

Leidžiamas nuo 1995 m.

LIKIMO DRAUGAS

*Didvyžių socialinės globos
namų laikraštis
2016 m. Balandis Nr. 197*

<http://marius.day.lt>

Mokėjimas lengvai pereiti nuo juokų prie rimtų dalykų ir nuo rimtų dalykų prie juokų reikalauja didesnio talento nei paprastai manoma. Dažnai juokas parodo tiesai kelią, antraip perteikiama tiesa nepasiektų tikslo. - Fransis Bekonas

Balandis

Valpurgijos naktis

Minima: 2016.04.30

Tai pagoniška senovės germanų pavasario šventė. Iki šiol ji ypač triukšmingai švenčiama Vokietijoje, Harco regione. Naktį iš balandžio 30-osios į gegužės 1-ąją persirengėliai (raganos ir velniai) triukšmaudami eina Harco regiono miestelių gatvėmis, o nakčiai lipa į Brokeno kalną, kur iki ryto kūrena laužus. Buvo tikima, kad šią naktį raganos išteka už velnių, kad tai jų vestuvių puota.

Šventė skirta prikelti pavasarį. Tuo ji siejasi su lietuvių pagonių švente Užgavėnėmis, kai persirengėliai savo veiksmais veja žiemą, sveikina pavasarį. Per Valpurgijos naktį taip pat deginamos šiaudinės raganos, primenančios mūsų Morę. Kai kas sieja šią šventę ir su Jore, pirmojo perkūno diena.

Tikroji Valpurgijos naktis švenčiama paskutinę balandžio naktį, tačiau šventės pavadinimas pradėtas vartoti ir plačiau. Pvz., Lietuvoje moterys, gebėjusios burti ir vadinamos raganomis, naktimis rinkdavosi ant Šatrijos kalno. Tokie jų susibūrimai buvo vadinami Valpurgijos naktimis.

Valpurgijos pavadinimas siejamas su anglų misionierės Saint Valpurgos vardu (710 – 779 m.). Ji kaip misionierė su broliu buvo atvykusi į Vokietiją. Manoma, kad ji mirė naktį iš balandžio 30 į gegužės 1 d.

Parinko Leonora Barauskienė

Senolių pastebėjimai

Jei balandis sausas, liepa bus lietinga.

Šiltas balandis, šlapias mojus, bus javai kaip gojus, bus kluonuose rojus.

Šaltas balandis pranašauja karštą vasarą, gražų rudenį.

Varnėnų garsus švilpavimas pranašauja giedrą.

Balandžio lietūs – aukso verti.

Šlapias balandis, žalias gegužis.

Kur balandį upės, ten liepą balutės.

Parinko Leonora Barauskienė



Linksmumas – tai dangus, po kuriuo žydi visa, išskyrus pyktį. Žanas Polis

Humoras perskraidina sielą per bedugnę ir moko ją žaisti su skausmu. L. Foerbachas

Humoras – gelbėjimo ratas gyvenimo bangose. V. Rable

Neprarask **humoro**. Žmogui jis lyg rožei aromatas. Dž. Golsvortis

BALANDŽIO MĖNESIO RENGINIAI



1 dieną 11:00 val. koplytėlėje **Šv. Mišios**.

1 dieną 14:00 val. salėje renginys Melagių dienai „**Prajuokink princesę**“.

4 dieną 13:30 val. salėje bus rodomas filmas „**Nebrendylos**“.

6 dieną 14:00 val. literatūrinė popietė bibliotekoje „**Vaikščiok lyg eitumei smuiko styga**“, skirta Marcelijaus Martinaičio 80-sioms gimimo metinėms paminėti.

13 dieną išvyka į šaškių – šachmatų čempionatą Aukštelkės socialinės globos namuose.

19 dieną 14:00 val. kampelyje (jei geras oras – lauke) sveikatingumo diena „**Pajudėkime dainuodami**“.

20 dieną 14:00 val. salėje popietė „**Vaistažolių nauda žmogui – kada ir kur jas rinkti, kokias ligas gydyti**“.

21 dieną 14:00 val. kampelyje „**Šoku, šoku vėl**“. Šokių užimtumo narių pasirodymas.

22 dieną 11:00 val. Žvirgždaičių progimnazijos moksleivių dramos būrelio **spektaklis „Mes - jūsų vaikai**“.

26 dieną 14:00 val. salėje **paskaita apie sveiką gyvenimą**. Svečiuose – šeimos gydytoja A. Račiūnienė.

28 dieną 14:00 val. valgykloje balandžio mėnesį gimusių globos namų gyventojų **Gimtadienių šventė**.

Mėnesio eigoje:

- Kiekvieną penktadienį didžiajame poilsio kampelyje vyks **šokiai**.
- Kulinarinė viktorina „**Ir kiekvienas gali**“
- Stalo teniso varžybos.
- Visuotinis globos namų bendruomenės susirinkimas.

Už balandžio mėnesio renginius atsakinga SPI užimtumo specialistė Aldona Kardauskienė.

Ar žinote, kad...

Ketvirtadalis identiškų dvynių yra veidrodiniai dvyniai. Jų plaukai krenta į skirtingas puses, jie turi veidrodinio tipo pirštų antspaudus ir jeigu vienas yra dešiniarankis, tai kitas – kairiarankis. Tačiau identiškai dvyniai turi beveik vienodus protinius sugebėjimus. Tokie dvyniai dalinasi 100% DNR.

Vaikai pradeda sapnuoti dar prieš gimimą.

Ar žinojote, kad suaugęs žmogus turi 206 kaulus, o vaikas – 300 (kai jie auga, kai kurie kaulai susijungia į vieną)

Vienos dienos kūdikio gebėjimas suspausti kumštį yra daug stipresnis, nei mėnesio laiko kūdikio.

Statistikos duomenimis, 3-4 metų amžiaus vaikai kiekvieną dieną pasako maždaug 12000 žodžių ir užduoda apie 900 klausimų.

Europoje tėvais tampama vidutiniškai 29 metų, tuo tarpu Indijoje - sulaukus 19.

Kiekvieną minutę gimsta apie 200 vaikų. Daugiausiai vaikų gimsta liepos mėnesį.

Daugiausiai vaikų turintis žmogus pasaulyje - tai Maroko sultonas Ismailas. Jis augina 548 sūnus ir 340 dukterų. Jo hareme vaikas gimsta maždaug kas 20 dienų.

Korėjoje į vaiko amžių įskaičiuojami tie 9 mėnesiai, kuriuos jis praleido motinos iščiose, todėl korėjiečiams visada metais daugiau, nei jų bendraamžiams iš kitų šalių.

Parinko Gediminas Jurkša Prieiga per internetą <http://pasmama.tv3.lt/>



MŪSŲ GYVENIMO KRONIKA



Moterys ir Nepriklausomybė

Šiuos žodžius tarpusavyje sieja ne tik rašinio pavadinimas, bet ir datos kalendoriuje. Visi žinome, ką mums reiškia kovo 8-oji bei kovo 11-oji diena.

Prisimenu, kaip dar mūsų senoliai porindavo, kad namuose gyvenimo kertinius stulpus laiko moterys. Ir ne tik namuose, bet ir kitose gyvenimo sferose didžioji dauguma darbų gula ant moters pečių. Ir tai sakoma ne šiaip sau, o pagrįstai atsakingai, nes tiek valstybinės reikšmės veikloje, tiek mūsų asmeninio gyvenimo buityje jos stengiasi sukurti pasitikėjimą savimi, kitame asmenyje matyti žmogų iš didžiosios raidės, sukuria jaukumą. Esant prastai nuotaikai jos sugeba prasiskverbti į slapčiausius sielos užkaborius, sukeldamos linksmumo šurmulį, o nevilties bei nepasisekusio gyvenimo šipulius tarsi sumala į dulkes, supila į gyvenimo kelio provėžas.

Dar besimokydami mokyklose tarybinės santvarkos metais prisimename kaip mums buvo „skiepijama“ pagarba, meilė, atsidavimas moterims. Ir ne veltui. Daugeliui iš mūsų tie „skiepai“ prigijo visam gyvenimui. Net ir tada, rusų valdymo laikais, kai buvo griežtai draudžiama bet koks laisvesnis, atviresnis žodis, į moteris žiūrėta su pagarba, su tam tikru pasididžiavimu. Kadangi kovo 8-oji pripažinta Tarptautine Moters diena, tai nei vienas metais ji atitinkamai nepaminėta nelikdavo ir mūsų globos namuose. Kadangi taip jau atsitiko, kad šios kovo 8-osios ir kovo 11-osios datos „gyvena“ toje pačioje savaitėje, tai ir nuspręsta tų dienų minėjimą bei jų garbei skirtą koncertą atlikti vienu metu. Į šį renginį atėjo visi, kas tik galėjo pajudėti, o tie, kurie tegali judėti tik vežimėlio pagalba taip pat neliko nuskriausti, mat visuomet atsiranda daug nesavanaudžių savanorių, mielai padedančių likimo draugams.

Renginį pradėjo SPĮ užimtumo specialistė Sigita Akelaitytė trumpu pasakojimu apie kovo 8-osios ir kovo 11-osios reikšmę Lietuvos gyventojams. Po jos į renginį įsitraukė ir nuolatiniai skaitovai, globos namų gyventojai Leonora Barauskienė ir Kęstutis Sobeckis. Kadangi visa salės scena „užtvindyta“ pasipuošusiomis damomis ir kostiumuotais džentelmenais, tai be didesnių pastangų galima buvo suprasti, kad netrukus prasidės ir linksmoji švenčių dalis, siekianti užfiksuoti šių datų svarbumą. Jautėsi, kad šventė jau iš tikrųjų prasideda. Gyventojas Narvydas Paulionis paskaitė savo kūrybos eiles apie Lietuvą. Toliau globos namų vyrų septetas su vadove Vida Valentine priešakyje traukė dainą po dainos, bet tarp šių dainų žodžių sklandė, pleveno žodis Lietuva.

Tai, kas čia aprašyta, buvo tarsi įžanga, nes po šio epizodo į renginį įsitraukė visi kas tik gyvas. Juk pasitaikė tokia proga, tai ir reikėjo pasirodyti, kad tiek daug laiko, praleisto repetacijose, nenuėjo veltui, o duoda teigiamų rezultatų. Taip pat išdrįskime pripažinti, kad visų šių sėkmių laidas – tai ruošusiųjų šiuos atlikėjus pasiruošimas, nusiteikimas būsimiems renginiams. Tai tarsi draugiškas, mandagus kvietimas, netgi būtinas privalumas nelikti abejingais, o jaustis pilnateisiais globos namų gyventojais. Pagaliau ir mes patys juk kada nors privalome suprasti, kad jeigu mūsų labai dirba tiek daug darbuotojų, tai ir mes privalome į tai žiūrėti visu rimtumu. Šiek tiek atslūgus pirmajai šventinio džiaugsmo bangai, scenoje pasirodė ir mūsų globos namų direktorius Rimvydas Žiemys. Visus susirinkusiuosius pasveikino šių švenčių proga ir mums visiems su gitara pagrojo ir atliko dainą. Po to gitaros garsus pakeitė akordeonas ir per salę vėl nuvilnijo visiems mums malonios, netgi ilgesingos melodijos, tuo tarsi visus prikeldamos naujam šventės etapui. Tuo tarpu, o gal tuo ir pasinaudodami, scenoje lyg nematomi vaiduokliai atsirado ir mūsų globos namų mišrus choras. Kiekvienas iš jų rankoje laikė Lietuvos vėliavėlę, kuri ir simbolizuoja Lietuvos Nepriklausomybę.

Viso renginio metu lyrines melodijas keitė linksmesnės, nešančios daugiau optimizmo. Paskutinė šio renginio daina buvo „Klausučių ulytėlė“. Kadangi dainos melodija linksmas, tai vieni gyventojai stvėrė glėbin sau porininkę ar porininką ir, nelaukdami oficialios pabaigos, pradėjo suktis, o kiti patraukė link išėjimo. Šventė tuo ir pasibaigė. Kažkas pasakė: „Ech, kad dažniau tokių būtų“.

Algirdas Žatkus

Trumpai... Kovo 8-ą dieną mūsų globos namų salėje vyko renginys, kurio metu visas moteris sveikino globos namų saviveiklininkai ir globos namų direktorius. Taip pat šią dieną buvo paminėta ir kovo 11-oji, Lietuvos Nepriklausomybės diena. Buvo labai gražus renginys.

Modestas Brusokas



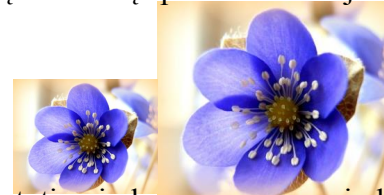
Koncertas Klausučių seniūnijos bendruomenės namuose



Kovo 10 dieną Didvyžių socialinės globos namų saviveiklininkai, šokėjai koncertinę programą ir gyventojų darbelių parodą, skirtą Lietuvos Nepriklausomybės Atkūrimo dienai paminėti, pristatė Klausučių seniūnijos bendruomenei. Renginys Klausučių bendruomenės namuose prasidėjo seniūnijos seniūnės Gemos Skystimienės sveikinimo žodžiais ir Lietuvos himnu. Sveikinimo žodžius ir Kosto Smorigino dainą „Paukščai“ susirinkusiems dovanojo Didvyžių socialinės globos namų direktorius Rimvydas Žiemys. Programoje skambėjo globos namų saviveiklininkų atliekamos gražiausios dainos, skambiausia muzika, jautriausi posmai, nuotaikingi šokiai. Koncertinę programą vainikavo nuotaikinga, bendrai sudainuota daina apie šią seniūniją - „Klausučių ulytėlė“. Renginio metu Klausučių bendruomenė turėjo galimybę susipažinti su įvairiapusiška globos namų gyventojų darbelių paroda. Dėkojame Klausučių bendruomenei už pakvietimą drauge paminėti šią gražią šventę.

SPI užimtumo specialistė Vida

Minčių pintukas



Kiekvienas žmogus kol yra gyvas apie kažką galvoja. Iš tiesų, mąstyti apie ką nors yra pagrindo. Mintimis prabėgti nuo vaikystės iki šių dienų. Džiaugdamasis, kad galiu gyventi vienas kambary, aš turiu gero ir prasmingo laiko apie daug ką pagalvoti. Ačiū globos namų administracijai ir butų darbuotojoms už galimybę gyventi asmeninės vienatvės erdvėje. Aš galiu valandų valandas niekieno netrukdomas rimtai ir dalykiškai galvoti. Aš gyvenu su savo mintim ir svajonėm. O pagalvoti ir pasvajoti tikrai yra apie ką. Kai ateina įkvėpimo valanda, rašau įsijautęs į padėtį eilėraščius ir straipsnius įvairia, laisva tema. Aš pamilau vienatvę ir negaliu atsisakyti. Tai mano būdai tinkamas laikas. Aš, būdamas vienas, esu labai laimingas ir nepažeidžiamas. Svajoju kiek noriu, rašau kiek tik noriu. Tai yra mano nepakartojamas susimąstymas iki apsvaigimo. Aš galiu panirti į praeities gelmes ir išnirti į paviršių iki šių dienų gyvenimo prasmės ir dalykiškumo. Smagu pagalvoti apie viską kas buvo gerai su plusais ir kas buvo su minusais. Nepaisant visų niuansų aš savęs neaukštinu ir nesmerkiau. Tai buvo toks laikas ir aplinkybės, kad negalėjo būti geriau. Kaip buvo, taip jau buvo. Šiandien mano naujas gyvenimo kelias, kuriuo aš einu. Ir jau kitaip būti negali. Mano gyvenimas su Dievo palaima gražus ir ramus. Aš esu poetinės sielos žmogus. Tegul skamba mano žodžiai širdy ir dainoj. Su drąsa aš pajautęs laimės pilnatvę čia esu aš.

Narvydas Paulionis

Šaškių ir šachmatų varžybos



Šių metų kovo 16 d. globos namuose vyko šaškių ir šachmatų varžybos. Varžytis susirinko 23 globos namų gyventojai ir gausus būrys palaikančiųjų. Šaškių žaidime, vyrų grupėje, varžėsi 13 gyventojų, moterų grupėje - 6 gyventojos. Žaisti šachmatais susirinko 4 globos namų gyventojai, kurių tarpe buvo ir 1 moteris. Vyko aršios kovos. Aplinkoje tvyrojo susikaupimas ir rimtis. Po intensyvaus žaidimo paaiškėjo laimėtojai. Prizines vietas užėmusieji buvo apdovanoti diplomais, o likusieji dalyviai - padėkomis už dalyvavimą. Šios varžybos paskatino gyventojus aktyviau ruoštis ir atkakliau siekti užsibrėžtų tikslų, nes šie žaidimai lavina atmintį, reakciją ir pastabumą.

SPI užimtumo specialistė Sigita

Velykinė savaitė

Kad Velykų dvasia neaplenktų mūsų namų, tam reikia sukurti šventinę aplinką ir nuotaiką. Kovo 22 ir 23 dienomis kulinarijos užimtume vyko projektas „Margas margutis“. Projekte dalyvavo 50 globos namų gyventojų ir numargino 328 margučius. Tai naujas rekordas.

Kovo 24 dieną globos namų kampelyje vyko spalvinga keramikos ir rankdarbių užimtumų narių darbų paroda „Velykinė kiškio dovana“.

Kovo 25 dieną – Didįjį penktadienį - globos namų kapinėse vyko kryžiaus pagerbimas. Ceremoniją vedė Didvyžių parapijos klebonas Mindaugas Martinaitis. Giesmininkai giedojo giesmes,



globos namų gyventojas Narvydas Paulionis skaitė savo kūrybos eiles. Kapų lankymo užimtumo nariai visiems palinkėjo prasmingo Kristaus prisikėlimo.

Penktadienį po pietų globos namų salėje vyko Velykinės varžytuvės. Gražučių, Kietučių, Margučių ir Greitučių komandos varžėsi, parodydamos savo kūrybingumą, kruopštumą ir išradingumą. Komandas vertinti atvyko atstovai net iš Kiškių ministerijos. Velykines varžytuves papuošė globos namų šokėjos. Šventinę dvasią skleidė komandų paruošti namų darbai.

Velykinę savaitę kiekvienas galėjo užsikrėsti šventine nuotaika. Taigi, linkime visiems, kad aplankyto linksmas saulės zuikutis, pirmųjų pavasariinių gėlių kvapas, o kartu su numargintais margučiais – stiprybė, meilė ir džiaugsmas.

SPI užimtumo specialistės Lolita ir Sigita



Užsikrėtėm, bet ne liga...

Velykos, Velykos... Šie žodžiai turi stebuklingą galią. Kadangi tuo metu atbunda visa, kas tik turi jėgų tai padaryti. Žinome, kad prieš žiemą, po įtemptų darbų šiltuoju metų periodu visus gyvuosius planetos gyventojus apima savotiškas apsnūdimas, atlégsta buvusi įtampa nuo nepertraukiamų pasiruošimo darbų artėjančiai priešišku orų permainai. Visus jaudina laukianti nežinia, kaip toliau reikės gyventi.

Kad panašiai neatsitiktų su mumis, kiekvienais metais šios įžymios šventės proga ir ruošiami renginiai, tik vis skirtingais pavadinimais.

Šiais metais surengtos netgi „Velykinės Varžytuvės“, o tai reiškia, kad šių varžytuvių metu būtinai privalėjo išsiaiškinti, kuri komanda yra „Velykiškiausia“. Varžėsi keturios komandos. Tai - Gražučių, Kietučių, Margučių ir Greitučių. „Velykiškiausia“ komanda iš niekur nieko neatsiranda, nes tai patvirtinti reikia įrodymais, o kaip žinome, tokie įrodymai atsiranda tik po ilgo ir atkaklaus darbo. Kadangi patys savarankiškai dar ne visada pajėgiame, tad mielai naudojames SPI užimtumo specialistų teikiama pagalba, nes be jų paramos jaustumėmės kaip gyvis be kojų. Norisi priminti, kad kiekvienas specialistas turi savo darbo sritį, už kurią atsakingas.

Velykinis renginys turėjo įvykti kovo 24-ą dieną, bet kadangi tą dieną paskelbtas gedulas dėl įvykių Briuselyje, tai visa šventė perkelta į kovo 25-ą dieną. Taip pat tą dieną SPI užimtumo specialistė Aldona Kardauskienė Didvyžių kapinėse organizavo Kryžiaus Pagerbimą Didįjį Penktadienį.

O dabar vėl atėjo metas užėiti ir į salę, nes jau prasideda taip ilgai visų lauktos „Velykinės varžytuvės“. Šiuo atveju žodis „užsikrėtimas“ reiškia gerą nuotaiką, linksmumą, nusiteikimą didžiajai šventei, o tai ir yra svarbiausioji mūsų gyvenimo dalis.



Salėje vyravo šventinė atmosfera, viskas buvo paruošta šioms varžytuvėms. Prie keturių baltomis staltiesėmis papuoštų stalų sėdėjo varžytuvių dalyviai. O visi likusieji salėje buvo šių linksmų varžybų stebėtojai. SPI užimtumo specialistės Sigita Akelaitytė ir Lolita Stankienė trumpai, bet aiškiai visus susirinkusiuosius supažindino su šio susitikimo tikrąja priežastimi – įrodyti Kiškių ministerijos atstovams, jog tikrai laukiame Šv. Velykų. Komandos labai stengėsi, kiekviena norėjo kuo geriau pasirodyti. Pertraukėlėse tarp rungtių visus susirinkusius džiugino SPI užimtumo specialistės Danguolės Dereškienės paruoštos šokėjos. Renginio pabaigoje savo lemtingą žodį tarė vertinimo komisija. Po ginčų, savosios tiesos įrodinėjimų prieita prie vieningos nuomonės, kad nugalėtoja reikia pripažinti dar beveik neformalią, nešališką, ne kiekvienam suprantamą ir netgi beveik nepastebimą komandą, kurios vardas „Draugystė“. Jai ir atiteko pagrindinis prizas, o tuo pačiu ji ir tapo „Velykiškiausia“ komanda.



Apibendrinant galiu pasakyti, kad tiek darbuotojai, tiek gyventojai nuoširdžiai atliko jiems patikėtas užduotis. Užtat ir galutinis rezultatas džiuginantis, visi užsikrėtėme šventine nuotaika ir laukiame Šv. Velykų.

Algirdas Žatkus



Trumpai... Iki Šv. Velykų likus savaitei globos namuose virė pasiruošimo darbai. Jos metu visos gyventojų grupės margino kiaušinius. Didžiajame poilsio kampelyje vyko Velykinio Kiškio paroda. Jos metu buvo galima ir patiems nupiešti kiškį. Šios šventinės savaitės metu visi globos namų gyventojai buvo labai aktyvūs, noriai dalyvavo visose veiklose. O visą šią savaitę vainikavo renginys, kuris buvo pavadintas „Velykinės varžytuvės“.

Modestas Brusokas

Butų gyventojai šventė Šv. Velykas

Su pirma pavasarine žaluma, žibuoklių žiedeliu ir parskridusių paukščių balsu į mūsų namus atkeliavo pati gražiausia pavasario šventė – Šv. Velykos. Šios šventės visi labai laukėme. Nei vienas neliko abejingas. Butuose gyvenantys gyventojai su nekantrumu laukė Šv. Velykų ir joms ruošėsi. Šventinė velykinė dvasia jautėsi kiekviename kambaryje, kuriuos su darbuotojų pagalba puošė savo rankomis gamintomis dekoracijomis ir margučiais. Belaukiant Šv. Velykų 12 gr. gyventojai kepė keksiukus, jais vaišinosi aptardami šventės tradicijas. Butuose gyvenantys globos namų gyventojai aktyviai ir gausiai dalyvavo velykinės savaitės renginiuose: projekte „Margas margutis“, kuriame įvairiomis technikomis numargino net 78 margučius; apsilankė velykinių darbų parodoje „Velykinė kiškio dovana“, šauniai sudalyvavo globos namų salėje vykusiame renginyje „Velykinės varžytuvės“, ruošdami namų darbą iš gamtinės medžiagos sukūrė gražią velykinę puokštę. Butų gyventojai: Ala Bogaček, Narvydas Paulionis, Rita Grinkevičiūtė, Jonas Salanauskas, Janina Čepaitė kartu su Didvyžių parapijos tikinčiaisiais dalyvavo Šv. Mišiose Didvyžių bažnyčioje.

Butų gyventojai prisimargino daug gražių margučių, o kovo 29 dieną pievelėje prie butų išbandė jų tvirtumą margučių ridenimo varžytuvėse. Taikliausias buvo ir daugiausiai margučių susirinko Petras, o toliausiai nuridento margučio savininkais tapo Vidmantas ir Laura. Margučių ridenimas suteikė daug džiaugsmo ir gerų emocijų.

Socialinės darbuotojos Lolita ir Rita

JUOKAS – BŪTINIAUSIAS VAISTAS JŪSŲ VAISTINĖLĖJE



Ar pamenate istoriją apie berniuką, kuris pardavė savo juoką? Iš pradžių manęs, kad tai visai nevertingas dalykas, vėliau jis suprato, kad be juoko gyvenimas nykus ir beprasmis. Šį teiginį neabejotinai patvirtintų ir mokslininkai – atlikti tyrimai rodo, kad juokas naudingas ne tik psichinei ir emocinei, bet ir fizinei žmogaus sveikatai.

Ne veltui visame pasaulyje, taip pat ir Lietuvoje, organizuojami tokie užsiėmimai kaip juoko joga, kur juokas derinamas su kvėpavimo, tempimo ir atsipalaidavimo pratimais. Pasirodo, kūnas neskiria dirbtinio ir nuoširdaus juoko, taigi visai nesvarbu, ar juokiatės iš anekdoto, ar „treniruotėje“ – poveikis organizmui toks pat. Koks gi jis?

Juokas – geros emocinės sveikatos laidas. Juokas gal ir nepanaikina, bet bent jau gerokai sušvelnina visas neigiamas emocijas ir atitraukia nuo jų dėmesį.

Juokas padeda tobulėti. Į įvykius, keliančius mums stresą, galime reaguoti dvejopai: juos vertinti kaip grėsmę arba kaip iššūkį. Humorą sudėtingomis aplinkybėmis padeda į problemas pažvelgti ne kaip į neįveikiamą kliūtį, o kaip į galimybę išmokti ko nors naujo. Taip mąstydami skatiname save tobulėti ir veiksmingiau spręsti problemas, iškylančias tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime.

Socialinė juoko nauda. Turbūt esate pastebėję, koks užkrečiamas yra juokas – taigi juokdamiesi skatinsite tai daryti ir aplinkinius, o kartu kelsite bendrą nuotaiką, lengviau mėsosite kontaktus ar palaikysite gerus tarpusavio ryšius su artimaisiais.



Juokiantis organizme išsiskiria endorfinai, dar vadinami laimės hormonais. Dėl šios priežasties juokas gydo depresiją, taip pat slopina stresą, baimę ir nerimą.

Juokas padeda širdies darbui. Juokiantis suaktyvėja kraujotaka ir stiprėja kraujagyslės, o tai sumažina širdies priepuolių ir kitų kardiologinių ligų riziką. Kasdienės 15 minučių juoko širdžiai yra tokios pat svarbios, kaip ir pusvalandžio trukmės treniruotės triskart per savaitę.



Juokas atpalaiduoja raumenis, sumažina raumenų įtampą ir jie lieka atsipalaidavę iki 45 minučių.

Juokas padeda kvėpavimui. Juokiantis iš plaučių išvaroma daugiau oro nei įprastai – taip jie tarsi išvalomi. Todėl juokas itin naudingas sergantiesiems astma ar turintiesiems su kvėpavimu susijusių negalavimų.

Juokas sumažina kraujo spaudimą. Tiesa, juokiantis spaudimas šiek tiek pakyla, tačiau nurimus jis tampa mažesnis nei buvo prieš tai.

Juokas – mankšta. Tikrai esate patyrę, kai nuo juoko pradeda skaudėti pilvą – tai akivaizdžiausias įrodymas, kad juokiantis dirba pilvo raumenys. Taip pat treniruojama ir diafragma bei pečių linija.

Juokas stiprina imuninę sistemą. Juokiantis organizme dauginasi antikūnus gaminantys baltieji kraujo kūneliai, taigi kuo daugiau juokiatės – tuo daugiau gaminate „priešnuodžių“ į organizmą besiskverbiantiems įvairiems virusams ir bakterijoms.

Beje, ne vienas pasaulinis tyrimas parodė, kad suaugusieji juokiasi per mažai: vidutinis keturmetis juokiasi 300 kartų per dieną, o vidutinis 40-metis – tik keturis. Taigi, imkime pavyzdį iš savo mažųjų ir tegu vienas iš pasižadėjimų būna juoktis daugiau, nuoširdžiau ir garsiau.



Parinko Giedrius Savickas Prieiga per internetą Bernardinai.lt

SVEIKINAME BALANDŽIO MĖNESĮ GIMUSIUS

*Kai pašėlusiai laikas vis skuba
Kas praėjo, nesugrįš niekada nesugrįš
Tik šypsosis žmonės iš gyvenimo kelio albumo
Tik gimtadienį pavasario gėlės pražys
Kad jūs esat laimingi tikrai pasakys
Narvydas Paulionis*

*Arminaitę Ramunę – 40 m.
Austrevičių Antaną
Bakšį Simoną
Brusoką Modestą
Būdvytienę Eglę*

*Jurevičių Arūną
Kalvaitį Romualdą – 55 m.
Kniežienę Erdmę – 75 m.
Kolomenčikovaitę Ireną
Kranauskienę Zofiją – 90 m.*



*Šliavą Robertą
Tautkevičiūtę Vidą – 55 m.
Viesą Mindaugą
Žiugždą Ramutį – 71 m.
Žukauskaitę Vidą – 50 m.*

*Lapinską Ramūną
Lisauskienę Oną Adelę
Radzevičienę Mildą
Simanavičių Rolandą – 40 m.
Smirnovą Tatjaną*

*Butenytę Rasą Aušrą
Draugelienę Zuzaną – 78 m.
Eidukaitienę Julę-Juzę – 82 m.
Ignatavičių Algirdą
Januškevičiūtę Reginą Kristiną*



Valdo Paulausko pamąstymai...

Jau matyti saulė, po truputį sugrįžta šiluma. Spėju, kad jau klevuose yra sulos. Po to sulos atsiras ir berželiuose. Tuoj medžiai sužaliuos. Tik reikia dabar šilumos ir trupučio lietaus. Ir tuoj galėsime sodinti bulves. Spėju, kad jau parskrido pirmieji paukščiai. Iš lėto atbunda gamta. Su pavasariu.

Su visais noriu pasidalinti mintimis, kaip aš ruošiausi šachmatų varžyboms. Kiekvieną dieną eidavau į sporto salę ir ten treniruočiau. Man padėdavo darbuotojos Sigutė ir Eglė. Po treniruočių pasidarydavau masažą. Tokiose varžybose dalyvausiu pirmą kartą savo gyvenime. Reikės žaisti net kelias partijas. Todėl joms reikia atsakingai ruoštis, kad kažką iškovočiau.

Jeigu laukėt Velykų, tai jau tikrai jų sulaukėt. Saulė pradeda šildyti, spėju, kad jau pavasaris ateina. Aš Velykas švenčiau su draugais. Dalinomės kava, arbata, limonadu. Aš esu laimingas, nes vakare galiu klausyti radiją, per kurią transliuojama labai gera stotis, kur groja „metalovą“ muziką.

KŪRYBA – GYVENIMO VARIKLIS

Skambėk pavasario daina

*Gražiai paukšteliai gieda
Dangum saulelė rieda
Pavasario linksmybių siausmas
Ir pirmutinis griausmas*

*Medžių šakos lapoja
Žemė pirmą žalumą
Visiems atvirai dovanoja
Kas gi rimtai nesvajoja*

*Mielą pavasario aidą
Gurga upeliai, kartoja
Apie Tavo mylimą veidą
Kažkas šioje žemėje svajoja*

*Kur Tu esi, atsiliepk mylimoji
Nebūk užkeikta tolimoji
Vienišam nepažįstamam draugui
Akių mirksny sustojusi moji*

*Skambėk pavasario daina
Širdyje meilė ne viena
Nebus ramybėje sena svaja
Draugystės nuostabi gija
Narydas Paulionis*



Tas ilgas Kelias – Namu

Sušvilpsiu – Žirgū ir atskries –
Karieta atbildės.
Vėl sėdėsime šalia
Ir dainuosime – Kartu.
Ir – Gyvenimas bus – Gražus.
Su pavasariu – Sveikinsime - Visus!!!
Didelius ir Mažus!!!
Vienišam žvilgsniui – Vėl surasiu,- Tave!!!
Ir – pasveikės - Vėl surasi – Mane!
Ir šilti delnai vėl – palies – Mane...
Apkabink Mane – Naktį...
Ir vėl viskas- bus - gerai!
Man – Saulelę Uždeki –
Ir Mylėki – Mane. Nenustok !!!
Laima Butkevičiūtė

Padėka

Norėčiau padėką skirti socialinio darbo padalinio vedėjai Renatai Mališkienei. Dėkoju už rūpestingą darbą globos namuose ir linkiu, kad ir toliau sektųsi darbe ir gyvenime. Ačiū už Tavo gerumą.

Modestas Brusokas

Kovo mėnesį mus paliko

Vincas Daugėla

Nuėjęs savo gyvenimo kelią, ilsėkis amžinoje ramybėje.

*Laikraštį rengė socialinė darbuotoja Edita Kavaliūnaitė
Didvyžiai, tel.: (8-342)20521
Tiražas 25 egz. Gegužė*