

LIKIMO DRAUGAS

Didvyžių socialinės globos namų laikraštis
2015 m. Spalis Nr. 191

Leidžiamas nuo 1995 m.

Spalio mėnesio šventės:

- 01 - Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena, Pasaulinė muzikos diena, Pasaulinė vegetarų diena
02 - Tarptautinė šypsenos diena, Angelų sargų arba Policijos diena
03 - Kūno kultūros ir sporto diena, Tarptautinė Veltinio diena
04 - Pasaulinė gyvūnijos diena, šv. Pranciškus
05 - Pasaulinė architektūros diena, Pasaulinė natūralios aplinkos diena, Tarptautinė mokytojų diena
07 - Krašto apsaugos diena, Diena už orų darbą
08 - Pasaulinė regėjimo diena
09 - Pasaulinė pašto diena
10 - Pasaulinė organų donorystės diena, Vietos savivaldos diena, Pasaulinė psichinės sveikatos diena
11 - Pasaulinė paliatyviosios pagalbos diena
12 - Ispanų kalbos diena
13 - Pasaulinė kostiumų diena, Europos saugaus eisimo diena
14 - Pasaulinė standartizacijos diena, Tarptautinė diena prieš stichines nelaimes, Karaliaus Mindaugo vardo diena
15 - Šv. Teresė, Tarptautinė kredito unijų diena, Pasaulinė baltosios lazdelės diena
16 - Boso diena, Pasaulinė maisto diena, Mažosios Lietuvos gyventojų genocido diena
17 - Saldžiausia diena, Tarptautinė kovos su skurdu diena
20 - Pasaulinė statistikos diena
23 - Molekulės diena
24 - Tarptautinė klimato kaitos diena, Jungtinių tautų organizacijos diena, Pasaulinė informacinių technologijų plėtros diena
25 - Laikas atsukamas vieną valandą atgal, Konstitucijos diena
27 - Kriminalinės policijos diena, Lietuvos saugumo darbuotojų diena, Vytauto Didžiojo mirties diena
28 - Simajudas, Vėlių paminėklai
29 - Pasaulinė žvynelinės diena
31 - Helovinas (Halloween)

Spalis

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

Parinko Leonora BARAUSKIENĖ

PASAULINĖ MUZIKOS DIENA

1975 m. UNESCO paskelbė spalio 1-ąją Tarptautine muzikos diena. Vienas iš šios šventės iniciatorių – kompozitorius Dmitrijus Šostakovičius. Šią dieną įvairiose šalyse rengiami geriausių šalies atlikėjų koncertai.

Muzika žmonijoje gyvuoja nuo senovės. Tą rodo archeologiniai kasinėjimai, ant uolų aptikti piešiniai, kuriuose pavaizduoti žmonės su muzikos instrumentais. Muzika, kaip ir šokis, visų pirma, atsirado kaip dievų garbinimo priemonė. Senovės žmonės šokdavo pagal pirminę muziką aukodami

dievams aukas. Dabar muzikos yra įvairiausių stilių, kiekvienas renkasi, kas jam patinka. Visais laikais aukštinama klasikinė muzika. Yra pastebėta, kad muzika turi įtakos žmonių ir sveikatai ir aktyvumui.

Psichologai teigia, kad muzika galima gydyti neurozę, depresiją, širdies ir kraujagyslių ligas, numalšinti skausmą. Tam tikrą muziką patariama klausytis ir skirtingu dienos metu. Rytą – greitą muziką (populiariąją, rokenrolą), kuri suteiktų energijos, pakeltų nuotaiką; vakare prieš miegą – ramią, atpalaiduojančią (klasikinę, romantinę), kuri nuramintų, padėtų ramiai užmigti, gerai išsimiegoti.

Gitara - gerina širdies veiklą. Pučiamieji - paspartina kasos veiklą – iš ryto. Klavišiniai- gydo skrandžio ligas – iš ryto. Lūpinė armonikėlė - gerina žarnyno veiklą – iš ryto.

Parinko Leonora BARAUSKIENĖ



Pasaulio įdomybės

5 dalykai, kurie labai kenkia dantims

Kai kurie blogi įpročiai gali labai pakenkti jūsų dantims ir dantenoms. Deja, net ir žinodami tai, kartais sunkiai sugebame jų atsisakyti, juk įpročiai – tokie stiprūs ir gajūs. Ir vis dėl to, jei norite turėti sveikus ir gražius dantis, teks pasistengti.

Dantys – kaip instrumentai. Stomatologai teigia, kad labiausiai dantis žaloja netinkamas jų naudojimas. Tikriausiai ne kartą dantimis bandėte atkasti lipnios juostos gabalėlį, nes patinęjote nueiti pasiimti žirklių, arba nukandote paprasčiausią etiketę nuo naujo drabužio. Net ir tokios smulkios “nedorybės” gali labai pakenkti, o jai tai kartojasi nuolatos... Kiekvienas kartas, kai dantukai panaudojami ne pagal paskirtį, gadina emalio sluoksnį, taigi po truputėlį dantis tiesiog trupa. Be to, daiktuose, kuriuos bandome “nukąsti” yra gausybė bakterijų, kurios taip pat neprisideda prie dantų ir organizmo sveikatos.

Griežimas dantimis. Miegant savęs kontroliuoti negalime, tačiau nemaža dalis žmonių iš tiesų miegodami ima gręžti dantimis. Dažniausiai tokius veiksmus iššaukia stresas arba tiesiog prastas sąkandis. Ilgainiui tai sukelia skausmus, žandikaulio iškrypimus, periodontitą ir kitas problemas. Todėl būtinai reikėtų pasikonsultuoti su odontologu, kuris pasiūlys išeitį.

SPALIO MĖNESIO RENGINIAI

02 d. 11:00 val. globos namų kopolytėlėje bus aukojamos Šv. Mišios.

05 d. 14:00 val. Globos namuose **Kamštelių vajuos finalas**, skirtas Pasaulinei natūralios aplinkos dienai paminėti.

07 d. 14:00 val. Krosas ir informacinė medžiaga „Viršsvoris- kovok išmintingai“

09 d. 11:00 val. Koncertas „Aš esu aš“ skirtas Pasaulinės psichinės sveikatos dienai paminėti.

Kampelyje paroda „Gerų darbų ir minčių standas“.

14 d. 14:00 val. Visuotinis gyventojų susirinkimas, kurio metu bus pristatoma III-ojo ketvirčio ataskaita, primenamos globos namų vidaus taisyklės ir pasakojama apie pinigų raidą Lietuvoje.

22 d. 14:00 val. globos namų valgykloje gimtadienių šventė

30 d. 13:30 val. Vėlinių procesija.

Mėnesio eigoje:

Projektas „Būk matomas, būk saugus“ kurio metu bus kuriamas atšvaitas- **būk matomas**; popietė „**Ar pažįstu kelio ženklus**“ ir informacinių, pamokančių mini vaizdelių pristatymas „**Būk saugus**“, bei susitikimas su policijos atstovais.

Talka, kurios metu tvarkysime globos namų gyventojų kapus.

Akcija „**Uždekim atminimo žvakeles**“ kviečiame aukoti žvakeles, kurios sužibs lapkričio 1-ąją dieną ant anapilin išėjusių globos namų gyventojų kapų.

Už spalio mėnesį atsakingos
SPI užimtumo specialistė Lolita Stankienė
ir socialinė darbuotoja Ona Šernienė

*Jeį nori rudenį gauti gerą vaisių, neskink
pavasario žiedų pinti savo vainikui.*

Juozas Grušas



MŪSŲ GYVENIMO KRONIKA



Piromanai

Tai piktybiški gaisro sukėlėjai. Įvairiose tautose ugnis nuo senų laikų buvo garbinama įvairiai. Antikos laikų Graikijoje buvo itin griežti papročiai. Šeimoje žmona privalėjo saugoti šeimos židinį, jai neprižiūrint, užgesus liepsnai buvo pasmerkta myriop. Iki Krikščionybės įvedimo Lietuvoje, šventa ugnis buvo kūrenama ažuolyne, prižiūrint vaidilutėms. O Indijoje ir dabar parsų tautelė garbina ugnį. Irane gauseni būriai ugnies garbintojų garbina ugnį ir pranašą Zaratustra.

O kaip globos namuose valdoma ugnis? Sakyčiau piktybiški bandymai sukelti gaisrą. Tas piktnaudžiavimas pasireiškia rūbų pradeginimu rūkant, bandymu padegti plastiko lenteles. Gerai, kad šios lentelės nedega, o lydosi. Užkirsti kelią drabužių gadinimui, privalo darbuotojai skalbykloje, taip pat socialinių darbuotojų padėjėjos. Prieš keičiant drabužius būtina apžiūrėti ar jie nepradeginti. Radus pradegintus drabužius, tokius drabužių gadintojus bausti finansiškai.

Algimantas Jucaitis





Laiko ratas vietoje nestovi...

Atrodo, kad dar visiškai neseniai su didžiausiu nekantrumu laukėme

sugrįžtant gandrų iš tolimos kelionės. Dar nespėjome kaip reikiant vieni kitais pasidžiaugti, o laikas juos ir vėl pašaukė atgal į nežinią. Gandrams, tai ilgos, varginančios kelionės rūpesčiai ir nerimas, o mums laukimo dienos iki kitų metų pavasario. Kai vyko oficialios gandrų išlydėtuves, dauguma raudonsnapių mus paliko žymiai anksčiau. Ši vasara kiek neįprasta ne tik mums gyventojams, bet ir mus supančiai aplinkai: augmenijai, gyvūnams, o taip pat be abejo ir paukščiams. Pastebėta, kad šiemet pirmieji parskridę gandrai pasirodė kiek anksčiau nei įprasta, be to atkreiptas dėmesys į tai, kad daugelis gandrų porų iš vis neperėjo, neužaugino jauniklių. Pastebėta ir daug nesusiporavusių gandrų, o ir tos poros, kurios augino savo atžalas taip pat negali pasigirti kažkokiais pasiekimais. Manoma, kad tai žiemojimo ir migracijos pasekmės, o galutiniame taške gandrų populiacijos klausimas. Nes paukščiai visada daug geriau jaučia vasaros žingsnius ir ko galima tikėtis po tam tikro laiko.

Kadangi ir mes, globos namų gyventojai, esame neabejingi tikriesiems pavasario pranašams, tad į šias gandro palydėtuves susirinko labai daug gyventojų. Nors buvo gandro išlydėtuves, ypatingos nostalgijos jog gandrai jau palieka mus lyg ir nesijautė. Taip jau surėdyta, jog ne patys paukščiai pasirenka laiką, kada ir ką jiems daryti, bet šiuos visus laiko dėsnius reguliuoja pati gamta. Pas mus vasaros estrada buvo išpušta taip, kad prilygo artimai gandrų aplinkai. Matėsi ir keletas gandrų liūdnomis akimis, žvelgiančiomis į tolį ir lyg kažką mąstantys, o kad jiems vieniems nebūtų nyku ir liūdna prieš kelionę prie jų prisijungė ir gervės, bei dar keletas kitų rūšių sparnuočių. Tai matydami globos namų gyventojai, mums leido suprasti, kad jie sparnuočiams net šiek tiek pavyduliuoja, patys apsitaisė gandrų apdarais. Šventės metu mus linksmino globos namų kapela, kurios repertuarą šį kartą sudarė dainos apie paukščius. Visi šventės dalyviai liko patenkinti šiuo renginiu. Norėčiau priminti, kad viskas kas vyksta globos namuose, daroma mūsų labui. Ir jei mes gyventojai esame tuo patenkinti, tai ir yra rengėjų darbo įvertinimas. Linkime ir toliau darbuotojams išlikti optimistais.

Algirdas Žatkus



Dantų krapštuko naudojimas. Taip jau esame įpratę, kad pavalgius maisto likučius pašaliname dantų krapštuko pagalba. Deja, tai žaloja ir dantis, ir dantenos. Vienintelis saugus būdas išvalyti tarpdančius – naudoti specialų dantų valymo siūlą.

Rūkymas. Priklausomybė nuo cigarečių žaloja ne tik dantis, bet ir visą organizmą. Jei palygintumėte rūkančio ir nerūkančio žmogaus dantų būklę ir spalvą – skirtumai būtų akivaizdūs. Ir šioje vietoje tikrai nepadės jokios “specialiai rūkantiems” skirtos dantų pastos. Be to, rūkantiems žmonėms karieso plitimo procesas paspartėja net kelis kartus.

Kietas dantų šepetėlis. Parduotuvėse galima įsigyti įvairiausių dantų šepetukų: minkštų, vidutinio kietumo ir kietų. Kai kurie žmonės mano, kad kieti dantų šepetuko šereliai geriau nuvalo apnašas, o iš tiesų viskas priklauso nuo atliekamų judesių, o ne nuo šepetuko. Kuo kietesni šereliai – tuo labiau pažeidžiamos dantenos. Be to, tokie šepetėliai nėra lankstūs, todėl sunkiau patenka į tarpdančius.

Parinko Gediminas Jurkša

Daugiau:<http://sveikata.tv3.lt/>



Birštonas, nuostabus miestelis...

Aš nesitikėjau, kad gyvenime pamatysiu tokį gražų miestelį. Daug noriu apie tai papasakoti. Tiesiog nuostabu, kad aš pirmą kartą Lietuvoje pamačiau tokią gražią gamtos šventovę. Aš noriu apie tai daug papasakoti ir pasidalinti mintimis.

Kai užlipau ant didelio Vytauto kalno, nuo jo pamačiau gražią Birštono gamtą. O kaip atrodė Nemunas nuo kalno, gražiau net nesugalvosi, kaip Lietuvos kampelį sukūrė Dievas. Taip pat išvydau kalno papėdėje stovinčią skulptūrą, Vytautui Didžiajam. Kadangi buvo labai gražus oras, tai pasivaikščiojom Nemuno krantine, pasigrožėjome Nemune plaukiojančiomis gulgūbėmis. Apžiūrėjome Šv. Apaštalų Petro ir Pauliaus bažnyčią. Čia Aldas Tamulevičius uždegė žvakeles už mamą ir brolių. Prie vienos sanatorijos matėme gražų fontaną, kuris buvo banginio formos. Nuostabaus grožio, tas miestelis Birštonas. Aš dar kartą norėčiau čia apsilankyti.

Valdas Paulauskas

Grožis reikalauja aukų

Kaip ir visame pasaulyje, taip ir mūsų globos namuose, minint Tarptautinę grožio dieną, kasmet rengiami renginiai, grožio konkursai. Kadangi moterims priklauso pirmenybė prieš visus kitus, tai praėjusiais metais buvo surengtas konkursas „Mis Didvyžiai“. Atkreipiant dėmesį į šiuo metu plačiai reklamuojamas lygių teisių galimybes nuspręsta, kad šiais metais privaloma atkreipti dėmesį ir į mūsų gyventojus – vyrus. Todėl rugsėjo mėnesio 9 dieną, aktų salėje ir įvyko šis precedento neturintis, mums dar mažai girdėtas, bet didžiulio susidomėjimo sulaukęs, svajingu pavadinimu renginys „Misteris gražuolis“.

Kadangi apie grožį kalbama labai daug ir įvairiai, tai ir nutarta įsitikinti kas gi ištikėtų yra tas grožis ir pagal kokius kriterijus jis nustatomas. O pasirodo, kad tikrąjį grožį nustatyti ne taip jau ir paprasta. Kaip kam atrodo, kad jei žmogus iš išorės atrodo gražiai, tai jau ir yra gražuolis. Bet nepamirškime, kad kiekvienas iš mūsų dar turi ir vidinį pasaulį. Tad išdrįskime pažvelgti ir į sielos gelmes ir tik tada darykime galutines išvadas apie tikrąjį žmogaus grožį, nes jis gyvena mūsų širdyse, pasireiškia poelgiuose ir visa tai atsispindi akyse.

Šį renginį vedė socialinės darbuotojos: Edita Kavaliūnaitė ir Vaida Pautienienė. Pats renginys prasidėjo skambant linksmai, nuotaikingai muzikai. O iš ekrano į mus žvelgė ir lyg kažką norėjo pasakyti būsimieji misteriai. Priešais scena įsikūrė komisija, kurią sudarė: SPI užimtumo specialistė Lolita Stankienė, globos namų gyventoja Leonora Barauskienė ir pernai metų grožio konkurso nugalėtoja tapusi Meilutė Varnaitė. Būsimieji misteriai atstovavo garsiems, žinomiems politikams, kultūros ir sporto veikėjams. Misteriai savo jėgas demonstravo įvairiose rungtyse, sulaukė rimtų ir šmaikščių klausimų iš komisijos narių. O slaptas dizaineris, pertraukėlių metu pristatė savo sukurtų pizamų ir „Mini bikini“ kolekcijas. Komisijai susumavus balsus, „Misteriu gražuoliu paskelbtas Rytis Cicinas, kuriuo tą dieną pabuvo globos namų gyventojas Jonas Salanauskas. Galima drąsiai teigti, kad renginys praėjo šventiškai, pakilia nuotaika. Visi žiūrovai liko patenkinti šiuo renginiu. Ačiū organizatorėms.

Algirdas Žatkus

Ką man reiškia biblioteka

Į biblioteką ateinu gan dažnai, tai yra 3 - 4 kartus per savaitę, o kartais ir dažniau. Čia trečiadieniais pusę dviejų vyksta globos namų laikraštuko „Likimo draugas“ būrelis - vadovaujamas socialinės darbuotojos Editos. Mes esame pasiskirstę kas už ką atsakingas. Tai straipsnių rinkimas iš interneto apie pasaulio įdomybes, mediciną, straipsnių rašymas iš globos namų gyvenimo, išvykų, gimtadienių, eilėraščių kūrimas. Užėjęs į biblioteką paskaitau „Likimo draugą“, mokslinę literatūrą, periodinę spaudą. O dažniausiai tai pasitikrinu elektroninį paštą, „panaršau“ socialiniame tinklapyje facebook. Tuoju bus metai kaip mums pinigų perveda į banko korteles. Tai gi turiu ir elektroninę bankininkystę. Galiu pasižiūrėti ar praveisti pinigėliai, kiek jų turiu savo sąskaitoje. O taip pat man jų per didžiąsias šventes praveda mama ir brolis. Dar žinau kur internete galima nusipirkt sau ir draugams skanios ir pigesnės kavos. Aš labai mėgstu klausytis muziką. Geresnes dainas kaupiu nešiojamam atminties diske. Į jį, be bibliotekos kompiuterio neįkelsi vaizdo klipų, nuotraukų, paveikslukų, filmų, kurių taip pat turiu. Tai gi vėl sėdžiu prie kompiuterio. Man tai patinka. Be bibliotekos gerokai pasikeistų mano gyvenimas globos namuose. Tai tiek apie bibliotekos svarbą man.

Gediminas Jurkša





Gerbkime vėliavas

Pažymint Europos kalbų dieną mūsų Didvyžių socialinės globos namuose surengta popietė – viktorina tema „Šalių vėliavos“. Jos metu stengtasi patikrinti kaip mūsų globos namų gyventojai sugeba atskirti kiekvienos šalies vėliavas, o taip pat įvertinti panašumus ir skirtumus tarp vėliavų. Taip pat buvo sukoncentruotas dėmesys ir į vėliavų spalvų reikšmę. Svarbiausias tokių renginių tikslas – skatinti gyventojų norą kuo daugiau domėtis pasaulietiškais dalykais, plėsti savo akiratį, o ne tūnoti užsidariusiems savo kiautuose.

Manoma, kad šios popietės rengėjos: Edita ir Vaida savo sumanymą įgyvendino pilnai, nes net nesitikint sulaukta daug dėmesio iš gyventojų pusės. Susirinko pakankamai globos namų gyventojų, o tai jau nebylus atsakas į rengėjų kvietimą. Tai dar kartą įrodo, kad ir gyventojai nėra visiškai abejingi tam kas vyksta mūsų globos namų teritorijoje. Susirinkusieji galėjo prisiminti mokyklą, ką joje išmokę buvo. Neveltui yra sakoma, kad žmogus mokosi visą gyvenimą ir tobulėti reikia pastoviai, nes gyvenimas vietoje nestovi. Na, o mūsų globos namuose tam sudarytos visos sąlygos, tik mums patiems reikia būti aktyvesniems, tada ir visas pasaulis atsivers prieš mūsų akis, sužėrės šviesomis, ryškiomis spalvomis, o ne vien pilkomis, kiek niūromomis spalvomis, prie kurių esame įpratę. Be to renginio sėkmė priklauso ir nuo pačių rengėjų. Paimkime, kad ir ši atvejį. Atrodo, kad parodei vėliavas, pakalbėjai apie šį bei tą ir viskas. Bet ne, taip tik atrodo, o iš tikrųjų gebėjimas įlysti į kiekvieno gyventojų sielos gelmes, suprasti, bei pajusti ko jis labiausiai pageidauja, kas jį domina ir tik tada jam rasti ir tinkamą atsakymą į labiausiai rūpimą klausimą.

Šį kartą viktorinos dalyviams teko atsakinėti į pateikiamus klausimus apie Europos valstybių vėliavas, o taip pat ir apie mūsų miestų bei miestelių vėliavas. Viktorinos dalyviai buvo klausinėjami iš kokio miesto yra kilią, kas pavaizduota jų miesto vėliavoje. Būta ir dar įvairiausių klausimėlių ar net užduočių, net visų įvardinti neįmanoma. Galima drąsiai ir atsakingai teigti, kad Edita ir Vaida renginio eigoje dirbo „išsijuosusios“, todėl ir renginį lydėjo sėkmė. Linkime ir toliau joms tokioms išlikti.

Algirdas Žatkus

Sudie, gražioji vasara

Nors kalendorinis rudenio jau pačiame įkarštyje, bet mes dar nenusiteikią taip lengvai su tuo sutikti. Visi suprantame, kad rudenio, tai apniukusios, apsiblausios dienos. Net ir saulė ne visada geros nuotaikos, ne visada noriai, maloniai su mumis sveikinasi. O kad ir mums patiems nesubjurtų nuotaika, kad galėtume nesunkiai adaptuotis prie naujojo metų laikotarpio, kad mūsų pašamonėje neįvyktų staigus lūžis, o pereitume palaiptai ir sugalvota ši šventė „Rudens lygiadienis“. Vien tik pavadinimas pasako, kad dienos laikas susilygina su šiltuoju laikotarpiu, kad tai paskutinis šiais metais pasilinksminimas gamtos prieglobstyje.

Šventę pradėjo SPI užimtumo specialistės Vidos Valentienės vadovaujama kapela. Grojamos trankios polkos, tuoj visus sukvietė šokti. Kol vieni klausėsi atliekamų dainų, kiti sukosi šokio sūkuryje. Norintieji galėjo žaisti šaškėmis ar dėlioti domino. Dar kiti šventės dalyviai galėjo dėlioti mandalą iš gamtinių medžiagų. Šventė praėjo dar tikrai ne rudeniškoje aplinkoje. Iš tikrųjų nesinori tikėti, kad tai paskutinis pasilinksminimas lauke prieš žiemą. Norisi, kad tokie renginiai nesibaigtų niekada.

Algirdas Žatkus

Renginių apžvalga

Rugsėjo mėnesio 22 dieną Didvyžių socialinės globos namuose šventėme Rudens lygiadienio šventę. Jos metu klausimės dainų apie „Varnalėšą“, šokome su meksikietiškais sombrero. O rugsėjo 25 dieną minėjome socialinių darbuotojų dieną. Geriausi socialiniai darbuotojai buvo apdovanoti pagyrimo raštais.

Birutė Grigaliūnaitė

Mus aplankė „Regimantola“

Įpusėjus rugsėjo mėnesiui, mes vėl pasijutome lyg „devintame danguje“. Mus aplankė Šakių rajono, Lekėčių laisvalaikio centro moterų ansamblis „Raskila“ ir „Armonikėlė“ iš Mikytų. Mums gyventojams, tai malonus džiaugsmas, atitrūkimas nuo kasdienybės. Pažvelgę į sceną pastebėjome, kad be įprastų muzikos instrumentų matėsi mūsų akims neįprastas, dar nematytas muzikos instrumentas. Jis savo išvaizda šiek tiek priminė kontrabosą, tik keletą kartų mažesnę. Taip pat šis instrumentas su stygomis ir valdomas su smičiumi, kaip smuikas. O šio instrumento skleidžiamas garsas šiek tiek priminė būgno bumbsėjimą. Atidžiau jį apžiūrėjus, matosi, kad tai ne gamyklinis darbas. Taip ir kyla klausimas iš kur jis čia atsirado, kodėl jo toks pavadinimas. O pasirodo, kad tai savadarbis muzikos instrumentas, kurį pagamino

muzikantas iš Mikytų kaimo, vardu Regimantas. Nuo meistro ir muzikanto vardo ir kilo šio instrumento pavadinimas „Regimantola“. Bet kokia svečių viešnagė pas mus, mums išeina tik į naudą. Vis ką nors naujo sužiname, išgirstame, pamatome. Tai ne tik laisvalaikio praleidimo būdas. Tad kviečiu visus gyventojus būti aktyvesniais.

Algirdas Žatkus



Kuo ypatinga rugsėjo 27-oji diena?

Galima vienareikšmiškai atsakyti, kad ši diena, tai socialinių darbuotojų diena. Visi mes žinome ką mums reiškia žodžiai socialinis darbuotojas. Tai labai svarbus asmuo visiems blaiviai mąstantiems žmonėms. Tai tarsi patikimas ramstis, į kurį gyvenimų negandų prispaustas žmogus gali atsiremti bet kuriuo momentu. Juk labai daug ką reiškia nuoširdus paguodos žodis. Jis padrąšina, įkvepia naujų jėgų, tarsi stumteli naujam gyvenimo etapui, kai atrodo kad jau viskas beviltiškai prarasta ir niekada to jau nebesugrąžinsi. Ši diena kiekvienais metais minima ir mūsų globos namuose. Šios dienos minėjimas mūsų globos namuose įvyko rugsėjo 25 dieną. Minėjimą atidarė globos namų direktorius Rimvydas Žiemys. Jis papasakojo apie šią dieną, apie jos atsiradimo ištakas, apie socialinių darbuotojų reikšmę mūsų globos namuose. Šventės metu buvo apdovanoti padėkos raštais kai kurie socialiniai darbuotojai ir socialinių darbuotojų padėjėjai. Socialinius darbuotojus sveikino ir globos namų saviveiklininkai, eiles darbuotojams skaitė gyventojai: Leonora Barauskienė ir Kęstutis Sabeckis. Toliau renginį tęsė globos namų direktorius, kuris susirinkusiems dovanojo atliekamas dainas.

Algirdas Žatkus

KULINARIJOS PASLAPTYS



Derlius mūsų likimo draugu ir džiaugsmo minutės Didvyžiuose

Mūsų darželiui jau antri metai. Ir jame šiais metais pasėjome ir užauginome įvairesnių daržovių. Pernai metų derlius įkvėpė daugiau žmonių darželio paruošimui ir jo priežiūrai. Praėjusiais metais auginome tik cukinijas ir moliūgus žolėse. O šiais metais mūsų darželis buvo sukastas, apsėtas ir laistytas, ravėtas. Užauginome net vienuolika rūšių augalų, tai bulves, moliūgus, burokėlius, morkas, agurkus, šparagines pupeles, krapus, salotas, ridikėlius, kopūstus, gėles. Mes ne tik gaminomės patiekalus daržovių auginimo metu, bet ir vakavome, rauginome. Burokų derlių nuėmėm rudenį ir mokinsimės juos konservuoti žiemai. Šparagines pupeles mes nuplovėme, supjaustėme ir užšaldėme. Metai dėl sausros buvo sunkūs, bet derlius vis tiek džiugina. Džiaugiamės mūsų derliumi ir dėkojame darbuotojams, kurie mums padėjo, paragino ir mokino. Mes visi draugiškai, vienas kitam padėdami, vienas kitą pamokydami prižiūrėjome daržą.

Irena Darčianovaitė

Liaudies receptai



Rudenį žmogaus organizme vykstantys pokyčiai bei patiriama psichologinė įtampa dėl besikeičiančių metų laikų gali tapti įvairių sveikatos problemų priežastimi. Norint sumažinti sezoninės depresijos pasekmes, būtina pasirūpinti taisyklinga ir visaverte mityba. Sumažinti sezono kaitos ir neigiamų emocijų organizmui sukeltamą padarinius ar net užbėgti jiems už akių padeda miegas, gerai subalansuotas darbo bei poilsio režimas ir tinkama mityba. Pasak gydytojos dietologės, atsakingai renkantis maistą galima ne tik sušvelninti įvairius sveikatos sutrikimus, bet ir jų išvengti. Todėl būtina atsižvelgti į patarimus ir valgyti visaverčių skirtingų maisto produktų bei tai daryti reguliariai. Svarbu pasirūpinti, kad organizmas gautų pakankamai šilto maisto, kuris yra sotesnis ir sumažina rėmens simptomus. Be to, reikia vartoti pakankamai (1,5 – 2 l) skysčių, iš kurių iki 700 ml sudarytų vanduo. Taip pat būtina prisžiūrėti, kad su maistu nuolat gautumėte ir šių medžiagų: Omega-3 riebalų rūgščių, mineralinių elementų, antioksidantinių savybėmis pasižyminčių medžiagų.

Su laisvaisiais radikalais žmogaus organizmui kovoti padeda antioksidantai, kurių ypač gausu ryškių spalvų vaisiuose ir daržovėse: morkose, baklažanuose, lapinėse daržovėse ir t.t. Dietologai sutartinai pabrėžia, kad į kasdienį maisto daavinį turi patekti daug įvairių vaisių ir daržovių, nes jie yra vitaminų ir mineralų šaltinis. Tiek išgyvenant sezoninės depresijos simptomus, tiek patiriant stresą, labai svarbu gauti Omega-3 riebalų rūgščių. Anot gydytojos dietologės A. Jauniškytės, tyrimai rodo, kad šalyse, kuriose žmonės suvartoja daugiau riebios jūrinės žuvies (kuri ir yra pagrindinis omega-3 riebiųjų rūgščių šaltinis), žmonės depresija serga kur kas rečiau. Gydytoja dietologė pabrėžia, kad nėra vieno produkto, kuris nuo neigiamų emocijų kenčiantiems žmonėms padėtų palaikyti žvalumą ir gerą nuotaiką.



Tačiau tam, kad jaustumės gerai, turėtume dažniau valgyti to sveiko maisto, kuris mums teikia malonumą.

Pagal spaudą parinko Giedrius Savickas

Sveikiname rugsėjo mėnesį gimusius

Baliuckąją Frosiniją – **72 m.**

Bielskų Juozą

Daktaraitę Aistę

Globytę Ramutę Apalioniją – **73 m.**

Jančiauską Gintarą

Mikalajūnaitę Stefą – **64 m.**

Narbutą Dainių

Petkūnienę Dalytę – **63 m.**

Petrauską Antaną – **66 m.**

Petružį Joną – **73 m.**

Smoliaga Liudmilą – **60 m.**

Tamulevičių Aldą



*Keičiasi žmonės ir metų laikai
Džiaugiasi laime į būrį
Susirinkę likimo draugai
Vėl gimtadienio šventė gražiausia
Vėl mielai sveikinam Jus
Vėl Jums linkim sveikatos ir laimės
Tegul lydi sėkmė ir gerovė čia Jus.*

Narvydas Paulionis

PASIJUOKIME...

Eina žmogelis per miestą po pažastimi kalakutą pasikišęs. Prieina prie jo policininkas ir klausia:

- Kodėl per miestą su kalakutu eini?
- O tu pažiūrėk, kiek aplink balandžių,- teisinasi žmogelis,- ir niekam jie netrukdo.
- Radau ką palyginti: balandžiai - taikos paukščiai.
- O tu nori pasakyti, kad mano kalakutas karo trokšta?



Mama prašo Simono, kad suneštų malkas į garažą. Berniukas spyriojasi.

Mama:

- Simuti, nunešk malkas, tėtis grįžęs tave pagirs.

Simonas dalį malkų sunešė, pavargo ir kitas paliko. Vakare tėtis berniuką pagyrė. Mama klausia:

- Na, ar rytoj pabaigsi sunešti malkas?
- Ne,- tvirtai atkerta Simonas.
- Kodėl?
- O kam? Juk tėtis mane jau pagyrė.



Diena be keiksmožodžių

Pasibaigė akcija „Praleisk dieną be keiksmožodžių!“. Vis dar skaičiuojami nuostoliai:

- Visiškai paralyžuotas visų autoservisų darbas;
- Sustojo visi pakrovimo ir iškrovimo darbai;
- Futbolininkai pralaimėjo rungtynes, nes nesuprato trenerio nurodymų.

Šeriokas Holmsas sako Watsonui:

- O, Watsonai! Aš matau, kad jūs ja apsivilkote šiltus apatinius darbužius!

Watsonas:

- Puiku, Holmsai! Tačiau kaip jūs tai sužinojote?
- Labai paprastai! Jūs pamiršote užsimauti kelnes!

- Kur jūsų parduotuvėje pieno produktai?
- O ko jūs norėsite?
- Pieniškų dešrelių...

Parinko Renatas Burkšaitis





KŪRYBA – GYVENIMO VARIKLIS



Birštone

Birštone, nuostabus mieste,
Lietuvos šventove.
Gal aš dar kartą tave
aplankysiu.
O Nemune, kaip gražiai teki
per šventovę,
Kaip nuostabu.
O Birštone, kaip tave norėčiau
šlovinti
Dainomis ir giesmėmis
Tegul visi pamatę tokį taikų
miestelį
Šlovina amžinai
Ir prisimena kaip stebuklą
Gamtos nuostabiai sukurtą.
Valdas Paulauskas

Dienos pradžia

Išsimiegojęs vėl į rytą einu,
Pamažu ir laimė ateina.
Ateina dulkėtu keliu,
Meile mano,
Vėl Tavęs nerandu.

Netylėki greta ir Tu,
Trapi valanda vėl ateina,
Sustok pakeleį ir tu,
Nes tai ir vėl
Meilė ateina ramiai.
Laima Butkevičiūtė
2015.08.08

Mus paliko: Edmas Viršila

**Mirtis skausminga ir beskausmė
būna, gyvenimas be skausmo – niekada.
Ir jeigu toks gyvenimas sugriuvo, tai
tik likimo, ne žmogaus klaida.**

Nemunas

Nemunas mūsų šalį puošia,
O mes mylim jį labai
Apie jį dainas dainuojam
Ir dainuosim amžinai.
Upė teka pamažu,
Kaip Lietuvoje gražu.
Aldas Tamulevičius
Eilėraštį sukūrė ekskursijos
metu, Birštone 2015.09.10

Mes turim kiekvienas kelią
Kuriuo einam visi
Bet nežinia kur mes
nueitume,
Bet reik turėt svajonių,
Nes išsipildyt gali jos.
O tai daug ką reiškia,
Kaip amžinybė visa.
Reik domėtis ir siekti to
amžinai.

Valdas Paulauskas

Rudenėlis

Šiltas mielas rudenėlis
Rieda derliaus vežimėlis
Skanus rausvas obuolėlis
Ir gražus kaštonų rudenėlis

Spalio dienos jau trumpėja
Lapus vėjas šlavinėja
Saulė šilumos davėja
Šildyt žemės nesusėja.

Ažuolai, galiūnai jau apmirę
Paimu į ranką gelsvą gėlę
Aš esu džiaugsmu apšilęs
Tartum savo nuotaką pamilęs

Bobų vasara praeina greitai
Kur bebūtum, kur nueitai
Metus riša laikų saitai
Kur su kuo sueitai

Spalis mėnuo mylimasis
Skuba traukinys greitis
Jei įlipt laiku nespėsi
Vienišas prie židinio sėdėsi.
Narvydas Paulionis

Kai – Tu – šalia

Šešėlyje – Tave – Matau.
Tik,- nesupyk – Dainuosiu - Tau!!!
Ilgai – Lange – neges – Šviesa.
Meilę – dovanosiu – Tau...!!!
Pilkame – Lange – Meilė – Lydės...
Į – Saulės Miestą – grįšiu,- Vėl...
Diena – praeis – Nepasiklaususi,- Kodėl...
Viltis – Žibės – Lange...
Ir Miegas – vėl – ateis...
Spindėk – Žvaigžde,- Manam Lange!!!
Poilsio – Naktis – ateis...
Diena – baigsis, ir – Užges...
Laima Butkevičiūtė

Laikraštį rengė socialinė darbuotoja Edita Kavaliūnaitė

Didvyžiai, tel.: (8-342)20521

Tiražas 25 egz.

2015 m. Spalis

