



**Jonavos globos namų metraštis  
2018 m. Birželio, Liepos mėn. Nr.50  
naujienos**

# **APIE MUS IR MUMS**

## **Vadovo žodis**

Vasara... norisi rašyti apie kažką pozityvaus, mielo, tačiau niekaip neišeina iš minčių pamąstymai, kuriuos sukėlė priešgaisrinės pratybos. Kokia galinga jėga UGNIS, jei per 3 minutes gali pasiglemžti ilgus metus statytą namą, per visą gyvenimą sukauptą turtą.

Mūsų įstaiga, kurioje gyvena ar dirba gerokai virš 100 žmonių tikrai yra padidintos rizikos zona. Paprasčiausia neužgesinta nuorūka vieną dieną uždegė kiemelyje esančios šiukšliadėžės turinį. Laimė – tai buvo lauke, šiukšliadėžė metalinė, o gaisrą greitai pastebėję gyventojai pranešė darbuotojams, kurie jau žinojo, ką daryti. Bet jei aplinkybės būtų kitos: ta pati nuorūka jūsų kambaryje, lovoje, naktį...

O kiek dar visokių kitokių grėsmių mūsų aplinkoje: paliktas įjungtas arbatinukas, televizorius ar kiti elektros prietaisai... Yra daug pavyzdžių, kai jie tapo gaisro priežastimi.

Esu atsakinga už jūsų visų saugumą, bet tikiuosi suprantate, kad nelaimės atveju nukentėjus, visai nesvarbu, kas už tai atsakys - nukentėjai TU ar TAVO artimas. Todėl labai jūsų prašau, būkit atsakingi už save ir kitus, išjunkite nenaudojamus elektros prietaisus, nemėtykite neužgesintų nuorūkų, o juo labiau - nerūkykite tam neskirtose vietose.

Linkiu gražios vasaros ir kad visi šioje įstaigoje jaustumės saugūs!

**nuoširdžiai Jūsų direktorė Dalia Astrauskienė**

## **Mėnesio Tema**

### **Sveikatos džiaugsmas ir rūpesčiai vasaros metu**

Ateinant vasarai žmonės vis daugiau laiko praleidžia gamtoje, prie vandens telkinių, miškuose ar kitokiose atvirose erdvėse. Būnant saulėje ir gryname ore gaminasi vitaminas D, gerėja apetitas, miego kokybė, nuotaika, suaktyvėja medžiagų apytaka. Tačiau norime priminti, kad kūdikiai, vyresnio amžiaus žmonės, taip pat žmonės, sergantys padidinto kraujospūdžio, kai kuriomis kitomis lėtinėmis ligomis, sunkiai pakelia kaitrą, o perkaitimas gali sukelti sveikatos sutrikimų, kuriems koreguoti prireikia net medikų pagalbos. Jau niekam ne paslaptis, kad ultravioletiniai saulės spinduliai skatina priešlaikinį odos senėjimą, gali sukelti odos vėžį, kenkia akims, o odos nudegimas deginantis saulėje sukelia tas pačias pasekmes, kaip nudegimas bet koku kitu karščio šaltiniu. Taigi, trumpai apžvelgsime galimus pavojus ir būdus, kaip jų išvengti.

**Nudegimas saulėje.** Saulė gali skaudžiai nudeginti, ypač jei joje būnama ilgesnį laiką nesilaikant paprastų taisyklių. Nors įdegis daugeliui yra gražu, tačiau kuo ilgiau būnate saulėje, tuo kyla didesnė rizika nudegti ar -dar blogiau- susirgti odos vėžiu. Kad taip neatsitiktų, naudokite didelės apsaugos kremus nuo saulės, stenkitės degintis

rytinės ir vakarinės saulės spinduliuose, nes jie yra mažiau pavojingi. Apsaugokite savo akis akiniais su UV apsauga.

**Perkaitimas.** Būnant ilgiau saulėje, daug sportuojant, prakaituojant ir geriant mažai skysčių gali grėsti perkaitimas, kitaip vadinamas šilumos smūgiu. Pirmieji jo simptomai yra aukšta kūno temperatūra, paraudusi, sausa oda, greitas pulsas, tvinkčiojantis galvos skausmas, pykinimas, svaigulys, sumišimas ir nesąmoningumas. Senyvo amžiaus žmonės yra jautresni šilumos smūgiui, tad jie turėtų vengti tiesioginių saulės spindulių. Visiems patartina vartoti daug skysčių (geriausiai tinka paprastas vanduo), nešioti galvos apdangalus, stengtis laikytis šešėlyje ir nebūti saulės kaitroje.

**Erkių sukeltos ligos.** Šiuo metu pavojingiausios ligos, kurias sukelia erkės, yra Laimo liga ir Erkinis encefalitas. Pirmoji liga yra pagydoma ir dažniausiai praeina be didesnės žalos, tačiau kartais dėl jos gali išlikti sąnarių, galvos skausmai. Antroji – erkinis encefalitas – yra sunkiai gydoma liga, tačiau jos galima išvengti pasiskiepijus. Išvengti šių ligų taip pat galima nešiojant ilgus drabužius ilgomis rankovėmis ir klešinėmis. Lankantis gamtoje kelnes patariama sukišti į batus. Pastebėjus įsisiurbusią erkę, reikėtų ją ištraukti ir stebėti, ar neatsiras Laimo ligai ir Erkiniam encefalitui būdingi simptomai. Apžiūrėkite naminius gyvūnus, nes jie į namus gali parnešti erkių.

**Dehidratacija.** Tai panaši būklė į perkaitimą, tačiau nebūtinai pasireišk galvos skausmu, greičiau – bendru silpnumu, mieguistumu. Jei karštą vasaros dieną tenka ilgiau būti saulėje, gerkite daug vandens. Jei stipriau prakaituojate, galite kartais išgerti mineralinio vandens. Senyvo amžiaus žmonėms vasarą taip pat reikėtų priminti išgerti didesnę kiekį vandens (jei tai nedraudžiama dėl kokios nors ligos – apie tai reikėtų pasitarti su šeimos gydytoju).

**Alergija.** Alergiją saulės spinduliams – fototoksinę šoką, dažniausiai pasireiškiantį bėrimais, patiria kai kuriuos medikamentus vartojantys žmonės. Tai gali būti geriamieji arba tepamieji vaistai. Išbertą odą niežti, ji peršti, ji tampa jautri prisilietimams.

Ne vienam pacientui prireikia gydytojo pagalbos, kai išberinama oda po susilietimų su įvairiais augalais: Sosnovskio barščiais, rūtomis, avietėmis ir kt. Šiuos išbėrimus ne tik niežti, jie neestetiskai atrodo. Augalai gali nudeginti, tuomet iškyla pūslės, tarsi žmogus būtų apsiplikęs verdančiu vandeniu. Augalų išskiriami eteriniai aliejai – ir šienligės, kosulio, bronchų astmos priežastis. Tokiais atvejais skiriami antihistamininiai preparatai, kiti medikamentai.

### **Apsinuodijimas maistu.**

Atminkite, kad šilumoje visi maisto produktai genda greičiau, todėl stenkitės juos laikyti šalta. Jei kepage mėsa, įsitikinkite, jog ji iškepta tinkamai, nes kitu atveju galite apsinuodyti. Taip pat plaukite rankas, nes šilumoje dauguma patogenų dauginasi greičiau ir jų būna daugiau.



**GRAŽIOS IR SAUGIOS  
VASAROS !!!**

## Gyventojų prisiminimai \_

### Tą vasarą prisiminus



**Zinaida Aldona Sarapinienė.** Augau aš Akmenės rajone, Papilėje, kur auga visiems žinoma, o mano ir nulaipiota šešiolikos kamienų liepa. Kai buvau maždaug 10-12 metų amžiaus vasaros metu, pasiėmusi pagalvėlę, priguliau po liepa pailsėti. Priguliau ir užmigau. Atsibundu, ogi plaukuose daugybė varnalėšos kibučių primesta. Matyt, kol miegojau, kiti vaikai primėtė, bet taip ir neišsiaiškinau kas. Užtat, kiek buvo vargo, kol tuos kibučius iš mano galvos pašalinome... Kadangi aš visada buvau padykus, tai tokių nedidelių nuotykių vis pasitaikydavo. Dar pamenu vieną nutikimą. Buvo anksčiau tokia mada, kad jei turėdavai veidrodėlį, tai iš kitos pusės prisiklijuodavai kokį nors paveikslėlį. Kas ką rasdavo ir turėdavo: paveikslėliai su gėlėmis, vaizdais, berniukai klijuodavos moteris, mašinas ir t.t. Na, ir aš vieną tokį berniukišką veidrodėlį sudaužiau. Tai berniukai mokslo metų pabaigoje mokykloje man varlę už kaklo užkišo. Taip klykiau, kad atrodė stogas pakils.



**Donatas Martinionis.** Būdamas 18 metų vasaros metu kalendoriuje perskaičiau paukščių tokią kalbą, kuri man labai įstrigo ir iki šiol žodis žodin pamenu ir visiems pasakoju:

Giraitės krūmely dagilis kesnojo,  
Gerklę laidė ir Dievui giesmę giedojo,  
O ten vienam medy ieškodams sau peno  
Genys darbininkas snapu tukseno.  
Bent kartą tu liaukis – dagilis jam tarė,  
Tas tavo beldimas man ligą įvarė.  
Man čiulbant klausytum, klausydams tupėtum  
Ir mano giesmeles išmokti galėtum.  
Genys jam atsakė:

- Paukšteli, žiūrėki šitos rūstybės širdy neturėki,  
Esi matyt sotus, gali sau giedoti,  
O man reikia maisto su snapu ieškoti...

Ir dar labai įsiminė kaimynės papasakotas sportininko nuotykis:

Barnabas Dulis spaudė dviratį užgules.

Kai išvystė pilną greitį, pasivijo Birbilaitę.

Ta tik džiaugias ir kikena ir vis kalbina Barnabą seną.

Tas užsisvajojęs, nesiskaitė su pavojais.

Kažkaip virus krypt į šoną, tiktai tekšt į stulpą telefono.

Birbilaitė, kai pamatė tokį vaizdą, jai praėjo ūpas.

O Barnabui iš to skausmo – ašaros kaip pupos.

Dulis laukė ir dejavo, kol greitoji atvažiavo.





**Aldona Jarackienė.** *Mano nuotykis nėra labai linksmas, bet jis man įsiminė visam gyvenimui. Buvau maždaug 17 metų, su geru pažįstamu važiavome vežimu per mišką ir matom, kad priešais mus eina 4 vyrai su šautuvais. Jie mūsų klausia, kur važiuojam. „Berniukų ieškot“ – išsigandusi atsakiau bele ką. O berniukais juk ir miškinius vadino. Tie vyrai iškėlė savo šautuvus į viršų ir pradėjo šaudyti, tada pasiėmė akordeoną ir pradėjo groti. O mes išsigandę sėdėjome vežime, nieko mūsų daugiau neklausė, mes nieko nesakėme, tik žiūrėjom pilnom baimės akimis. Paskui mums leido važiuoti toliau. Vėliau sužinojau, kad tie 4 vyrai buvo broliai ir kad visi jie tame miške žuvo, buvo partizanai... Toks va ir atsiminimas, kai prieš akis tas miško kelias, tie linksmi veidai ir didelė mano baimė.*



**Rimantas Vireliūnas.** *Iš vaikystės nelabai ką ir be pamenu. Yra įstrigęs tik vienas momentas, kai į mūsų kaimo sodybą atėjo kareiviai ir su smailiais virbais badė sieną ieškodami partizanų.*

*O vat kai jau buvau vedęs ir turėjom dukrytę, keliavome į Puškino tėviškę – Petrogradą (aut. Sankt Peterburgas) automobiliu. Keliavome tik viena mašina, tik mano trijų asmenų šeima, kelias labai ilgas, miegodavome mašinoje. Bet va, kai lankėmės Petrodvarec, vaikštinėjome, viską apžiūrėjome, atrodo dukros iš akių nepaleidome, prisėdome pailsėti ir tik žiūrīm, kad jos nėra šalia – kažkur pasimetė! O buvo dar mažiukė. Nepamenu amžiaus, bet nedidelė dar. Kaip nusigandau tada ir vaikui kiek baimės turėjo būti. O žmonių juk kiek ten! Visur ieškojome, galiausiai aš išpuoliau į gatvę ir radau ten ją stovinčią, visą išsigandusią. Ji vaikas su visu žmonių srautu taip ir išėjo į tą gatvę. Užtat kiek džiaugsmo tada visi patyrėme ją radę...*



**Zuzana Šapranauskienė.** *Mano vaikystė prabėgo Dotnuvoje. Buvau pasiutusi mergaitė, bėgdavau iš pamokų, kad galėčiau parūgštyniauti, lįsdavau į kaimynų sodus. Dėl bėgimo iš pamokų likau net antrus metus toje pačioje klasėje.*

*Pamenu, vieną iš vasarų ganiau karves miške ir mačiau tą kartą labai daug vilkų. Jie vasaromis žmonių nepuldavo, nes sotūs būdavo. Arklys vilkus geriausiai jausdavo, tai aš pagal juos ir žinodavau, o paskui ir pamatydavau vilkus. Linksmiausias mano nuotykis, tai kad aš melždavau karvę ant žemės (ne į kibirą). Mama vis svarstydavo, kodėl čia pieno taip sumažėjo. O vieną dieną kaimynė užmatė mano melžimo pamokas ir pasakė mamai. Ot tada gavau barti. Užtat būdama 8 metų jau mokėjau melžti. Ir joti anksti išmokau, nes labai mylėjau arklius. Iš viso vaikystėje turėjau daug daug nuotykių ir pridariau daug išdaigų.*

# Išvykos

## Pasiplaukiojimas Kauno Mariomis

Saulėtai šiltą paskutinį birželio ketvirtadienį Jonavos globos namų gyventojai ir darbuotojai pilnutėliu autobusu pajudėjo Kauno link. Kaip ir kasmet, taip ir šiemet, globotiniams organizuojama vasaros išvyka – šiais metais visus nudžiuginome pasiplaukiojimu Kauno Mariomis iki Kruonio ir atgal.

Kauno marios – didžiausias dirbtinis vandens telkinys Lietuvoje, pradėtas formuoti 1959 m., užtvėnkus Nemuną dėl Kauno HE statybų. Specialistų teigimu hidroelektrinės statybos buvo neišvengiamos, nes norėta Kauną apsaugoti nuo potvynių. Skirtingais duomenimis, dabartinių marių dugne anuomet buvo 28-35 kaimai, apie 700 sodybų. Pakrantėse gausu vertingų gamtos ir architektūros kompleksų: Lietuvos liaudies buities muziejus, Pažaislio architektūros ansamblis, veikia jachtklubas. Kauno marių regioniniame parke gausu į raudonąją knygą įrašytų vandens paukščių.

Pasiplaukiojimo metu netrūko geros nuotaikos, šokių, mėgavomės skaniu maistu ir nepaprastais Kauno marių pakrančių vaizdais. Saulutė maloniai lepino, vėjas gaivino, netrūko ir laivo kapitono dėmesio.

Kiekvienas su savo mintimis, su savais apmąstymais, patyrimais ir džiaugsmais – kelionė buvo šauni ☺ Mielai kartosime dar!





# Pratėybos

## Tariamasis gaisras - mokymai rimti

Kaukiančios sirenos Jonavoje, skubančios gaisrinės mašinos, rimti gyventojų ir darbuotojų veidai. Į tariamą gaisrą Jonavos globos namuose skubėjo ne tik Jonavos, bet ir Ruklos, Kulvos ir Žemių komandos. Operatyviai reaguota į pagalbos šauksmą: evakuoti ir gelbėti globotiniai, užgesintas gaisro židinys. Visų laimei - tai tik pratėybos, praktinis žinių įtvirtinimas Globos namų darbuotojams ir ugniagesiams.



# BIRŽELI IR LIEPA GIMTADIENIUS ŠVENČIANTYS

## Gyventojai

Česlovas Račkauskas birželio 3 d.  
Vacys Kulaitis birželio 4 d.  
Jonas Prancevičius birželio 11 d.  
Marinas E. Mikšys birželio 18 d. 75 m.  
Povilas Vyšniauskas birželio 22 d.  
Česlovas Tarauras birželio 27 d.  
Teofilis S. Narbutas birželio 28 d. 75 m.

Zita Skvorcova liepos 2 d.  
Vytautas P. Mažeika liepos 2 d. 80 m.  
Feoktista Bulatova liepos 4 d. 91 m.  
Romas Keturka liepos 6 d. 65 m.  
Ivanas Podžarovas liepos 6 d.  
Vida Skliaudienė liepos 8 d.  
Nijolė Butkevičienė liepos 9 d.  
Juzė Žutienė liepos 11 d.  
Jurgis Šimulis liepos 23 d. 75 m.  
Bronius Janulevičius liepos 25 d.

## Darbuotojai

Janina Kiseliovienė birželio 13 d.  
Agnė Jakštienė birželio 21 d.  
Dena Krūminienė birželio 26 d.  
Alma Tomienė birželio 28 d.  
Donaldas Dimšienė liepos 10 d.  
Antanas Ulimas liepos 19 d.



## Anekdotai

Daktare, aš pas jus buvau prieš tris mėnesius, jūs man sakėte, kad pas mane reumatizmas, ir liepėte vengti drėgmės...

- Taip, atsimenu. Kokios jums dabar problemos?  
- Daktare, ar galima man galų gale nusiprausti?

Pas psichiatrą:

- Daktare, aš nuolat sapnuoju ta patį košmarą: uošvienę, kuri už pavadėlio vedžioja krokodilą. Jūs tik įsivaizduokit, gruoblėta, žalsvai pilka oda, tamsiai rudos karpos, neapykanta degantis žvilgsnis ir baisūs, geltoni ir aštrūs dantys...

- Taip, tai iš tikro baisu...  
- Palaukit, daktare, aš dar apie krokodilą nepapasakojau...

## Anekdotai

Na, kaip jaučiatės?

- Oi, daktare, tiesiog puikiai! Jūsų vaistai daro tikrus stebuklus!

- Tikrai? O kaip jūs juos vartojote?

- Tiksliai pagal instrukciją, kuri buvo ant buteliuko...

- Ir kas ten buvo užrašyta?

- "Laikyti, sandariai uždarius".