena, žaidžia, mokosi. Įvertinus riziką ir sumažinus pavojų vaiko aplinkai būtų galima išvengti nelaimės.

Kodėl negalima ignoruoti savo psichikos sveikatos?

(Atkelta iš 5 p.)

kas nors šeimoje sirgo šia liga, tikimybė ją susirgti – didesnė.

Mokslškai įrodyta, kad polinkis susirgti depresija gali būti paveldimas, taip pat ligą gali paskatinti: pervargimas, netektys ir kiti stresai, izoliacija, ydingas gyvenimo būdas ir žalingi įpročiai (alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimas), fizinis išsekimas, nemiga ir miego trūkumas, galvos smegenų trauma, somatiniai susirgimai, elektroniniai vaizdai, kurie mirksi, greitai keičiasi spalvų bei šviesos intensyvumas ir kt.

Harmoningas ir saikingas gyvenimas yra pagrindas psichikos sveikatai palaikyti. Ypač svarbu: nepervargti, vengti streso ir traumuojančių aplinkybių, siekti įveikti vienaip, sugebėti pasakyti „stop“, neužsiskleisti vienoje mintyje ar jausme, nepiktinaudžiauti alkoholiu ar narkotikais. Susirgus svarbiausia – pripažinti sa-

vo ligą, pasitikėti specialistais ir derinti savo gydymo procesą su jais, visose aplinkybėse ieškoti teigiamų aspektų, įveikti savo baimes, išmokyti laimingai ir prasmingai gyventi sergant, stiprinti tikėjimą savo pasveikimu.

Patarimai siekiant išvengti depresijos:

- Sveikatai palanki mityba gali padėti išvengti depresijos ir pagerinti psichinę savijautą.
- Fizinis aktyvumas gali veikti kaip antidepresantas.
- Daugiau laiko praleiskite gryname ore.
- Miegas itin svarbus gerai savijautai. Prieš miegą atlikite kvėpavimo ar atsipalaidavimo pratimus.
- Susidarykite planą ir numatykite ką nors malonaus kiekvienai dienai. Būkite užsiėmęs, bet nepamirškite ir poilsio.
- Nevelkite žmonių. Pasikalbėkite apie savo išgyvenimus su žmonėmis, kuriais pasitikite.



PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Revuonos g. 4, Prienai, Telefonas/faksas (8 319) 544 27, Mobilusis telefonas 8 678 79 995, El. paštas prienai.vs.biuras@gmail.com Internetete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienusvb/>

INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė **Iлона Lenčiauskienė**. Mobilusis telefonas 8 678 79 994.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną, **Birutė Vitkauskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, **Ramunė Gražulė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, Ašmintos daugiafunkciame centre, **Vaida Lazauskienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Balbieriškio pagrindinėje mokykloje,

Išlaužo pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“, Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“, Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos Šilavoto pradinio ugdymo skyriuje, **Eglė Orechovienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Stakliškių gimnazijoje, **Aurelija Butkevičienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje, **Girmantė Mažeikienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Pakuonio pagrindinėje mokykloje, Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“, Prienų r. Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, **Dalia Kukenė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą Prienų r. Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, **Monika Matusevičienė**

Kodėl svarbu, kad vaikai laikytųsi dienos režimo?

Dienos režimas – tai pusiausvyra tarp žmogaus aktyvios darbinės veiklos, poilsio ir laisvalaikio. Vaikui, kuris laikosi dienos režimo, lengviau sekasi darželyje ar mokykloje, jis geriau išsimiega ir sėkmingesnis būna bendraudamas su aplinkiniais. Kas gi nutinka vaikui, kuris nesilaiko dienos režimo?

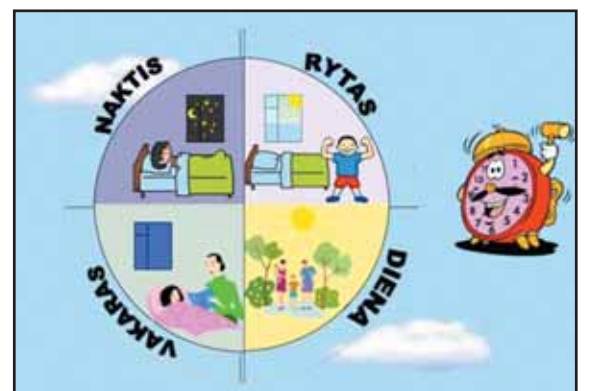
Aktyvi veikla

Dienos metu vaikui labai svarbu, kad veikla būtų kintanti, derinant privalomus atlikti darbus ir mėgstamą veiklą. Sunkesnių užduočių nereikėtų palikti vakarui, ypač vaikams, kurie sunkiau sukoncentruoja dėmesį. Jeigu vaikui liepsime tik atlikti namų darbus, ir neskirsime laiko mėgstamiems užsiėmimams, išderinsime jo psichinę sveikatą, vaikas nebejaus gyvenimo džiaugsmo. Atlikdamas paskirtas užduotis vaikas neturėtų būti blaškomas pašalinių garsų ar vaizdų, todėl televizorius, telefonas ir kompiuteris turėtų būti išjungti. Svarbu užtikrinti, kad vaikas dienos metu turėtų galimybę pabendrauti gyvai. Vis dažniau pasitaiko atvejų, kai išmaniosios technologijos vaikams yra neribojamos, todėl vėliau vaikai pradeda vengti socialinių kontaktų ir nebemoka bendrauti. Kompiuteris ar kita išmanioji priemonė galėtų būti kaip paskatinimo priemonė po atliktų užduočių ir aktyvaus poilsio.



Mityba

Ypač svarbi vaiko dienos režimo dalis yra valgymas laiku. Vaikas, kuris namuose pavargo pusryčius, lengviau susikaupia mokykloje ar darželyje. Pavargęs vaikas jausis energingas ir žvalus. Vaiko mityboje turėtų būti trys



pagrindiniai valgymai: pusryčiai, pietūs ir vakarienė, bei du papildomi – priešpiečiai ir pavakariai.

Mūsų visuomenėje mityba yra svarbi ne tik dėl alkiu numalšinimo, bet ir dėl bendravimo su artimaisiais, draugais.

Pietų miegas

Pietų miegas labai svarbus ikimokyklinio amžiaus vaikams, lankantiems lopšėlį ir darželį. Vaikūtis dienos metu pamiegojęs 1,5–2 val. jaučiasi žvalus, lengviau sulaukti vakaro, nebūna pervargęs. Kai kuriems mokyklinio amžiaus jaunesnių klasių vaikams pietų miegas taip pat reikalingas. Reikia tiesiog pastebėti, jeigu vaikas vakaro link tampa irzlus, dingsta nuotaika, sumažėja darbingumas, vadinasi, pietų miegelis dar yra reikalingas.

Miegas

Svarbu užtikrinti, kad vaikas eitų miegoti visada tuo pačiu metu ir išmiegotų jo amžiui rekomenduojamą laiką. Vaikui augant miego poreikis mažėja. 2–5 metų darželinukai turėtų miegoti nuo 10 iki 13 val., 6–12 m. mokyklinukai nuo 9 iki 12 val., paaugliai – nuo 8 iki 10 val. Patariama vengti ir ėjimo miegoti skirtingu laiku, pavyzdžiui, darbo dienomis einama 21 val., o savaitgaliais – 23 val. Tokiu elgesiu išbalansuojamas vaiko biologinis ritmas, vaikas neišsimiega, prastai jaučiasi, o ilgai gali atsiliepti ir sveikatai.

Taigi dienos režimas ypač svarbus augančiam vaikui, jo besivystančiai psichoemociinei sistemai. Jeigu dienos režimas nėra užtikrinamas arba sutrinkdomas, nukenčia vaiko darbinė veikla, poilsis, santykiai su aplinkiniais, gali atsirasti ir rimtesnių sveikatos sutrikimų.

Rudenį visi eismo dalyviai privalo būti atidesni

(Atkelta iš 5 p.)

puse. Mokinių tėvams rekomenduojama kartu su vaikais nueiti iki mokyklos ir grįžti atgal, paaiškinti jiems, kokių kelių eiti saugiausia, kaip saugiai pereiti gatvę, kaip elgtis išlipus iš autobuso ar automobilio, priminti, kad per gatvę reikia eiti tik apsidairius ir įsitikinus, kad yra saugu.

Dviratininkams ir elektrinių paspirtukų vairuotojams taip pat galioja Kelių eismo taisyklės

Kelių eismo taisyklėse numatyta, kad dviračio ar elektrinio paspirtuko vairuotojams iki 18 metų yra privalomas saugos šalmas, o važiuodamas važiuojamąja kelio dalimi dviračio ar elektrinio paspirtuko vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesa atspindinčiais elementais arba dviračio ar elektrinio paspirtuko priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, o gale – raudonos šviesos



žibintas, nepriklausomai nuo oro sąlygų. Važiuoti važiuojamąja kelio dalimi dviračiu ar elektriniu paspirtuku leidžiama ne jaunesniems

kaip 14 metų asmenims, o turintiems mokyklos išduotą dviratininko pažymėjimą, – ne jaunesniems kaip 12 metų asmenims.

KAUNO KLINIKOS *Pagalba užspringus kūdikiui*

UŽSPRINGĘS KŪDIKIS:

A: KALBA, KOSEJA SU GARSU?	B: NEKALBA, NESKLEIDŽIA KOSULIUI IR VERKSMUI BŪDINGŲ GARSŲ?	C: PRARADO ŠAMONĘ?
Netranskivite per nugarą, nespauskite krūtinės, nieko nedarykite. Raginkite kosėti ir bokitė šalia.	1 Liepk aplinkiniams iškviešti GMP (tel. nr. 033 arba 112)	Atverk kvėpavimo takus kilsteldamas smakrą aukštyn
TOP 2 KLAIDOS:	2 Jei svetimkūnis nepasišalino (patikrink, ar jo nesimato burnos ertmėje), o kūdikis neatsigavo, nučiuojau apversk jį ant nugaros (kaip parodyta 2 pav.) ir dviem pirštais 5 kartus stipriai spustelėk krūtinę ties krūtinkaulio centru	Nėra gyvybės ženklų? Atlik 5 įpūtimus
– trankyti per nugarą, kai užspringėlis koseja su garsu (kūdikis – įsotęs natūraliai svetimkūnio pašalinimo priemone, todėl kol išsijama su kosuliu būdingas garsas, kitiš negalima)	3 1 pav. 2 pav. 5-5 kol atsprings	Nėra gyvybės ženklų? Atlik 15 krūtinės spausdymų dviem pirštais
– kratyti laikant už kojų žemyn galva (kūdikis žalko raumenys per silpnai, kad stabiliai palaikytų galvą, todėl kratant greitai sunkiai galvoti ir stablura (trauma))	4 Kartok pakaitomis šiuos veiksmus tol, kol svetimkūnis pasišalins (nepamiršk kaskart atversdamas ant nugaros patikrinti, ar jo nėra burnoje!) arba kol kūdikis praras šamoną	Atlik 2 įpūtimus
		Kartok pakaitomis įpūtimus – krūtinės spausdymus santykiu 2:15 kol kūdikis atsigaus arba kol atvyks medikai

*atlepta iš 2013 m. Europos gyvybės tarybos gyvybės rekomendacijų (J. K. MacIntyre et al. / Resuscitation 94(2013) 223-248)

SIŪLO DARBA

Viešbučiui - restoranui Birštone reikalinga: * ūkvedys dirbti puse etato. Galima siųsti cv el.paštu: pusyne-birstone@gmail.com, tel. +370 687 53 756.

Savitarnos kavinei Kaune reikalinga pardavėja (-as)-maisto atleidėja (-as)

Darbas slenkančiu grafiku. Atlyginimas 1200 Eur neatskaičius mokesčių. Darbo dienomis yra kambariai nakvynei.

Telefonas pasiteiravimui: 8 686 07 408, 8 686 07 280.

„Birštono mineraliniai vandenys“ ir Ko reikalingi: • krovėjas • įrenginių derintojas. Tel. 8 687 34 578.

Ieškome PARDAVĖJŲ-KONSULTANTŲ ir KASININKŲ Birštone!

Vykstant į/iš Prienų – galimybė gauti kelionės išlaidų kompensavimą. Panaši darbo patirtis – privalumas! Atlyginimas 820–860 Eur/mėn. (bruto).

Įdomu? Susisiekite
Tel. 8 682 55 650.

Siūlome darbą GAMYBOS OPERATORIAMS

Patamulšelio kaime – vos 20 km nuo Prienų! Vykstantiems į/iš darbo – galimybė gauti kuro kompensaciją. Atlyginimas 1000 Eur/mėn. į rankas, norintiems – mokamas kas savaitę.

Susisiekite tel. 8 667 44045.

Prienų Turguje

Palma PUGAČIAUSKAITĖ

„Mylėjo žemę ir gyveno darno su gamta kaimo žmogus“ ...

(Atkelta iš 2 p.)

pabaigtuvių dainos, nesirenka ne tik kaimynai, bet ir giminės prie bendro stalo, išskyrus gedulingus pietus laidotuvių metu“. Taigi nežinau, gali būti, kad šios moters pirktą vištą yra „šiuolaikiška“, nes ji iš didelio būrio, kur rudos, margos, juodos narveliuose. Na, neišperinta juk, be „motinos“ užaugusi. Kiek toliau gaidys jau iš kaimo atvežtas, už jį prašė tik aštuonių eurų. Jis gali būti kiek senamadiškas, tačiau ir nebūtinai. Onutė pasakojo, kaip išsiskyrė jos kaimynai, naujakuriai, neskyrė „avies nuo avino, bet ūkelių mažą turėję“. „Kai lapė išspjovė nemažai jų augintų vištų, užtvare liko tik viena ruda „šiuolaikinė“ višta ir kaimiškas gaidys, kita, namie „gimusi“, vištos išperinta višta, juodosomis ne tik plunksnomis, bet ir kojomis, mėgo daugiau vaikštinėti viena, bet buvo daugiau „šiuolaikinė“. Taigi ėmė ji ir įskrido per užtvara, puolė mušti per galvą „rudukę“, o gaidys tiesiog džiaugėsi, savo „moters“ negynė, ir glaudėsi prie juodosios. Stebėdami tokią jų sceną, jauna pora susiginčijo. Žmona sakė, kad gaidys turėtų rudą apginti, neleisti taip „kapoti per galvelę rudosios“, o vyras, galvą iškėlęs, džiaugėsi, kad gaidys teisus, kad reikia „drauge turėti“. Buvo kalbama, kad ši pora dėl to ir išsiskyrė, matyt, buvo vienas „dabartinis“ poroje, kitas – gyveno pagal iš tėvų paveldėtas tradicijas“, – svarstė Onutė. Labai sunku atskirti net ir turguje. Pasak jos, „nusipirkti visais laikmečiais už pinigų galima viską“, kaip ir apgauti kitą žmogų. Sunku pasakyti, kur labiau lašiniai, dešros, kumpiai „europietiški“, o kur tikri, kaimiški, kurių taip dažnas ieško. Juk kiaulių užsiauginti, kaip kad kadaise, šeriant jas savo pačių

pašarais, jau nebegalima. Jeigu jos, kaip ir vištos, kaip žmonės sako, „antibiotikais“ daugiau „pavaišinamos“, jeigu net ne Lietuvoje, o kažkur kitur užaugintos, tai lašinukai bus šiuolaikiški. Kaip ir jų pardavėjai, maloniai kiekvienam besišypsantys, tik šypsena jau atskirti, kaip kad ir kalbos manieras, turite patys. Kas tikra, kas ne... Ieškau visame turguje – tikras medus, sėmenų aliejus, dėl bruknių, obuolių, kriaušių – suabejoju, nes nežinau, neparašyta ūkininko pavardė, kokiam ūkyje išaugintos, tikra šluota, kibirai, guminiai batai, begalė įvairių detalių, dėvėtu. Dėl naujų galima abejoti... Už du eurus pirkes druskinę vyras labai džiaugėsi po eurą nupirkęs ir penkis molinius puodelius. Jis įsitikinęs, kad šie daiktai daug tikresni nei kinietiški, nauji. Sako, tik puoduką reikia būtinai gerai pašildyti, prieš ruošiant žalią arbata. O grūdai, kviečiai, matyt, tikri. Mat ūkininkas pakvietė paragauti duonos bei kitų skanių produktų iš kviečių, užsukus į namus... Nekramčiau jų. Tik morkas vienas ūkininkas sakė nurovė su kombainu, tai jos jau tikrai šiuolaikiškos bus, kaip ir bulvės. Tik žemė, ar ji dar tikra... „kai ją pravažiuoja galingi europietiški traktoriai, kai ji patrešiama, kas gi pasakys tiesą, kuo... O kainos, matyt, turguje visos dabartinės, tikros, galima prilyginti eurą litui tikrai, arba dar ir iš dviejų padauginti... Ir mes visi esame tik čia ir dabar – ar iš miesto, ar iš kaimo į turgų atvykę, ar dešimt eurų piniginiėje turim, ar sąskaitas užsienio bankuose – visi esame šiame turguje, šioje rudens akimirkoje – lygūs, nes nesėdi turguje būrėje, nesimato vaikstant ir romų, kurios nusakytų, kokia bus mūsų kiekvieno rytdiena, laimės ar mirties valanda...“

PERKA

Nekilnojamasis turtas

Perka garažą Škėvonyse ir sodo sklypą Birštone arba Prienuose. Tel. 8 60146 457.

Gyvuliai, gyvūnai

Įmonė brangiai perka galvijus, atsiskaito iš karto. Išsivežame. Tel.: 8 686 54 826, 8 684 40 534.

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

Parduokite mišką (iki 20 000 € už hektarą). **BRANGIAI**
Gaukite įvertinimą nemokamai.
8 659 99 929

DOVANOJA

Dovanoja pusės metų gaidelius. Tel. 8 608 76 962.

PARDUODA

Nekilnojamasis turtas

Parduodama sodyba. Tel. 8 673 39 764, skambinti po darbo, nuo 18 val.

Kietas kuras

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

PASLAUGOS

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

Betonavimo ir mūrinių darbų. Tvorų montavimas. Tel. 8 600 96 399.

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

DURYS – PER 3 DIENAS! „ŽMONIŠKOMIS KAINOMIS“

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

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

PERKA

Įvairios prekės

Įmonė perka naudotus automobilius. Gali būti be techninės apžiūros, nevažiuojantys, išregistruoti. Siūlykite visus variantus telefonu 8 607 67 679.

Perka traktorių MTZ, T-25, grūdų sėjamąją, javų kombainą, volus, mėšlo kratytuvą. Tel. 8 630 93 471.

Perka traktorių MTZ, T-25, grūdų sėjamąją, volus, plūgą, mėšlo kratytuvą. Tel. 8 630 93471.

PERKA GALVIJUS
KARVES, TELYČIAS, BULIUS
PAGAL SKERDENAS ARBA GYVŲ SVORĮ. SVERIA, MOKA IŠ KARTO, PAIMA PATYS.
Tel.: (8-614)93124

PERKA

PERKA
KARVES, BULIUS, TELYČIAS

8 620 25 152,
8 800 08 801

ATSISKAITOME IŠ KARTO!
Pagal skerdeną ir gyvą svorį. Brangiai mėsinis

um
UTENOS MĖSA
BRANGIAI PERKA GALVIJUS
8 620 33544
Moka iš karto!

Parduodame KIAULIENOS skerdeną puselėmis, lietuviška, sviilinta, kaina – 3,65 Eur/kg, puselė sveria apie 50-60 kg. Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa LIETUVIŠKA. Atvežimas nemokamas, taip pat **PARDUODAME bulves Vineta**, kaina – 0,60 Eur/kg. Tel. 8 607 12 690.

Parduoda traktorių MTZ (Belarus-80), techniškai tvarkingas, yra trivagis plūgas, kultivatorius, priekaba ir kiti padargai. Kaina – sutartinė. Tel. 8 657 49 285.

Parduodame bulves Vineta ir Laura. Kaina: 3-10 maišų – 60 ct/kg, 11-15 maišų – 55 ct/kg, 15 ir daugiau maišų – 50 ct/kg. Maišas – 20 kg, atvežame nemokamai. Tel.: 8 641 67 995, 8 607 12 690.

PASLAUGOS

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

Arboristų paslaugos. Avarinių medžių pjovimas, medžių genėjimas, gyvatorių karpymas. Tel. 8 633 58 400.

Remontuoja skalbykles, elektrines virykles-orkaites, indaploves, džiovyklas. Atvyksta į namus. Suteikia garantiją. Tel. 8 647 55 929.

„Gyvenimo“ redakcijoje priimami skelbimai ir į Alytaus, Marijampolės ir Vilkaviškio miestų ir rajonų laikraščius.

Alytaus Naujienos **Santaka** **Suvalkietis**

Delfi TV programa

2022.09.29-2022.10.02

KETVIRTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
08:00 Orijaus kelionės (4)
09:00 Ugnikalnių takais (17)
09:30 Ugnikalnių takais (18)
10:00 Kasdienybės herojai
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Ūkininko Petro dienoraštis (18)
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (21)
13:00 Orijaus kelionės (4)
14:00 Išliškė. Tremtinių istorijos (1)
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (18)
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Iš esmės su A. Peredniu
17:55 Kenoloto
18:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (23)
18:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (24)
19:00 Skaičiai istorijoje (14)
20:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas

Nainys (28)

21:00 Gimė ne Lietuvoje
21:30 Ką žmonės dirba visą dieną (2)
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (19)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Iš esmės su A. Peredniu (k)
23:35 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga (k)
01:10 Delfi RU. Naujienos rusų kalba (k)
01:45 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

PENKTADIENIS

06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
08:00 Gimė ne Lietuvoje
08:30 Ką žmonės dirba visą dieną (2)
09:00 Ugnikalnių takais (19)
09:30 Ugnikalnių takais (20)
10:00 Alfo vila (2)
11:00 Delfi rytas
11:55 Kenoloto
12:00 Ūkininko Petro dienoraštis (19)
12:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (22)
13:00 Gimė ne Lietuvoje

13:30 Ką žmonės dirba visą dieną (2)
14:00 Išliškė. Tremtinių istorijos (2)
14:30 Ūkininko Petro dienoraštis (19)
15:00 Delfi diena. Svarbiausių įvykių apžvalga
16:30 Delfi RU. Naujienos rusų kalba
17:00 Orijaus kelionės (4)
17:55 Kenoloto
18:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (25)
18:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (26)
19:00 Skaičiai istorijoje (15)
20:00 Ugnikalnių takais (15)
20:30 Ugnikalnių takais (16)
21:00 Jūs rimtai? (4)
21:30 Savaitės kriminalai
22:00 Ūkininko Petro dienoraštis (20)
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:35 Automobilis už 0 Eur (78)
23:05 Gyvenimas inkile (37)
23:35 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu (5)
00:35 Dviračiu per Indonezijos džiungles (19)
01:05 Dviračiu per Indonezijos džiungles (20)
01:35 Dviračiu per Indonezijos džiungles (21)
02:05 Dviračiu per Indonezijos

džiungles (22)
02:35 Dviračiu per Indonezijos džiungles (23)
03:05 Dviračiu per Indonezijos džiungles (24)
03:35 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEŠTADIENIS
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
08:00 Ugnikalnių takais (9)
08:30 Ugnikalnių takais (10)
09:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys (28)
10:00 Alfo Didysis Šou (4)
11:00 Receptų receptai (3)
11:30 Ūkininko Petro dienoraštis (7)
11:55 Kenoloto
12:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (23)
12:30 Šiandien kimba (4)
13:30 Išliškė. Tremtinių istorijos (3)
14:00 Kasdienybės herojai
15:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (19)
15:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (20)
16:00 Orijaus kelionės (4)
17:00 Orijaus kelionių archyvai
17:30 Orijaus kelionių archyvai

17:55 Kenoloto
18:00 Ūkininko Petro dienoraštis (16)
18:30 Ūkininko Petro dienoraštis (17)
19:00 Ką žmonės dirba visą dieną (2)
19:30 Savaitės kriminalai
19:55 Eurojackpot
20:00 Gyvenimas inkile (37)
20:30 Jūs rimtai? (4)
21:00 Nesiaukite Live – Vaidas Baumila
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Nesiaukite Live – Vaidas Baumila
23:20 Dviračiu per Indonezijos džiungles (21)
23:50 Orijaus kelionių archyvai
00:25 Ugnikalnių takais (11)
00:55 Ugnikalnių takais (12)
01:25 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
SEKMADIENIS
06:00 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“
08:00 Ugnikalnių takais (13)
08:30 Ugnikalnių takais (14)
09:00 Investavimo akademija (9)
10:00 Alfo vila (3)
11:00 Receptų receptai (3)
11:30 Ūkininko Petro dienoraštis (8)
11:55 Kenoloto

12:00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija
13:15 Išliškė. Tremtinių istorijos (4)
14:00 Sporto baras. Vedėjas Jonas Nainys (28)
15:00 Dviračiu per Indonezijos džiungles (22)
15:30 Dviračiu per Indonezijos džiungles (23)
16:00 Ūkininko Petro dienoraštis (18)
16:30 Ūkininko Petro dienoraštis (19)
17:00 Ką žmonės dirba visą dieną (2)
17:30 Savaitės kriminalai
17:55 Kenoloto
18:00 Orijaus kelionės (4)
19:00 Automobilis už 0 Eur (78)
19:30 Gyvenimas inkile (37)
20:00 Kasdienybės herojai
21:00 Red Bull Showrun renginys Konstitucijos pr. Vilniuje
22:30 Jėga ir Kenoloto
22:33 Red Bull Showrun renginys Konstitucijos pr. Vilniuje
00:25 Dviračiu per Indonezijos džiungles (24)
00:55 Orijaus kelionių archyvai
01:30 Ugnikalnių takais (15)
02:00 Ugnikalnių takais (16)
02:30 TIESIOGIAI UKRAINOS ŽINIOS „UKRAINA 24“

Rugsėjo 23-iają
minėjome Lietuvos
žydų genocido dieną

Tai, kas išaugina... Tolerancijos laukas

Projektą remia

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS

Nuotraukos su užrašu galia

(Atkelta iš 2 p.)

kolekciją ir pasidalino nuotrauka žydaitės, kaip jis visą laiką galvojo, nužudytos Kolokausto metu. Ir kaip vėliau apsidžiaugė sužinojęs, kad ji išliko gyva.

Nuotrauka daryta 1937 metų pavasarį. Joje – trys penktos klasės draugės: Kristina Zbierajauskaitė (Prienų advokato duktė, gyvenusi Nepriklausomybės g. 45, Prienuose (1930 m. telefonų knyga), Milšteinaitė Haja-Cvija ir Silvija. Gal čia buvo draugių atsisveikinimo nuotrauka, nes Milšteinų šeima 1937 m. liepos 13 d. iš Cherbourg, Prancūzijoje, laivu „Aquitania“ išplaukė į Valsrijas. Pradžioje apsidėjo Niujorke, vėliau išvyko į Kaliforniją. Pasikeitė vardus ir pavardes. Tėvas Chaimas Ruvelis pasivadino Robertu Mills, jo žmona tapo Gertrude Mills, sūnus Mendelis – Mortonu, dukra Chaia – Sylvia, o Feiga su trumpino vardą į Fay. Taigi Chaia (Haja) tapo Sylvia. Nuotraukoje



Chaia draugės vardas – Silvija. Galbūt tapusi Silvija ji norėjo išsaugoti prisiminimus apie draugus ir laimingą gyvenimą Prienuose? Mes nežinome nuotraukos savininkės pavardės. Gal ji ar jos giminaičiai dar galėtų daugiau papasakoti apie šios nuotraukos atsiradimo istoriją.

Chaia gimė Prienuose 1922 me-

tais. Tėvai – Chaimas Ruvinas Milšteinas, jo žmona Roche Gitel Milšteinienė turėjo Prienuose didžiausią restoraną. Dabar čia įsikūrusi kavinė „Vėlyvė“. 1930 metais buvo įsteigta „Prienų žydų draugija neturtingoms moterims šelpti“. Šios draugijos steigėjos buvo moterys žydės, tarp jų ir Gitel Milšteinienė.



Šių metų vasario 25 d. Prienus aplankė Milšteino proanūkis Joshua ir jo dukra Aliyah Blankai. Svečiai atvyko iš Portlando, Oregono valstijos. „Vėlyvės“ šeimininkė svečiams aprodė pastatą, papasakojo, kokie pastato pakeitimai buvo atlikti sovietų laikais, parodė po pastatu esantį rūšį, kuris mažai pakito nuo to laiko, kai čia šeimininkavo Milšteinai. Kavinėje jie susitiko ir su

Janina Paplauskaite - Leonavičienė, kuri jau buvo surinkusi jų šeimos istoriją ir turėjo daug ką papasakoti.

Pavartykite savo nuotraukų albumus, paskaitykite užrašus ant jų ir ieškokite istorijų. Kada paskutinį kartą padarėte užrašą ant nuotraukos? Nuotrauka su užrašu turi galią.

Joalita Jurkevičienė, „Anties sodo“ bendruomenė

Prienų malūnininko Bagranskio šeimos istorija (I d.)

Prienuose gyvenusius Bagranskius primena išlikęs didingas jų malūno pastatas Kranto gatvėje. Atlaikęs karus, klestėjęs sovietmečiu kaip Revuonos viešbutis, vėliau tapęs vaiduokliu, vėl žadantis atgimti. Pastatai dažnai stipresni už žmonių atmintį.

Pasitelkusi visą internetu prieinamą informaciją, pamėginau atkurti tragišką šios šeimos istoriją. Įvairiai rašoma jų pavardė, tačiau aš vartosiu be minkštosios i, taip ji buvo rašoma rusiškai sinagogos knygose, taip įrašyta jų lietuviškuose pasuose. Tik išsigelbėję ir išlikę gyvi, vieni emigravę prieš karą į Izraelį, kiti išgyvenę karo baisumus ir getą čia, Lietuvoje, o vėliau išvykę į JAV, Bagranskiai save įvardijo kaip Bagriansky.

Pirmuosius Bagranskius Prienu sinagogos knygose aptikau nuo 1839 m., kai mirė našlė Cyda Bagranskienė, palikdama sūnų Mendelį-Mejerį. 1844 m. Zelmanas ir Frida Bagranskiai palaidojo 9 m. sūnų Abramą. 1852 m. mirė 35 m. Morthelis, Leibos sūnus. Sujungti šiuos Bagranskius į vienos giminės medį iš tų ketos išlikusių XIX a. pirmosios pusės sinagogos knygų, be abejo, nei-

manoma. Tačiau JAV Holokausto Atminties muziejuje (United States Holocaust Memorial Museum) aptikau prieniečio malūnininko Zelmano (vėliau – Solomonas) anūkės Rosian Bagranskytės Zerner padovanotą šeimos albumą ir kitus šios šeimos dokumentus, kur po nuotraukomis yra paties Pauliaus rašytos pastabos. Deja, Paulius neprisiminė savo senelės vardo, gimimo ir mirties metų, tačiau sužinojome, kad Zelmano Bagranskio tėvas Zalmen Bogransky gimė 1838 m., o mirė 1924 m. Turiu tris dokumentus, kuriuose malūnininko Zelmano tėvavardis parašytas Zavelis, o ne Zalmenas. Zavelis Bagranskis su žmona susilaukė dukrų Blumos (vėliau – Berta, ištėkėjo už Maiselio), Zeldos (vėliau – Zina, ištėkėjo už Jappu) ir jaunėlio sūnaus Zelmano, gimusio 1878 m. Nepavyko nustatyti, ar tikrai Zel-

manas gimė Prienuose, tačiau 1904 m. vasario 10 d., santuokos su Amalija Mejer metu, Zelmanas Bagranskis gyveno Prienuose. Santuoka registruota Kauno sinagogoje, nes jaunosios tėvas – kaunietis, prekeivis vynu Zebas Mejeris.

Pirmojo vaiko Zelmanas su Amalija susilaukė 1906 m. sausio 24 d. Paulius gimė Prienuose, tačiau jo gimimas įregistruotas Kauno sinagogoje. 1910 m. lapkričio 17 d. Prienu sinagogoje įregistruotas dukros Lydos gimimas. Paulius Bagranskis savo prisiminimuose mini jauniausią brolių Volį (vėliau Izraelyje pasivadė Volfu), kuris prieš karą gyvenęs Vilniuje ir karo pradžioje pasitraukęs į Rusiją, įstojęs į Lietuviškąją diviziją, o po karo išvykęs į Izraelį.

Bagranskių malūnas dirbo pelningai, šeima Kaune nusipirko daugiaaukštį gyvenamą namą, kurį nuomojo, o prieš karą ir patys jame apsigyveno. Paulius baigė teisės mokslus, tapo klestinčios tarptautinės tekstilės firmos Kaune dalininku, Lyda tapo pianiste. Išlikusiose Pauliaus fotografuotose giminės nuotraukose užfiksuotos nerūpestingo, laimingo gyvenimo akimirkos: vasaros Kulautuvos vasarnamyje, senelis Zelmanas su anūke Rosian ant rankų, prabangus automobilis... Vėliau Paulius apgailėstas, kad turi tik vieną tėvo nuotrauką ir neturi mamos atvaizdo. Neišlikusi ir brolio Volio nuotrauka.

Virš Europos jau kaupėsi juodi fašizmo debesys ir abi Zelmano Bagranskio seserys su šeimomis bei Pauliaus uošviai ketvirto dešimtmečio viduryje emigravo į Izraelį. Iš šios šeimos Lietuvoje liko Zelmanas su



Zelmano Bagranskio tėvai apie 1890 m.

Amelija bei abu jų vyresnieji vaikai: Paulius ir Lyda su šeimomis. Holokausto metu Lietuvoje buvo nužudyti 37 Bagranskių giminaičiai.

1941 m. vokiečiams okupavus Kauną, Zelmanas Bagranskis buvo suimtas jau pirmąją savaitę, išvežtas į VII fortą ir netrukus sušaudytas. Praėjus vos kelioms savaitėms jo žmoną Ameliją kažkas įskundė, kai ji stovėjo eilėje prie duonos be raiščio su geltona žvaigžde. Atykę vokiečiai ištempė ją iš eilės, išvežė ir sušaudė.

Sūnus Paulius vėliau savo prisiminimuose rašys, kad tėvus sovietų

valdžia norėjo ištremti į Sibirą, o jis, dirbęs Maskvoje, kaip tekstilės pramonės atstovas Lietuvai, kreipėsi su prašymu į savo komisarą ir tėvai buvo palikti Kaune savo bute. Vėliau jis to gailėjosi, nes „tėvas buvo baigęs Vilniaus mokytojų seminariją, mama, kilusi iš Kurliandijos, buvo taip pat išsilavinusi, gerai mokėjo rusų ir vokiečių kalbas, gal Sibire būtų gavę mokytojų darbą ir dar pagyvenę kokius 10-15 metų“.

Janina Leonavičienė

Bus daugiau



Bagranskių giminės (iš tėvo pusės) jaunimas Birštone prie Nemuno 1922 m. Centre sėdi Zelmano sesuo Zina Bagranskytė Japu.

Gyvenimas

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

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

Redaktorė Ramutė Šimukauskaitė

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

SPAUDOS,
RADIJO IR
TELEVIZIJOS
RĖMIMO
FONDAS



remia rubrikas
„Jaunimo
skveras“
ir „Tai, kas
išaugina...“

Laikraštis išeina trečiadieniais ir šeštadieniais.
Ofsetinė spauda. Apimtis – 2 spaudos lankai.
Indeksas 67283. Tiražas: trečiadieniais – 1400 egz., šeštadieniais – 1750 egz.
Rinko, maketavo UAB „Gyvenimas“.

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



ALYTAUS
SPAUSTUVĖ