

LIKIMO DRAUGAS

*Didvyžį socialin s globos nam
laikraštis 2013 m.*

Nr. 168

L A P K R I T I S

11-01 Vis švent j diena; Tarptautin narkotik vartotoj diena

11-02 Mirusi j atminimo diena, V lin s, Ilg s

11-03 Šv. Hubertas, Medžiotoj diena

11-05 Vaižgantas

11-08 Europos sveikos mitybos diena

11-10 Pasaulin mokslo diena taikai ir vystimuisi

11-11 Šv. Martynas, paskutin rudens švent

11-12 Ožio diena

11-13 Tarptautin geografini informacini sistem diena

11-14 Karaliaus Mindaugo ž ties diena; Pasaulin diabeto diena

11-15 Aušros vart Marija, gailestingumo motina

11-16 Tarptautin tolerancijos diena

11-17 Tarptautin student diena

11-18 Europos supratimo apie antibiotikus diena; Latvijos nepriklausomyb s diena

11-19 Tarptautin tualet diena

11-21 Pasaulin televizijos diena;

Pasaulin sveikinimosi diena

11-23 Šv. Klemensas, Žvej diena;

Lietuvos kari diena

11-25 Šv. Kotryna, Senberni

diena; Tarptautin kovos prieš

moter prievart diena

11-29 Draugo diena; Tarptautin

solidarumo su Palestinos tauta

diena

11-30 Šv. Andriejus, Saul s gr žtuvii laukimo pradžia; Mažosios Lietuvos diena; Advento pradžia

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

Senoli pasteb jimai

Je per Visus Šventus (lapkri io 1 d.) š la – bus lengva žiema.

Je per V lines (lapkri io 2 d.) šlapia – ateinantys metai bus derlingi.

Je lapkrit sninga ir š la, sausis bus gražus.

Lapkri io perk nija ilg ruden , o lapkri io darganos – lieting vasar žada.

Sausas lapkritis – saus vasar atneš.

Je lapkrit sniegas nakvoja, tikra žiema po m nesio ateis.

Lapkritis – rugs jo an kas, spalio s nus, gruodžio tikras brolis.

RUDENS TAKU

Rudens taku žygiuot smagu

Po kojom lapai eža

Ir po nakties šaln

Spalvingai juos nudažo.

Krinta lapai berž

Krinta lapai klev

Paži r t taip gražu

Ir galvot pamažu.

Laiko ratas pirmyn

Trumpos dienos greityn

Lapkritis vis artyn

Bob vasara eina

Jau rudenio žiedai

Astros žied radai

Tu gražiausia vis

Lyja lietus iš debes .

Rudens taku žygiuot smagu

Aš rudenio ugnim degu

Ruduo at jo ir tegu

Širdy da na skamb s

Narvydas PAULIONIS

Pasaulin sveikinimosi diena

Lapkri io 21 d. – Pasaulin sveikinimosi diena. Švent minima nuo 1973 met. J šv sti paskatino du broliai amerikie iai Maiklas ir Brajenas Makkomak, kovojantys prieš šalt j šali kar . 1973 m. ruden broliai nety ia susitiko Nebraskoje ir taip apsidžiaug susitikimu, kad nutar savo džiaugsmu pasidalinti su kitais. Jie išsiunt laiškus draugams ir paž stamiems visus pasaulio kampelius. Tai buvo tiesiog sveikinimai, link jimai ir prašymas perduoti sveikinimus dar bent 10- iai žmoni . Galiausiai j id j palaik JAV ir kitos valstyb s. Taigi lapkri io 21- j si loma išsi sti kuo daugiau sveikinim visiems savo draugams ir paž stamiems.

Apie sveikinimosi papro ius

Žmoni bendravimas, tarpusavio santykiai prasideda susipažinimu. T padaryti ne visada paprasta – daug kas priklauso nuo papro i , tradicij , religijos ir pan. Vairiose pasaulio šalyse sveikinimosi formos yra labai skirtingos. Pavyzdžiui, **Tibete** sveikindamiesi žmon s dešine ranka nusiima galvos apdangal , o kairi j deda už ausies. **Japonijoje** sveikinamasi trejopai nusilenkiant: žemai, vidutiniškai (30 laipsni kampu), truput (15 laipsni kampu). **Naujosios Zelandijos** gentyse sveikinamasi trinantis nosimis. **Tailande** už save aukštesn sveikinama atsiklaupiant, o **Nigerio** tautos pagarbos ženklų laiko grind palyt jim l pomis. **Europie iai** dažniausiai sveikinasi kilstel dami kepur ir šiek tiek linkteldami.

L a p k r i i o m nesio renginiai

1 d. 13:30 val. Organizuojama socialin akcija „**Uždekim atminimo žvakeles**“. Akcijos metu suaukotos žvak s bus degamos Didvyži kapin se.

7 d. 14:00 val. globos nam didžiajame kampelyje vyks popiet „**Š lstan i spalv pasaulyje**“.

14 d. 14:00 val. globos nam sal je socialin akcija skirta tolerancijos dienai pamin ti „**Pab kime kartu**“. Renginio metu sve iuosis Klausu i seni nijos socialiniai darbuotojai.

11 d. 17:30 val. Kadangi šiais metais vyks šešioliktoji Šiaur s šali bibliotek savait , kurios tema „Žiema Šiaur je“, tod l vis savait Šiaur s ir Baltijos šalyse vienu metu bus organizuojami skaitymai. Didvyži socialin s globos nam **bibliotekoje** taip pat **vyks skaitymai**, kuriuos žvaki šviesoje balsu skaitys globos nam gyventojai ir darbuotojai.

18 d. 14:00 val. globos nam bibliotekoje vyks popiet , skirta **Violetos Pal inskait s 70 – osioms gimimo metin ms pamin ti**, taip pat veiks temin lentyna. Popiet s metu gyventojai susipažins su žaismingai netik ta, pasakiška, stilistiškai lengva Violetos Pal inskait s k ryba bei patys skaitys jos k rybos eiles. Veikian ioje temin je lentynoje bus galima pamatyti poet s išleistas knygeles.

21 d. 14:00 val. globos nam sal je vyks renginys, skirtas ner kymo dienai pamin ti „**Tarptautin ner kymo diena**“. Renginio metu kalb sime apie r kymo darom žal organizmui. Grup s pristatys prevencinius darbus prieš r kym .

25 d. 14:00 val. globos nam bibliotekoje romans ir eili popiet „**Tyl s armonikos tonai**“. Darganoto rudens popiet s metu melancholiškas ilgesys, krintantys rudens lapai, svajingi gitaros bei okardeono garsai pad s sugr žti prait bei visi bendrai gal sime apdainuoti meil s išgyvenimus.

27 d. 14:00 val. globos nam kampelyje vyks **stalo teniso varžybos**. Varžyb metu išsiaiškinsime geriausius globos nam teniso žaid jus.

28 d. 14:00 val. globos nam sal je koncertas „**Muzikin mozaika**“. Koncertuos **globos nam** saviveiklos ansamblis.

29 d. 14:00 val. globos nam valgykloje vyks **gimtadieni švent** . Švent s metu bus pasveikinti visi gyventojai, gim lapkri io m nes .

Kiekvien pirmadien sal je bus rodomi **filmai**.

Kiekvien penktadien kampelyje vyks **šokiai**.

M nesio eigoje grupi užimtumo metu bus daromi darbai „**Laiškas p gai**“.

M nesio eigoje numatomas „**Šauli “ kolektyvo koncertas**“.

*Atsakingi už lapkri io m nesio renginius socialiniai darbuotojai: **Ona Šernien ir K stutis Alkimavi ius***

PAD KA

Noriu pad koti IRENOS-ONOS MANKIEN S vardu 3gr.

8 gr., 9 gr. ir 4 gr. gyventojams paaukojusiems pinig li , kurie buvo panaudoti akies l šiuko pakeitimo operacijai. Noriu pasidžiaugti, kad j s auka nenu jo veltui, Irena gr žusi pasakojo, kad mato daug geriau. Tod l visiems paaukojusiems gyventojams nuoširdus A I .

Socialin darbuotoja Rosana VASILIAUSKAIT

GLOBOS NAM TARYBOS III-JO KETVIR IO ATASKAITA

Per tre i ši met ketvirt vyko 6 pos džiaai. Liepos m nes buvo pravestas visuotinis gyventoj susirinkimas, kurio metu buvo supažindinti globos nam gyventojai su paskaita „Saul s poveikis sveikatai: nauda, žala, profilaktika“. Šiai paskaitai pad jo pasiruošti K stutis Alkimavi ius, o turim medžiag susirinkimo metu perskait visi tarybos nariai.

Liepos 5 dien dalyvavome Str vinink globos namuose Mindaugo kar navimo pamin jime. Tarybos nariai ne tik vyksta vairius kituose globos namuose organizuojamus renginius, bet juose ir dalyvauja kaip skaitovai, kaip dalyviai. Globos namuose padeda organizuoti gimtadieni šventes, išnešioja tort gulintiems gyventojams, kurie d l ligos negali dalyvauti gimtadieni švent je. Dalyvavo poezijos popiet je, skaitydami savo eiles. Tarybos nariai Leonora Barauskien , Renatas Burkšaitis, Narvydas Paulionis skait ir kit autori eiles. Rašome straipsnius m s globos nam laikrašt „Likimo draugas“. Ypa daug straipsni parašo m s tarybos narys Algirdas Žatkus. Narvydas Paulionis rašo eil raš ius laikraštuk . Aktyviai dalyvauja Ekvelina Vaitkevi ien lankydamas sunki negali turin ius gyventojus. Rugsj io 7 dien vyko susitikimas „Iš širdies šird “ su S davos kaimo bibliotekininke ir su S davos krašto muziejininke, kurio metu skait me savo k rybos eiles.

Globos nam taryba noriai ir veikliai dalyvauja visuose renginiuose, padeda vis padalini darbuotojams.

Globos nam taryba stebi ir vertina visas teikiamas gyventojams paslaugas. administracij buvo kreiptasi d l nauj suoliuk ir pav sin s kitiems metams pastatymo prie but . š prašym administracija sureagavo teigiamai ir pažad jo gyvendinti. Dietologei Daivai Versockajai buvo perduotos gyventoj mintys apie maitinim , kurias taip pat buvo atsižvelgta teigiamai. Sumaž jo tarybos nari , nes iš jo iš darbo kineziterapeut Svetlana Gaili t . Visa tarybos veikla buvo sudaryta pagal veiklos metinius planus ir pagal tai vykdomas tarybos darbas.

Gyventoja Leonora BARAUSKIEN

RAIŠKUSIS SKAITYMAS

Tokiu pavadinimo spalio 23 dien 14 val. bibliotekoje prasid jo renginys – konkursas siekiant išaiškinti raiškiausiai skaitant m s globos nam gyventoj . Konkurse dalyvavo 10 skaitov , kai kurie iš j , su savo k rybos eil mis. Šiame konkurse buvo sudaryta komisija iš trij nari , kuriai priklaus steb ti ir rinkti geriausi j . komisijos sud t traukti: socialin darbuotoja Edita Kavali nait , SP užimtumo specialist Lolita Stankien , socialin darbuotoja Birut Kausp dait .

Rengin prad jo ir toliau j kuravo socialin darbuotoja Dana apskien . Kol vyko šis skaitov „nebylus tarpusavio gin as“, beveik be perstojo blyks jo foto aparatai, amžindami ne tik skaitovus, bet ir susirinkusius steb tojus. Prad dama rengin Dana visus supažindino su dalyviais, papasakojo apie raišk j skaitym , jo reikšm realiame gyvenime. Raiškusis skaitymas – tai vaizdingas literat ros teksto skaitymas, gilinimasis tekst aktyvina vaizduot , atskleidžia skaitymo meno ypatumus, lavina kalbos technik . Skaitymas balsu – tai teksto suvokimo ir perteikimo b das, padeda giliau suvokti k rin , eil raš io skaitymas padeda pažvelgti poetin pasaul , skaitovai skatinami ieškoti dialogo su tekstu, argumentuoti, diskutuoti.

Po kiekvieno perskaityto teksto aid jo plojimai. Dana apskien vis atsirasdavo tarp skaitov su skaitiniu, tarytum nubr ždama gaires tolimesnei renginio eigai ir kartu pademonstruodama taisykling , tikr j raišk j skaitym . Taip pat ir vertinimo komisija, praminta „negaillesting ja“ dirbo savo darb , kiekvienam skaitovui pateikdama pastabas. Konkurse dalyvavo šie globos nam gyventojai: Modestas Tre iokas, Simonas Bakšys, Viktoras Kuraško, Laima Gel nien , Ernesta Chaizyt , Irenius Maldeikis, Arvydas Terleckas, Meilut Varnait , Laimutis Jasulevi ius, Kazys Dabulevi ius. Kadangi Kazys Dabulevi ius nedalyvavo, tai j pavadavo jo socialin darbuotoja Ona Šernien . Šis konkursas skirtas tam, kad mes suprastume, jog toks užsi mimas, kaip skaitymas, priskiriamas k rybiniam darbui. Tod l ia nebuvo nei ryški laim toj , nei pralaim toj , o dovan les gavo visi skaitovai, kad ir toliau ateityje dom t si raiškioju skaitymu.

Gyventojas Algirdas Žatkus

A P I E S P O R T S U D Ž I A U G S M U

Ko gero, visi, nuo mažiausio iki vyriausio, yra gird j apie nuolatinio sporto naud žmogaus k nui ir sielai. Nuolatinis sportas, fizinis aktyvumas stiprina m s raumenis, raiš ius, kaul sistem ,

širdies ir kraujagyslių veiklą, kvapavimo sistemą ir t.t. Taip pat sportas atpalaiduoja nervų sistemą, mažina agresiją, išlaisvina iš organizmo tamponus, stresą, padeda vystyti taurias žmogaus savybes, tokias kaip ryžtas, valia. Sportuodami jaučiamės ne tik stipresni, sveikesni, žvalyesni, bet ir vizualiai esame patrauklesni sau bei kitiems.

PRIEŽASTYS PRADĖTI SPORTUOTI

Kas būtų, jei kas nors pasakytų, jog lieknėsnis kūnas, geresnė sveikata ir gyvenimo trukmė iš dalies yra mūsų pačių rankose? Skamba per gerai, kad būtų tiesa? Tyrimų duomenimis, sportas tai sidabrinė kulka, kuri iššov pataikysite tiesiai į geresnį gyvenimo kokybę.

Reguliari mankšta ne tik padeda atsikratyti antsvorio, bet ir sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis ligomis. Atraskite jums patinkančią fizinę veiklą ir mėgaukitės sveiku bei ilgu gyvenimu. Sporto naudos sveikatai sąrašas spindingas, o reikalavimai gana paprasti – jums tereikia juos vykdyti.

Apsisaugokite nuo ligų

Tyrimai parodė, kad bet koks fizinis veiklos kiekis, nesvarbu, kokiame amžiuje, yra naudingas. Ir, kuo daugiau esame fiziškai aktyvūs, tuo akivaizdesnė nauda. JAV Nacionalinė mokslų akademija rekomenduoja pasistengti fiziškai judėti bent vieną valandą per dieną. Skamba daug, tačiau tai valandą galima padalinti, kad ir dvi dalis (pasivaikščiokite, padirbkite sode, sutvarkykite namus, t.t.).

Fizinė veikla be galo svarbi metams svorį ir reikalinga tam, kad netektumėte daugiau riebalų ir neprarastumėte raumenų masės. Fizinė veikla bei sportas turi ir daugiau privalumų.

Sportuodami išvengsite:

1. **Širdies liga.** Reguliari fizinė veikla padeda stiprinti širdies raumenis; sumažina kraujospūdį; padidina „gerojo“ cholesterolio kiekį (didelio tankio lipoprotein arba DTL) ir sumažina „blogojo“ (mažo tankio lipoprotein arba MTL); geriau cirkuliuoja kraujas; pagerina širdies veiklą. Taip pat sumažina riziką patirti širdies smūgą, susirgti širdies ligomis ir turėti aukštą kraujospūdį. Tik atminti, kad svarbu ne fizinę veiklos intensyvumą, o trukmę.

2. **II tipo diabeto.** Tai šio amžiaus žmonių liga. Tyrimų duomenimis šiandien II tipo diabetu serga 17 milijonai amerikiečių. Fizinė veikla paskatina svorio kritimą ir padeda išvengti arba kontroliuoti šią ligą. Numetus svorio padidėja jautrumas insulinui, susireguliuoja cukraus ir cholesterolio kiekis kraujyje, sumažėja kraujo spaudimas – visa tai labai svarbu diabetu sergantiems žmonėms.

3. **Nutukimo.** Antsvorio ir nutukimo galima išvengti sportuojant ir tinkamai maitinantis. Fizinė veikla padeda sumažinti kūno riebalų kiekį ir padidinti raumenų masę, kas pagerina organizmo gebėjimą deginti kalorijas. Kontroliuoti svorį būtina, nes antsvoris tai raktas daugelioms ligoms.

4. **Nugaros skausmas.** Nugaros skausmą galima sumažinti arba jį išvengti atliekant tam tikras fitneso programas, kurias traukti raumenų stiprinimo ir kūno lankstumo lavinimo pratimai. Taisyklinga laikysena ir stiprus pilvas – jį pasirodys nugalėti nugaros skausmus!

5. **Osteoporozas.** Vaikščiavimas, lėtasis gimnastikos kopimas laiptais, šokiai ar svorių kilnojimas stiprina raumenų struktūrą ir padeda išvengti osteoporozą, dažnai pasireiškiančios moterims menopauzės metu. Derinkite sportą su tinkama mityba: valgykite daug kalcio ir vitamino D turinčių produktų bei sportuokite ir pasieksite ne tik teigiamą rezultatą. Remiantis „Amerikos medicinos asociacijos“ žurnalo duomenimis, moterys, vaikštančios keturias ar daugiau valandų per savaitę, 41% mažiau patiria kaulų lūžius, nei vaikščiavusios rečiau.

6. **Nauda psichologinei sveikatai.** Sportuojantys žmonės labiau patenkinti savimi. Taip yra todėl, kad sportuojant išsiskiria laimingas hormonas endorfinas, gerinantis nuotaiką ir mūsų nuomonę apie save. Jausmas, užplūsdamas po treniruotės dažnai apibūdinamas kaip „euforija“ ir yra lydimas energingumo. Sportas padeda nugalėti stresą ir kovoti su depresija bei nerimu. Ir tai tik keletas pavyzdžių, kaip fizinis aktyvumas gali pagerinti jūsų sveikatą. Studijos parodė, kad sportas padeda geriau jaustis kai kuriomis vėžio rūšimis sergantiems pacientams, gerina imuninę sistemą ir dar daugiau.

Jei sportuoti taip naudinga, kodėl žmonės to nedaro?

Daugelis žmonių teigia neturintys tam laiko, bet atminti, kad bet kokia fizinė veikla geriau, negu nieko. Štai keletas paprastų būdų, kaip prisiversti sportuoti:

- Eikite kasdien pasivaikščioti.
- Vėliau lipkite laiptais, nei važiuokite liftu.

- Eikite greitu žingsniu, kada tik galite.
- Mažiau važin kit s mašina. Jei vieta, kuri turite nuvykti netoli, eikite p s iomis.
- Pažaiskite jums patinkant sportin žaidim .

Kit kart , kai ting site mankštintis atsiminkite šiuos patarimus ir sporto naud sveikatai. Galb t nenor site sportuoti, bet kod l gi nepasivaikš iojus? Atraskite jums patinkan ios fizin s veiklos r š ir paverskite j kasdiene savo gyvenimo dalimi. (T sinys kitame laikraš io „likimo draugas“ numeryje)

Visada atminkite, kad J s visada laukiami sporto saliuk je !!!

Pagal spaud parinko socialinis darbuotojas K stutis ALKIMAVI IUS

KROSO VARŽYBOS IR IŠVYKA KAZL R D

Šios varžybos vyko Kazl R dos parke spalio 2 dien . Varžybas organizavo Lietuvos specialiosios olimpiados komitetas, o varžybas vykd Kazl R dos sporto centras. Varžybose dalyvavo: Radviliškio, Kalvarijos, Suvalkijos ir m s Didvyži socialin s globos nam gyventojai, taip pat beveik iš visos Lietuvos speciali j mokykl moksleiviai. Per varžyb atidarym specialiosios olimpiados varžyb komiteto pirmininkas pasidžiaug , kad tokio m sto varžybos Kazl R doje jau vyksta antr kart ir išreišk vilt , kad ateityje tai taps tradicija. Kazl R dos savivaldyb s atstovas pasidžiaug , kad š kart susirinko itin gausus b rys dalyvi ir palink jo visiems s km s.



Šiose varžybose speciali j mokykl aukl tiniai varž si trijose grup se pagal amži . M s globos nam moter komandai atstovavo Jolanta Avinait , Aida Rybakova ir bendroje skaitoje už m 4- j viet . Vyr komandai atstovavo Vytautas Sakalauskas ir Laimutis Grigali nas.

Po varžyb nusprend me aplankyti Kazl R dos Mokom j miško ur dij , o gr žtant namo pabuvoti Pilviški hidroelektrin je ir pasigrož ti Pilviški užtvanka.

Gyventojas Algirdas ŽATKUS

JASIULIŠKI GLOBOS NAMUOSE VYKO LSOK VARŽYBOS

Spalio 17 dien Jasiuliški globos nam sporto sal je vyko LSOK varžybos. Jose dalyvavo 12 komand , tame tarpe ir Didvyži socialin s globos nam komanda. J sudar Olga Volžko, K stutis Žaltauskas ir Edvardas Dagilis. Rungtyn se sek si gerai, bet pritr ko sirgali palaikymo. Iškovojome II viet ir parvež me namus medalius bei diplomus. Pabendravome su kit komand žaid jais, nes kai kuriuos jau pažinojome iš anks iau. Varžovai buvo gerai pasiruoš , tad teko kautis rimtai.

Norime pad koti vir joms už skanius pietus, kuriuos d jo mums kelion . Taip pat d kojame vairuotojui Mindaugui už patogi kelion .

Gyventojas K stutis ŽALTAUSKAS

SP DŽIAIŠ KELION S KAZL R D

Kai prad jo rinktis b gikai Kazl R dos park , b gimo tvora jau buvo atidaryta. Rinkosi special olimpin rengin ne tik iš globos nam b gikai, bet ir iš speciali vaik mokykl . Ant stalo buvo išd liota aib medali . Pirmiausia prab go globos nam b gikai, o po j b go jaunimas iš speciali mokykl . Kol vyko varžybos turim laisv laik mes panaudojome išbandydami Kazl R dos parko rengtoje, vadinamoje “Tarzanija” trasoje. Ypa išbandžiusiems Modestui Tre iokui ir K stu iui Sobekiui patiko ši sporto šaka. Jonui Salanauskui paliko ger sp d Kazl R dos girininkijos gamtos muziejus, kur nuvykome jau pasibaigus varžyboms. Šiame nuostabiame muziejuje buvo padarytos gražios ir sp dingos dideli gyv n : stirn , elni , briedži bei stumbr iškamšos. D mes patrauk ir graži kolekcija drugeli , nepatik tum, kad toki gali ir b ti. Labai patiko ir vaizdas, kuriame sud ti ypa gražiai, skoningai augmenijos lapai.

Pietavome miške, tikrai labai skanius pietus mums visada deda m s globos nam vir jos. A i joms labai. D kojame ir K stu iui Alkimavi iui, jis per visas išvykas stengiasi kuo daugiau mums parodyti vairi vietovi , kurios pasitaiko pakeliui.

Gyventoja Leonora BARAUSKIEN

MOKOMOSIOS MIŠK UR DIJOS MUZIEJUS

Po vykusi specialiosios olimpiados kroso varžyb iki gr žimo namus, likus pakankamai daug laiko, išvykos dien nutar me išnaudoti pilnai. Nusprend me aplankyti Kazl R dos mokomosios miško ur dijios informacin centr – muziej . V liau šis žodis “muziejus” pilnai pasiteisino, nes pamat me ir išgirdome tai, ko net sapnuoti nesapnavome.

Pirmiausia prad jome nuo stend apži ros su nuotraukomis, prie kuri parašyti paaiškinimai, o mus lydін ios muziejaus darbuotojos pasakojo apie nuotrauk reikšm , k jos mena. Po pasižvalgymo po stendus per jome kit patalp , kurioje eksponuojamos miško gyv nijos iškamšos. Prad jome nuo dienini ir naktini drugeli , o baig me Lietuvos valstyb s pasididžiavimu – stumbro iškamša. Stumbro atvaizdas yra Kauno miesto v liavoje, be to ir šiaip daugyb Kauno atributikos yra stumbro statul l s. Taip pat šiame muziejuje gausu ir kit gyv n bei paukš i iškamš : vilkai, lap s, s rinis šuo (vadinamas mangutu). Visko išvardinti ne manoma, o apib dinti galima papras iausiai - visa, kas gyvena Lietuvos miškuose (apskritai gamtoje).

Pasisve iav muziejuje patrauk me link Didvyži , bet pakeliui Pilviškiuose sustojome prie hidroelektrinis. Pasigrož jome Šešup s up s vandens pralaida (savotišku kriokliu), Pilviški “mariomis”. Suprantama, kad Pilviški mari su kitomis, esan iomis Lietuvos teritorijoje pagal plot ir vandens kiek , sulyginti negalima, bet visas Lietuvos marias jungia viena bendra savyb – visos Lietuvos teritorijoje, esan iose mariose, vanduo yra g las.

Po kroso varžyb ir pakeliui namus aplank kelet žymesni vietovi , pavarg , bet pilni sp dži gr žome namo Didvyžius. Visi buvome patenkinti, kad ši diena praleista prasmingai. A i visiems organizavusiems ši išvyk . Norisi atkreipti d mes m s vadovo K stutis Alkimavi iaus išradingum , d mes mums. Tik jo pastang d ka pamat me ir sužinojome tiek daug naujo.

Gyventojas Algirdas ŽATKUS



IŠVYKA KLAUSU IUS

Gyvenu Didvyži socialin s globos namuose. Šiuose namuose socialiniai darbuotojai organizuoja daug vairi maloni pramogini užsi mim . Aš lankau žvej veiklos užsi mimus. Mums vadovauja puikus, sumanus, visada entuziastingas vadovas – socialinis darbuotojas K stutis Alkimavi ius. Jis mums organizuoja daug vairi užsi mim . Spalio 9 dien socialinis darbuotojas K stutis Alkimavi ius mums suorganizavo ekskursij pažvejoti Klausu i tvenkinyje. Klausu iuose aš esu dirb s ir gyven s prieš trisdešimt penkis metus. Tod l ši išvyka iškart mane sudomino ir žinojau, kad man bus maloni. Susiruoš m ir išvažiuome po pusry i . M s buvo pilnas autobusas. Išvykai vadovavo K stutis Alkimavi ius ir kineziterapeutas Rimantas. Art jant prie Klausu i centro, vietoj anks iau dirbamos žem s, mat si daugyb moderni nam su skoningai ir puikiai ruošta aplinka. Anks iau buv s neišvaizdus ir nepriži rimas upeliukas, pasta ius užtvank , tapo maloniai nuteikiantis didelis vandens telkinys. Prie pa ios užtvankos, vietoj anks iau dirvonuojan ios žem s, dabar - eglyn lis. Eglyn lio medžiai jau paaug iki keli metr aukš io. ia yra ruošta vairi aikšteli užsi mimams. Pasibaigus eglyn liui, prie pat užtvankos ruošta patogi pavalgymui skirta vieta. Pageidaujantiems žarijose išsikepti sugaut žuv , yra pastatytas ir židiny. Visur sutvarkyti takeliai, jungiantys užimtumo aikšteles. Takeliai skoningai iškloti specialiomis plytel mis. Nors š kart ir esant geram orui, žvejyba tvenkinyje dosnumu nepasižym jo, namus sugr žome maloniai pails j ir su puikia nuotaika. D kojame visiems suteikusiems mums ši maloni išvyk .

Gyventojas Kazys KRUŽINAUSKAS

RUDENS LYGIADIENIO ŠVENT

Ši švent m s globos namuose surengta rugs jo 23 dien . Buvo planuota, kad renginys vyks lauke, nes pagal tradicij dievui Žemininkui privalome aukoti gyvulius. Šiuo atveju buvo nutarta paaukoti ožiukus, sudeginant juos ant laužo. T dien , nors lietaus ir nebuvo, bet p t labai stiprus v jas, tad apie laužo k rim ne manoma buvo k ir begalvoti. Iš anksto suplanuot renginio viet teko pakeisti, persikeliant globos nam didyj kampil . Teko pakeisti ir aukojimo b d , suprantama, kad patalpos viduje laužo nek rensime.

Švent s metu visiems dalyviams išdalinti lapeliai su maldos žodžiais. Tai kreipimasis Diev Žeminink , pad ka už gerus metus, už ger derli , kad mus apsaugojo nuo stichini nelaimi ir kit negerovi .

Po oficialios dalies, kadangi ši diena yra švent , pagal sen tradicij prasid jo šokiai. Žinome, kad, kai kuriems m s gyventojams tai pats tinkamiausias laikas savo lakiai fantazijai gyvendinti, parodyti k sugeba atlikti kojomis, pritardami rank gestais. Ar sugeba siklausyti skleidžiamus muzikos garsus, ar susikuria sau, tik jiems vieniems suprantam melodij , pagal kuri ir šoka.... Na tokiuose linksmumo akimirkoje pasitaiko visko... Visk apibendrinus - švent pra jo puikiai, juk ir pats švent s pavadinimas pasako, kad šviesus paros metas susilygina su tamsiu. Tai ko gero ir yra viena iš linksmiausi rudenini šven i , savotiškas “dopingas” prieš art jant ni resn rudens laikotarp , kai dienos spar iai trump ja, dangus apniuk s ir dažnai praki ra, pagirdydamas žem prieš šalt j žiemos period , nes kai š la, tai ne tik žemei gerti norisi, bet ir mums patiems.

Gyventojas Algirdas ŽATKUS



ŠVENT SOCIALINI DARBUOTOJ DIENAI PAMIN TI

Kiekvienais metais rugs jo 27 – j minime socialini darbuotoj dien . Visi tikriausiai supranta, koki reikšm m s gyvenime sudaro socialiniai darbuotojai, artimiausi m s užtar jai, r pintojai. Jie visada ištiesia pagalbos rank , nors kartais ir jiems tenka tarti griežtes žod m s atžvilgiu, jeigu mes to nusipelnome. O mes nusipelnome gana dažnai patys to nepasteb dami, o kartais padarome pažeidimus s moningai, bet visais atvejais laikome save “nekaltais avin liais”. Mes juk nekalti... kiti pažeid jai... tik joki b du ne aš... tokius žodžius tenka išgirsti dažnai ir dažniausiai iš toki , kurie save priskiria “elitiniams”- mokantiems ir dar kitus pamokantiems gyvenimo vingrybi .

ši švent atvyko sve iai – tai Kybart ir Virbalio miest jungtinis jaunimo centro ansamblis. Su savimi atsivež pyn šiuolaikišk dain , kurios iš tikr j visiems labai patiko, pak l susirinkusiems nuotak . Pritariant muzikai buvo atlikta daug dain , taip pat sve iai sušoko kelet šoki pagal muzik taip, kaip šoka per televizij koncertuose. Taip pat atliktas k rinys, kurio metu vieni dainavo, o kiti šoko pagal dainos melodij . Šio koncerto metu dalyvavo daininink solo, duetas bei mišrus choras. Kadangi visas koncerto repertuaras parinktas pagal šiuolaikin muzik , kvie ian i šokiui, tai ia “neišlaik nervai” nuolatiniams “etatiniams” šok jams: Simonui, J ratei, Danutai. Pasišokti panoro ir “Varpeli ” grup s gyventoja Jadvyga. Neveltui sakoma, kad gera muzika išjudina visa kas gyva. Švent pra jo nuostabiai, visiems palikdama gerus prisiminimus.

Noriu palink ti visiems socialiniams darbuotojams kuo geriausias kloties.

Gyventojas Algirdas ŽATKUS

MANO POM GIS

Labiausiai m gstu skaityti knygas, nes biblioteka, tai ta vieta, kurioje yra tylu ir niekas netrukdo. Daugiausia skaitau apie meil . Pasitaiko ir apie kar paskaityti. Aš skaitau labai greitai, o bibliotekinink netiki, kad perskai iau, tod l prieš padedant knyg lentyn , ji dažnai paklausia apie k ši knyga. Ir man tenka pasakoti, nors aš labai nenoriu, bet ji vis neatstoja... tada ir pasakoju, o ji klausosi.

Gyventojas Antanas BAKANAS

MOKAUSI RAŠYTI KOMPIUTERIU

Ši met pabaigoje pakalbinta socialin s darbuotojos Danos apskien s prad jau rašyti kompiuteriu. Renku tekstus, kuriuos parašo gyventojai laikrašt „Likimo draugas“. Galiu pasigirti, kad sekasi gana neblogai, bet ateityje g džiai pager s ir rašymo kokyb bus dar geresn . Taip pat pasteb jau, kad yra raginamas K stu io Alkimavi iaus rašyti kompiuteriu ir Algirdas Žatkus. Algirdas vis pirma išstudijuoja knygas apie kompiuterin raštingum , o paskui prad s rašyti. Man patinka ši veikla, nes tobul ju pati ir galiu pad ti darbuotojams.

Gyventoja Olga VOLOŽKO

MES SUGEBAM!!!

Spalio m nesio 17 dien Modestas Tre iokas, padedamas SP užimtumo specialist s Lolitos Stankien s, pagamino labai skani mišrain . Ji patiko daugeliui gyventoj , kuriuos Modestas vaišino. Štai ir mes mokame š bei t pagaminti. Mišrain iš labai paprast produkt , tod l ir domu, kad skan maisto patiekal galima pagaminti iš paprast

dalyk . Ir svarbiausia, kad Modestas jau ne pirm kart k nors pagamina ir nepamiršta pavaišinti draugus. Modestas svajoja išsikepti ir pyrag , kuo neabejoju, kad jam tikrai pavyks. S km s Tau Modestai ir a i už vaisės ir už tavo draugiškum .

Gyventoja Leonora BARAUSKIEN

MANO PREK S

Sugalvojau sau nusipirkti preki už 26 litus. Pirmiausia nor jau pirkti liemenuk ir kojini . Deja! Liemenuko nebuvo. Tik kojini s. Tada apži r jau batus. Na ir k j s manot, vieni man tiko ir tik 20 lit ! Net apsidžiaugiau. Pasimatuoju – kaip tik man. Pasikvie iau pasitarti socialin darbuotoj Rosan , kad apži r t mano pirkin . Ji neprieštaravo. Tada nusipirkau batukus ir tris poras kojini ai . Labai džiaugiuosi savo prek mis.

Gyventoja J rat ALBAVI IEN

AŠ MYLIU LIETUV – SAVO NAMUS

Kadangi aš gyvenu Lietuvoje, tod l Lietuv ir myliu. Lietuvos metraštis apipintas legendomis, padavimais. Lietuva – tai gintaro t vyn , kuri didžiuojasi vienintele Baltijos j ra, garsiuoju Palangos kurortu, neužš lan iu paj ryje Klaip dos uostu. Taip pat yra žinoma, kad Lietuvoje atrasti nauding iškasen klodai, kurie šiuo metu dar neeksploatuojami. Lietuva dar vadinama „t kstan io ežer kraštu“ su daugybe dideli ir maž upi bei nesuskaitoma galybe bevardži upeli . Kur tik bepažvelgsi – visur dominuoja žalia spalva: medžiai, kr mokšniai, pievos susilieja vientis žali spalv . Neatsitiktinai žalia spalva labiausiai lietuvi m gstama, netgi valstybin je trispalv je v liavoje vidurin juosta – žalios spalvos. Iš istorijos vadov li žinome, kiek daug Lietuvai kan i teko pernešti nuo svetimtau i puldin jimo, kiek daug dor , garbing žmoni prarado Lietuva. Prisiminkime paskutin soviet okupacij , jos atneštas nelaimes, žmoni tr mim Sibiro platybes. Ši vyki liudinink yra išgyvenusi iki ši dien . Bet kaip ten beb t lietuviai atlaik visk ir Lietuva tapo v l laisva. Sovietai buvo labai smarkiai prispaud Lietuv , bet lietuviai suprat , kad v l atsiranda galimyb laisvai kv puoti, pirmieji nusimet Soviet jung . Gedimino bokšte v l plev suoja laisvos Lietuvos trispalv v liava. Šiuo savo žingsniu Lietuva parod pavyzd kitoms posovietin ms respublikoms ir gal gale sovietin s junga žlugo. Viduje kyla klausimas, argi po viso to, k Lietuva pergyveno, galima nemyl ti Lietuvos?

Gyventojas Algirdas ŽATKUS

IŠVYKOS ATGARSIAI KYBART „GYVYB S J GA“ DRAUGIJ

IRENA Dar ianovait . Labai malonu, kad šilt bendradarbiavim užmezg me su „Gyvyb s j ga“ men centru, nes nustebino meniniai darbai, vairi dailinink tapyti paveikslai. O labiausiai tai patiko tai, kad gal jau savo rankomis dekupuoti l kšteles. Man visa tai buvo naujiena. Tiesa, dar piet metu ne tik valg me, bet ir klaus m s eil raš i , kuriuos skait dailininkas Kajetonas, Ala Boga ek bei kiti.

OLGA Voločko. Buvau išvykus Kybartuose sik rus men centr , man labai patiko, nes visos sienos išpuoštos žmoni darbais, kurie savo rankomis pagamino, nutap paveikslus, išdrožin jo vairius medžio dirbinius ir pan.

LEONORA Barauskien . Su domiu ir gražiu pavadinimu „Gyvyb s j ga“ men centre teko susidurti pirm kart . Ir nenusivyliau, nes ia sužinojau, kad yra daug k rybiškai nusiteikusi žmoni , sunku ir patik ti, jog visus darbelius atlieka jie – žmon s su negalia. Patiko labai deginti med , kuriame išsideginome kiekvienas savo vard .

KAIP MES ELGIAM S PRIE VALGYKLOS

Nuo sen laik yra žinoma, kad valgymas – dalykas šventas, tai savotiškas ritualas, kurio metu bet kokie pašaliniai darbai privalo b ti nutraukti ir t laik skirti tik maisto sisavinimui. Žinoti tai žinome, bet ne visi šito paiso. Yra toki gyventoj , kurie nepaiso elementariausi padoraus elgesio taisykli , atrodo, kad jie apie tokias taisykles nieko negird j arba apsimeta, jog nesupranta ko iš j norima.

Prie valgyklos, esan ioje patalpoje, susirenka daug gyventoj prieš valgym – nesvarbu ar tai pusry iai, piet s, pavakariai ar vakarien . Dauguma toki gyventoj b riuojasi pasieniais arba tiesiog atsitupia ant grind , nugara atsiremdami sien . Tenka retkar iais matyti ir toki , kurie „laik

trumpina“ pusiau gulomis. Kai darbuotojai paklausia, k jie veik nakt , kad ia miegodami laukia, tai dažniausiai atsako, jog miegojo. Iš šalies ži rint tok gyventoj atrodo, kad susig do, bet taip tik atrodo. Vos tik darbuotojas nususuko nuo jo, jis ir v l elgiasi kaip ir anks iau.

Pas mus valgymas suskirstytas dvi pamainas (kaip sakoma „1– asis stalas“ ir „2– asis stalas“). Pirmoje pamainoje valgo vienos gyventoj grup s, o antroje - kitos, nes visi kartu netelpa. Ir vis d lto tenka pasteb ti, kad ne visi gyventojai laikosi nustatytos tvarkos. Girdisi nusiskundim , kad antrosios pamainos kai kurie gyventojai braunasi valgykl tada, kai valgo pirmosios pamainos gyventojai, bet b na ir atvirkš iai. Teko pasteb ti, kad kai kurie gyventojai niekieno neatsiklaus nuo kit stal ima maist (atseit jiems reikia) nors savo porcijos dar nebaig valgyti. Dažniausiai tok j elges takoja j liga, bet yra ir toki , kurie tiesiog „jungia nekalto avin lio rol “ ir piktybiškai stengiasi k nors nugvelbti. Mums su tokiais nepakeliui, b kime jiems nepakant s ir pad tis pasikeis ger j pus . Gerai, kad yra darbuotojai, kurie stebi valgyklos sal ir neleidžia šiems „gudru iams“ savivaliauti. A i .

Gyventojas Algirdas ŽATKUS

SVEIKINAME LAPKRI IO M NES GIMUSIUS

*Albavi ien J rat - Bartaševi ien Žanet
Daržinkevi Valerij - Korsakien Ivet
Lazausk Andri - Mileik Jon
Zubrick Vidmant - Norkeli nait Egl
Valinsk Vytaut - Aleksandravi i t Bron 84 m.
Virbick Alfons 62 m. - Gutausk Jon 78 m.
Slavinskait Janin 77 m. - Kopustavi i Algird 76 m.
Baltavi ien Dali 71 m. - Stakutien Marijon 71 m.
Jucait Algimant 67 m. - Bartk Stas 65 m.
Matulevi Jadvyg 65 m. - Žatk Algird 65 m.*

**Žmogus galingas. Tad linkim Jums stipryb s,
Sveikatos, meil s artim žmoni ...
Lai bus gyvenimas beribis,
Platus lyg up be krant ...**

K R Y B A - G Y V E N I M O V A R I K L I S

Nebijokit šalnos!

Jau at jo ruduo,
Lapai krenta gelsvi,
Saul už medži
Kavojasi toli.
Nebijokit rudens!
Nebijokit šalnos!
Širsis sušildys
Meil skaisti.



Ir baigsis ruduo,
Žiema priart s,
Žem užklos
Baltas sniegas išties.
Širdyse surusens
Meil skaidri
Ir metai prab gs,
O mes vis pakel j – ieškom
Tav s.



Mano Dieve brangus,
Mes surandam Tave.
Savyje ir pas mus
Priart ja Dangus.
Šypsosi mums angelai...
Myl kime Diev visi
amžinai!
Myl kime artim , priešus
savus.
Mums meil šypsosis –
m s laukia Dangus.



Gyventoja Ala BOGA EK

Išeinam!!!

Su pirmais vjo g siais, su meil s
žian iais sparnais
Ir naktimis žvaigždes bu iuojam
O mirtis šlaman ia suknia surenka
visus po savo galingais sparnais visus
ledin m l pom išbu iuoja.

Brangus broli

Aš šiandien tave sapne ma iau
Kad tu žirgus pasikink s karuž
jojai

Verk m s motin l ,
Išlyd dama tave.

Saujoj juodos duonos riek
laikydama

Lauždama ir laimindama tave

Glost tavo veid ašarot
Ir karštai laik gl byje.

O tu sese apkabin s
Prižad jai gr žti b tinai.

Pad k s v jas!

Jis ateina kiekvieno šird .
Su pavasario margais žirgais.
Su rudenio lapais gelsvais.
Su žiemos pasaka balta,
Su vasaros sapnais ir žalia pasaka
širdyje!

Gyventoja Ona VALAITYT

Medžiai margojoj vilty

Medži lapai, prikrit po kojomis eža, plaikstos ir tyliai
dainuoja,
O ruduo toks saul tas ir šiltas... kartais – kanotas, lietingas.
Prisirinksiu aš lap , margaspalvi – paskutini rudens
g li ...

Regime visi medži nuog žaidim ... po rudens, sulauk
žiemos džiaugsim s, nes met , m nes i kaita audrins m s
širdis ir jausmus...

Lietui lyjant

Margaspalv lap šok pasitinkame ruden ...

Krenta lapai lengvai, tarsi rimties akvarel .
V sia ranka mane apkabink, meil s bu iniu palieski
prasiv rusias l pas...

Ir neleiski išeiti tiems, kurie nepraranda vilties...

Lyja margaspalvi lap lietum...

Ir visi pajunta nelaukt džiuges .

Tad gyvenkim ilgai, prasmingai ir laimingai, pajut lap
liet už lang ...

Lap marg paskutinis šokis

Tyliai ir l tai šoks marg lap s kurys.

Ateis rudenio metas ir lapai iš l to kris.

Ir smuikas nutils, ir gitaros stygos tyl s.

Užeiki pas mane ruden li laimingas ir s km s man
palink k...

S km , kaip viltis ateis pamažu... Šoka lapai rudeniniai –
kaip gražu!...

Gyventoja Laima GEL NIEN

*Mirtis – tai slenkstis, bet ne pabaiga... Brangiausi žmon s eina ir palieka...
Ta iau nuo j nusidriekia šviesa...*



Spalio mėnesį mus paliko:

Česlovas Sutkus

Laikrašt reng socialin s darbuotojos Edita Kavali nait ir Dana apskien

Didvyžiai, tel.: (8-342)20521

Tiražas 25 egz.

2013 m. Lapkritis