

# 17-asis PUS LA PIS

Nr. 15, 2011 m. gruodis ISSN 2020-5196

[www.bibliotekospazangai.lt](http://www.bibliotekospazangai.lt)

Projekto „Bibliotekos pažangai“  
informacinis elektroninis leidinys  
viešųjų bibliotekų darbuotojams

## Su artėjančiomis šventėmis!

*Kalendorius niekad neleidžia savęs pamiršti ir sufleruoja ne tik apie artėjančius naujus metus, bet ir apie tai, jog projektas „Bibliotekos pažangai“ jau artėja prie finišo tiesiosios. Šie metai buvo vieni svarbiausių. Šiandien galime drąsiai tvirtinti, kad nuveikėme liūto dalį darbų ir pasiekėme pagrindinius tikslus, kurie buvo užsibrėžti dar 2008-aisiais.*

*Ko gero, svarbiausių pasiekimų šiemet būtų galima įvardinti faktą, jog bibliotekose išmokusių kompiuterinio raštingumo gyventojų skaičius perkopė 50 tūkst., o visų bibliotekininkų, organizavusių mokymus, dalis šoktelėjo nuo penktadalio prieš ketverius metus iki 80 proc. Šiemet. Šie rodikliai demonstruoja, kad sustiprėjusi viešųjų bibliotekų sistema, galinti pasigirti naujausia technine įranga ir kvalifikuotu personalu, tapo faktiškai pagrindiniu Lietuvos gyventojų pagalbininku naudojantis elektronine informacija ir paslaugomis, ypač – kaimo vietovėse.*

*Džiugu, kad per paskutinius penkerius metus Lietuvos viešosios bibliotekos labai pasikeitė – tiek iš vidaus, tiek ir gyventojų akyse. Svarbiausias indėlis, keičiant bibliotekų įvaizdį, tenka jų darbuotojams, kurie visuomet pasirodę teikti konsultacijas ir pagalbą. Didžiuojusi jais – entuziastingais, kompetentingais, šiltais ir imliais žmonėmis.*

*Sveikinu visus bibliotekininkus su Šv. Kalėdomis ir Naujaisiais metais bei linkiu sveikatos ir stiprybės. Ir toliau puoselėkite gražiausias savo savybes. Jų turite išties apščiai.*

*Nuoširdžiausi linkėjimai,*

*Projekto vadovas  
Kęstutis Zigmantas Juškevičius*



## Bibliotekų veidas žmonių akyse kinta



**Jei prieš dešimt metų biblioteka daugeliui kėlė sąsajas su knygomis ir akademinė veikla, tai šiandien jos veidas įgavo daug naujų bruožų. Apklausa rodo, kad bibliotekų įvaizdis gyventojų akyse kinta, aprėpdamas vis daugiau funkcijų.**

Projekto „Bibliotekos pažangai“ užsakytu atlikta reprezentatyvi gyventojų apklausa parodė, kad be tradicinių asociacijų su knygomis ir literatūra, biblioteka vis dažniau tapatinama su informacija ir žinių šrautu – taip atrodo kas ketvirtam apklaustajam. 13 proc. respondentų biblioteką sieja su mokslu, duomenų bazėmis, o kiek mažiau nei dešimtadalis įsitikinę, kad biblioteka yra gera vieta laisvalaikio praleidimui ir tobulėjimui.

Gyventojams pateikus keletą teiginių ir paprašius nurodyti, kurie iš jų tinka bibliotekai apibūdinti, pastebima, kad dauguma apklaustųjų biblioteką suvokia pozityviai. Analizuojant vertinimo pokyčius projekto „Bibliotekos pažangai“ įgyvendinimo metu, matyti, kad nuolat augo dalis gyventojų pri-

tariančių, jog biblioteka yra šiuolaikiška, skirta bendrauti su kitais žmonėmis ir teikianti įvairiapuses paslaugas vieta. Taip pat kasmet daugėjo manančių, kad biblioteka yra vieta, aprūpinta naujausia įranga, kurioje nuolat diegiamos naujovės.

Analizuojant atskirai miesto ir kaimo gyventojų nuomonę, pastebima, kad miestuose gyvenantys žmonės biblioteką rečiau tapatina su populiaria, madinga, šiuolaikiška vieta. Taip pat miestuose biblioteka rečiau siejama su bendruomeninio gyvenimo centru, bendravimui ir jaunimui skirta vieta. Tuo tarpu kaimo gyventojai biblioteką kaip tik dažniau laiko populiaria, madinga, šiuolaikiška bendravimui skirta vieta, kurioje dažniau renkasi jaunimas bei

kurioje dirba linksmi ir mandagūs darbuotojai.

Tačiau tiek mieste, tiek kaime bibliotekos vertinimas gerėjo pagal beveik visus vertinamus įvaizdinius

kriterijus, todėl galima teigti, jog Lietuvoje bibliotekos įvaizdis yra pozityvus ir pastaraisiais metais nuolat gerėja.

Asociacijos	N	%
Knygos, įvairi literatūra	895	58%
Informacija, žinių šaltinis	349	23%
Mokslas, duomenų bazės, švietimas	202	13%
Kompiuteriai, internetas	129	8%
Gera vieta laisvalaikio praleidimui: gera atmosfera, renginiai	110	7%
Tobulėjimas	106	7%
Knygų skaitymas, skaitykla	73	5%
Įvairūs leidiniai, periodika	66	4%
Kultūros centras	25	2%
Vieta bendravimui, susitikimui su įvairiais žmonėmis	26	2%
Kita	107	7%
Su niekuo neasocijuoja	17	1%
Sunku pasakyti	63	4%



## Išrinkti geriausi bibliotekininkai – e. mokytojai

Lietuvos viešosiose bibliotekose vykusių elektroninių rinkimų „Bibliotekininkas – e. mokytojas“ metu gyventojai anketose įvertino beveik 500 bibliotekininkų, aktyviausiai rengusių skaitmeninio raštingumo kursus. Daugiausiai gyventojų balsų surinkusių dvylika bibliotekininkų – e. mokytojų apdovanoti gruodžio 1 d. Kaune vykusiame renginyje.

Pagrindiniai rėmėjų prizai – e-parodontuotės „skaityklė.lt“ elektroninių knygų skaityklės „PocketBook 902“ – įteikti dviem bibliotekininkėms, už kurias aktyviausiai balsavo Lietuvos bibliotekų lankytojai: Jolitai Banienei iš Biržų rajono Papilio bibliotekos ir Jolitai Baltrimienei iš Klaipėdos miesto savivaldybės bibliotekos. Dar 10 bibliotekininkų – e. mokytojų apdovanoti paskatinamaisiais prizais.

Leidyklos „JMP Baltic“ kompaktinių plokštelių rinkiniai ir pasirinkto leidinio metinė prenumerata įteikti Aušrai Mineikienei iš Prienų rajono Jiežno bibliotekos, Vidai Silkauskienei iš Klaipėdos miesto savivaldybės bibliotekos, Janinai Vyšniauskienei iš Molėtų rajono

savivaldybės bibliotekos, Ritai Mačiukienei iš Joniškio rajono savivaldybės bibliotekos, Rūtai Minkevičienei iš Trakų rajono Lentvario bibliotekos ir Sigitai Piličiauskaitei iš Klaipėdos apskrities levos Simonaitytės viešosios bibliotekos.

Alytaus rajono Luksnėnų bibliotekininkė Nijolė Stakvilevičienė, Vilniaus miesto Justiniškių bibliotekos darbuotoja Zoja Zigmantienė, Raseinių rajono Betygalos bibliotekininkė Regina Musteikienė ir Marytė Jonavičienė iš Kėdainių rajono Nociūnų bibliotekos apdovanotos „Tiketos“ bilietais į pasirinktus renginius ir leidyklos „Tyto Alba“ knygų rinkiniais.



*Daugiausiai bibliotekų lankytojų balsų sulaukusios bibliotekininkės apdovanotos elektroninių knygų skaityklėmis*

Gyventojų apklausų duomenimis, būtent bibliotekininkai pastaraisiais metais tapo vienais aktyviausių elektroninio raštingumo ugdytojų. Vien per šiuos metus, vykdant projektą „Bibliotekos pažangai“, bibliotekininkų surengtuose kompiuterinių įgūdžių lavinimo kursuose dalyvavo 27 tūkst. gyventojų – 46 proc. daugiau nei pernai (18,5 tūkst.) ir 4 kartus daugiau nei 2008 metais (6,5 tūkst.). Iš viso gyventojų, dalyvavusių Lietuvos bibliotekose vykstančiuose skaitmeninio raštingumo

mokymuose, skaičius jau perkopė 52 tūkstančius.

Interneto naudojimas labiausiai išaugo tarp vyresnių gyventojų – nuo 40 iki 74 metų. Prie to gerokai prisidėjo ir Lietuvos bibliotekininkai, kurie itin aktyviai supažindina su elektroninėmis naujovėmis ir skatina jomis naudotis viešosiose bibliotekose visuomenės grupes, iki šiol buvusias už skaitmeninės atskirties ribos – senjorus, kaimo teritorijų gyventojus.

## Jolita Baltrimienė: „Su kaupu atiduodu save kitiems“

Bibliotekininkai pastaraisiais metais įnešė bene didžiausią indėlį mokant gyventojus elektroninio raštingumo. Daugeliui įdomu, kurie iš jų nuveikė daugiausiai ir kokias motyvācijas stumiami atiduoda daug brangaus laiko rengdami mokymus.

*Kalbiname vieną iš rinkimų „Bibliotekininkas – e. mokytojas“ nugalėtojų Jolitą Baltrimienę iš Klaipėdos miesto savivaldybės bibliotekos.*

**Bibliotekos lankytojų buvote pripažinta geriausia bibliotekininke - e. mokytoja. Kaip vertinate tokį pripažinimą?**

Labai džiaugiuosi. Džiaugiuosi už save, už savo biblioteką. Dirbu tikrai nuoširdžiai, ieškodama naujų idėjų, naujų galimybių ir tikrai labai malonu, kai tave pastebi ir įvertina kolegos ir skaitytojai.

**Kokią dalį Jūsų profesinėje veikloje užima kompiuterinio raštingumo kursai?**

Įvertinusi savo profesinę veiklą, turbūt skaitmeninio raštingumo mokymams skirčiau 50 proc. visos savo veiklos. Prie visų kitų darbų bibliotekoje esu tiesiogiai atsakinga

už kompiuterinio raštingumo mokymų koordinavimą 18-koje padalinių. Kiekvieną dieną įvairiomis priemonėmis konsultuoju ir mokau savo kolegas, moksleivius, studentus, vyresnio amžiaus žmones. Sudarinėju mokymo programas, atitinkančias įvairaus amžiaus grupių poreikius, rengiu naujus mokytojų darbus. Turiu puikų kolektyvą, stiprią mokytojų komandą, kurios dėka mūsų biblioteka pasiekė gerų rezultatų mokymada gyventojus. Didžiausią dėmesį skiriame vyresnio amžiaus žmonių kompiuterinio raštingumo pagrindų mokymams. Tačiau noriu pastebėti, kad mokymų reikia ne tik senjorams,



*Rinkimų „Bibliotekininkas – e. mokytojas“ nugalėtojai Jolita Baltrimienėi skaitmeninio raštingumo mokymai leidžia realizuoti save*

bet ir moksleiviams ar studentams, kurie nežino, kaip susirasti knygą kompiuterizuotoje bibliotekoje, kaip ją užsisakyti, kaip susirasti straipsnį, nežino apie Lietuvos kuriamus kokybiškus informacijos šaltinius, skaitmeninamus kultūros paveldo dokumentus, kurie puikiausiai pasitarnautų renkant informaciją ar mokantis.

**Kuo jums asmeniškai įdomūs šie kursai?**

Visada svajojau save realizuoti savanoriškoje veikloje, kažkuo

padėti silpnesniems, vyresniems. Manau, dirbdama bibliotekoje su kaupu atiduodu save visiems. Mokyti man labai patinka. Į mokymus einu su malonumu, su meile tiems žmonėms. Nesvarbu, ar dirbčiau su jaunimu, ar su vyresnės kartos atstovu, ar tiesiog su kolega.

**Ką norėtumėte palinkėti savo kolegoms švenčių proga?**

Artėjant šventėms, visiems noriu palinkėti ramybės jūsų sielai, poilsio jūsų kūnui, džiaugsmo širdžiai ir palaimos jūsų namams.

# Viešosios bibliotekos stoja į akistatą su besimokančios informacinės visuomenės iššūkiais



Ramunė Petuchovaitė, Vilniaus universiteto Komunikacijos fakulteto Bibliotekininkystės ir informacijos mokslų instituto lektorė

2004-aisiais apklausti Lietuvos viešųjų bibliotekų ekspertai teigė, kad interneto prieigos plėtra kaimo bibliotekose ir informacinio raštingumo ugdymas taps vienu iš penkių svarbiausių bibliotekų plėtros prioritetų 2009-2013 metais. Šiandien, praėjus septyneriems metams po šios apklausos, galima teigti, jog ekspertų prognozės buvo teisingos.

## Skaitmeninė atskirtis – reali problema Europoje

Apie *multi-raštingumą* ar *meta-raštingumą* jau pora dešimtmečių diskutuoja informacijos ir kitų sričių mokslininkai, tačiau šį rudenį Briuselyje ir Gdanske vykusios konferencijos rodo, kad Europoje elektroninė atskirtis bei skaitmeninių įgūdžių trūkumas jau nebėra tik teorinių diskusijų objektas. Tai yra realios šiuolaikinės visuomenės problemos, kurioms reikia praktinių sprendimų.

Ir Briuselio, ir Gdansko konferencijų diskusijos sutartinai rėmė nuostatą, kad jau šiandien europiečiai, norinčiam veiksmi-

gai dalyvauti ekonominiame, visuomeniniame ar politiniame gyvenime, reikia kompleksinio raštingumo. Raštingumo, kuris be tradicinių skaitymo ir rašymo įgūdžių, apima ir gebėjimus efektyviai įvertinti skaitmeninių šaltinių turinio kokybę, susigaudyti medijų įvairovėje ir saugiai pasinaudoti kompiuteriu kaip įrankiu paslaugoms pasiekti.

## Lietuvos viešųjų bibliotekų patirtis

Lietuvos, Rumunijos ir kitų šalių viešųjų bibliotekų pavyzdys ir patirtis minima konferencijoje paskelbtoje *Gdansko veiksmų programoje skaitmeninei įtraukčiai:*

*socialinių inovacijų centrinė ašis.* Šioje programoje kviečiama atkreipti dėmesį į žmogų, nes norą ir sąmoningą sprendimą pradėti naudotis technologijomis lemia supratimas, kad tai bus naudinga, pagerins asmeninį gyvenimą ir darbo sąlygas. Taip pat kreipiamasi ir į Europos Komisiją, ir šalių narių vyriausybes palaikyti visų šalyse srityje besidarbuojančių veikėjų pastangų suvienijimą Europos, nacionaliniame ir vietos lygiuose, keistis žiniomis, gerą patirtimi ir turimais ištekliais.

Kaip ir kitose šalyse Lietuvoje eįtraukties iššūkį sprendžia įvairios organizacijos, tarp jų ir viešosios bibliotekos. Projektą "Bibliotekos pažangai" užsakymu atlikti tyrimai Lietuvoje patvirtina, kad viešųjų bibliotekų ir jose dirbančių specialistų pagalba, įveikiant pradinę technologijų baimę ir įgytant bazinius įgūdžius, bei konsultacijų naudą, pripažįsta dauguma bibliotekų lankytojų. Skaičiai patvirtina, kad bibliotekos šioje

srityje Lietuvoje įgijo gebėjimus ir žmonių pasitikėjimą – jų organizuotose skaitmeninio raštingumo kursuose mokėsi 52 tūkstančiai gyventojų.

Vis dėlto dar pasigirsta nuomonių, kad gyventojų informacinių gebėjimų ugdymas iš viso nėra bibliotekoms būdinga veikla. Taip teigia bibliotekų tradicionalistai, kurie bibliotekoms keliamus uždavinius apriboja 20 amžiaus pradžioje vyravusia „doktrina“ – vien tik knygų skolinimu. Tai ir šiandien svarbu, bet informacijos šaltiniai, bendravimo ir sklaidos priemonės ir visuomenės poreikiai nuolat keičiasi, todėl ribota „išminto kelio“ strategija ne tik bibliotekas, bet ir visuomenę vestų tik atgal. Taigi įžvalgieji viešųjų bibliotekų ekspertai prieš septynerius metus vis dėl to neklaido, rekomenduodami plėtoti bibliotekoms gyventojų geresnių skaitmeninių įgūdžių ugdymo paslaugas ir prieigos sąlygas prie informacijos internete.

## Išrinkti geriausi skaitmeniniai bendruomenių pasakojimai

Nuo liepos vykęs konkursas „Skaitmeniniai bendruomenių pasakojimai“, kvietęs gyventojus įamžinti krašto vertybes skaitmeniniuose kūriniuose, pasiekė finišą. Iš daugiau nei 500 pasakojimų, įamžinusių architektūros ir gamtos kampelius, garsias asmenybes, krašto legendas, paveldo atributus, autoritetinga vertinimo komisija išrinko penkis geriausius. Savo favoritą paskelbė ir internautai.

Konkursą inicijavusio projekto „Bibliotekos pažangai“ vadovo Kęstučio Juškevičiaus teigimu, ši iniciatyva sėkmingai paskatino gyventojus imtis kūrybinės veiklos ir sukurti savotišką krašto „perliukų“ lobyną elektroninės krašto enciklopedijos „Graži tu mano“ interaktyviame žemėlapyje [www.grazitumano.lt/map](http://www.grazitumano.lt/map). Juo gali naudotis visi norintys pažinti įvairių Lietuvos kampelių istoriją ir kultūrą. „Sulaukėme išties įdomių pasakojimų, kuriuose krašto vertybės originaliai sujungtos su šiuolaikinėmis technologijomis. Visuomenei tai atveria daug pažintinių ir edukacinių galimybių“, – pažymėjo K. Juškevičius.



*Daugiausiai vertinimo komisijos balsų surinko filmas „Susitikimas Kaišiadoryse“.*

Daugiausiai vertinimo komisijos balsų surinko Kaišiadorių viešosios bibliotekos ir vietos gyventojų komandos sukurtas filmas „Susitikimas Kaišiadoryse“. Tai vaizdinis-dokumentinis pasakojimas, atspindintis miesto

dabartį ir praeitį. Filmo siužetas paremtas mergaitės ir jos senelio, sugrįžusio iš Amerikos, pokalbiais. Skirtingų kartų giminiaičiai pirmą kartą gyvenime susitinka geležinkelio stotyje ir eina pasivaikščioti po Kaišiadoris,

### Daugiausiai vertinimo komisijos balsų surinkę skaitmeniniai bendruomenių pasakojimai:

[Kaišiadorių rajono savivaldybės viešosios bibliotekos ir Kaišiadorių gyventojų filmas „Susitikimas Kaišiadoryse“](#)

[Plungės rajono savivaldybės viešosios bibliotekos ir vietinės bendruomenės filmas „Plungės Laisvės alėja“](#)

[Mažeikių rajono savivaldybės viešosios bibliotekos Ukrainų filialo ir Ukrainų kaimo bendruomenės skaitmeninis pasakojimas „Steponas Gailevičius - žymiausias XIX a. Lietuvos akmentašys“](#)

[Palangos miesto viešosios bibliotekos ir Palangos bendruomenės filmas „Gintarautoja“](#)

[Kupiškio miesto bendruomenės ir Kupiškio rajono savivaldybės viešosios bibliotekos skaitmeninis pasakojimas „Muziejus po atviru dangumi“](#)

### Daugiausiai portalo delfi.lt lankytojų balsų surinkę skaitmeniniai pasakojimai:

[Kvėdarnos miestelio bendruomenės ir bibliotekos kūrybinės grupės filmas „Kvėdarnos istorija Jūros vingiuose“](#)



## Savanorystės maratoną Lietuvos bibliotekos ketina tęsti ir kitamet

aplankydami istorines vietas. Senelis prisimena, kaip miestas atrodė jo laikais ir pateikia daug įdomių faktų.

Be vertinimo komisijos, savo verdiktą taip paskelbė portalo „Delfi“ skaitytojai, kurie balsavo už 14 į konkurso finalą patekusių skaitmeninių pasakojimų. Daugiausiai internetų balsų surinko filmas apie Kvėdarnos gyvenvietę „Kvėdarnos istorija Jūros vingiuose“.

Geriausiais paskelbtų konkurso „Skaitmeniniai bendruomenių pasakojimai“ darbų autoriai bus apdovanoti konkurso rėmėjų „Omnitel“ ir „Tiketa“ įsteigtais prizais. Tačiau pasibaigus konkursui, projektas nesibaigia – visi norintys ir toliau kviečiami pildyti elektroninę krašto enciklopediją „Graži tu mano“ bei jos interaktyvų žemėlapi ir naudotis jais atrandant savojo krašto įžymybes.

**Baigiantis 2011-iesiems – Savanorystės metams, Lietuvos viešosios bibliotekos paskelbė apie savo indėlį buriant savanorių tinklą. Projekto „Bibliotekos pažangai“ duomenimis, prie pavasarį paskelbto Europos savanorystės maratono prisijungė per 350 bibliotekų, kuriose darbuojasi beveik 3 tūkst. savanorių.**

Prisijungusios prie VšĮ „Europos informacijos centras“ paskelbto Savanorystės maratono, bibliotekos skatino aktyvius gyventojus savanoriauti savo bibliotekose ir tokiu būdu padėti bibliotekininkams kasdienėje veikloje – nuo renginių organizavimo, knygų tvarkymo iki pagalbos apmokant gyventojus kompiuterinio raštingumo. Savanoriai buvo ap rūpinti specialiais ženklukais ir pasais, kuriuose rinko įrašus apie savo veiklą.



*Lietuvos viešosiose bibliotekose darbuojasi beveik 3 tūkst. savanorių*

Trys daugiausiai aktyvios veiklos įrašų savanorių pasuose surinkę gyventojai apdovanoti AB „TEO LT“ įsteigtais prizais – elektroninių parduotuvių čekiais. Vienu iš trijų metų savanorių pripažintas garliaviškis Olegas Karavajavas, kuris jau dešimt metų savanoriškais pagrindais vado-

vauja Kauno rajono savivaldybės viešojoje bibliotekoje įkurtai dailės studijai, rengia plenerus, parodas, padeda organizuoti įvairius renginius. Į geriausių savanorių trijulę taip pat pateko Algirdas Antanas Kuklys, Kretingos raj. savivaldybės M.





*„Metų savanoris“  
Algirdas Antanas Kuklys*

*„Savanorystė bibliotekoje man davė labai daug, nes įsigijau daug draugų, bičiulių. Kartais juokaudamas kitiems pasakau, kad man biblioteka - antroje vietoje po bažnyčios“.*

Valančiaus viešosios bibliotekos lankytojas bei rėmėjas. Pasak bibliotekos darbuotojų, kringiškis daug nuveikė atstovaujant įstaigos interesus vietos savivaldybėje, nuolat reklamuoja bibliotekos veiklą, organizuoja susitikimus su rašytojais, talkina kituose renginiuose. Tuo tarpu Rimantė Samaitė pripažinta už mažųjų lankytojų lavinimą. Šiaulių miesto viešosios bibliotekos Vaikų literatūros skyriaus savanorė moko vaikus kompiuterinio raštingumo, rengia žaidimus, viktorinas, savo dailės kūrinius papuošė bibliotekos interjerą.

Projekto „Bibliotekos pažangai“ vertinimo komisija taip pat išskyrė dar tris savanorius, kurie pasižymėjo aktyvia veikla. Jie bus pamaloninti paskatinamaisiais prizais – laisvalaikio dovanų rinkiniais. Net 32 įrašus savanorio pase surinko Kyle Johnson, Birštono viešosios bibliotekos savanoris, nuo jo mažai atsiliko Agnėsė Fabijonavičienė, kuri darbuosi Šilutės raj. F. Bajoraičio viešojoje



*„Metų savanoris“  
Olegas Karavajevs*

*„Kauno rajono savivaldybės viešoji biblioteka yra tikras kultūros židynis, kuriame norisi būti, kurti, pakviesti bendraminčius. Savanorystė bibliotekoje - tai mano prasmingai praleistas laikas, surengta ne mažiau 30 tapybos darbų parodų, dalyvauta daugelyje bibliotekoje organizuojamų švenčių.“*

bibliotekoje. Šie savanoriai daug prisidėjo prie kasdienės bibliotekų veiklos – knygų tvarkymo, bendravimo su lankytojais. Už anglų kalbos kursų suaugusiems organizavimą apdovanoja Jovita Liutkevičiūtė, Kaišiadorių raj. viešosios bibliotekos Žaslių filialo savanorė.

Aktyviausiomis Savanorystės maratono bibliotekomis buvo pripažintos trys įstaigos, kurioms bus įteiktos metinės pasirinktų leidinių prenumeratos.

**AKTYVIAUSIOS  
SAVANORYSTĖS MARATONO  
VIEŠOSIOS BIBLIOTEKOS:**

Molėtų raj. savivaldybės viešosios bibliotekos Dapkūniškių filialas

Vilniaus apskrities Adomo Mickėvičiaus viešoji biblioteka

Plungės rajono savivaldybės viešoji biblioteka



## Bibliotekų lankytojai atskleidė sveikatos paslaptis

Šių metų lapkričio mėnesį Lietuvos viešosiose bibliotekose vyko dvi tiesioginės vaizdo transliacijos internetu „Sveikatos paslaptys“, kuriose bibliotekų lankytojai buvo kviečiami susipažinti su natūralios medicinos metodais ir sveikos mitybos principais. Transliacijų, kurias stebėjo daugiau nei 9000 bibliotekų lankytojų, metu sveikatos ir biomedicinos ekspertai atskleidė įvairius vaistažolių, vaisių bei daržovių panaudojimo būdus imunitetui stiprinti ir peršalimui bei kitoms ligoms gydyti.

Po transliacijų buvo paskelbtas konkursas, kurio dalyviai skatinti pasidalinti internete surastais unikaliais sveikatos stiprinimo metodais. Projekto „Bibliotekos pažangai“ komisija konkurso nugalėtoja išrinko Utenos A. ir M. Miškinių viešosios bibliotekos Vyžuonų filialo lankytoją Stefaniją Gestautienę, kuriai internetas padėjo išgyti nuo sinusito. Jai atiteko sveikatos procedūrų kupinas savaitgalis dviems asmenims „SPA Vilnius SANA“ gydymajame ir poilsio centre Druskininkuose.

## Kaip aš nugalėjau sinusitą

Konkurso „Sveikatos paslaptys“ nugalėtojos Stefanijos Gestautienės istorija.



*Neseniai pradėjau naudotis internetu ir pamažu atradau naujas galimybes bendrauti, dirbti, tvarkyti įvairius reikalus. Internetas tikrai puiku, nes daugelį dalykų jo pagalba galima padaryti greitai ir dėl jų nereikia važiuoti net keliolika kilometrų. Išmokus naudotis kompiuteriu ir internetu, atsivėrė įdomus pasaulis ir naujos galimybės. Bendrauju „Skype“ su giminėmis, skaitau naujienas, ieškau informacijos sveikatos klausimais. Ilgus metus sirgau sinusitu. Gydymas poliklinikoje tabletėmis ir ligoninėje skausmingomis procedūromis padėdavo tik laikinai, o po to sinusitas vėl kartojosi. Pasinaudojus „Google“ paieškos sistema, paieškoje įvedžiau „Kaip gydyti sinusitą“. Sistema pateikė nemažai atsakymų. Iš pradžių išsigančiau, jog tokiam dideliame informacijos sraute pasimesiu. Bet pradėjus skaityti informaciją, paspaudus ketvirtą nuorodą suradau paprastą liaudišką patarimą, kaip gydyti sinusitą. Patari-*

*mas štai toks: nuplauti ir nuplauti vieną česnako skiltelę, sutarkuoti smulkia tarka, sumaišyti su tokio pat dydžio sviesto gabalėliu kaip ir česnako skiltelė. Šiuo tepaliuku vakare ištepti kaktą, apie nosį, po akimis, žodžiu ten, kur sergant sinusitu, susikaupia pūlingos išskyros. Tuo pačiu tepaliuku ištepti kojų padus, palaukti kol apdžius ir, užsimovus šiltas kojines, gulti miegoti. Ryte išvirti bulvių ir užsidengus galvą storu rankšluosčiu ar kuo kitu, apie 10-15 min pakvėpuoti garais. Jau po pirmos procedūros gausiai pasipylė išskyros, kad net nustečiau, kur jų tiek galėjo ir būti. Nurimo ir skausmas, nukrito ir temperatūra, kuri vis pastoviai laikėsi virš 37°C. Šias procedūras reikia pakartoti bent 3 kartus. Ir viskas. Nei karčių tablečių, nei labai skausmingų pradūrimų ir kitokių nemalonių valymo procedūrų, streso ir laiko gaišinimo. Visą padariau taip kaip parašyta. Internetu susirasta informacija padėjo išgydyti užsisenėjusią ligą, o gydymas labai veiksmingas su minimaliom išlaidom.*

### ANONSAS

Trys neišgalvotos istorijos – naujame dokumentiniame - vaidybiniam filme „1000 galimybių“.

Filmo premjera ir virtualus susitikimas su kūrėjais – 2012 m. sausio 10 d. 15 val. Jūsų bibliotekoje.

