

LIKIMO DRAUGAS

Didvyžiai
socialinė s globos nam
laikraštis 2014 m.
Nr. 171

Vasaris

02-02 Grabny ios, Perk no diena / Kristaus Paaukojimo švent
02-03 Šv. Blažiejus, Lin diena
02-05 Šv. Agota, Duonos diena
02-09 Tarptautin odontolog diena
02-11 Pasaulin ligoni diena
02-14 Šv. Valentinas, simyl j li diena
02-16 Lietuvos Valstyb s atk rimo diena
02-21 Tarptautin gimtosios kalbos diena / Tarptautin gido diena
02-22 Nusikaltim auk r mimo diena
02-24 Šv. Motiejus, Vieversio diena / Estijos Nepriklausomyb s diena

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

Tarptautin gimtosios kalbos diena

Vasario 21- j Jungtin s Tautos nuo 1999 met yra paskelbusios **Tarptautine gimtosios kalbos diena**.

Šventajame rašte teigiama, kad žmon s senais laikais kalb j viena kalba. J kalbas sumaiš s Dievas, kai tie užsiman pastatyti Babelio bokšt , kuriuo gal t Diev pasiekti. Kalbininkai taip pat tvirtina, kad visos dabartin s pasaulio kalbos išsirutuliojo iš vienos kalbos – prokalb s.

Nuo pat skirting kalb paplitimo žmon s siek rasti bendr kalb , kuria b t galima susikalb ti, atsid rus bet kuriame pasaulio krašte. Tam buvo du b dai: paskelbti pasauline kalba kuri vien iš egzistuojan i ar sukurti visiškai nauj , dirbtin . Pirmuoju atveju po pasaul pla iau paplito angl kalba, ta iau daugyb taut nenori nusileisti ir bendrauti svetima kalba. Buvo bandyta kurti dirbtin kalb – esperanto. Ta iau ji, nepaisant to, kad lengvai išmokstama, nelabai paplito. Bendromis dirbtin mis kalbomis galima laikyti simbolines kalbas: mimikos, tam tikr gest , kelio ženkl ir pan.

Šiais laikais kiekviena tauta siekia išsaugoti savo kalb kaip vien iš tautos ypatybi . Kalba – kiekvienos tautos m stymo išraiška. Savo kalba tauta perteikia savit pasaulio suvokimo b d . Lietuvi kalb buvo nuolat stengiamasi išsaugoti, ypa tod l, kad j k sinosi Lietuvos užgrob jai. Kalbininkai juokaudami sako – „anks iau rusenome, dabar angl jame“. Jaunimas neretai priešinasi Lietuvos kalbinink norui lietuvinti kuo daugiau iš užsienio pl stan i skolini , šiuolaikini termin . Ta iau žinant Lietuvos praeit , vert t labiau vertinti nor saugoti kalb nuo išnykimo.

Žiemos knyga
Baltuma baltuma
Snaig s krinta ir krinta
Jau at jo žiema
Viskas žem je kinta.

Balto sniego keliu
Aš nueiti galiu
Taip toli netoli
Aš esu šiam kely.

Naktimis kai paš la
B na medžiai šerkšnoti
K gi žiem galiu
ia daugiau ir galvoti.

Oi smagu ir gražu
Man visk ži r ti
Kai aukštam danguje
Ima žvaigžd s ž r ti.

Baltuma baltuma
Kiek akim užmatau
Jau at jo žiema
Ir jos kny g skaitau.
Gyventojas Narvydas Paulionis

Kai kuri kalb serg tojai atkakliai saugo kalbas nuo svetim žodži . Pvz., suomiai iki šiol neturi „telefono“. Jam pakeisti buvo rastas savas žodis – syimi „virv , ryšys“. Savu žodžiu jie pakeit ir futbol – notspirda „koja+spirti“.

Vasario m nesio renginiai

dom s faktai apie žiem

Pagaliau sulauk me pirmojo sniego ir jau pradedame just žiemiskas nuotaikas. O kuo ypatingas šis met laikas? Pateikiame kelet pa i domiausi fakt !

Šaltis! Kai skaitome, kad šalta, tai prisiminkite, kad šalčiausia temperatūra fiksuojama Vostoko stotyje, Antarktidoje. Ten temperatūra nukrenta iki -65 laipsnių pagal Celsijų. Beje, šilčiausia metų temperatūra ten būna -12 laipsnių pagal Celsijų. Žinoma, ten gyvena tik iki kelių dešimčių mokslininkų, o šalčiausia metų - vos keliolika.

Verchojanske, Rusijoje žiemos ne ką švelnesnės nei Vostoko stotyje. Ten temperatūra žiemą taip pat nukrinta 50-60 laipsnių žemiau nulio. Beje, tiek Verchojanske, tiek Rusijos miestelyje Oimyakone mokyklas vaikai neina tik temperatūrai nukritus žemiau nei -52 laipsniai pagal Celsijų !

Sniegas! Daugeliui tikriausiai teko girdyti, kad pasaulyje nėra dviejų vienodų snaigių, o tai, jeigu tik būtų gyvas, geriausiai galėtų patvirtinti amerikietis Wilsonas Alwynas, kuris beveik visą savo gyvenimą fotografavo snaiges. Vyras žymus ne tik tuo, bet ir savo išstobulinta fotografavimo technika - jis dirbo prieš maždaug 80 metų ir amžino net 5 000 visiškai unikalių snaigių .

Gineso rekord knygoje nerasime didžiausios snaigės su nuotrauka, tačiau informacijos apie ją yra - snaigė milžinai buvo rasta JAV, Montanos valstijoje. Jos plotis siekė 38 cm, o ilgis buvo 20 cm!

Daugiausia sniego Lietuvoje buvo užregistruota 1931 m. Laukuvoje. Ten kovo mėnesio sniego storis buvo net 94 cm. JAV daugiausiai sniego buvo iškritę 1921-aisiais, Kolorado valstijoje, Sidabriname Ežere, ten sniego danga buvo metru aukštesnė nei Lietuvoje - 193 cm! Snieguočiausia pasaulio vieta vadinamas Saporas Japonijoje - sniego danga visais žiemos mėnesiais ten siekia beveik du metrus.

02.07 d. 11:00 val. globos namuose kopytų lė bus aukojamos **Šv. Mišios**

02.10 – 14 dienomis bibliotekoje veiks teminė lentyna „**Trispalvė mūmyste**“. Lankytojai galės paskaityti apie Vasario 16-osios akto signatarus, apie Nepriklausomybės Akto svarbą bei Vasario 16-osios istorinį reikšmę .

02.11 d. 14:00 val. lauke vyks renginys „**Aš žiuožiū**“. Renginio metu važinėjantis su rogutėmis, lenktyniausime slidėmis, lipdysime senius besmegenius. Rungtynių nugalėtojus ir visus kitus vaišinsime karšta arbata.

02.14 d. 14:00 val. globos namuose salėje vyks renginys „**Kol širdys plaka – mylim**“. Renginio metu dainuos mūsų globos namų gyventojai. Šokių grupė „**Vyturiukai**“ šoks šokį „**Gili šokis**“. Renginio metu gyventojai turės prisistatyti su pasirinktu šokiu ir personažu.

02.17 d. 14:00 val. globos namuose salėje vyks renginys, skirtas **Vasario 16 – ai paminėti**. Atvyks kvietiniai svečiai iš Kudirkos Naumiesio kultūros centro.

02.20 d. 14:00 val. globos namuose salėje vyks renginys-viktorina, skirtas Tarptautinei gimtosios kalbos dienai **”Pakalb kime tarmiškai”**. Renginio metu komandos bandys susikalbėti suvalkietiška, žemaitiška, aukštaitiška ir dzūkaiškai.

02.27 d. 14:00 val. globos namų valgykloje vyks globos namų gyventojų **gimtadienių šventė**, sveikinsime vasario mėnesio gimusius.

02.28 d. 14:00 val. bibliotekoje vyks užsiėmimas „**Sukim sukim galveles**“, kurio metu gyventojai galės pasukti galveles, spręsdami vairias užduotis, kryžiažodžius.

Mėnesio eigoje vyks šokiai bei bus rodomi filmai.

SP užimtumo specialistė Danguolė Dereškienė, socialinė darbuotoja Vaida Vekerotaitė

Globos namų tarybos vardu norime priminti, kad rašytum te pasiūlymus, pageidavimus, klausimus ir juos mestum te džiautis, esant bibliotekoje

Met ratas

Šv. Motiejus, Vieversio diena

Vieversis – vienas iš pirmųjų pavasario mėnesių mėnesių, pavasarį sugrįžtančių Lietuvos iš šiltųjų kraštų. Jis laikomas pavasario pranašu. Vieversis vadinamas ir lietuvių artimų draugu bei nuolatiniu palydovu. Senoliai manė, kad jei vieversis parskrenda anksčiau nei vasario 24 d., dar ilgokai bus šalta. Jei vieversis parskrenda vėliau nei vasario 24 d., pavasaris bus ankstyvas.

Mažieji m s bi iuliai

I



Ilgai žiema lepino gražiu ir visai ne žiemišku oru. Sausio antroje pusėje šaltuko žiema nepagailėjo. Termometrai parodė daugiau nei 20 laipsnių šalio. O puoiant stipriam, žvarbiam vėjui, taip žnaibo skruostus tarsi norėdama jį atsigriebti už praėjusį laiką. Žiemą pajutome visi: iš namų kaminų pradėjo gausiai katuoliais, kaip iš garvežio, risti dūmai, patys suskubome ieškoti šiltesnių, storesnių rūbų, nušalo susprogdę pumpurėliai, o žiemotikėliukai paukšteliai patraukė arčiau sodybų, namų ieškodami maisto.

Matydami, kiek mažieji biulii susirenka uogauti po langų augant šermukšnių „4“ grupės darbuotojai mūsų iniciatyvos. Paragino gyventojus, kad šie per žiemą paglobot ir pasirūpint paukšteliais. Abejingi neliko. Sukome galvas, kaip ir iš ko pasidaryti lesyklėli. Išgirdę mūsų kalbas pagalbos pasiektu socialinio darbuotojo padėjimą Egidijus Jonavičius. Jis namuose pagamino lesyklėli. Egidijaus pagamintą lesyklėli pakabinome kieme, kad kiekvienas, eidamas pro šalį, pastebėtų, kaip ji linksmam puotam kelia žyls, žvirbliai... Kitą ne tokia graži iš plastikinio butelio pakabinome prie bibliotekos lango, kur lankytojai tikrai neturės. Trečioji mūsų lesyklėli pakabinoma seniai mažieji biulii pamatime šermukšnyje. Kiekvienas pro savo langą galime stebėti, kaip linksmam ji trisias lesyklėli lankytojai, tai lyg savotiška relaksacija, susimstymas, neigiamą mūsų pamiršimą ar susikaupimą naujai dienai, naujiems sumanymams.

Antrus metus iš eilės „4“ grupės gyventojai ir darbuotojai rodo geranoriškumą globodami ir saugodami paukštelius. Atsakingai ir rūpestingai priėmė mūsų sumanymą prisideda grupės gyventojai: Antanas Bakanas, Alvydas Kairaitis, Antanas Milkaitis ir kiti. Atrodo visiškai paprasta ir nesudėtinga, bet kiekvienas jaučiamas rūpestis, atsakomybė, kad mažieji m s sparnuotieji draugai neliktų alkani.

Socialin darbuotoja ONA Šernienė

Ledas! Min tame Saporo mieste kasmet vyksta sniego ir ledo skulptūrų festivaliai, tačiau rekordas šiuo metu priklauso kinams iš Jėno miesto. 120 žmonės dirbo net 20 dienų ir sukūrė kiek aukštesnį nei 16 metrų dinosaurą. Jeigu neturite galimybių apsilankyti šiuose sniego ir ledo festivaliuose Kinijoje ar Japonijoje, tai verta aplankyti arčiau Lietuvos esančią Švediją. Jukkasjärvi mieste galima pagyventi viešbutyje, kuris pastatytas vien iš sniego ir ledo! Miegama ten specialiuose miegmaišiuose, ant ledinių pakylų, uždenktų lentomis ir elnių kailiais, o rytas pradėdamas karšta brukni arbata bei pirtimi.

Šventės! Žiema daugeliui, pirmiausia, primena ne šaltą sniegą ar ledą, o didžiąsias šventes. Mes turime labai gražią žiemos šventės tradiciją, tačiau visada domu pasižvalgyti, kaip šventė kaimynai. Lenkijoje eglutės kartais puošiamos voratinkliais ar jų imitacijomis - šioje šalyje egzistuoja legenda, kad krikščioniui Jėzui gimus voras jam nuaud antklodėlį.

Bolivijoje per Kias ypatingas dėmesys yra skiriamas gaidžiams. Vietiniai net nešasi šiuos naminius paukščius pamaldas, tikima, kad gaidys užgiedos vos gimus Kristui, tad jis pirmasis praneš apie Švento krikščionių gimimą.

Praktiškai yra gan tina prastos ir paprastos jos būna labai panašios, nepriklausomai nuo šalies, tačiau ispanai, italai ir portugalai praktiškai lesdė ne tik šventuosius, karalius ir gyvūnus, bet ir žmogeliuką, kuris pritaikytas tuštinti. Manoma, kad ši tradicija atsirado XVIII amžiuje ir buvo skirta vaikams prajuokinti.

.....
*Jeigu mes neturime žiemos,
 pavasaris nebūt toks
 malonus. Jeigu kartais
 nejaustume nepritekėliaus
 skonio, klestėjimas nebūt toks
 laukiamas. (Anne Bradstreet)*

Leid jai apie save...

Žmoni gyvenime b na ir maloni atvej , ir nusivylimo situacij . Nemalonios situacijos kartais b nan ios ir d l to, jog tuo laikotarpiu neteisingai suprantame ir vertiname j tikr j esm . Ir esm je aš esu laimingas žmogus, nes beveik visuomet vadovaujuosi posmeliu iš dainos, kuris moko taip:

Skriaud širdin neimkime

Ir laim gr žt gal s.

Kas gera, prisiminkime

Kas bloga, lai išbl s.

Pasteb jau ir sitikinau, jog šiuo posmeliu vadovaujantis man visuomet padeda Dievas net nepalankiausiose ir pavojingiausiose situacijoje.

Vienuoliktos klas s vidurin išsilavinim užbaigiau dar tarybiniais laikais, tur damas jau daugiau kaip trisdešimt met amžiaus. Tuo laikotarpiu aš dirbau Vilkaviškio auto keli valdyboje. Mokinausi tris metus. Vis laikotarp lietuvi kalb mums d st Vilkaviškio rajono švietimo skyriaus ved ja Karalien . Jinai buvusi aukšto estetinio išsilavinimo, labai paprasta, kilni, nuoširdi. Visuomet sugeb jusi aiškiai, nuoširdžiai, poetiškai išsakyti d stom lietuvi literat ros tem ir draugiškai mus, besimokan ius, mokino to paties. Man labai patiko Antano Venclovos poezija. Vien jo eil raš i aš atsimenu ligi šiol, nors man jau už keli dien sueis šešiasdešimt šešeri metai. Mat eil raštis tarsi išsako ir man sias mintis, ir audring man j gyvenim . Manau, jog šio eil raš io gerb j esama labai daug ir nor iau, kad šio eil raš io gerb j gretos vis did t . Tad š kart eil rašt aš prisiminsiu raštu. Tai eil raštis apie Lietuv .

T VIŠK (Antanas Venclova)

Mano t višk — m lyno Nemuno vingis,
Gintariniai krantai ir sena Palanga.
Supa viln ramiai drungnas v jas apting s,
Sm ly plakas pavargusi mari banga.

Mano kraštas — laukai ir pušynai, ir kalvos.
Lyg pražyd linai — ten padang gili.
Neužmirštamas t višk s kvapas ir spalvos,
Kai užminga diena — ir skaisti, ir tyli.

Neužmirštamos t višk s naktys rasotos
Su šlam jimu žiedo, su lapo šerkšnu,
Ir variniai beržynai, ir dienos miglotos,
Ir laukai, išrašyti sidabro šaln .

Myliu aš giesm paprast vyturio mažo
Melsvame danguje ant arim pilk .
Myliu aš gili žiem , kur braižo ir rašo
Rašt nuostab ant ežer ir lang ,

Aš ilgiosiu nublankusi liep prie sodo
Ir karpyt klev , ir mieg sto vandens,
Ir ež jimo dalgio — gaudaus ir vienodo,
Ir pavasario žalio, ir pilko rudens.

Bet labiausiai ilgiosiu tav s, mano liaudie!
Skamba tavo kalba nuostabi ausyse,
Ilgesinga daina gaudžia v l man kaip gaud , -
V l išvargusi kykla lyg žiedas dvasia.

Amžį sm giai giliai tavo veid išraiž ,
Akys d bso duob m nuo r s i sopuli .
Tave priešai kankino ir drask , ir aiž —
Tai d l to aš tav s nemyl t negaliu.

Aš gimiau tavyje. Tavyje aš išaugau.
Vienas k nas ir kraujas. Tu — aš, aš — tai tu.
Su tavim šaknimis, šakomis aš suaugau,—
Mes kovosim drauge ir laim sim kartu.

Globos nam gyventojas KAZYS Kružinauskas



Kulinarijos paslaptys

Vasario m nesio patiekalai

Nuo seno Lietuvoje vasario m nes prasta troškinti raugint kop st troškin su par kytos šonin s lašinukais. Š patiekal gaminome pernai ir visiems labai patiko. Prie raugint kop st troškinių desertui galima išsikepti namini vafluik ar irvini blyn . O jeigu toks maistas kam nors per sunkus, tai galima pasigaminti ryži mišrain s su krab lazdel mis, konservuotais kukur zais, šviežiu agurku bei pagardinti pomidoru. Na, o pabaigai užgerti galima karštu šokoladu.

Globos nam gyventoja IRENA Dar ianovait

Atostog aidas...

Mano s nus Mykolas sutvark dokumentus mane pasiimti atostog nuo gruodžio pabaigos iki Nauj j met tre ios dienos. Gyvenau pas savo vyr . Mažajame kambar lyje ant paklotos lovos buvo kalnas išskalbt drabuži , kuriuos aš išlyginau. Kal din (dirbtin) eglut papuoš s nus su mar ia. Prieškambaris buvo išpuoštas blizgan iomis šventin mis karoli girliandomis. Taip pat išsiteko ir mano atvežti papuošimai: balta popierin girlianda, varpeliai, angeliukai bei snaig s. Viskas labai gražiai tarpusavyje der jo. Vakare s dome vakarieniauti. Stalas buvo nukrautas vairiais patiekalais: kepta žuvis, virti žirniai, tur jome ir kisieliaus su šližikais. Kadangi buvo dar ne K ios, tai plotkeli nelauž me. Visk gamino marti. Kit dien marti Jurgita, s nus Mykolas ir j dukra Elz lank si pas Jurgitos t vus. Visi Kal d vakar praleidome pas s naus šeim , kuri gyvena Šilaini mikrorajone Kaune. T vakar lauke daug šaud fejerverk (raket). Mar ios Jurgitos t vai džiaug si, kad j an k prad jo 11 m nesi ir 7 dien viena vaikš ioti. Nereik jo kažk sikabinus svyruoti.

Po Šv. Kal d at jo ir Naujieji metai, kuriuos sutikome kartu su vyru pas s n . Nuo 24 valandos vis pusvaland danguje steb jome fejerverkus. Kiek atsimenu, anks iau tiek daug j nebebuvo, o dabar net nušvie ia vis dang . Buvo labai gražu. Taip ir baig si švent s. Po šven i kibau darbus: išlyginau vyro drabužius, su siuvimo mašina susiuvau kai kuriuos darbužius. Taip sulauk me mano atostog pabaigos. S nus parvež mane globos namus sausio 3 dien 22 val. Puikiai pra jo mano atostogos.

Gyventoja ERDM Kniežien



Globos nam tarybos veikla

2013 met IV ketvirt io ataskaita

Per IV – j ketvirt vyko 6 pos džiai, 2 visuotiniai gyventoj susirinkimai ir vienas svarstymas gyventoj , kurie pažeid vidaus tvarkos taisykles. Buvo svarstomi šie asmenys: Vilma Govoruchina, Aurimas Auksutis, Gintautas Maleckas, Romanas Barauskas, Rimas Romualdas Šalaševi ius.

Tarybos nariai: Renatas Burkšaitis, K stutis Sobeckis, Jonas Salanauskas steb jo gyventojams teikiam paslaug kokyb ir teik pasi lymus administracijai d l j gerinimo. Organizuodavo pagalb silpniesiems globos nam gyventojams: pad davo pirmiems nueiti valgykl , paimti vaistus ir kt. Pad ti adaptuotis naujai atvykusiems gyventojams, parodyti kas kur yra. Ragino gyventojus aktyviai dalyvauti užimtumuose bei renginiuose. Darbuotojams pad jo organizuojant vairius kult rinius, sportinius užimtumus. Bendradarbiavo su globos nam bendruomen s nariais, darbuotojais, administracija ir kit padalini vadovais. Narvydas Paulionis, Ekvelina Vaitkevi ien ir Algirdas Jucaitis pravedavo literat rines valand les sunkios negalios skyriuose. Algirdas Žatkus teik informacij skelbim lentoje ir laikraštyje „Likimo draugas“. K stutis Alkimavi ius prisid jo prie aplinkos tvarkymo talk ir pad jo jas organizuoti. Globos nam tarybos nariai bud davo rengini metu. Supažindinome globos nam gyventoj glob jus, kitus šeimos narius ar artimuosius giminai ius apie galimyb dalyvauti Globos nam tarybos veikloje.

Globos nam gyventoja LEONORA Barauskien



Prisiminimaii globos nam gyventoj Kazio Kružinausko

Liaudies išmintis sakanti, jog ateitis - tai gerai užmiršta praeitis. Tad yra atvej , kai praeities negalima pamiršti. Mano prisiminimai iš praeities:

Kai po šaln prad s žyd t alyvos
Lakštingala negali ne iulb ti
Tegul griuv si akys dar negyvos
Te vieškeliai išmalti ir duob ti

Išlyginsim kelius, užs sime laukus
Gimtasis židiny v l bus jaukus.
Užteks mums laim s
Gal sime gyvent be baim s.



Skleid si žalieji pumpurai
M s sen graži pil
Iš pradži labai pamil
Saugojo gerieji aitvarai.

Laim prad jo nykti
Laum s pas jo pykt .
Oi koks Ryt v jas p t
Netgi sienos m gri ti

Pasveikinkime...

*Žmogaus gyvenimas kaip upė teka,
vienur sekčiau, kitur plačiau,
o metus kiekvienas vingis seka ir
kuo toliau tuo jį daugiau...*



Butkus Mindaugas
Chaizyt Ernesta
Didžiulis Arnas
Grinkevičiūtė Rita

Grybinaitė Jovita – 63 m.

Kaukas Algirdas
Kristupas Albinas
Kunevičius Vidas

Lankelis Julius – 67 m.

Laurinaičiukienė Anelė – 76 m.

Lukšytė Nijolė – 67 m.

Seniūtė Marijan
Stecenka Kristina
Veiverienė Vida

Marcinkevičiūtė Izabel – 72 m.

Pernaravičius Andrius

Sereikaitė Elena – 65 m.

Šaltenienė Birutė Elena – 81 m.

Šinkaitė Elvyra

Šnipaitis Almantas

Vainulevičius Martynas

Vaitkevičienė Ekvelina

Zemenskas Nerijus

Liaudies receptai

Infarktas ir vanduo

Visada yra kažkas, ko mes nežinome... Kardiologo atsakymas, kodėl žmonės dažnai šlapinasi naktį.

- Gravitacija išlaiko vandenį apatinėje kūno dalyje, todėl, kai esate vertikaliai padėtyje, tinsta kojos.
- Kai atsigulame, kraujas (tame tarpe ir kojos) yra inkstų lygyje, todėl inkstams lengviau pašalinti vandenį.

Mes turime padėti organizmui vandeniui plauti toksinus iš mūsų kūno. Pakeiskite vandens vartojimo laiką. Tai - kardiologo patarimas! Laiku geriamas vanduo per tam tikrą laiką pasiekia didžiausią veiksmingumą organizme:

- 2 stiklines vandens iškart pabudus - padeda aktyvinti vidaus organus;
- 1 stiklin vandens 30 minučių prieš valgį - padeda virškinimui;
- 1 stiklin vandens prieš vonią - padeda sumažinti kraujo spaudimą;
- 1 stiklin vandens prieš einant gulėti padeda išvengti smegenų insulto ar širdies priepuolio.

Gerai gydytojai teigia, kad laiku išgertas vanduo miego metu gali užkirsti kelią naktiniams kojų spazmams.

Mūsų šlunčio metu kojų raumenys ieško hidratacijos, ir mes pabundame nuo skausmo. Kardiologas sako, kad jei kiekvienas asmuo, gavęs šį laišką, išsiųs jį dar 10 žmonėms, galbūt vienas gyvenimas bus išsaugotas!

Pagal spaudimą parinko direktoriaus pavaduotoja socialiniam darbui ONA Budrienė

Pasijuokime



Petriukas vardadienio proga teikė močiutei gėlę.
- Ak, kokios gražios gėlės, - žavisi močiutė. - Bet nereik jo švaistyti pinigų. Juk tokia paigėli yra mano darželyje.
- Buvo, močiutė, buvo... - patikslino Petriukas.

- Ar tiesa, kad žmogus po mirties virsta dulke?
- Taip, sėneli, tai tiesa.
- Tai po mano lova vis kažkas numir...

M s gyvenimo kronika

Vytauto Gurinsko tapybos, grafikos darb paroda



„O, kiek žmoni , kiek daug matyt veid ...
bet kas tokie jie?“

Š. m. sausio 16 – 27 dienomis m s globos nam bibliotekoje vyko socialinio darbuotojo pad j jo Vytauto Gurinsko tapybos bei grafikos darb paroda. Dailininkas poreik piešti pajuto dar s d damas mokykliniame suole. Vytautas gim 1962 m. Virbalyje, mok si Virbalio vidurin je mokykloje. 1989 metais baig Telši taikomosios dail s technikum o meninio akmens apdirbimo studijas ir gijo dailininko specialyb .

2008 m. – 2013 m. dirbo Kybart kult ros centre scenografu ir vadovavo vaik dail s b reliui. Nuo 1985 m. iki dabar kuria skulpt ras iš akmens ir medžio.

Gyvenim susiej s su tapyba talentingas jaunas žmogus šiuo metu gyvena Virbalyje, o dirba Didvyži socialin s globos namuose, kuriuose prad jo tapyti pozuojan ius žmones. Parodos metu pasteb jome, kad dailinink labiau žavi li dnesni, ni resni skandinaviško stiliaus pozuotoj veidai. Manome, kad jam tur t b ti svarbu nors kiek pažinti pozuotoj , sužinoti tam tikr dal jo gyvenimo istorijos. Pasak Vytauto, jis yra labai savikritiškas sau ir nelabai kam nori rodyti savo darbus, ta iau SP užimtumo specialist s Lolitos Stankien s pagalba Vytauto Gurinsko paroda vis d lto buvo suorganizuota m s

globos namuose, o ateityje šio dailininko darbais gal s pasigrož ti ir Vilkaviškio miesto viešosios bibliotekos lankytojai. Vytauto Gurinsko personalin s parodos buvo surengtos Virbalio vidurin je mokykloje, karin s tarnybos metu – Maskvoje, Telši taikomosios dail s technikum e, Vilkaviškio kult ros namuose.

Vytautui norime palink ti dr sos ir nugal ti save, kuriam nepaprastai svarbus ne tik paveikslo turinys, dvasia, bet ir kiekvienas drob s centimetras, kiekvienas pieštuko br kštel jimas. Ilg ir k rybing Tau met !!!

Socialin darbuotoja DANA apskien

Kaip apsisaugoti nuo šal io?

Vasar leip nuo karš io dabar einame susig ž ir galvojame, kaip nesusalti. Šaltis, v jai, dažni temperat ros svyravimai, traumos ant slidaus kelio, vairios peršalimo ligos... **Kaip nesusalti?**

Spaudžiant šal iui b tina vilk ti drabužius, turin ius daug oro tarp . Apsirengti šiltai, keliais sluoksniais ir viršutiniais neperpu iamais drabužiais. B tina pridengti visas k no vietas: d v ti kepur , pirštines ir šalik , aukšt apykakl , aktyviai jud ti. Tinkamai savimi nepasir pinus, atviros k no vietos gali nušalti per 10–30 minu i .

Neav kite ankšt bat , visada išdžiovinkite avalyn gr žus iš lauko. Paprastai pirmiausia pradeda šalti kojos, nes m s avalyn dažnai b na dr gna. Jeigu batai dr gni, tikimyb sušalti didesn , nes dr gm ir šaltis - blogiausias derinys. Kojos š la ir tada, kai batai per ankšti. Spaudimo vietoje pablog ja gal n s kraujotaka.

Kad nenušalt veidas, prieš einant lauk skruostus reik t patepti riebiu kremu (tokiu, kurio sud tyje n ra vandens - dr kinamasis netinka) arba aliejumi. Nuo žvarbaus oro gali smarkiai nukent ti ne tik veido oda, bet ir l pos: suskilti, patinti, prad ti kraujuoti.

L poms apsaugoti naudokite specialius balzamus. Spaudžiant šal iui, prieš einant lauk kiekvienam patartina pavalgyti ir atsigerti ko nors karšto.

Jokiu būdu šaltyje nevirtokite alkoholio. Alkoholis išplečia poodines kraujagysles ir suteikia tik laikiną šilumos pojūtį. Iš tikrųjų tuo metu organizmas aktyviai naudoja šilumą, todėl kur kas greičiau galima sušalti.

Kad daryti, jeigu matome, kad nuo šalio pabalo rankos ir kojos?

Nušalusios vietas nereikia trinti. Šiurkštus trynimasis gali sužeisti, tada teks gydyti ne tik nušalimus, bet ir traumas. Jei nušalo rankos ir kojos, palaukite, kol šiltoje patalpoje jos „atitirps“. Kai lankstant pirštai nebeskauda, tik tada galite padaryti šiltas vonėles rankoms ir kojoms. Po vonelių kojoms puikiai tiks šiltos vilnonės kojinos. Šaltą žiemos vakarą išgerkite arbatos su cinamonu arba imbieru. Tokia arbata ne tik sušildys, bet ir padės išvengti peršalimo.

Pagal spaudimą parinko gyventojas GIEDRIUS Savickas

ŽIEMA

Štai ir atkeliavo stipri ir šalta žiema, kuri sukausta ežerus, upes, takus, laukus. Viską baltu sniegu apdengia, todėl nusipirkau lešyklę, kad būtų galima palesinti žiemą paukšteliams. Jiems priberiu duonelės, bulkos, saulgręžę, kad turėtų ką lesti. Zylutės, žvirbliai atskrido lešyklę pešasi dideli grdelio, tačiau jie tik pabaigia sulesti, aš vėl lešyklę pripildau maisteliu. Tiesiog miela žiurėti kaip jie lesa. Taip pat man gaila ir katinėlių, juos taip pat pamaitinu. Jos mane pasitinka iš tolo kaip gręžtų iš valgyklos.

Šiais metais, 2014 – asiais Arklio metais, reikia labai prižiūrėti pačius arklius, kad būtų pašerti avižomis, pagirdyti vandeniu ir minkšta duonos riekele. Reikia juos mylėti, neskriausti, nemušti. Jie yra labai jautrūs, reaguoja kiekvienam žmogui, kuris juos myli. Kiekvienam žmogui kalba, jie dariai klausosi, atrodo, kad supranta. Aš be galo myliu ne tik arkliukus, bet ir kitus gyvūnus.

Gyventoja JANINA epait

Kryba - gyvenimo variklis

Laiko ritme

Sukasi laiko karuselė ir vėl – štai Baltoji žiema. Auksais ir sidabrais papuošta Jos karieta skrieja beribiam šaltam danguje. Ir aidi Jos naujametinė gaida. Tarsi grot skambiai sustyguota gitara. Ir štai trimitai pasigirsta, kviesdami baltą puotą. Karaliaus svita... vėl visiems linksmas. Kam atiteks baltosios kurpaitės dar nežinia.... Ir vis matuoja jas Baltoji žiema. Ji ir bus ta puikioji dama. Karaliaus sėdėnė laimės pažiba. Jiems laimės linksmas ir maži, ir dideli. Bus šventas naujametinis graži.

**Gyventoja LAIMA
Gelėnienė**

Dievo angelai

At jus jums šis pasaulis dovanoja kiekvienam po puokštę gėlių. Mažoji širdelė uždega žvakutę, kad ji degti amžinai, bet deja... Bejausmė ir šalta mirtis stengiasi kuo greičiau ją užpūsti. Bet Dievo angelai kovoja už jas... Tad nebijokit eiti per gyvenimą su plačia šypsena ir tyra siela... Tik kitą, jog likimas tikrai pažers daug nuostabių ir laimingų valandų!

Globos namų gyventoja ONA Valaitytė

Sausio mėnesius mus paliko

LIDIJA PRILEPSKAJA

Gyvenimas – žvaigždė: sužibo ir užgeso...

Laikraštį rengia socialinės darbuotojos Edita Kavaliūnaitė ir Dana Apškievė

Didvyžiai, tel.: (8-342)20521

Tiražas 25 egz.

2014 m. Vasaris