

Leidžiamas nuo 1995 m.

L i k i m o D r a u g a s

*Didvyžių socialinės globos namų
laikraštis 2015 m.*

Liepa Nr. 188

Pr		6	13	20	27
A		7	14	21	28
T	1	8	15	22	29
K	2	9	16	23	30
Pn	3	10	17	24	31
Š	4	11	18	25	1
S	5	12	19	26	

07-01 Tarptautinė architektų diena

07-06 Valstybės (Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo) diena / Tarptautinė bučinių diena

07-08 Tarptautinė alergijos diena

07-10 7 broliai miegantys

07-11 Pasaulio gyventojų diena

07-15 Žalgirio mūšio diena

07-16 Škaplierinė, prapjovos

07-17 Pasaulio lietuvių vienybės diena / Dariaus ir Girėno žuvimo diena

07-18 Tarptautinė aludarių diena

07-20 Tarptautinė šachmatų diena / Perkūno, Šv. Elijaus

debesų valdytojo diena

07-23 Tarptautinė dešrainių diena

07-25 Jokūbinės, Nuobaigos

07-26 Šv. Ona ir šv. Joakimas, Pabaigtuvės

07-29 Šv. Morta, Griaustinio diena

07-30 Jūros diena

Gyventoja Leonora BARAUSKIENĖ (internetinė prieiga: <http://day.lt>)

07-08 Tarptautinė alergijos diena

Nacionalinis maisto ir veterinarijos rizikos vertinimo institutas, minėdamas Tarptautinę alergijos dieną, primena, kaip išvengti maisto produktų alergijos sukeltamų nepageidaujamų simptomų.

Alergija maisto produktams pasireiškia, kai paprastai nekenksmingi maisto produktai, patekę į organizmą, sukelia neįprastą imuninės sistemos reakciją ir nepageidaujamus simptomus. Tokia reakcija į maistą dažniausiai įvyksta labai greitai po alergiją sukėlusio maisto produkto suvartojimo. Alerginėms reakcijoms išprovokuoti parastai užtenka nedidelio alergijas sukeliančio maisto kiekio. Maisto alergijos nustatomos vis dažniau. Nors priežastys nėra tiksliai žinomos, manoma, kad tam turi įtakos pasikeitusi mityba, pagerėjusios higienos sąlygos ir dėl to padidėjęs imuninės sistemos jautrumas. Alergijos sukelti simptomai gali būti labai įvairūs. Suvalgius maisto produktą, kuriam esate alergiškas, gali atsirasti odos bėrimas ar niežulys, virškinimo trakto sutrikimai, limfmazgių padidėjimas. Nedažna, tačiau labai ūmi bei gyvybei pavojinga alerginė reakcija – anafilaksija.

Kaip išvengti alerginių sukeltų nepageidaujamų reakcijų?

Pagrindinis būdas siekiant išvengti alergijos sukeltų simptomų yra nepageidaujamas reakcijas sukeltančių maisto medžiagų vengimas. Sužinoti, ar maisto produkte yra medžiagų, galinčių sukelti alergines reakcijas, galima atidžiai perskaičius perkamų maisto produktų etiketes, kuriose turi būti aiškiai nurodomas alergiją galinčios sukelti medžiagos pavadinimas, išskyrus atvejus, kai paties maisto produkto pavadinimas nurodo atitinkamą sudedamąją dalį.

SPI užimtumo specialistė Lolita STANKIENĖ (internetinė prieiga: <http://www.nmvrvi.lt>)

PRIETARAI APIE LIEPOS MĖNESĮ

Antrasis vasaros mėnuo alsuoja ramybe. Žaliuoja pievos ir miškai. Soduose sirpsta uogos ir vaisiai. Paukščiai giesmininkai jau nebe taip gieda kaip vasaros pradžioje. Net žmonės nuo vasaros karščių ar liūčių slepiasi jaukiose vietelėse.

Apie liepos mėnesio orus spėdavo dar žiemą. Senoliai sakydavo: „Koks sausas, tokia ir liepa“. Jeigu sausį spaudė šaltukas, tai liepa bus karšta, jei žiema buvo darganota, vasara taip pat bus lietinga.

** Jeigu liepos mėnesį dar kukuoja gegutė, vasara bus ilga.

** Jei liepos šakos pakyla truputėlį aukščiau, laukia graži, saulėta diena. Jei medžio šakos kiek nusvyra – tuoj prasidės lietūs.

** Liepa – tinkamas metas vestuvėms. Porų, susituokusių ši mėnesį, gyvenime visko bus po lygiai: ir džiugių akimirų, ir sunkių valandėlių.

** Liepos mėnesį gimusiems sėkmę pritraukia rubinai. Brangakmenis simbolizuoja sėkmę, atsidavimą ir sąžiningumą. Tikima, kad rubinai užglaisto mylimųjų nesutarimus.

** Liepos mėnesio gėlės – vandens lelijos (širdies tyrumo simbolis) ir dirviniai pentiniai (lengvumo, aistros ir nepastovumo simbolis).

** Kaip ir galima suprasti, liepos mėnesio medis – liepa. Liepa – grožio, džiaugsmo, moteriškumo ir sveikatos medis.

** Liepos mėnesį gimusieji būna draugiški, ramūs bei santūrūs mąstytojai, turintys gerą humoro jausmą. Aštraus proto, labai jautrūs, viską galintys padaryti dėl mylimų žmonių. Jiems labai patinka gamta. Kartais gali elgtis nenuspėjamai.

Gyventojas Renatas BURKŠAITIS
(internetinė prieiga: <http://priekavos.lt>)

LIEPOS MĖNESIO RENGINIAI

07.01 d. 14⁰⁰ val. salėje vyks koncerto „ATVERKIME ŠIRDIS“ pakartojimas, prisiminsime globos namų gyventojų giminių susitikimo jaudinančias akimirkas.

07.03 d. 11⁰⁰ val. globos namų koplytėlėje bus aukojamos Šv. Mišios.

07.03 d. Strėvininkų globos namuose vyks etnografinių regionų metų minėjimas „MINDAUGO DIENOS...“, mūsų globos namai pristatys Suvalkijos kraštą, lankytinas vietas ir mūsų kraštą garsinantį Atgimimo ažuolyną, esantį Dr. Jono Basanavičiaus gimtinėje.

07.07 d. 14⁰⁰ val. salėje vyks **VALSTYBĖS (LIETUVOS KARALIAUS MINDAUGO KARŪNAVIMO) DIENOS** minėjimo popietė. Prisiminsime svarbius istorinius faktus apie Lietuvą ir pirmąjį ir vienintelį Lietuvos karalių Mindaugą.

07.10 d. 13³⁰ val. sporto aikštėje išbandysime savo jėgas sportinė popietė „JUDINK SAVO KŪNĄ“. Svečiuose – choreografijos-aerobikos mokytoja.

07.16 d. 14⁰⁰ val. globos namų tarybos nariai salėje skaitys paskaitą „DIDVYŽIŲ DVARO ISTORIJA“

07.21 d. 14⁰⁰ val. didžiajam kampelyje vyks **ŠAŠKIŲ – ŠACHMATŲ VARŽYBOS**, skirtos paminėti Tarptautinę šachmatų dieną. Esant geram orui varžybos vyks lauke, prie sporto salės.

07.24 d. 10³⁰ val prie lauko estrados vyks Oninių šventė „KAIMO PANELĖ ŠVENTA ONELĖ“. Svečiuose – Barzdų kaimo kapela.

07.29 d. Ekskursija į Druskininkus.

07.30 d. 14⁰⁰ val. globos namų valgykloje bus sveikinami liepos mėnesį gimusieji. **ŠVESIME GIMTADIENIUS.**

Penktadieniais vyks šokiai.

Mėnesio eigoje planuojama išvyka į gamtą.

**Už liepos mėnesio renginius atsakingos:
socialinė darbuotoja Vilma Mikuckienė ir SPĮ užimtumo
specialistė Sigita Akelaitytė**



Pasaulio įdomybės

5 faktai apie laimę:

- Pagrindiniai laimės aspektai: mokėti mėgautis paprastais dalykais, jaustis reikalingu ir turėti tikslą gyvenime, būti socialiai aktyviu, kontroliuoti savo gyvenimą.
- Fiziniai pratimai ir religija - labai efektyvūs, nes aprūpina mus mažomis laimės porcijomis.
- Kai pajamos pasiekia tam tikrą lygį, jos nustoja teikti džiaugsmą. Daugumai žmonių nereikia daug pinigų, svarbu, kad jų būtų daugiau negu pas kaimyną.
- Reikia kelti ambicingus tikslus ir nuolat ką nors veikti. Dykinėjimas greitai gadina nuotaiką.
- Šypsokitės, net jei jums nėra linksma. Raumenys nusiųs signalą smegenims ir jūsų nuotaika iš tiesų pagerės.

5 faktai apie laiko suvokimą:

- Automobilio avarijos arba šuolio su parašiotu metu atrodo, kad laikas sulėtėja dėl to, kad mūsų smegenims reikia apdoroti daugiau informacijos per trumpą laiko tarpą. Šie įvykiai ir įsimenami žymiai detališkiau.
- Subjektyvios patirties apimtis yra ribota. Iki 20 metų žmogus gauna 50 proc. "gyvenimiškos patirties", iki 40 metų - 70 proc. Ilgas gyvenimas neturi didelės įtakos bendrai patirties apimčiai, iki 20 metų žmogus sužino pusę to, ką gali sužinoti.
- Ilgainiui laiko tėkmė iš tiesų pagreitinėja. Taip atrodo dėl to, kad vyresnis žmogus patiria mažiau naujų įspūdžių.
- Eilėje visada atrodo, kad žmogus, stovintis prieš mus, per lėtai viską daro. Dėl to kaltas ne tik laiko suvokimas. Tyrimai parodė, kad vyrai visada stengiasi užleisti vietą, jei už jų stovi žmogus, užimantis aukštesnį statusą. Ir atvirkščiai, visai neskuba, už savęs matydami žemesnio statuso žmogų. Moterims toks elgesys nebūdingas.
- Dalyvavimas savanorių programose padeda spėti daugiau, nes taip praleistas laikas yra suvokiamas kaip labai naudingas, o tai nuteikia naujiems darbams ir didina efektyvumą.

Informaciją rinko gyventojas Gediminas (internetinė prieiga: <http://idomybes.pasmama.tv3.lt/>)

Mūsų gyvenimo kronika

Biedniokiška gegužinė

Skelbimų lentoje iš anksto buvome įspėti, kad ši gegužinė kiek neįprasta, nes vien tik pavadinimas "Būkim biedni, bet laimingi" pilnai iki galo dar nieko nepasako. Tik lyg tarp kitko, mandagia išsireiškimo forma prasitarta, kad panelių ir ponaičių ne tik kad nekviesime, bet ir atsitiktinai užklydusieji be specialaus pažymėjimo į gegužinę nebus įleidžiami. Šie išgarsinti žodžiai iš dalies ir pasitvirtino, nors... galėjo būti ir tikrų ponaičių tik pakeitus savo tikrąjį veidą į prasčiokišką, nustojus būti ponaičiu tapo "mužikėliu". Žodis "mužikas" minimas net viename Lietuvos literatūros klasikų kūrinį "Mužikas žemaičių ir Lietuvos", be to, šis žodis buvo populiarus pas mus tam tikruose sluoksniuose rusų viešpatavimo laikais, dažniausiai tarp paauglių, kurie save laiko tikrais miesčioniais, o tie, kurie kilę iš kaimo vietovės – mužikais.

Atėjus renginio nustatytam laikui lauke pasigirdo garsai, primenantys būgno bumbsėjimą, o tai reiškė renginio pradžią. Visa gegužinės dvasia buvo persunkta senove, nes šiuolaikiškos gegužinės jau šiek tiek pasikeitusios nuo anų laikų. Šioje gegužinėje galima buvo sutikti ir kalvių, ir vytelių pynėjų su jau nupintais krepšiais, ūkininkų su savo pagrindiniais samdomais pagalbininkais ūkio darbuose. Iš šių pagalbininkų truputį ryškiau išsiskyrė karvių melžėjos ne vien baltais chalatais, bet ir tuo, kad visus norinčius vaišino tikru karvės pienu. Kadangi čia jau buvo rimtas ir ne kasdieninis žmonių susijimas, tai



ir sukruoto visi, kas tik kiek nors sugeba iš to pasipelnyti. Kaip iš gausybės rago pasipylė įvairiausio plauko amatininkai: siuvėjai (kriaučiai), avalynės siuvėjai ir remontininkai (šiaučiai). O ten – kur būriuojasi žmonės – be abejo, pilna ir įvairiausio rango ubagų su savo atžalomis, juk gyventi norisi visiems, o čia – proga nemokamai pavalgyti, gal pavyks gauti net ir išgerti. Gali būti, kad kas nors pasidės kokį daiktą ir pamirš pasiimti, o jei to ir nebus – tiesiog galima paprasčiausiai „nukniaukti“.

Gegužinei artėjant prie pabaigos ir norint pajavairinti renginį gegužininkams teko įminti ir mįsles. Patekę į laimingiausiųjų sąrašą – apdovanoti atitinkamomis dovanėlėmis. Pasibaigus šiai savotiškai šventei tai šen, tai ten vis pasigirsdavo prislopinti dūsavimai „ech, kaip gaila, kad Gegužinės būna tik gegužės mėnesį, o dabar vėl teks laukti kitų gegužinių visus metus“, bet yra kaip yra ir nieko kito čia jau neprigalvosi.

Mums, gyventojams – tai malonus laiko praleidimas, o darbuotojams – įtemptas darbas. Be to, į šį renginį tiek gyventojai, tiek darbuotojai įsijungė labai geranoriškai. Tad ir tie dūsavimai – jau ne vaidyba, o tikrai nuoširdūs. Už šį renginį buvo atsakingos SPĮ užimtumo specialistė Danguolė Dereškienė ir socialinė darbuotoja Agnė Čerkauskienė. Tad pirmiausia ir privalome joms padėkoti. Nuoširdus Jums AČIŪ!!!

Gyventojas Algirdas Žatkus

Koncertas svečiuose



Kadangi kiekvieną dieną įprasmina kasdienybė, tai išvyka į Kauno Panemunės senelių globos namus buvo iššūkis tiek mūsų saviveiklininkams, tiek senelių globos namų gyventojams. Visų pirma, mus labai nustebino globos namų aplinkos gerbūvio sukūrimas. Kadangi jų draugiškumas mus sužavėjo, tai mes nuoširdžiai padainavome, pagrojo instrumentinis trio, susidedantis iš mūsų direktoriaus Rimvydo Žimio – bosinė gitara, SPĮ užimtumo specialistės Vidos Valentienės – akordionas bei mušamieji instrumentai - Jolanta. Mūsų pasirodymas jiems labai patiko, tad nepagailėjo „katučių“. Be to,

seneliai šventė ir savo gimtadienius, tai mes jiems sudainavome kūrinį „Ilgiausių metų“. Kadangi pasirodymą organizavo Vida Valentienė, tai ji buvo apdovanota „Garbės raštu“. Tai labai nudžiugino visus saviveiklinikus bei pačią Vidą Valentienę. Tai nebuvo vienintelis apdovanojimas - mus visus pakvietė į jų valgyklą pietų. Visi gardžiai papietavome ir išskubėjome į namus, nes diena buvo lietinga ir nebuvo noro dar kur nors važinėti. Todėl drąsiai galima pasakyti – buvo puiku ir iš tikrųjų neveltui stengtasi!

Gyventoja Leonora Barauskienė

Prisimenant senovę



Kur ir kokie mes bebūtume, vos ne kas dieną susiduriame su žila senove. Ir nieko keisto šiame pasakyme neįžvelgiama, nes visi juk puikiai suprantame, kad mūsų prigimtis, mūsų protėvių šaknys yra čia, smaragdo šalyje, kuri vadinasi Lietuva. Žodis Lietuva – dar nereiškia, kad šis kraštas priklauso tik nuo lietaus, bet, norint tuo įtikinti mus, dažnai organizuojami įvairiausi renginiai bei išvykos. Galima pasidžiaugti, kad norinčių dalyvauti visada būna labai daug, tad patekti į kokį renginį ne visada ir ne visiems pavyksta.

Šį kartą mums nusišypsojo laimė pabuvoti garsiajame Sūduvos krašto muziejuje, įsikūrusiame buvusiam Rementiškių dvarė. Kadangi šis dvaras randasi netoli nuo mūsų Didvyžių dvaro, tai mėgstantiems pasivaikščioti atsirado galimybė pramiklinti kojas, nes atstumą tarp dvarų nuspręsta įveikti pėsčiomis. Kaip nusprendėme, taip ir padarėme.

Nukakę į paskirties vietą ir patekę į muziejaus prieigas atkreipėme dėmesį į netoliese esantį nedidelį skverelį su ten stovinčiais nedideliais natūralaus akmens apšlifuoti ir kitaip apdirbtais luiteliais su iškaltomis įžymių Sūduvos kraštui nusipelnusių žmonių pavardėmis. Paaiškėjo, kad ši vieta – kultūros

paveldas, saugomas valstybės. Kuo toliau – tuo darėsi įdomiau. Viduje mus, kaip lauktus svečius, sutiko muziejaus darbuotojos. Jos išsamiai papasakojo apie esamus eksponatus, jų atsiradimų kelius šiame muziejuje. Taip pat parodė didžiulę ant stalo gulinčią muziejaus lankytojų knygą ir pasiūlė norintiems palikti knygoje savo „autentišką“ įrašą. O pačiame muziejuje iš tikrųjų yra į ką pažiūrėti. Nors man asmeniškai čia teko pabuvoti ir anksčiau, bet vis viena – kiekvieną kartą randi vis ką nors naujo, nematyto. Čia matėsi ir senovės buities rakandai, muzikos instrumentai ir dar daugybė įvairiausių paskirties įrankių bei patalpų. Taip pat praktiškai parodė ir pamokėlę apie senovės vilnų vėlimo procesą, o kaip mes sugebėjome jų pateiktas žinias įsisavinti, privalėjome kiekvienas iš mūsų parodyti ką išmokome. Artėjant mūsų viešnagės pabaigai visus pakvietė prie stalo pasivaišinti saldumynais ir gaiva, palinkėjo, kad niekada neužželtų kelias mums nuo Didvyžių iki muziejaus, nepasipuikuoti, bet vėl ir vėl užsukti pas juos į svečius – būsime visuomet laukiami.

O apie mus iškyloje lydėjusias socialinę darbuotoją Daną Čapskienę ir SPI užimtumo specialistę Lolita Stankienę tuščiai kalbėti neverta – visi jas pažįsta ir žino jų sugebėjimus bet kurios išvykos metu ar vykstant renginiui. Ačiū Joms!

Gyventojas Algirdas Žatkus



Sportas mus vienija

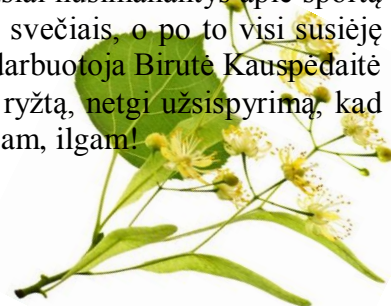


Šių metų pirmosios kalendorinės vasaros dienos pasižymėjo ne tik dosnia gamtos dovana – šiluma, bet ir mūsų sportininkams reikėjo pasirodyti, ką gi jie iš tikrųjų sugeba nuveikti šioje srityje. Afišose buvo skelbiama, kad šiose varžybose dalyvaus ne tik mūsų globos namų sportininkai, bet kad viliamės sulaukti svečių ir iš kitų kraštų. Šie, viešai išgarsinti žodžiai pilnai pasiteisino, nes kažkas panašaus ir įvyko. Belaukiant jų net ir mums laikas prailgo, teko net nueiti pas šių varžybų organizatorius ir papildomai pasiteirauti „ar tikrai būsimos planinės varžybos įvyks“, bet atsakymas – teigiamas, tad ir laukimo nerimas atslūgo.

Pagaliau aikštelėje pasirodė ir kitų žemynų atstovai. Vienas iš jų - aukštaūgis, barzdotas jaunuolis, vardu Viktoras, labai aiškiai, taisyklingai kalbėjo lietuviškai. Šiek tiek pasirodė net ir keistoka - „nejaugi Lietuva, vos tik atgavusi Nepriklausomybę, per tokį trumpą laikotarpį taip išpopuliarėjo pasaulyje, kad net atvykėliai iš svetur, gal gi net geriau už mus pačius, senbuvius, kalba lietuviškai“. Pradėjome domėtis „kur čia šuo pakastas“. O pasirodo - viskas labai paprasta. To Viktoro mama Giedrė Merkevičienė prieš kurį laiką mūsų globos namuose dirbo socialinės darbuotojos pareigose, o jos sūnus Viktoras šiuo metu studijuoja užsienyje. Kadangi vasara – atostogų metas net ir užsienyje, tai Viktoras kartu su savo draugais brazilu, kinu ir savo broliu Skirmantu atostogauja pas savo mamą Vilkaviškyje. Iš mamos pasakojimų neblogai žinodamas apie čia esančius globos namus ir jų gyventojus, kaip senas čiabuvis Viktoras pats pasiūlė sudalyvauti draugiškose krepšinio varžybose, tuo lyg norėdamas visus įtikinti, kad aikštelėje jie lygiaverčiai varžovai. Svečiai aikštelėje reikalui esant paslaugiai padėdavo vieni kitiems, taip pat ir mūsų gyventojams.

Pirmiausia atvykėliai pademonstravo savo sugebėjimus žaisdami tarpusavyje 2x2 (du prieš du). Tai buvo tarsi susipažinimas, kad ir mūsiškiai drąsiau jaustųsi prieš juos. Pasibaigus šiam savotiškam pažintiniam ritualui, visi žaidėjai susiliejo į bendrą būrį, sudarydami dvi komandas ir prasidėjo tikrasis žaidynių etapas. Tiek svečiai, tiek ir mūsiškiai vieni kitų atžvilgiu elgėsi labai pagarbiai, tolerantiškai. Kadangi mūsiškiai nebuvo linkę svečiams taip lengvai pasiduoti, tai ir rungtynėms pasibaigus ryškesnių nugalėtojų nebuvo. Suvedus rungtynių galutinius rezultatus ir pasitarus tarpusavyje nuspręsta, kad nugalėjo „Draugystė“ - štai ką reiškia draugiškos varžybos. Po šių varžybų dar papildomai vyko ir baudų mėtymas į krepšį. Šioje rungtyje galėjo dalyvauti visi norintys, tad čia nestigo nei žaidėjų, nei stebėtojų. Be to, visi žaidėjai apdovanoti padėkomis, o geriausieji, taikliausieji, geriausiai nusimanantys apie sportą – atminimo dovanėlėmis. Pasibaigus varžyboms visi norintys įsiamžino su svečiais, o po to visi susiėję krūvon dar ilgai kalbėjosi tarpusavy. Už šias varžybas atsakingos socialinė darbuotoja Birutė Kauspėdaitė ir SPI užimtumo specialistė Sigita Akelaitytė įdėjo daug pastangų, parodė ryžtą, netgi užsispyrimą, kad viskas pavyktų kuo sklandžiau. Šis neeilinis susitikimas mummyse pasiliks ilgam, ilgam!

Gyventojas Algirdas Žatkus



Atostogos

Gegužės 15d. Zina išvyko atostogauti pas savo draugę Onutę. Aš jos labai pasiilgau. Sugrįš Zinutė, kur ji dings negrįžus. Pas mus globos namuose labai gera gyventi.

Atostogavo ir Erdmė Kniežienė. Ji atostogavo labai trumai. Na, ką padarysi, kiek galima tiek atostogauja. Dana Vizgaudytė atostogauti išvyko birželio 5 d. Dabar kambary karaliauju viena, miegu kiek noriu.

Dabar truputį apie save. Mane dažnai lanko vaikai. Aš jais labai patenkinta. Myliu savo vaikus. Laukiu, kada jie mane paims atostogų.

Gyventoja Jūratė Albavičienė

SVEIKINAME LIEPOS MĖNESĮ GIMUSIUS

Basangovas Marius

Botyrius Darius

Brazionienė Genė Anelė

Būgaitė Ona

Chapkovas Bronius

Dominaitytė Albina

Flėderytė Teresė-Ona

Karušis Antanas

Kiveris Rimantas

Levinskienė Marijona

Ovčinnikov Aleksandr

Pundziūtė Laima

Rakauskienė Dalė

Rybakova Dalė

Sasas Markas

Sokolov Evgenij

Šalaševičius Rimas-Romualdas

Vizgaudytė Danutė

Žaltauskas Kęstutis

*Gimtadienis - pati gražiausia šventė,
Gyvenimas - toks mielas, nuostabus.
Gražiausi metai dar nepragyventi,
Gražiausi metai tie, kurie dar bus!*

Su gimtadieniu!



Laikraštį rengė SPI užimtumo specialistės: Lolita Stankienė ir Sigita Akelaitytė

Didvyžiai, tel.: (8-342) 20521

Tiražas 25 egz.

2015 m. Liepa