

LIKIMO DRAUGAS

Leidžiamas nuo 1995 m.

Didvyžių socialinės globos namų
laikraštis 2014 m.
Rugsėjis Nr. 178

*Ruduo tai antrasis pavasaris, kai
kiekvienas lapas – gėlė. A. Kamitu.*

09-01 Mokslo ir žinių diena

09-08 Tarptautinė raštingumo diena / Švč M. Marijos gimimo diena
(Šilinės) / Vytauto Didžiojo karūnavimo ir Padėkos už Lietuvos
nepriklausomybės ir laisvės apgynimą diena

09-09 Tarptautinė grožio diena

09-10 Pasaulinė savižudybių prevencijos diena

09-14 Pasaulinė seksualinės sveikatos diena / Šv. Kryžiaus
išaukštinimas

09-15 Pasaulinė kovos su prostatos vėžiu diena

09-21 Tarptautinė taikos diena / Šv. Matas, Alutinis / Bobų vasara

09-22 Tarptautinė diena be automobilio / Rudens lygė (lygiadienis)

09-23 Lietuvos žydų genocido diena

09-26 Europos kalbų diena

09-27 Lietuvos socialinių darbuotojų diena / Pasaulinė turizmo diena

09-28 Vilniaus įkūrėjo, Lietuvos didžiojo kunigaikščio Gedimino
diena / Pasaulinė pasiutligės diena / Pasaulinė širdies diena

09-29 Dagos diena, Šv. Mykolas

09-30 Šv. Jeronimas, Tarptautinė vertėjų diena

Pr	1	8	15	22	29
A	2	9	16	23	30
T	3	10	17	24	
K	4	11	18	25	
Pn	5	12	19	26	
Š	6	13	20	27	
S	7	14	21	28	



METŲ RATAS

Pasaulinė savižudybių prevencijos diena

Rugsėjo 10 dieną minima Pasaulinė savižudybių prevencijos diena. Ji skirta atkreipti dėmesį į didelį savižudybių skaičių ir ieškoti išeičių užkiršti tam kelią. Šios dienos vakarą žmonės raginami languose uždegti žvakę, skirtą atminti tiems, kurie pasitraukė iš gyvenimo.

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, kasmet nusižudo apie milijoną žmonių. Lietuva - viena iš šalių, kurioje savižudybės skaičius itin didelis. Per metus mūsų šalyje nusižudo daugiau nei 1000 žmonių. Dauguma jų – kaimo gyventojai, vyrai.

Kas 40 sekundžių nusižudo vienas žmogus. Kas 3 sekundės kas nors bando nusižudyti. Kiekviena savižudybė skaudžiai paveikia bent 6 žmones.

Tyrimai rodo, kad net 75 procentų savižudžių apie ketinimą nusižudyti prasitaria šeimos nariams ar draugams, tad labai svarbu išklaudyti artimą žmogų ir laiku padėti jam spręsti problemas

Pagal spaudą parinko Leonora BARAUSKIENĖ

Mieli kolegos, socialinį darbą dirbantys darbuotojai,



Minėdami profesinę Socialinių darbuotojų dieną – rugsėjo 27 -ąją, linkime, kad niekada nepritrūktų jėgų, kantrybės, nepavargtumėte spręsti likimo nuskriaustų ar laikinų rūpesčių turinčių žmonių problemas, kad niekada nepristigtų švelnumo bei supratimo.

Ir nepamirškime mažojo princo žodžių, kad „...matyti galima tik širdimi. Tai, kas svarbiausia, nematoma akimis.“ Ir toliau tikėkime tuo, ką darome, išlaikykime kūrybišką požiūrį į savo darbą ir didelę atsakomybę už žmogų.

Dana ir Edita

Lietuvos Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos bei Lietuvos socialinių darbuotojų asociacijos iniciatyva Lietuvos socialinių darbuotojų diena (rugsėjo 27 d.) kasmet oficialiai Lietuvoje švenčiama nuo 2004-ųjų metų. Šventės data pasirinkta atsižvelgus į tai, kad rugsėjo mėnesį 1993 metais įvyko pirmasis Lietuvos socialinių darbuotojų asociacijos suvažiavimas. Be to, diena siejama ir su šv. Vincento Pauliečio vardu, kuris laikomas socialinio darbo pradininku.

Šv. Vincentas Paulietis buvo kunigas pamokslininkas, gyvenęs XVI a. Prancūzijoje. Jis skatino žmones vadovautis krikščioniškosios pagalbos kitam tiesomis. *Gerieji darbai kūnui:* 1. Išalkusį pavalgydinti. 2. Ištroškusį pagirdyti. 3. Vargšą apmokyti. 4. Keleivį priglauti. 5. Kalinį sušelpiti. 6. Ligonį aplankyti. 7. Mirusį palaidoti. *Gerieji darbai sielai:* 1. Nemokantį pamokyti. 2. Abejojančiam patarti. 3. Nuliūdusį paguosti. 4. Pikta darančią sudrausti. 5. Įžeidimus atleisti. 6. Nuoskaudas nukęsti. 7. Melstis už gyvus ir mirusius.

**Pagal spaudą parinko socialinė darbuotoja
Edita KAVALIŪNAITĖ**

Rugsėjo mėnesio renginiai

09.05 d. 11 val. Globos namų koplytėlėje bus aukojamos Šv. Mišios.

09.05 d. Globos namų gyventojai vyks į Suvalkijos socialinės globos namų organizuojamą dviračių žygį „Šunskų girios takais“.

09.09 d. 14 val. Globos namų poilsio kampelyje bus organizuojama piešimo popietė „Sveikas, broli rudenėli“. Į šią popietę kviečiame su savimi atsinešti žalias, oranžines ir geltonas svajones, dangaus mėlynumo mintis ir švelniai rausvos spalvos šypsenas.

09.11 d. 14 val. Bibliotekoje vyks popietė „Skaitykime kartu“, skirta Europos kalbų dienai paminėti. Popietės metu skaitysime ištraukas iš įvairių kūrinių.

09.16 d. 14 val. Salėje vyks koncertas. Koncertuos kvietiniai svečiai.

09.19 d. 14 val. Bibliotekoje vyks popietė „Žydu gyvenimą menančios vietos“. Dokumentinių filmų peržiūra bei aptarimas.

09.18 d.14 val. Bibliotekoje vyks popietė „Vesk, bobute, žilą ožį“. Popietės metu prisiminsime, kokių pasakų apsuptyje užaugome. Senas gražias istorijas palyginsime su šiuolaikiškomis.

09.25 d. 14 val. Organizuosime gimtadienių šventę rugsėjo mėnesį gimusiems globos namų gyventojams.

09.30 d. 14 val. Globos namų salėje organizuosime renginį „O, gražuole, sužavėk mane“. Kviečiame visas visas moteris ir merginas parodyti savo vidinį ir išorinį grožį ir žavesį, apstulbinti visus vyrus ir vaikus savo protu ir neišsenkamomis žiniomis.

Mėnesio eigoje: tvarkysime globos namų aplinką ir kapus. Išvyka į mišką grybauti. Kiekvieną savaitės penktadienį lauke arba poilsio kampelyje bus organizuojami šokiai.

Už rugsėjo mėnesio renginius atsakingos: SPI užimtumo specialistė Danguolė Dereškienė ir socialinė darbuotoja Rasa Barkauskienė

Faktai apie penktadienį

- ❖ Daugumoje šalių, kuriose darbo savaitė turi penkias dienas, penktadienis yra paskutinė darbo diena ir savaitgalio atsipalaidavimo pradžia.
- ❖ Islamo šalyse penktadienis yra šventoji diena.
- ❖ Jei mėnesio 13 diena yra penktadienis, tai ši diena laikoma nesėkmių diena. Žmonės, kurie tiki prietarais, šią dieną vengia kur nors eiti, saugosi nesėkmių. Ypač nesėkminga diena laikoma sausio 13-osios dienos penktadienis.
- ❖ Judaizme (žydų tikėjime) šabas (šventa diena) prasideda nuo penktadienio saulėlydžio ir tęsiasi iki saulėlydžio šeštadienį.
- ❖ Krikščionys per Adventą (apytiksliai keturias savaites iki Kalėdų) ir per Gavėnią (nuo Užgavėnių iki Velykų), pasninkauja.
- ❖ Penktadienis yra savaitės diena tarp ketvirtadienio ir šeštadienio.
- ❖ Terminą "penktadienis" sukūrė kalbininkas Jonas Jablonskis.

Socialinė darbuotoja Dana ČAPSKIENĖ
(internetinė prieiga: <http://www.ltvirtove.lt/>)

reikia tarp žmonių. kažkas panašaus yra ir su mūsų sąskrydžiu. Apie patį sąskrydį truputį vėliau, o dabar dar norisi prisiminti apie paprasta akimi nematomus, o gal būt ir ne visiems suprantamus dalykus. Pirmiausia apie pasiruošimą išvykai: kai kam galbūt atrodo, kad sėdai į autobusą ir jau – sąskrydyje. Mums, gyventojams – taip, bet darbuotojams atrodo visiškai priešingai, juk jie atsakingi už mūsų saugumą, patogumus bei būtiniausias reikmes. Į šį globos namų gyventojų susitikimą (sambūrį) buvo įtraukti tiek mūsų globos namų gyventojai, tiek ir darbuotojai. Juk šis sąskrydis – pirmasis, tad suprantama, kad ir patirties nėra, ir patarimų kaip pasielgti, ir kaip geriau padaryti vienu ar kitu atveju trūksta. Tad čia jau teko darbuotojams pasinaudoti „išradingumo aparatu“ ir visa laimė, kad šis „prietaisas“ veikė be priekaištų.



skirtas mūsų gerbūviui (miegojimui) patalpinome į autobusus, kur pagaliau ir patys įsitaisėme. Pagaliau

Gamtos prieglobstyje

Dauguma mūsų globos namų gyventojų su nekantrumu laukėme sugrįžtant po atostogų į darbą socialinio darbuotojo Kęstučio Alkimavičiaus, nes, kiek mums žinoma, jis buvo atsakingas už pasiruošimą būsimam turistiniam sąskrydžiui. Kadangi šį turistinį sąskrydį organizavo Didvyžių socialinės globos namai, tai suprantama, kad ir visa atsakomybės našta užgulė ant darbuotojų pečių. Nepamirškime, kad be mūsų ten dalyvavo gyventojų atstovai ir iš kitų globos namų. Iš tokių galima paminėti Strėvininkus, prisimindami jų apsilankymus pas mus, o taip pat ir mūsų pabuvojimus pas juos. Taip pat ne vienkartiniai susitikimai su Suvalkija, Ilguva, Veisiejais, na ir iš toliausiai pirmą kartą atvyko Zarasai. Be to, sąskrydyje dalyvavo ir atstovės iš Marijampolės specialiųjų namų.

Kaip matome, jau vien tik iš čia paminėtų globos namų atvykusiųjų skaičius gan nemažas, o kur dar darbuotojai, atvykę kartu su gyventojais. Žodis „sąskrydis“ siejasi su žodžiais „skrydis“, „skridimas“, bet kadangi visi čia dalyvaujantys buvo ne sparnuoti, o ratuoti, tai galbūt geriau tiktų žodis „suvažiavimas“. Bet kadangi šis žodis vartojamas kalbant apie kitų žmonijos sluoksnių atstovus, o žodis „sąskrydis“ prisimenamas dar nuo sovietmečio, nuo mokyklos laikų, tai gal ir mes palikime taip kaip yra ir „neišradinėkime iš naujo dviračio“.

Sakoma, kad „šventė tol, kolei jos lauki“, o atėjo – praėjo ir vėl gyvenimas rieda sena vaga, vėl gyventi

– praėjo ir vėl gyvenimas rieda sena vaga, vėl gyventi reikia tarp žmonių. kažkas panašaus yra ir su mūsų sąskrydžiu. Apie patį sąskrydį truputį vėliau, o dabar dar norisi prisiminti apie paprasta akimi nematomus, o gal būt ir ne visiems suprantamus dalykus. Pirmiausia apie pasiruošimą išvykai: kai kam galbūt atrodo, kad sėdai į autobusą ir jau – sąskrydyje. Mums, gyventojams – taip, bet darbuotojams atrodo visiškai priešingai, juk jie atsakingi už mūsų saugumą, patogumus bei būtiniausias reikmes. Į šį globos namų gyventojų susitikimą (sambūrį) buvo įtraukti tiek mūsų globos namų gyventojai, tiek ir darbuotojai. Juk šis sąskrydis – pirmasis, tad suprantama, kad ir patirties nėra, ir patarimų kaip pasielgti, ir kaip geriau padaryti vienu ar kitu atveju trūksta. Tad čia jau teko darbuotojams pasinaudoti „išradingumo aparatu“ ir visa laimė, kad šis „prietaisas“ veikė be priekaištų.

Prieš pajudant link numatyto tikslo, į mūsų globos namų traktoriaus priekabą papildomai buvo pakrauta daug buities inventoriaus, reikalingo mūsų gyvenimui išvykoje. Be kita ko įsidėjom ir metalines sulankstomas kopėčias, o kam reikalingos kopėčios – paaiškėjo tik tenai vietoje, o dar čia, Didvyžiuose, nebuvo nei laiko, nei noro smalsautis tokių niekniekių. Ši traktoriaus priekaba prilygo didelio sunkvežimio kėbului, tad nesunku įsivaizduoti koks tai kiekis daiktų pakrautas. Aš asmeniškai žinojau, kad vyksime į Vilkaviškio rajoną, bet tiksliau vietos neapibūdino, o kadangi su mumis kartu vyko ir traktorius, tai supratau jog ne per toliausiai. Visus smulkesnius daiktus ir palapines,

pajudėjome ir iš tiesų važiuome neilgai. Iki Podvarko miško nuo Didvyžių ne per toliausiai, palyginus su anksčiau tekusiais važiuoti maršrutais į kitus globos namus, o šiuo atveju – atvykusiems iš kitų tolimesnių globos namų.

Atvykę į vietą palapines radome jau pastatytas. Radome jau atvykusius kai kuriuos gyventojus iš kitų globos namų, bet atsirado ir tokių, kurie atvažiavo jau po mūsų. Pirmiausia į mums skirtas palapines susinešėme savo asmeninius daiktus, o galutinai savo gyvenamąjį būstą susitvarkėme jau gyvendami tenai. Apisitoję kiekvienas išskubėjome savais keliais, nes visiems rūpėjo susipažinti su nepažįstama aplinka: pušynas, ežeras, o jame – gulbės. Ežeras viliojo ne tik gulbėmis, nes mūsų keliauninkų sudėtyje buvo ir keletas „užkietėjusių“ žvejų. Apie žvejus ir jų nuotykius sklinda legendos, įvairiausi pasakojimai su humoro atspalviu. Be to, kai kuriems iškylautojams išdalinti rekomenduojamo pobūdžio patarimai kas ir už ką bus atsakingas, kadangi mūsų Didvyžių socialinės globos namai suorganizavo šį sąskrydį, tai patvirtino ir tolimesni pokalbiai su šio sąskrydžio dalyviais.

Mūsų didvyžiečių stovyklavietė įsikūrė priekyje kitų globos namų, nes čia buvo įrengtas sąskrydžio štabas, o štabo pavadinimas „Girininkija“. Na, o mes čia tapome jau ne didvyžiečiais, bet girinukais (taip vadinsimės ir toliau). O kad patiktų, jog mes iš tikrųjų esame girinukai, kad ne patys išsigalvojome, mums kiekvienam ant kaklo užkabino tapatybę patvirtinanti „sąskrydžio dalyvio pasą“. Na, o štabo viršininkas arba kitaip tariant „vyriausiasis girininkas“ pasirodė vėl beesas Kęstutis Alkimavičius. Kadangi vyriausiasis girininkas yra reali valdžia, neužilgo iš miško tankmės nepatenkinta veido mina „atseit drumsčia jo ramybę“ pasirodė ir pats Girinis. Bet nebūtų jis Girinis - kaip netikėtai jis pasirodė, taip pat netikėtai renginio eigoje ir dingo. Taip pat sąskrydyje dalyvavo ir tikrasis šio miško šeimininkas – girininkas. Jis neslapukavo kaip Girinis, bet jautėsi ir elgėsi kaip tikras „gaspadorius“. Gali būti, kad jis bus kažką nugirdęs apie „vyriausiąjį girininką“, tad ir nusprendė pats tuo įsitikinti ☺

Į sąskrydį atvyko ir Marijampolės apskr. Vilkaviškio rinktinės šaulių kuopos atstovai, kurie panoro kartu su mumis pasilinksinti. Taip pat visus pavaišino kareiviška koše bei arbata. Košė labai skani, nes ji buvo virta ant laužo. Be to nepasipuikavo ir mus aplankė savanorės Sandra ir Deimantė. Pirmąją sąskrydžio dieną jos atvyko kartu su policijos pareigūnais, kurie irgi dalyvavo sąskrydyje kaip svečiai. Dar mus aplankė ir iš Vištyčio regioninio parko atstovės, jos mums pažįstamos iš ankstesnių susitikimų. Visiems sąskrydžio dalyviams viešnios papasakojo apie Vištyčio regioninio parko plotą bei apie patį parką. O didžiausią įspūdį sąskrydyje mums paliko didelis baikerių būrys (jų net 19 buvo). Galima įsivaizduoti kokį sujudimą jie sukėlė su savo plieniniais žirgais bei griausmais. Jie mūsų globos namuose jau vieną kartą buvo, todėl mūsų šeimai buvo ne naujiena, o štai svečiams, manau, kad įspūdingai atrodė.



Antrąją sąskrydžio dieną, t y rugpjūčio 7 d. įvyko žvejų varžybos. Šiose varžybose nugalėtoju pripažinta Zarasų komanda, sugavusi net 55 žuvis. Ir kaip nekeista būtų šios komandos daugumą sudarė moterys, tad į tai vertėtų atkreipti dėmesį ir mūsų šeimai moterims. Didvyžiečių žvejų komandai atstovavo Eugenijus Baranauskas ir Kęstutis Sobeckis. Jie nors prizinių vietų ir nelaimėjo, bet mums, didvyžiečiams, nusišypsojo laimė pasmaguriauti iš jų sugautų žuvų išvirta labai skania žuviene. Kadangi šiose varžybose ryškių nugalėtojų nebuvo, tai viskas tilpo viename žodyje „draugystė“ – ji ir tapo tikrąja nugalėtoja.

Nepamirštos ir sportinės varžybos. Čia ryškiai išsiskyrė mums visiems gerai pažįstamos kvadrato varžybos, virvės traukimas kartais sukeldamas gardaus juoko. Dar vyko ir rąsto pjovimo varžybos tarp gyventojų ir atskirai tarp komandų vadovų. Bet ir čia, kaip

anksčiau minėjau, dominavo nugalėtojos vardas „draugystė“. Be to, ne paskutinėje vietoje liko ir mūsų atsivežtos vasaros slidės, kurios irgi sukėlė nemažas juoko bangas. Taip pat reikėjo pasilenkti ir lūpomis pakelti ant žolės padėtą kamštelį, neliečiant rankomis žemės.

Visa sąskrydžio užimama teritorija atžymėta vėliavėlėmis. Įrengta specialiai pritaikyta vieta laužo kūrenimui, pastatyti laikini biotualetai atokiau nuo palapinių, atskirta vieta rūkymui. Tvarka yra tvarka ir mes visi jos privalėjome laikytis.

Būdami sąskrydyje nė nepajutome, kaip greitai prabėgo laikas. Gyventojai naują dieną pradeda vos tik ima brėkšti. Labai ankstyvas rytas, bet toks šiltas, toks tylus, kvepia pušynas, o šalimais ežere plaukioja gulgės, retkarčiais tylą perskrodžia praskrendančio paukščio sparnų šnaresys. Prisiminus, kad šiandien – paskutinioji sąskrydžio diena, darosi truputį nemalonu, jog reikės palikti šią mums visiems taip patikusią vietą, bet laikas nepermaldujamas, jeigu buvo pradžia – turi būti ir pabaiga. Prieš pabaigą dar ir dar kartą norisi pažvelgti atgal į mūsų turiningai praleistas 3 dienas, kurios kiekvienam iš mūsų davė labai daug gero. Gerą įspūdį paliko 1 – oji sąskrydžio diena, nes pirmiausia vos tik atvykus prasidėjo dalyvių registracija. Vėliau, jau po vakarienės, prasidėjo pagal iš anksto nustatytą grafiką kitų stovyklautojų lankymas. O koks gi gali būti sąskrydis be atidarymo ir uždarymo ceremonijų? Taigi, sąskrydžio atidarymas ir tuo pačiu vėliavos pakėlimas įvyko 19 :00 val. Na, o kadangi diena jau atėjo į pabaigą, be to mes visi čia susirinkome iš daugelio Lietuvos rajonų, tai iš anksto buvo skelbiama plakatuose, kad tos dienos 8 val. vakare visi rinktųsi prie Draugystės laužo. O kokia gali būti šventė tokiu nuostabiu vasaros vakaru be šokių. Taigi, Kęstutis Alkimavičius, kaip jau ir buvo įprasta, per garsiakalbį pranešė, jog šokiai vyks iki ryto. Ir taip kasdien, nes vakaronės ar diskotekos vyko kiekvieną vakarą iki išnaktų. O kad naktys nebūtų labai tamsios, tai visur buvo išdėliota daug sodo šviestuvėlių su saulės baterijomis.

Kadangi gyvenome miške ir, kaip jau žinome, miškas neturi savo elektros gaminančios įrangos, tai teko pasinaudoti savu elektros generatoriumi. Jo energijos pakako ir garso stiprintuvams, ir turimiems elektriniams šviestuvams maitinti. Sąskrydyje veikė ir SPA centriukas – tai specialaus apsiprausimo kabina, panašias kabinas teko matyti įvairiuose pliažuose. Vakaraus ir pavakarėmis, o kartais ir dienos metu, jei nebūdavo labai karšta, daugelis dalyvių žaidavo su kamuoliu įvairiausių žaidimų. Be to, visą laiką nuo pat ankstyvo ryto iki išnaktų sklido linksma nuotaikinga muzika ir kiekvienas galėjo pasirinkti, kas jam mieliausia: klausytis ar šokti, o, galbūt, net ir pasvajoti. Galima buvo ežere ne tik nusiprausti, bet ir maudytis. Pastebėta ir tokių, kurie maudėsi ryte ir vakare prieš miegą. Tai daugiausia liečia mūsų šiuos didvyžiečius.



Veikė kūrybinės dirbtuvės labai įdomiu pavadinimu „Gamta ir aš“ bei šių dirbtuvių atliktų darbų pristatymas. Visi darbai atlikti iš medžiagų, surastų gamtos apsuptyje. Teko pabendrauti su įvairiais sąskrydžio dalyviais, o kai kam teko atsakyti ir į klausimėlius.

Stėvininkų globos namų gyventoja Joana Kalvaitienė ir Vincentas Stankūnas paklausti, ar jiems patinka šis sąskrydis, atsakė sutartinai, kad patinka, tačiau po mažos pauzės pridūrė, jog visur gerai, bet namuose geriausia.

Suvalkijos globos namų gyventojas Arvydas Burneikis paklaustus kuo skiriasi Suvalkija nuo Podvarko, šis akimirksniu nedvejodamas atsakė klausimu atgal: o kuo skiriasi diena nuo nakties?. O įdomiausias iš visų dalyvių buvo Ilguvos globos namų gyventojas Vidmantas Vaičiūnas, paklaustas kas jį labiausiai domina, šis lakoniškai atsakė – mergos ir tik mergos. Be to, Vidmantas visas čia savo buvimo dienas praleido tik šokdamas. Kažin iš kur pas vaikiną tiek energijos? Kitą dieną po mūsų pokalbio kažkas per garsiakalbį paskelbė, kad Vidmantui priklauso medalis už tai, jog buvo nepavargstantis šokėjas. Vidmantas įsimylėjo mūsų Agnę, tačiau jam jos išsivežti niekas neleido ☺. Trečiąją sąskrydžio dieną, jau ruošiantis uždarymui, mūsų didvyžiečiams teko garbė įteikti lankstinukas apie mūsų Didvyžių globos namus kitiems dalyviams. Aš asmeniškai taip pat platinau lankstinukus ir beduodant vienai damai vardu Živilė išgirdau, kai ji pasakė, jog „žinau kur tie Didvyžiai, ten gyvena ponai“. Aš ją truputį pataisiau: pasakiau, kad gyvena, nes ji, matyt, turėjo galvoje ponus Geištarus, kurie labai senai gyveno Didvyžių dvare. Tačiau ji nenusileido ir dar kartą pakartojo, kad tokį sąskrydį gali surengti tik ponai. Su

ja bebendraudamas išsiaiškinau, kad toji Živilė yra socialinė darbuotoja iš Veisiejų globos namų. Tad ji ir suprato šio sąskrydžio svarbą bei pasiruošimą jam.

Mūsų globos namų direktorius Rimvydas Žiemys atsisveikinant taip pat pasidžiaugė, kad šis sąskrydis ne paskutinis. Be to, visiems atvykusiems iš globos namų dalyviams buvo įteiktos atminimo dovanėlės bei padėkos raštai. Reikia paminėti, kad sąskrydyje dalyvavo ir labai daug mūsų globos namų darbuotojų: direktorius Rimvydas Žiemys, direktoriaus pavaduotoja socialiniam darbui Ona Budrienė, vyresnioji socialinė darbuotoja Aušra Buzienė, kineziterapeutė Laura Ciganskaitė, socialiniai darbuotojai Dana Čapskienė (kuri įamžindavo gražias akimirkas), Edita Kavaliūnaitė ir Kęstutis Alkimavičius bei SPI užimtumo specialistės Danguolė Dereškienė, Lolita Stankienė ir Aldona Kardauskienė. Tai visi šie darbuotojai buvo sąskrydžio varomoji jėga, kurių pagalba viskas puikiai praėjo. Dar noriu paminėti socialinę darbuotoją Ramunę Brazauskienę, kuri nors ir nedalyvavo sąskrydyje, tačiau surado laiko bei noro ir aplankė mus, vos ne kiekvieno paklausdama, kaip mums sekasi, ar ko nors nereikia, ar nepavargome ir pan. Tai tiek apie nuostabųjį sąskrydį.

Gyventojas Algirdas ŽATKUS

Mažoji Olandija

Olandija garsėja tulpių gėlėmis. Tai antra pagal ekonominę reikšmingumą ūkio šaka po pieno ūkio. Tulpės auginamos nuo seno polietileno aptrauktuose milžiniškuose šiltnamiuose. Pražydusios tulpės skinamos, talpinamos į kontenerius, o šie į lėktuvus ir išvežiojami po viso pasaulio kioskus ir parduotuves. Kokia tai reikšminga gėlė, kad ji pavaizduota Prancūzijos karalių herbe...



Mums toli pagal apimtį tulpių auginimo mąstai, bet džiugina globos namų gėlių įvairovė. Tai medetkos, tulpės, agavos, rožės, gvazdikai, pelargonijos ir kt. Ypatingo dėmesio sulaukia prie paradinių durų petunijos. Jos panašios į turtuolių mėgstamas gėles – orchidėjas. Tai yra labai lepios gėlės, reikalaujančios išskirtinės priežiūros, drėgmės, temperatūros režimo. Akį džiugina alpinariumai su akmenų akcentais, kelmiai ir tie papuošti gėlėmis. Trūksta tik nacionalinio augalo – rūtų. Visa tai su meile prižiūri socialinio darbuotojo padėjėja Sigutė Merkevičienė. Jos darbas neapsiriboja šiltu metų laiku. Atšalus orams tvarkomi gėlynai ir toliau: vasarinės gėlės iškasamos ir persodinamos į vazonus bei patalpinamos į patalpas, purenama žemė, nurenkamos vėjo prilaužytos medžių šakos. Išskirtinis dėmesys yra sodams ir pievoms, nes čia žolė nebūna aukštesnė negu nuskusta vyriškio barzda, o pievose galima net sukurti golfo aikštinę. Tai labai populiarus žaidimas tarp turtingų senjorų JAV. Tam tereikia pievoje išrausti mažas duobeles, įsigyti medinius kūjelius ant ilgo koto, plastiko rutulius – ir pirmyn. Smulkesnę informaciją rastumėte internete.

Gyventojas Algimantas JUCAITIS

Pastebėjimai ir pamąstymai

Apie liepos vidurį vaikščiojau prie tvenkinio ir pastebėjau vyriškį, besidarbuojantį prie akmens. Rankose jis laikė elektrinį frezą ir akmenyje darė ertmę. Po kiek laiko ertmės sienelėje išryškėjo apskritimas. Pakeitė frezos peilius ir po kiek laiko išryškėjo spinduliai. Ertmės sienelėje išryškėjo saulė. Po kiek laiko pasidarbavo ant viršaus akmens ir griovelis įgavo išsiraičiusio žalčio pavidalą. Supratau, jog jisai yra ikirikščioniško tikėjimo meistras. Juk saulė ir žaltys - pagonių tikėjimo simboliai. Be saulės, garbintas mėnulis ir žvaigždžių spiečiai. Su kitais aisčių dievais susidūriau išvykoje į Daukšių girininkiją už Vilniaus link Baltarusijos. Važiavo visi globos namų tarybos nariai. Girininkas sėdo į savo mašiną ir parodė kelią į šių laikų ramovę – ažuolyną. Žmonių patogumui nutiestas ažuolo lentų takas, o kas keliolika žingsnių – protėvius garbintų Dievų skulptūros. Prisimenu kai kurių vardus: tai Pilvinis, Puikuolis, Patrimpas, Perkūnas, Vaižgantas, Bubilas, Žemėpatis. Moterų lyties dievaičių skulptūrų nėra, bet kai kurias prisimenu: tai Žemyna, Austėja, Milda, Medrina arba Žvėrūna, Laima, Gabija, Veliuona. Šias skulptūras sukūrė meistrai skulptoriai, o finansavo urėdija. Pagoniškojo tikėjimo narių Lietuvoje skaičius jau pasiekė 5500 narius ir vienas iš jų globos namų akmenyje paliko savo pėdsaką. Ikirikščioniškojo tikėjimo tradicijos vis giliau leidžia šaknis ir kitose tautose. Tuo išsiskiria Jungtinės karalystės gyventojai. Jie dešimtimis tūkstančių renkasi į tam tikra tvarka išdėstytų akmenų aplinką. Tai garsus visame pasaulyje Stochendžas. Jam jau apie 3000 metų. Jo garbintojai vadinasi druidžiais.

Gyventojas Algimantas JUCAITIS

Svečių nuomonės apie turistini saskrydį

žmonės su puikia nuotaika. Labai gaila, kad neturėjome palapinės ir negalėjome leisti vakarones prie laužo ir šokti iki paryčių, bet prisizadame, kad tikrai įsigysime palapines ir nereikės sekantį kartą važinėti: ryte į saskrydį, o vakare į globos namus.

Ilguvos socialinės globos namai. Taip pat labai patenkinti, bet labai nusiminė, kad neišdrįso išsimaudyti ežere, o jame tik pabraidžiojo. Ypač jiems patiko degantis laužas vėlai vakare ir nakties metu. Taip pat didelį įspūdį paliko naktį šviečiantis takelis iki biotualetų. Pasidžiaugė, kad labai jau mes esame išradingi.

Veisiejų socialinės globos namai. Labai patenkinti. Ypač patiko sportinė programa. Smagiai buvo galima pažaisiti kvadrata, ir apskritai visose rungtyse buvo įdomu dalyvauti, kuriuos organizavo saskrydžio organizatoriai. Veisiejieškiai mums palinkėjo nenuleisti rankų ir toliau kasmet organizuoti tokius saskrydžius, nes jie žadėjo kiekviename sudalyvauti.

Strėvininkų socialinės globos namai. Buvo visi patenkinti. Jiems ypač patiko žvejoti, nes pasisėkė pagauti nemažai žuvų. Patiko šokiai prie laužo, kurių metu buvo galima susipažinti su kitų globos namų gyventojais.

Zarasų socialinės globos namai. Patiko saskrydis, nes buvo jame daug įvairovės ir jiems buvo ko pasimokinti ir papildyti savo organizuojamus panašaus kirpimo renginius. Prisipažino, kad tobulumui ribų nėra ir palinkėjo neapsiriboti tik šiuo vienu saskrydžiu, o kad jis taptų tradiciniu.

Socialinės globos namų atstovus kalbino gyventoja Leonora BARAUSKIENĖ

Poezijos popietė „Auksinis ruduo į langą beldžias“

Tai toks pavadinimas sukvieta į Sūdavos bendruomenės namus Vilkaviškio rajono poetus pasidalinti poetinėmis eilėmis apie tai, koks trumpas vasaros žydėjimas, kaip greitai pasibeldžia ruduo į mūsų duris. Popietėje „Auksinis ruduo į langą beldžias“ dalyvavo Vilkaviškio raj. poetės: Zita Anziulienė, Aldona Maksvytienė, Salomėja Mikelaitienė, Janina Kurtinaitienė, Birutė Paulienė, Vida Vosylienė, jaunas poetas Marijus Mielaitis bei mūsų socialinės globos namų literatai. Taip pat buvo ir nemažas būrys poezijos gerbėjų. Tai Klausučių seniūnė Gema Skystimienė, tos pačios seniūnijos kultūros darbuotojas Ramūnas Puodžiūnas, Sūdavičių etnokultūros pirmininkė Regina Naujokaitienė. Popietę pravedė Sūdavos filialo bibliotekininkė Janina Radzevičienė.



Kiekviena poetė pristatė savo kūrybą. Skaitėme eiles ir mes: aš skaičiau Narvydo Paulionio eiles, Izabelės Marcinkevičiūtės miniatiūras. Viktoras Kuraško padeklamavo savo kūrybos eilėrašį „Nekalta mergelė“ bei paskaitė Onutės Valaitytė miniatiūrą. Ala Bogaček savo eilėmis nustebino ne vieną klausytoją nuoširdumu, švelnumu bei lyriškumu. Laikraščio „Santaka“ atstovė taip pat skaitė savo kūrybos eiles, kurios labai patiko susirinkusiems ir ji sulaukė daug „kutučių“ už gražius eilėraščius. Seniūnijos atstovai visiems įteikė po gėlės žiedą ir palinkėjo sėkmės kūryboje. Salomėja Mikelaitienė mūsų bibliotekai padovanojo eilėraščių knygelę „Besparniai

paukščiai“, o Aldona Maksvytienė taip pat eilėraščių knygelę – „Saulės sulytais takais...“. Popietės metu klausėmės „Likimo“ ansamblio įrašo, kuriame išgirdome dainas, sukurtas pagal Salomėjos Mikelaitienės ir Janinos Kurtinaitienės eiles, o muzika Violetos Adomavičienės.

Mus į šią nuostabią popietę atlydėjo socialinės darbuotojos Ramunė Brazauskienė ir Birutė Kauspėdaitė. Ačiū joms!

Gyventoja Leonora BARAUSKIENĖ

Įdomu...

Liežuvio valymo reikšmė. Šiuolaikiniai higienos specialistai pritaria, kad valant dantis kasdien reikia valyti ir liežuvį – taip burnos ertmėje palaikoma švara.

Faktai: Reguliariai valant liežuvį 10 kartų sumažėja burnos ertmėje esančių ir ligas sukeliančių bakterijų.


33% sumažėja kalkinių dantų apnašų – dantų akmenų susidarymas.

Ne tik dėl dantų, bet ir dėl liežuvio valymo 85% silpnėja nemalonus burnos kvapas, valant tik dantis – kvapas susilpnėja 25%.

Iš žurnalo „Raktas“ parinko gyventojas Renatas BURKŠAITIS

P A S V E I K I N K I M E . . .

Barzdžiukaičė Stasė
Bereišis Vladas
Biknevičius Viktoras
Blaževičius Arūnas
Bondarenkienė Laimutė
Budrevičienė Aldona
Čaplikas Gintaras
Darčianovaitė Irena
Gecevičiūtė Edita
Grigaitis Vidmantas
Jančiauskas Rimas
Jurkša Gediminas
Kidoliūtė Agnė
Melnykas Audriūnas
Mickevičienė Marija 68 m.
Mickevičienė Palmira
Nanartavičius Juozas 71 m.
Noreikaitė Irena Gražina 67 m.
Stanišauskas Valentinas
Škėmaitė Marija 65 m.
Špakauskas Gintautas
Vargšaitis Arvydas 68 m.
Žarskytė Teresė 70 m.



Praeina viskas: grožis, garbė,
linksmumas,
Bet ne juose gyvenimo esmė.
Tik žmogiškumas, meilė,
paprastumas –
Tikra gyvenimo žvaigždė.

Į D O M U ...

Mėlyna akių spalva. Ši spalva žmonėms atiteko iš Veneros, todėl jos savininkas – romantiška, emocionali ir jautri asmenybė. Toks žmogus įsimyli beatodairiškai, o savo aistra uždega ir partnerį. Mėlynakio mąstymas nenusipėjamas. Be to, jis pasižymi teisingumu ir neretai kovodamas už teisingumą pakenkia pats sau.

Tamsiai mėlyna akių spalva. Šis Veneros ir Mėnulio planetų energetinis darinys priklauso atkakliams, bet sentimentaliems žmonėms. Dėl nepastovaus būdo jų nuotaikų kaita neprognozuojama. Tamsiai mėlynų akių žmogus ilgam prisimena asmenines nuoskaudas, net ir tuo atveju, jei širdyje skriaudikai seniai atleista.

Dangiška akių spalva. Šiose akyse slypi apgaulė. Jų savininkas - neturintis sentimentų, aiškiai siekiantis tikslo, jis nesugraudinamas ašaromis. Tokiems žmonėms būdingi pykčio priepuoliai ar bepraežastinė depresija, nors tai nutinka retai. Paprastai žmogus dangiškomis akimis būna ramaus būdo, nors dažnai kamuojamas monotoniškumo.

Pilka akių spalva. Tokias akis turi protingi ir ryžtingi žmonės, kurie, iškilus problemai, neslepia galvos smėlyje, o sprendžia jas kaip galima greičiau. Vis dėl to, jie gana dažnai pasiduoda tokiose situacijose, kuriose vadovautis reikia ne protu. Pilkaakiai jautrūs ir smalsūs, jie domisi viskuo iš eilės ir sėkmė juos lydi visose srityse – tiek meilėje, tiek karjere.

Juoda akių spalva. Juodų akių žmonės pasižymi stipria energetika, iniciatyvumu, tvirtumu ir neramiu būdu. Juodos akys reiškia aistrą ir meilę. Tokių žmonių kelyje nėra neįveikiamų kliūčių, siekiant aistros objekto. Šios charakterio savybės dažnai gyvenime ne tik padeda laimėti, bet ir skaudina savo pasekmėmis dėl skubotų sprendimų.

Ruda akių spalva. Tokių akių savininkai būna sąmojingi, jautrūs ir iš prigimties patrauklūs. Jie pakankamai temperamentingi, karšto būdo, bet atleidūs. Vienintelis jiems būdingas trūkumas – nuotaikų kaita. Pagal astrologiją – tamsiai rudos akys – tai Veneros, Saulės ir Saturno planetų energetinis mišinys.

Šios spalvos akių savininkai lengvai bendraujantys, greitai įsimylintys, jausmų srityje greitai užsidegantys, bet ir greitai atvėstantys.

Šviesiai ruda akių spalva. Tokia akių spalva apdovanoti žmonės yra svajotojai, drovūs, vienumos mėgėjai. Kai kas juos laiko pragmatiškais, tačiau tai juos daro stropiais ir darbščiais. Jie niekada nepaves.

Tamsiai pilka akių spalva. Tokiomis akimis apdovanoti užsispyrę, drąsūs, atkaklūs, ryžtingo charakterio ir stiprios valios žmonės. Ši spalva siejama su Merkurijaus ir Saturno planetų energija. Tamsiai mėlynų akių žmonės pavydūs, tačiau viešai to jausmo nedemonstruoja. Be to, jie dar ir savimylūs.

Pilkai žalia akių spalva. Tokia akių spalva sutinkama pas žmones, turinčius stiprią valią ir nesukalbama charakterį, tačiau šios savybės jiems padeda pasiekti bet kokias viršūnes. Pilkai žalių akių savininkai sportiški, sprendžiant sau svarbius klausimus, esant reikalui, jie gali būti griežti ir netgi šiurkštūs.

Žalia akių spalva. Žaliaakiai žmonės švelnūs, nuoširdūs, atsidavę ir ištikimi tiems, kuriuos pasirinko ir kuriuos myli. Draugams jie patikimi, geri, priešams – tvirti ir principingi. Žaliaakiai puikūs pašnekovai ir klausytojai. Juos lydi sėkmė, stabilumas, jie turi gerą vaizduotę ir visų šių savybių dėka tampa puikiais vadovais.

Geltona (gintarinė) akių spalva. Tokia tigrinė akių spalva žmonių tarpe retai sutinkama, todėl šie žmonės pasižymi ypatingais talentais. Jie netgi moka skaityti kitų mintis, yra artistiški, kūrybiškai mąstantys, maloniai bendraujantys, tiesa, jeigu nesate nieko blogo prieš juos suplanavę...

Susipažinę su pateiktais faktais apie akių spalvos ir žmogaus charakterio sąryšį bei šiuos duomenis pasitikrinę ant savęs ir savo pažįstamų, ko gero išvelgsite tame daug tiesos. Tačiau nereikia pamiršti, kad nepriklausomai nuo akių spalvos, galima ir reikia toliau dirbti pačiam su savimi siekiant tobulumo.

Gediminas (internetinė prieiga: www.pasmama.lt)

Vaisiai iš lietuviško sodo – gardūs ir naudingi sveikatai

Labai gardu priešpiečiams ar pavakariams sukrimsti sultingą obuolį, saldžią kriaušę ar kelias slyvas. Šie rudeniniai vaisiai ne tik skanūs, bet ir sveikė. Juose esančios medžiagos užkerta kelią daugeliui ligų, suteikia organizmui gerą dozę vitaminų.

Kasdien – po obuolį

Gydytojai sako, kad kasdien suvalgant po obuolį nereikės jokių vaistų, mat šie vaisiai padeda išvengti daugelio ligų. Kad organizmas greičiau pasisavintų obuolių naudingąsias medžiagas, juos rekomenduojama valgyti trintus.

Stiprina organizmą. Malonaus skonio obuoliams suteikia cukrus, organinės rūgštys ir rauginės medžiagos, o aromato – eteriniai aliejai. Taip pat šiuose vaisiuose nemažai vitaminų C, B1, P, A. Juose gausu ląstelių, daug pektinų, geležies, mangano, kalio, natrio, kalcio.

Saugo plaučius. Anglų mokslininkai tikina, kad kasdien valgant obuolių plaučiai savo darbą atlieka kelis kartus geriau. Šiuose vaisiuose esantis didelis antioksidantų kiekis apsaugo plaučius nuo žalingų medžiagų, esančių įkvepiamame ore, taip pat ir nuo tabako dūmų. Tad obuolius ypač naudinga krimsti rūkaliams. Jie net 46 procentais sumažina plaučių vėžio riziką.

Kovoja su visais vėžiniais dariniais. Obuolio žievelėje yra apie dešimt cheminių junginių, kurie užkerta kelią onkologinėms ligoms. Mokslininkai skelbia, kad jie ypač gerai naikina kepenų, storosios žarnos ir pieno liaukų vėžio ląsteles. Taigi obuoliai – puiki vėžio profilaktikos priemonė.

Stabdo smegenų ląstelių nykimą. Obuoliai labai naudingi sergantiesiems širdies ir galvos smegenų kraujagyslių ligomis. Šie vaisiai padeda pristabdyti smegenų ląstelių nykimą ir Alzheimerio ligą. Mat obuoliuose esantys stiprūs antioksidantai neleidžia pažeisti ląstelių. Daugiausiai šių medžiagų yra šviežiuose obuoliuose, ypač raudonuose, ir jų odelėje.



Naudingi dantims ir burnai. Manoma, kad obuoliai stabdo dantų ėduonį, emalio irimą, dezinfekuoja burnos ertmę.

Mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Nustatyta, kad du obuoliai per dieną arba pusė litro natūralių obuolių sulčių kelis kartus sumažina žalingą blogojo cholesterolio poveikį. Su cholesteroliu padeda kovoti obuoliuose esančios skaidulos, gerinančios ir virškinimą.

Kodėl reikia atsivalgyti slyvų

Dar vienas rudenėjančios gamtos skanėstas – saldžiosios įvairių spalvų ir formų slyvos. Kuo jos praturtina organizmą?

Gausu B grupės vitaminų. Bene daugiausiai slyvose B grupės vitaminų. Yra nemažai ir vitamino C, karoteno, o vitamino E kur kas daugiau nei vyšniose, apelsinuose, mandarinuose ar kriaušėse. Taip pat daug vitamino P, mažinančio kraujospūdį ir stiprinančio kraujagysles. Beje, šis vitaminas išlieka ir slyvų uogienėje ar kompote.

Gausu mineralinių medžiagų. Ypač daug šiuose vaisiuose vario, saugančio nuo depresijos, stiprinančio nervų sistemą. Yra nemažai širdžiai reikalingo kalio, organizmą stiprinančio cinko, kalcio, fosforo, šiek tiek natrio ir magnio. Tad slyvos gerina protinę veiklą, didina darbingumą bei atsparumą stresui.

Energijos šaltinis. Slyvose gana daug angliavandenių, kurie labai lengvai pasisavinami ir yra puikus energijos šaltinis. Žarnyne slyvos suriša perteklinius riebalus, todėl jie nesikaupia ant pilvo, klubų, sėdmenų bei šlaunų.

Organizmo "šluotelės". Šiuose gardžiuose vaisiuose labai daug ląstelienos, kuri padeda iš organizmo pašalinti cholesterolį, bloguosius medžiagų apykaitos produktus, toksinus, gerina virškinamojo trakto ir žarnyno veiklą, gerina kepenų darbą. Organizmą puikiai valo ir slyvų sultys. Jų rekomenduojama gerti du kartus per dieną prieš valgį.

Padeda atsikratyti kelių kilogramų. Slyvos ne tik išvalo organizmą, bet ir puikiai kovoja su antsvoriu. Šie vaisiai iš organizmo šalina vandens perteklių, o vandens apkūnių žmonių organizme dažniausiai būna maždaug litru per daug. Vienos dienos slyvų dieta padeda atsikratyti kelių kilogramų.

Gyventojas Giedrius SAVICKAS (internetinė prieiga: <http://www.veidas.lt/>)

KŪRYBA - GYVENIMO VARIKLIS

Meilė rudens laike

Rudens gražiam laike
Tave aš sutikau
Nepasiklydęs aš rūke
Tave širdy laikau.

Nerimsta daugosi širdis
Tu mano laimė ir viltis
Tu mano meilė ir svaja
Tau amžina gija.

Aš nepamiršiu šios draugystės
Kuri atėjo iš vaikystės

Aš nepamiršiu juoko Tavo
Kai žemė rudeniui alsavo.

Myliu Tave aistringai
Jausmais labai didingai
Sakau aš tai širdingai
Myliu Tave garbingai.

Rudens gražiam laike
Ir medžių lapų šlamesy
Tu mano meilėje esi
Kaip saulė Tu šviesi.

Gyventojas Narvydas PAULIONIS

Laikraštį rengė socialinės darbuotojos Edita Kavaliūnaitė ir Dana Čapskienė

Didvyžiai, tel.: (8-342)20521

Tiražas 25 egz.

2014 m. Rugsėjis

