

Savanorystė padeda pasirinkti prioritetus

Ne vienas iš mūsų tikriausiai ieškome gyvenimo prasmės, veiklų, kurios mus praturtintų bei įkvėptų, ir visi randame sau geriausiai tinkantį kelią. Taip nutiko ir iniciatyvos „Niekieno vaikai“ savanorei Vaidai RUDMINIENEI, kuri vos pamačiusi iniciatyvą, kurios savanoriai budi prie ligoninėse paliktų vienišų vaikų, išsyk nusprendė prisijungti ir parodyti vaikams, kad jie nėra niekieno - jie mūsų visų.

Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ

- Vaida, esate savanorė iniciatyvoje „Niekieno vaikai“. Papasakokite, apie ką ši iniciatyva, kaip ji atsirado ir kam ji skirta?

- Iniciatyvos „Niekieno vaikai“ pradžia buvo Vilniuje, kai įkūrėjos pačios būdamos ligoninėse prie savo vaikų, matė ne vieną kūdikį ir vyresnį vaikutį gulinius palatose vienus. Jų niekas nelankė, niekas neprižiūrėjo, išskyrus personalo darbuotojas, kurios tiesiog neturi galimybių nuolat būti prie vienišų mažylių. Todėl „Niekieno vaikų“ iniciatyvos ir jos savanorių tikslas, kad nė vienas vaikas ligoninėje neliktų vienas.

- Kaip kilo mintis prisijungti ir savo laisvą laiką leisti būtent čia? Juk dauguma žmonių savo laisvalaikį sieja su poilsiu, atostogomis. Ką jums duoda ši savanorystė?

- Tik pastebėjusi socialiniame tinkle „Facebook“ apie šią iniciatyvą, pradėjau sekti naujienas, skaičiau apie savanorių patirtis ligoninėse ir labai laukiau, kada tokia iniciatyva ateis į Kauną, kuriam gyvenu pati. Buvau bandžiusi savanoriauti kitur, bet ten galbūt labiau buvo jausmas, kad tai reikalinga man, o šioje iniciatyvoje suprantu, kad vyksta abipusiai mainai - atiduodu vaikeliiui visą save, bet gaunu mainais jo apsikabinimų, šypsenų. Savanoriavimas ne-trukdo ir keliauti, atostogauti. Su-sižymi savo galimybes ir, jei tuometu reikia, budi. Tikrai nereikia atsisakyti to, kas buvo daroma, veiklama, kaip atostogaujama iki šiol. Man ši savanorystė - didelis savęs realizavimo atradimas, bendrystės jausmas ir naujos pažintys su bendraminciais. Savanorystė padeda persidėlioti prioritetus, pastebėti kasdienius dalykus ir jais džiaugtis.

- Lieka laiko buvimui su savo šeima, asmeniniam poilsiui?

- Gal banali frazė, bet kuo daugiau veiklų žmogus turi, tuo daugiau ir nuveikia. Tiesiog gal laikas praleidžiamas kokybiškiau, turiningiau išnaudojama kiekviena minutė. Dar daugiau, nei bet kada, perskaitau knygų, siuvu daugkartinius maišelius, prijuostes ir kitokias smulkmenas. Išlismės dažniausiai prie jūros, tad, praleidusi ten savaitgalį, jaučiuosi tarsi pailsėjusi visą savaitę ir vėl pasikrovusi jėgų, energijos bei gerų emocijų. Laiko su šeima praleidžiu tikrai labai daug, o savanoriavimas - tai tas pat, kaip ir kitos asmeninės veiklos, kaip atostogaujama iki šiol. Man ši savanorystė - didelis savęs realizavimo atradimas, bendrystės jausmas ir naujos pažintys su bendraminciais. Savanorystė padeda persidėlioti prioritetus, pastebėti kasdienius dalykus ir jais džiaugtis.

- Pati taip pat turite šeimą ir vaikų. Kaip reagavo šeima, kai pasakėte, kad norite savanoriauti „Niekieno vaikuose“? Tarėtės su jais?

- Su vyru auginame 3 vaikus. Dukroms 21 ir 18 metų, sūnus

SKAIČIAU GERĄ MINTĮ, KODĖL SAVANORIAMS NEMOKA - JIE NEJKAINOJAMI

nebuvo labai keistas ir netikėtas, nes sekdamas „Niekieno vaikus“ ir jiems papasakodavau, kas man įdomu ir kokias naujienas apie tai matau socialiniuose tinkluose. Nesitariau, tik pasakiau, kad užpildžiau anketą ir labai lauksiu pakvietimo prisijungti prie iniciatyvos. Neabejotinai - visa šeima palaikė.

- Lieka laiko buvimui su savo šeima, asmeniniam poilsiui?

- Gal banali frazė, bet kuo daugiau veiklų žmogus turi, tuo daugiau ir nuveikia. Tiesiog gal laikas praleidžiamas kokybiškiau, turiningiau išnaudojama kiekviena minutė. Dar daugiau, nei bet kada, perskaitau knygų, siuvu daugkartinius maišelius, prijuostes ir kitokias smulkmenas. Išlismės dažniausiai prie jūros, tad, praleidusi ten savaitgalį, jaučiuosi tarsi pailsėjusi visą savaitę ir vėl pasikrovusi jėgų, energijos bei gerų emocijų. Laiko su šeima praleidžiu tikrai labai daug, o savanoriavimas - tai tas pat, kaip ir kitos asmeninės veiklos, kaip atostogaujama iki šiol. Man ši savanorystė - didelis savęs realizavimo atradimas, bendrystės jausmas ir naujos pažintys su bendraminciais. Savanorystė padeda persidėlioti prioritetus, pastebėti kasdienius dalykus ir jais džiaugtis.

- Pati taip pat turite šeimą ir vaikų. Kaip reagavo šeima, kai pasakėte, kad norite savanoriauti „Niekieno vaikuose“? Tarėtės su jais?

- Su vyru auginame 3 vaikus. Dukroms 21 ir 18 metų, sūnus

paliečia širdį. Kuo daugiau budi



Vaidė Rudminienė asmeninio albumo nuotr.

prie vieno vaikelio arba pajauti neapsakomą dvasinį ryšį, tuo sunkiau su juo išsiskirti, suprantant, kad daugiau, ko gero, nebe-matys. Būta noro ir įsivaikinti... Labai sunku, kai pradėdi galvoti, kas vieno ar kito vaikelio laukia ateityje. Sunku įsivaizduoti jį laimingą, kai nuo mažų dienų yra niekieno vaikas. Dar vis mokau-si ir stengiuosi kas kartą prisiminti, kad aš tam vaikeliiui noriu padėti čia ir dabar, o vėliau juo pasirūpins specialios institucijos, mes nebegalime būti atsakingi už tolimesnį jo gyvenimą. Labai pa-glosto širdį, kai pagalvoji, kaip to vaikelio diena būtų prabėgusi li-goninėje, esant vienam, jei nebū-čiau atėjusi aš ar kitas savanoris. Džiaugiuosi ir labai tikiu, kad tie trumpi susitikimai jam išliks kaž-kur giliai pašąmonėje. Galbūt tai

NESIEKIU IŠGELBĖTI VISO PASAULIO - NORIU PADĖTI VAIKELIUI, KAD JIS NESIJAUSTŲ NIEKIENO, KAD JAUSTŲIS MŪSŲ VISŲ MYLIMAS IR GLOBOJAMAS

Simono Donskovo jubiliejus - scenoje

Lietuvos estrados grandui Simo-nui Donskovui šiemet - septy-niasdešimt. Savąją šventę garsus dainininkas švęs scenoje - lapkri-tį rengia specialų jubiliejinį šou septyniuose Lietuvos miestuose.



Koncertuose skambės visų laikų S.Donskovo geriausios dai-nos, papuoštos profesionalių šo-kėjų grupės programa, žiūrovus džiugins šokių studijos „D&D“ proginis pasirodymas, dainuos jaunas talentas Dainotas Varnas ir kiti svečiai. Renginio konfe-ransjė - Juozas Zavaliauskas.

Kad pasirinko dainavimą, šian-dien ir pats tebisai: „Tėtis gaudė vagis, mama buvo felčerė. Visoje giminėje - nė vieno muzikanto, o aš - ansamblyje nuo pirmos kla-sės.“ Tiesa, buvo ir jo gyvenime momentas, kai galėjo pasukti visai kitu keliu. Mokykloje labai rimtai užsiėmė sunkiąja atletika. „Me-čiau, nes pamačiau, kad šiam spor-tui neturiu talento“, - sako jis. Kar-tą pasirinkęs muziką, jis visada buvo su ja. Savo gyvenimo kelio nekeitė ir ant jame pasitaikančių nelygumų neburnojo. „Niekada nebuvau pasipūtęs, nevaikščiojau susireikšmingęs ir visas didybės manijas lengvai prasingau“, - šian-dien ramiai sako S.Donskovas.

Užriesti nosį tikrai buvo ga-lima, nes karjera klostėsi puikiai: ansamblio „Žerutis“ dainininkas, „Gintarinės triūbos“ laureatas, Vilniaus bokštų diplomantas, le-gendinių „Nemuno žiburių“ ir garsiosios „Nerijos“ solistas, „Slagerių karaliaus“ titulo laimė-tojas. Sukurtos rolės liaudies ope-roje, išleisti 4 albumai ir seniai pamestas koncertų skaičius.

Žiūrėdamas į linksnų vyrą, nepagalvosi, kad jis išvis kada nors nerimauja. Būtent už atsidavimą publikai žmonės ir pamilo S.Donskovą.

S.Donskovo atsidavimo pu-blikai dauguma galėtų pavydėti. Gerbėjai nė nenučiuokia, kaip sti-priai jis jaudinasi prieš pasirody-mą. S.Donskovo jubiliejiniai kon-certai: lapkričio 6 d. - Šiauliuose, 10 d. - Vilniuje, 16 d. - Klaipėdo-jė, 20 d. - Panevėžyje, 23 d. - Aly-tuje, 24 d. - Kaune, 27 d. - Mari-jampolėje.

„Laisvalaikio“ inf.

Kaip gyvena šeštasis Lietuvos istorijoje ketvertukas?

Beveik prieš metus, 2018-ųjų spalio 18-ąją, panevėziečių Viktorijos ir Andriaus Paltanavičių šeimai gimė ketvertukas - šeštasis Lietuvos is-torijoje. Šeima džiaugiasi augindama tris sūnus - Rėjų, Nojų, Tajų - ir dukrytę Patriciją. Ką reiškia lauktis ir auginti vienu metu keturis vai-kus papasakojo Viktorija ir pasidalino savo patirtimi bei įžvalgomis.

Ringailė STULPINAITĖ-GVILDĖ

- Viktorija, Lietuva apie jū-sų šeimą išgirdo beveik prieš metus, kai gimė ketvertukas. Kokia buvo pradžia, kai suži-nojote, kad laukiatės?

- Nėštumo pradžia tikrai ne-buvo lengva. Kai sužinojome, kad laukiamės net keturių mažylių, skaičiau daug literatūros, ruošiau save tam, kad jie gims mažesni, anksčiau laiko, kad gali būti tam-tikrų iššūkių. Bet mano nėštumą apsunkino kai kurie mus konsul-tavę akušeriai, kurie pačioje nėš-tumo pradžioje atkakliai siūlė dviejų vaikučių atsisakyti, stab-dyti jiems širdies veiklą, jų vys-tymąsi ir pasilikti tik du - iden-tiškus dvynius. Jie bijojo galimų komplikacijų, mus tikrai visai-pauginio - aš dėl to praverčiau ne vieną parą. Visa laimė, kad Kaune radome specialistą - Kauno klini-kų akušerijos skyriaus docentą Vladą Gintautą, kuris po išsamių tyrimų nuramino ir padaršino iš-nešioti visus keturis vaikus, nes jie vystėsi kuo puikiausiai. Aš jam kiekvieną dieną už tai esu dėkinga. Nepaisant visko, ką te-ko patirti pradžioje, vaikų lauki-mas buvo nuostabiasias laikas mano gyvenime. Kai vaikai gimė, jiems buvo 32 savaitės ir kelios dienos (tai ilgiausiai Lietuvoje išnešiotas ketvertukas), tad pir-miausia jie gyveno inkubatoriu-se. Mes su vyru eidavome atlikti „kengūravimo procedūros“ - tai yra, kai tėvai ant savo krūtins glaudžia prarengtą vaikelį, kad būtų odos kontaktas. Anks-tu-kams tai labai padeda vystytis, augti. Tačiau pirmas vaizdas, kai matai savo mažylį inkubatoriuje su daug prijungtų laidų ir aparatų, suspaudžia širdį, nes kiekvieną-kart galvoji, ar viskas mano vaikui gerai... Po beveik mėnesio, pra-leisto naujagimių skyriuje, mus išleido namo.

- Namuose turite kone mi-ni darželio grupę ir net įrengė-te vaikams atskirą žaidimų erdvę. Kaip jiems sekasi ben-drauti, sutarti? Ryškėja cha-rakteriai?

- Jie bendrauja puikiai ir dūksta vis smarkiau. Galbūt dėl to, kad auga keturiese, jie moka žaisti ir kartu, ir atskirai. Rėjus yra fiziškai stipriausias ir labai iš-dykęs, bet kartu ir pats meiliau-sias, mėgsta mane apsikabinti, myluoti. Tajus ir Nojus yra iden-tiški dvyniai ir jiedu kiek rames-ni. Patricija yra žaismingiausia ir daugiausiai kvatojanti, bet tikra panėlė, nes labai mėgsta drabu-žėlius ant galvos dėtis ir maivyti. Tarpusavyje jie puikiausiai suta-

- Visuomet norėjote gau-sios šeimos?

- Labai norėjau susilaukti dvynukų, tačiau ilgą laiką man šeimos pagausėjimo tema buvo sunki, nes niekaip nepavykdavo pastoti. Bet kai užderėjo, tai iš karto keturi. Negalėčiau būti lai-mingesnė.

- Tėvai dažnai sako, kad vienas sunkiausių darbų yra išrinkti vaikui vardą, o jums teko rinkti net keturis. Kaip sekėsi?

- Nebuvo labai sunku, vardų pasiūlymus pateikiau aš, o rinko-me su šeima. Mano prioritetas buvo trumpi vardai berniukams,



Viktorija ir Andrius Paltanavičiai su vaikais (iš kairės) Rėjumi, Nojumi, Patricija ir Tajumi

ria. Smagus faktas, kad du mano vaikai - Rėjus ir Patricija yra ru-daakiai, o identiški dvyniai Nojus ir Tajus - mėlynakiai.

NĖŠTUMĄ APSUNKIMO KAI KURIE MUS KONSULTAVĘ AKUŠERIAI, KURIE PAČIOJE NĖŠTUMO PRADŽIOJE ATKAKLIAI MUMS SIŪLĖ DVIEJŲ VAIKUČIŲ ATSIKAKYTI

- Kas paskatino gimus vai-kučiams jų kasdienybę, paty-rimus rodyti specialiai jū-s tam sukurtoje „Instagram“ paskyroje?

- Kaip minėjau, tai yra šešta-sis Lietuvos ketvertukas, tad aš tikrai turiu kuo didžiulius. Kita vertus, yra šeimų, kurios, suži-nojusios apie daugiavaisį nėštu-mą, ryžtasi pasilikti tik vieną ar du vaikelius ir būtent tai mane labiausiai skatina dalytis tuo, kaip sekasi mūsų ketvertukui. Norisi ir kitas šeimas įkvėpti kovoti už savo vaikus, išnešioti, kiek įma-noma ilgiau, nebijoti ieškoti gerų specialistų ir gimdyti. Mūsų ket-vertukas yra tikra komanda, jie

- Būti keturių vaikų mama yra neapsakomai didelis dar-bas (taip pat ir malonumas). Ar randate laiko pasimatymams su vyru, romantikai, galiausiai laiko sau?

- Stengiuosi vienu metu ir sa-ve palepinti, ir dar namuose kaž-ką nuveikti. Juk veido kaukė tam netrukdo. Tad mano asmeniniai pasilepinimai yra labiau momen-tiniai šiuo metu. Bet aš tikrai rū-pinuosi savo sveikata, nes sveika mama yra svarbiausia vaikams. Su vyru „pasimatyme“ buvome tik kelis kartus, o šventėme kar-tu savo vestuvių penkerių metų sukaktį, sėdėjome ir tylėjome. Mėgavomės ramybė. *(Juokiasi.)*

- Stebint jūsų anketą „Ins-tagram“ tinkle atrodo, kad mėgstate gaminti, rūpintis na-mų estetika, užsiimti gėlių kompozicijomis. Kada tą da-rote?

- Pyragus kepu kolį kartą per mėnesį, va čia socialiniai tinklai ir apgauna. Atrodo, kad gaminu skaniausius patiekalus kasdien ir rūpinuosi namų grožiu. Taip, aš visa tai darau, bet gerokai rečiau, nei gali pasirodyti. Tačiau sten-giuosi kiekvieną sekundę paver-s-ti malonia ir kiek įmanoma vyti iš gyvenimo rutiną. Net ryte praus-da-ma ir rengdama vaikus išjun-giu mėgstamą muziką ir kartu su jais šoku, dainuoju. Jiems smagu, man smagu. Vaikai yra mano stip-rybė ir gyvenimo variklis.



Rudens fotosesija mažyliams Tajui, Patricijai, Nojui ir Rėjui

