

Leidžiamas nuo 1995 m.

# LIKIMO DRAUGAS

*Didvyžių socialinės globos namų laikraštis  
2016 m. Gegužė Nr. 198*

„Užkopus į didžiulį kalną, pamatai dar daugiau kalnų, į kuriuos galėtum įkopti.“

– Nelsonas Mandela, Pietų Afrikos Respublikos prezidentas

## Spaudos atgavimo, kalbos ir knygos diena

Kasmet gegužės 7-ąją Lietuvoje minima Spaudos atgavimo, kalbos ir knygos diena. Ji kiekvienam sąmoningam ir pilietiškam lietuviui primena baisias rusų carinės valdžios represijas, kuriomis buvo varžomi kiekvienos tautos brandumą liudijantys ženklai – kalba, knygų leidyba, spauda, laisvas žodis. Per 40 spaudos draudimo metų paaiškėjo, kad lietuviškoji spauda augo, nepaisant jokių persekiojimų ir taikomų bausmių. Veltui nuėjo rusų pastangos įpiršti valdžios leidžiamas knygas, spausdintas rusiškais raidėmis. Slaptųjų knygų skaičius nepaprastai sparčiai augo. Nuo lietuvių raštijos pradžios ligi 1864 m., t.y. per 300 metų, lietuviškų knygų iš viso buvo išspausdinta vos 750; nuo draudimo pradžios iki 1883 m., t.y. iki „Aušros“ gimimo, buvo išspausdinta 484 knygos, o nuo 1883 m. iki 1903, neskaitant laikraščių, buvo išspausdintos 1372 knygos.

Nuolatinis lietuviškų knygų ir laikraščių leidybos ir platinimo augimas valdžiai kėlė nemažai rūpesčių. Iš pradžių už slaptų knygų skaitymą buvo skiriamos nedidelės bausmės, kurias numatė rusų įstatymai. Vėliau, kai buvo pradėti leisti laikraščiai ir prasidėjo griežta agitacija prieš valdžios rusinamąsias priemones, slaptųjų raštų priežiūra buvo pavesta administracijos organams. Jiems buvo suteikta teisė bausti nusikaltėlius, konfiskuoti bei deginti raštus. Žandarai savo darbą atliko itin uoliai: 1891 - 1893 m. vien tik sieną saugoję žandarai konfiskavo 37 718 lietuviškų knygų ir laikraščių; 1900 - 1902 m. – 56 182. Į tą skaičių neįtrauktos tos knygos, kurios buvo rastos ir konfiskuotos visoje Lietuvoje.

Nepaisant didelio konfiskuojamų spaudinių skaičiaus, jų vis nepaliaujamai daugėjo. Tautiškos savimonės piliečiai leisdavo lietuviškas knygas ir laikraščius iš rankų į rankas, milžinišką darbą atliko unikalios „profesijos“ žmonės, savotiški spaudinių platintojai – knygnešiai. Mažiau susipratusių tautiečių buvo tik Seinų ir Vilniaus srityse. Už slaptą knygų laikymą ir platinimą nukentėjo maždaug 1000 žmonių. Tarp jų buvo ir kaimiečių, ir kunigų, ir pasauliečių inteligentų.

Nors už knygų platinimą buvo baudžiama kalėjimu ar tremtimi į Sibirą, tačiau knygos buvo platinamos itin sparčiai. Valdžios atstovai turėjo pripažinti nesugebą kovoti su spaudinių sklaidimu. Generalgubernatorius dėl to skundėsi centro valdžiai, žemesnieji valdininkai skundėsi savo viršininkams. Matydami nebegalį sulaikyti slaptųjų knygų platinimo, jie siūlė panaikinti spaudos draudimą.

Kova dėl spaudos išjudino sąmoningųjų lietuvių dalį, laimėjimas sustiprino pasitikėjimą savimi, tačiau draudimo padaryta žala buvo milžiniška. Kita vertus, spaudos atgavimas prikėlė visą tautą naujam gyvenimui – po kelerių metų lietuvių visuomeninis kultūrinis gyvenimas tiesiog pražydo – auga talentingų rašytojų karta, suklesti menai – Lietuva pamažu žengia į tikrą kultūrinį atgimimą.

*Pagal spaudą straipsnį parengė Leonora Barauskienė ir Kęstutis Sobeckis*

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





# GEGUŽĖS MĖNESIO RENGINIAI

**02 d. 14 :00 val.** Globos namų salėje muzikinė - literatūrinė popietė „**Tik Tau, mama, gražiausi žiedai**“. Užimtumo „**Pasigamink atviruką**“ nariai pasveikins globos namuose gyvenančias mamas. Popietės metu skambės šilčiausi ir gražiausi žodžiai mamai.

**03 d. 13:00 val.** išvyka į Vilkaviškio rajono Vinco Žemaičio pagrindinės mokyklos filialą Daržininkų pradinę mokyklą, kurioje vyks edukacinė valandėlė „**Kurkime kartu**“.

**03 d. 14:00 val.** salėje vyks **paskaita apie sveiką gyvenimą**, svečiuose šeimos gydytoja A. Račiūnienė.

**05 d. 14:00 val.** Globos namų salėje vyks **Visuotinis globos namų bendruomenės susirinkimas**.

**06 d. 14:00 val.** Bibliotekoje vyks teatralizuota popietė, skirta Spaudos atgavimo, kalbos ir knygos dienai paminėti „**Beldžiasi pasaka į duris**“.

**11 d. 14:00 val.** Bibliotekoje vyks viktorina „**Mes Europiečiai**“, skirta Europos dienai paminėti.

**13 d. 11:00 val.** Globos namų koplytėlėje bus aukojamos **Šv. Mišios**.

**18 d. 14:00val.** Globos namų salėje vyks užsiėmimai kartu su mažosios teatro studijos aktorais.

**19 d. 14:00 val.** Globos namų valgykloje vyks **Gimtadienių šventė**, sveikinsime gegužės mėnesį gimusius globos namų gyventojus.

**21 d.** išvyka į **Gatvės muzikos dieną** Vilkaviškio mieste.

**23 d. 13:30 val.** Globos namų salėje bus rodomas **kino filmas**.

**24 d. 14:00 val.** Aikštelėje, prie sporto salės vyks **Jėgos išbandymo varžybos**.

## **Mėnesio eigoje:**

- **Šokiai;**
- **Muziejų diena** - išvyka į Vilkaviškio rajone esančius muziejus.
- **Parodų savaitė** - bus eksponuojami gyventojų grupėse užimtumu metu sukurti darbeliai ir keramikos, pynimo, rankdarbių bei „Pasigamink atviruką“ užimtumo narių darbeliai.



**Už gegužės mėnesio renginius atsakinga**

**SPI užimtumo specialistė Lolita Stankienė**

## **IDOMYBĖS...**

### **Kaip pradžiuginti aplinkinius?**

Laimės toli ieškoti nereikia – kartais ji būna visai čia pat, po nosimi, slepiasi pačiuose paprasčiausiuose dalykuose ir netgi smulkmenose. Štai keli būdai, kaip suteikti laimės aplinkiniams:

- **Pasidalinkite** savo skėčiu su nepažįstamuoju, kol laukiate autobuso. - **Padėkite** surinkti kam nors iš piniginės išbyrėjusią smulkmę. - **Pasiūlykite** popierinę nosinaitę, jeigu šalia esančiam žmogui sloga. - **Prisiminkite**, kokia kava patinka jūsų bendradarbiams. - **Užleiskite** vietą perpildytame autobuse. - **Paskambinkite** kam nors – bent jau tam, kad tiesiog pasakytumėte „labas“. - **Nuvalykite** sniegą ir nuo kaimyno automobilio. - **Iš širdies** su kuo nors pasikalbėkite. - **Pabūkite** su draugų vaiku, kad jie galėtų pailsėti. - **Pakasykite** kam nors nugarą. - **Pasidalinkite** pietumis su bendradarbiu, kuris nieko neatsinešė iš namų. - **Parašykite** kam nors laišką ranka. - **Pasiūlykite** pleistro tam, kuriam naujoji avalynė nutrynė koją. - **Nueikite** kartu su mama į jos mėgstamo atlikėjo koncertą. - **Pavaišinkite** draugą ledais. - **Priminkite** aplinkiniams, kokį svarbų darbą jie dirba. - **Leiskite** antrajai pusei išrinkti filmą, kurį žiūrėsite. - **Aptvarkykite** draugo namus, kol jis serga, pagelbėkite jam. - **Pažadinkite** kambario kaimyną reikiamu metu, jeigu matote, kad jis pamiršo užsistatyti žadintuvą. - **Leiskite** draugui išsikalbėti, net jeigu reikia labai skubėti. - **Parvežkite** bendradarbių namo, net jeigu jums ne pakeliui. - **Palikite** ant stalo raštelį mylimam žmogui. - **Iškepkite** kam nors sausainių. - **Rezervuokite** staliuką mėgstamoje kavinėje. - **Padarykite** puodelį kvapnios arbatos. - **Padovanokite** kam nors knygą, kuri atitiktų to žmogaus pomėgius. Tiesiog šiaip, be jokios progos. - **Pavaišinkite** saldaniais visus savo bendradarbius. - **Užsakykite** picą visai kompanijai.

**Parinko Gediminas Jurkša**

Prieiga per internetą <http://pasmama.tv3.lt/straipsnis/kaip-pradziuginti-aplinkinius-2921?category=84>



# MŪSŲ GYVENIMO KRONIKA



## Melagiai ar apsimetėliai?

Aidint linksmai, nuotaikingai muzikai, balandžio 1-ąją globos namų gyventojai rinkosi į salę, kur vyko dar negirdėtas, neregėtas renginys, kuriame pirmą kartą dalyvavo net princesė. Kad mūsų, Didvyžių socialinės globos namų įvairiuose renginiuose dažni svečiai yra muzikinio pasaulio garsenybės, nieko jau nestebina. Bet čia - „Princesės“. Ne, to tikrai negali būti, tikriausiai įsivėlė kažkokia klaida, kitaip tariant – nesusipratimas. Na, bet nieko... Prasidėjus renginiui, visi supratome tikrąją šio renginio prasmę. Vienu momentu kai kas netgi pradėjo trinti rankas, kad šį kartą jau nebūs melagių. Bet ar tikrai taip bus?

Šis renginys ir buvo pavadintas „Prajuokinkim Princesę“. Bet ar pavyks? Garbė pakalbėti apie šį renginį atiteko Leonorai ir Kęstučiui bei Meilei, kuri vaidino karalienę. Tuo pačiu metu scenoje pastebėtas naujas veidas, besisukiojantis prie klavišinio instrumento. Truputį vėliau paaiškėjo, kad tai Šakių r., Slavikų kaimo kapelos narys. Jis ne tik puikiai grojo, bet ir nuostabiai dainavo. O atsirado jis čia dėka SPI užimtumo specialistės, atsakingos už šį renginį, Aldonos Kardauskienės. Mat ankstesniais laikais jie ir gyveno greta, tikri kaimynai. Štai ką reiškia tikra kaimynystė, išlikusi iki šių dienų.

Nors mūsų globos namų gyventojai iš anksto ruošėsi šiai dienai, bet slavikiečio pasirodymas iš tikrųjų buvo labai reikalingas. Tai buvo tarsi postūmis mūsiškiams, tarsi naujas impulsas naujam, tolimesniam gyvenimo etapui globos namuose.

Ačiū visiems, prisidėjusiems prie šio renginio, o labiausiai – šio renginio organizatorei. Nors darbo ir pastangų įdėta labai daug, bet palaipsniui, bėgant laikui viskas atsiperka ir dar lieka ateičiai.

*Algirdas Žatkus*

## **TRUMPAI...**

Norėčiau su visais pasidžiaugti balandžio 1-osios renginiu. Šio renginio metu netrūko juoko ir dainų. Visiems mūsų gyventojams šis renginys patiko. Man labiausiai patiko 11 gr. pasirodymas, kurio metu gydytojas mus visus gydė nuo įvairių ligų.

*Modestas Brusokas*

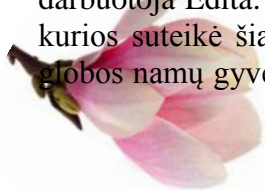
## Gamtos vaiko užrašai

Nuo mažens aš gerai jaučiuosi būdamas gamtoje. Man labai patinka stebėti gamtoje vykstančius pokyčius visais metų laikais. Aš stebėjau su įdomumu ir malonumu augmeniją ir gyvūniją. Ypatingai miela klausytis įvairių paukščių čiulbesio. Žinojau daugelio paukščių lizdus. Pasislėpęs krūmuose aš žiūrėdavau kaip paukščiai gyvena ir elgiasi. Tai buvo nepakartojamos ir įsimintinos valandėlės, kurias praleidau gamtoje. Ne ką mažiau domino ir besikeičianti augmenija. Man magėjo žinoti kaip keičiasi augalų ir medžių rūbas, kaip skleidžiasi pirmi medžių lapeliai, kaip gėlės krauna žiedus ir pagaliau išsiskleidžia visu gražumu. Vienais metais mano gimtinėje įrengtoje pakraigėje apsigyveno balandžiai. Jie linksmino ir anksti rytais žadindavo savo maloniu burkavimu iš miego. Parskridusios kregždės prie namo lipindavo sau lizdus iš molio. Ir apsigyvendavo poromis. Perėdavo kiaušinius ir penėdavo jauniklius. Gimtinėje netoli namų buvo nemažas beržynas, ten mes, vaikai, eidavom aviečiauti ir pasirinkti girtuoklių. Vieną kartą renkant nuo krūmelio uogas, aš netyčia užmyniau gyvatę. Toji raitydamsi ir piktai šnypšdama artinosi prie manęs. Aš atsitraukiau kelis žingsnius atgal ir maloniai, ramiai atsiprašiau. Gyvatė pasitraukė atgal ir nulindo į kupstus. Buvo ir dar vienas atvejis su naktiniais paukščiais. Vėlai vakare, tiksliau naktį, į mūsų kiemą atskrido pulkas pelėdų. Jos ūkavo ir šokinėjo kieme, snapu beldė į duris. Tai buvo nepakartojamas vaizdas nakties mėnesienoje... Vaikystėje ir jaunystėje buvo įvairių nutikimų gamtoje, kuriuos miela prisiminti.


*Narvydas Paulionis*

## Vaikščiok, lyg eitumei smuiko styga

Ar mes sugebame įsiklausyti į šią rekomendacinio pobūdžio nuorodą? Šie žodžiai - tai Marcelijaus Martinaičio kūrybos eilėraščio eilutė. Šiais žodžiais prasidėjo popietė, skirta Marcelijaus Martinaičio 80-osioms gimimo metinėms paminėti. O šios popietės sumanytoja, organizatorė bei kuratorė - socialinė darbuotoja Edita. Viskas prasidėjo nuo to, kad bibliotekoje, kur ir vyko renginys, buvo uždegtos žvakės, kurios suteikė šiai popietei jaukumo. Ir dar truputėlį palaukus prasidėjo popietė. Joje dalyvavo ne tik globos namų gyventojai, bet ir darbuotojos. Popietę vedė socialinės darbuotojos Edita ir Ramunė bei SPI








užimtumo specialistė Lolita. Popietės metu darbuotojos skaitė apie M. Martinaičio nueitą garbingą kelią. Deklamavo eiles iš jo kūrybos. Ant stalo, visiems gerai matomoje vietoje buvo padėta ir knyga, eilėraščių rinkinys „Sugrįžimas“.

Kadangi poetas gimęs ir augęs mažžemių šeimoje ir anksti pajutęs skaudžią gyvenimo realybę, todėl ir jo poezijos šviesa sklinda iš jautrumo skriaudžiamiesiems, silpnesniems. Jis juos tarsi apgaubia gerumu, užuojauta. Šio poeto kūryboje labai svarbi yra kultūra, proto šviesa, raštas. Į gyvenimo šviesą yra išleidęs labai daug eilėraščių rinkinių, o kai kurie ryškiausiai ir buvo prisiminti popietės metu. Be to, prisiminėme ir nueitą ne tik kūrybinio, bet ir tam tikrus jo gyvenimo tarpsnius. Sužinojome, kad būdamas jaunas įgijo techniko specialybę, po to Vilniaus universitete baigė lituanistikos studijas, kuriame vėliau dirbo dėstytoju. M. Martinaitis tapo Nacionalinės premijos laureatu, o Nepriklausomybės atkūrimo laikotarpiu - aktyviu politikos dalyviu. Iš popietės supratome, kad jo gyvenimo kelias buvo labai įvairus.

Ši popietė praplėtė mūsų akiratį, atnešė neapbrėpiamą naudą. Todėl visų vardu noriu padėkoti šios popietės sumanytojams.

*Algirdas Žatkus*


### **Gražinami butai**



2016-ieji, Beždžionės metai, galima sakyti yra laimingi metai. Devinto buto gyventojai labai džiaugiasi, kad kambariuose sudėjo naujas, šiuolaikiškas grindis. O koridoriaus grindis išklįjavo keramikinėmis plytelėmis. Grindų lentelės ir plytelės yra medžio parketo imitacijos. Nuoširdus ačiū globos namų administracijai ir Deimantui už buto remontą. Labai ačiū ir meistrams už gerai ir kokybiškai atliktus darbus. Dabar gyventi bute yra daug jaukiau ir maloniau. Lengva plauti grindis ir palaikyti švarą. Tai meistrų Kosto ir Gintaro didelis nuopelnas. Dabar meistrai sėkmingai dirba kituose butuose. Stalius Vytautas senas lovas keičia naujomis, Deimanto nurodymu. Atšilus orams ir pavasarėjant butuose keičiami seni, mediniai langai – naujais, plastikiniais. Belieka gyventojams pasitemti ir būti tvarkingiems. Čia mes gyvenam, čia kasdien turi būti švaru ir tvarkinga. Tikra švara ir grožis akių nei vienam nebado. Metų ir darbų pradžia labai gerai nuteikė. Reikia tikėtis, kad ir visi metai bus geri. Dar kartą visiems ačiū, kas prisidėjo prie butų gražinimo ir gyvenimo gerovės.

*Narvydas Paulionis*

### **Balandžio šiokiadieniai**



Nors balandis prasidėjo melagių diena, bet tolimesni įvykiai rutuliojosi nė kiek nesusiję su melagystėmis ar „nekaltais juokeliais“. Galime pasidžiaugti, kad mes esame nepamiršti ne tik mūsų Vilkaviškio rajono valdžios, bet taip pat laikas nuo laiko pakliūvame ir į Socialinės reikalų ir darbo ministerijos akiratį. Pasidomėti mūsų gyvenimiškais reikalais balandžio 14 d. ministerija ir atsiuntė įgaliojimą atstovą.

Kitą dieną į mūsų globos namų duris pasibeldė taip pat ne vietinis, o net iš Kauno r., Zapyškio miesto klebonas, nešinas nemaža dėžė. Kadangi dėžė buvo be jokio užrašo, tai visi vieni kitų pradėjo klausinėti, kas gi toje dėžėje nuo pašalinių akių paslėpta. Bet netrukus ir ši paslaptis skraistė prasidengė ir pamatėme, kad tai įvairiausių rūšių bei pavidalų tikrų tikriausia arbata. Prisiminėme, kad jau antrus metus iš eilės vyksta ši labdaros akcija. Kadangi mus aplankęs klebonas savo žinioje turi tris parapijas, tai kiekvienais metais atskira parapija Gavėnios laikotarpiu suaukotas gėrybes padovanoja mūsų globos namams. Tad Jų dėka mes galime pasimėgauti šiuo skaniu, kvapniu gėrimu. Bet svarbiausia, kad mes vis dar esame neužmiršti, jaučiame rūpinimąsi mumis. Kitą dieną Globos namų tarybos veiklą kuruojanti SPI užimtumo specialistė Sigita, sukvietusi visus tarybos narius, kiekvienam įdavė po krepšelį su dovanomis, paaiškino kur mums teks eiti. Visos šios gautos arbatos buvo išdalintos grupių gyventojams. O visas šias džiugias akimirkas užfiksavo Sigita su foto aparatu. Matėsi, kad gyventojai yra labai patenkinti šiomis dovanomis.

Pagaliau pribrendo laikas pasitvarkyti mūsų globos namuose. Šį pavasarį į mūsų globos namų kapus buvo atvežta krūva žemių, kad būtų galima sutvarkyti Anapilin išėjusių globos namų gyventojų kapus. Kadangi už kapų lankymą ir priežiūrą yra atsakinga SPI užimtumo specialistė Aldona Kardauskienė, tai jos vadovaujama užimtumui į pagalbą buvo suorganizuota talka. Darbo daug, tad kapus tvarkyti globos namų gyventojai ir darbuotojai rinkosi net kelias dienas.

*Algirdas Žatkus*

### **Šaškės ir šachmatai**



Kaip ir kasmet, taip ir šiemet iš anksto buvo žinoma, kada ir kus jos vyks. Bet prieš svarbiąsias šaškių ir šachmatų varžybas buvo suorganizuotos varžybos globos namuose. Šių varžybų tikslas buvo išsiaiškinti geriausius žaidėjus. Pasibaigus varžyboms ir suvedus rezultatus paaiškėjo būsimieji kandidatai į respublikines varžybas Aukštelkėje. Suprantama, kad kai kuriems teko nuliūsti, kadangi laimingųjų sąrašė jų pavardės nefigūravo. Aš asmeniškai turiu prisipažinti, kad patekau tarp tų laimingųjų.

Ankstyvą balandžio 13-osios rytą globos namų komandą išvyko į Aukštelės socialinės globos namus, kur vyko respublikinis šaškių ir šachmatų čempionatas. Išvykę ankstyvą rytą, pusryčiauti sustojome prie kavinės užrašu „Laukinukė“. Bet ši dar nedirbo. Tad išsiėmė iš bagažinės savo maistą, pasistiprinome. Aplinkui jautėsi atbundanti gamta, bet mums jau buvo laikas toliau keliauti. Visi puikiai supratome, kad mūsų laukia įtemptos bei atsakingos varžybos.

Atvykę į vietą mes jau sutikome daugelio Lietuvos socialinės globos namų komandas, kurios pasiruošusios dalyvauti respublikiniame šaškių – šachmatų čempionate. Šalia dalyvių registracijos buvo stiklinė spinta, kurioje išdėliota gausybė taurių. Et, kad tokį kiekį turėtų mūsų globos namai... Varžybose galėjo dalyvauti, o tuo pačiu ir atstovauti globos namų komanda, kuri turėjo būti sudaryta iš vienos moters ir dviejų vyrų bei šachmatininkų. Vyrų šaškininkų komandą sudarė dvi grupės, kurios žaidė toje pačioje patalpoje, tik skirtingose vietose. Moterys šaškininkės ir šachmatininkai varžėsi atskiroje patalpoje. Labai gaila, kad šiais metais mūsų Didvyžių globos namai nebeturėjo moterų komandos. Šių varžybų metu man nusišypsojo sėkmės fortūna. Nepralaimėjau nei vienos partijos, išskyrus keletą lygiųjų. Gal tai lėmė, jog varžybų išvakarėse kažkam prasitariau, kad atėjo laikas pagalvoti ir apie taure. Šie mano ištarti žodžiai išsipildė ir mūsų globos namų sporto salės taurių kolekcija pasipildė dar viena taure. Kartais ir likimo sėkme verta pasikliauti. Puikiai šiose varžybose sekėsi ir Eugenijui Baranauskui, o taip pat ir Valdui Paulauskui.

*Algirdas Žatkus*



### **Mano gyvenimo istorija**

Pirmiausiai norėčiau prisistatyti. Aš esu Simonas Bakšys. Man yra 31 metai. Aš anksčiau gyvenau pas mamą Kaune. Bet mano gyvenimas nebuvo rožėmis klotas. Visada buvo barnių ir nesutarimų tarp manęs ir mamos. Dar kurį laiką gyvenau pas savo tėtį. Bet ir gyvendamas pas tėtį aš elgiausi blogai: bėgdavau iš namų, piktnaudžiavau alkoholiu ir nuklydau į nedorą kelią. Po to buvau išvežtas gydytis į Kauno respublikinę psichiatrijos ligoninę. Ten prabuvau tol, kol atsirado gyvenama vieta globos namuose. Į Didvyžių socialinės globos namus mane atvežė su greitąja. Mane visą kelią lydėjo tėčio draugė. Tuo metu mano tėvelis sirgo ir gulėjo ant patalo, todėl manęs lydėti negalėjo. Aš dabar gyvenu ganėtinai gerai. Valgyti čia duoda sočiai, švari patalynė. Išsimiegi ir iškart galvoji, ką čia nuveikti.

Ačiū socialinei darbuotojai Neringai Parulienei ir visoms trečio aukšto darbuotojoms už Jų rūpestį.

*Simonas Bakšys*

### **Valdo Paulausko pamąstymai...**

Noriu su visais pasidalinti mintimis apie šaškių ir šachmatų varžybas, kurios vyko Aukštelės socialinės globos namuose. Jose dalyvavo devynios komandos. Vykstant į Aukštelkę mačiau daug bažnyčių, gražių vaizdų, laukus, kaip gražiai išpurenta žemė. Varžybų metu laimėjau keturias partijas ir keturias pralaimėjau. Trūko vieno taško, kad būčiau užėmęs trečią vietą. Bet ketvirta vieta taip pat yra nebloga. Po varžybų visi įsiamžinome bendroje nuotraukoje. Visa komanda pasirodė puikiai. Grįžome su pergale.

### **Pajudėkim dainuodami**

Balandžio 19 dieną, 14:00 valandą, globos namų poilsio kampelyje rinkosi gyventojai į sveikatingumo valandėlę. Šią sporto šventę surengė SPI užimtumo specialistė Aldona Kardauskienė. Šventės metu pagal muziką buvo šokama, žaidžiami įvairūs žaidimai, kurie išjudino įvairias žmogaus kūno dalis. Socialinė darbuotoja Sonata Dambrauskaitė pravedė mankštą, kurią noriai atliko visi susirinkusieji. Matėsi, kad mankšta visiems patiko, visi noriai sportavo, žaidė žaidimus.

*Leonora Barauskienė*

**Nors ir ne naujoviškai, bet vis kitioniškai...**



Seniai jau ne paslaptis, kad SPI užimtumo specialistėms išradingumo netrūksta. Šį kartą pasistengė SPI užimtumo specialistė Aldona. Ji sugalvojo būdą, kaip privilioti daugiau gyventojų pamiklinti savo kūną. Prie miklaus kūno prisijungia ir kraujas su visa apytaka. Tai ne vien tik laiko praleidimas, bet ir didžiulė ir, galbūt, netgi pagrindinė organizmo varomoji jėga. Kuo daugiau žmogus juda, tuo greičiau ir kraujas cirkuliuoja, todėl ir žmogus visais atvejais atrodo jaunesnis, negu iš tikrųjų besąs. Supraskime, kad visa tai – jaunystės elekstras, tai vaistai nuo susiraukšlėjusios senatvės ir tokiu atveju šiuolaikiniais cheminiais preparatais galėsime drąsiai, atvirai išstarti sudie.

Šio renginio vedančioji socialinė darbuotoja Sonata Dambrauskaitė ne tik vedė renginį, bet ir pati pagal atliekamų dainų melodijas bei žodžius judesiais, gestais bei mimika parodė kaip tai daroma praktiškai. Tai visus paskatino aktyviai įsijungti į šią popietę. Ši mankšta vyko ne tik pagal atliekamas mums visiems dar nuo mažumės girdėtas dainas, bet prisiminėme ir jau užmarštin nuėjusius tuometinius populiarius žaidimėlius. O ar gali būti kokie nors žaidimai be judesių ir ar galima apsieiti be dainų? Štai čia jau ir sujudo aktyviausieji dalyviai. Gyventojai: Jonas Salanauskas, Kęstutis Sobekis, Ernesta Chaizytė, bei Andrius Lazauskas ne tik patys šėlo, bet ir kitiems rodė pavyzdį kaip tai daryti. Šis renginys visiems atnešė visapusiškos naudos. Tikimės, kad ir ateityje dar bus panašių renginių.

*Algirdas Žatkus*

### **Spektaklis**

Šiandien (balandžio 22 d.) mūsų globos namuose buvo atvykę moksleiviai iš Žvirgždaičių progimnazijos. Jie mums parodė spektaklį, kuris buvo pavadintas „Mes – Jūsų vaikai“. Aš likau labai sužavėtas šiuo spektakliu, nes man labai patinka, kai vaidina vaikai. Po spektaklio mūsų visų vardu Jonas Salanauskas padėkojo mažiesiems aktoriams ir jų vadovei. Ir aš jiems palinkėjau kūrybiškumo, toliau taip stengtis ir kurti įdomius spektaklius. Kas čia žino, gal vieną dieną užaugs tikri teatro „grandai“.

*Simonas Bakšys*

### **Alergijos gydymas ir natūralūs vaistai nuo alergijos**

Kai mūsų imuninė sistema nenormaliai reaguoja į fizinį kontaktą su svetimais medžiagomis yra vadinama alergija. Tai yra nenormalu, nes ši svetimais medžiagomis paprastai kūnui atrodo nekenksminga ir nepasitaiko nealergiškiems žmonėms. Alergiškų žmonių organizmas atpažįsta svetimais medžiagas ir imuninė sistema yra jautri. Alergija gamina medžiagas, vadinamas alergenais. Alergenų pavyzdžiai - žiedadulkės, dulkių erkės, pelėsiai, pyktis, maisto produktai.

Dažniausiai pasitaikantys alergenai - žiedadulkės, maisto produktai, vabzdžių įkandimai ir įgėlimai, augalai, latekso guma, virusai, bakterijos, vaistai ir aplinkos sąlygos (šaltas oras).

**Alergijos gydymas.** Geriausias būdas išgydyti alerginį rinitą - tam užkirsti kelią dar vaikystėje ir sukurti vaikui tokią aplinką, kurioje jis netaptų kažkam alergiškas.

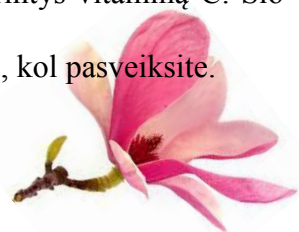
**Maisto produktai,** kurie gali sukelti alergiją yra pienas, kiaušiniai (ypač kiaušinių tryniai), žemės riešutai, sojų pupelės, medžio riešutai, jūros produktai ir kviečiai.

#### ***Naminės gydymo priemonės nuo alergijos:***

1. Geriausias vaistas, pagamintas namuose, yra sandalmedžio ir citrinų sulčių pasta. Užtepkite tokios pastos ant pažeisto ploto, tai sumažins niežėjimą ir nuramins.
2. Ištrinkite migdolų lapais pažeistą plotą.
3. Įdėkite 5 gramus mėtų į vandenį ir padarykite pastą, nukoškite šį mišinį ir įdėkite 12 gramų cukraus. Vartokite du kartus per dieną.
4. Ištrinkite melionų sėklomis pažeistą plotą, gali peršėti.
5. Kitas natūralus būdas išgydyti alergiją yra sumaišyti citrinų sultis su kokoso riešutais. Šį mišinį tepkite ant pažeistos vietos.
6. Dar vienas veiksmingas vaistas - mišinys iš aguonų sėklų, vandens ir citrinų sulčių. Šaukštu sutraiškykite aguonų sėklas, įdėkite šaukštelį vandens ir citrinų sulčių. Tepkite ant pažeistos vietos, kol pradės gyti.
7. Viena iš lengviausių gydymo priemonių nuo alergijos yra maisto produktai, turintys vitaminą C. Šio vitamino gausu citrusiniuose vaisiuose.
8. Į vandens stiklinę įdėkite du šaukštėlius sidro acto. Gerkite šį mišinį nuo alergijos, kol pasveiksite.

*Parinko Giedrius Savickas* Prieiga per internetą [www.beligu.lt](http://www.beligu.lt)

***„Darom 2016“***





Tai apsisivalymo akcijos pavadinimas, kurios tikslas – parodyti, ką galima padaryti gražinant mus supančią aplinką. Šios talkos rengiamos kasmet ir tai jau tapo tradicija. Šių metų talka buvo numatyta balandžio mėn. 22 d., bet kadangi tą dieną oras buvo šaltas, vėjuotas, netgi su lietumi, tad apie tokius darbus nė sapnuoti nebuvo verta.

Šią talką organizavo globos namų taryba ir viską apsvarsčius nuspręsta, kad dėl nepalankių oro sąlygų talką iš balandžio mėnesio 22 d. (penktadienio) nukelti į balandžio mėn. 25 d. (pirmadienį) tikintis, kad orai pagerės ir bus galima dirbti normaliomis sąlygomis. Atėjus pirmadieniui, kaip tikėtasi, taip ir įvyko, nors sąlygos ir nebuvo idealios, bet darbui netrukė.

Prieš darbų pradžią visiems buvo išdalinti plastikiniai maišai ir guminės pirštinės. Taip pat rekomendavo apsiauti guminius batus. Kadangi šiai akcijai abejingų nebuvo, tad visi talkininkai suskirstyti į tris pagrindines grupes. Pirmoji grupė tvarkė bažnyčios prieigas, antroji – kleboniją, o trečioji – pasuko link globos namų. Tad ir darbai visiems pasiskirstė tolygiai. Maišus su šiukšlėmis sudėjo globos namų teritorijoje prie ten stovinčių konteinerių.

Apžvelgus tai, kas nuveikta, pastebėta, jog iš tikrųjų padirbėta nuoširdžiai, netgi parodant išradingumą. Štai ką reiškia paprastas, savanoriškas, geranoriškas kvietimas patalkinti, nenaudojant jokios prievartos. Aiškiai matėsi ir talkos nauda aplinkai bei gyventojų pašamonei veikiančiai apsisivalusi aplinka, skatindama ir toliau gyventojus būti nepakantiems matant aplinkos šiukšlintojus. Juk ir mes patys be didesnių pastangų galime rasti kompromisą su mus supančia aplinka. Linkime sėkmės.

*Algirdas Žatkus*

***Globos namų taryba dėkoja visiems, kurie dalyvavo apsisivalymo akcijoje „Darom 2016“. Ačiū Jums.***

## SVEIKINAME GEGUŽĖS MĖNESĮ GIMUSIUS

*Niekas pasauly negali  
Sustabdyti laiko tėkmės  
Jums linkėjimai gražūs  
Mano žodžių versmės  
Kiek daug metų praėjo  
Kai gegužę viskas žydėjo  
Meilė, draugai ir bičiuliai  
Jums laimės ir sėkmės linkėjo  
Tie metai prasmingi  
Ne veltui praėjo  
Su gimtadieniu būkit pasveikinti  
Būkit visada laimingi ir sveiki*

*Narvydas Paulionis*

Avinaitę Jolantą  
Baniенę Domicelę – 80m.  
Baranauską Eugeniją – 45m.  
Bernotaitę Laimą  
Blažauską Petrą  
Bušniauską Neriją

Paulionį Narvydą  
Rokų Tadą  
Sederevičių Romualdą  
Urbaitytę Liną  
Vepštaitę Kristiną  
Zavecką Joną

Komar Večslav  
Kundrotą Gintarą  
Mačiokiенę Leosę Oną – 85 m.  
Mikulskytę Sigutę  
Nėnių Vytautą  
Norbutaitę Ireną

Čaplikienę Aldutę  
Čepaitę Janiną  
Jantauską Vidmantą  
Jurgelevičiūtę Alvyrą  
Kairytę Liną  
Kazakevičių Joną



# KŪRYBA – GYVENIMO VARIKLIS

## *Gegužės žydėjimas*

Toks mielas, žavus  
Šis gegužės žydėjimas  
Toks svajingai ramus  
Mano žodžiais kalbėjimas

Jau gegutės kukuoja  
Kam metus vis skaičiuoja  
Visos dienos pašėlę  
Į rytojų šuoliuoja

Aš sakau, paklausyk  
Tu manęs mergužėlė  
Tu paika pasakyk  
Ar ne Tau bernužėlis

Taip gražiai sužaliavo  
Taip gražiai jau pražydo  
Mūsų visa Lietuvėlė  
Šypsosi mano miela mergužėlė

Toks mėlynas ir brangus  
Mūsų Tėvynės dangus  
Ir eina per žemę  
Čia laimingas žmogus

*Narvydas Paulionis*



## *Pavasario valsas*

Pirmųjų žiedų - sūkury,  
Pirmosios Meilės – glėby  
Suradau – Tave – Lietuje.  
Meilės šokis toks – ramus.  
Lėtas ir gražus.  
Mylėki – mane – Bučinių glėbyje...  
Amžinybę – dovanok  
Ir Mylėti – nenustok.  
Štai ir Šokis – toks lengvas  
Vaiskus ir ramus.  
Ir tyloje blizgės Pavasariniai žiedai.  
Ir gerai, kad – Mane – suradai.  
Mylėki – Mane ir, viskas bus Gerai!!!  
*Laima Butkevičiūtė*

## *Pavasario dainos*

Sužydės Purienų – Žiedai...  
Meilė ir vėl sugrįš  
Ir Mus apglėbs rankom – Šiltom...  
Tavo Akys Spindės  
Ir Mus gyventi į priekį - Pašauks!!!  
Kaip – gyventi ir vėl mums reikės? – Nežinau...  
Saulė švies,- tartum nebebus – Vienumos!!!  
Ir prisžadėsime Meilės Karštos...  
Vėl viskas bus – Gerai  
Tikrai !!! meilė bus ir spindės –  
Pavasariniai - Žiedai!!!  
*Laima Butkevičiūtė*

***Dėkojame socialinėms darbuotojoms Ramunei ir Sonatai už dovanotus  
daržovių ir gėlių daigelius kulinarijos užimtumo narių daržui.***

*Kulinarijos užimtumo nariai*

***Balandžio mėnesį mus paliko:***

***Genė Anelė Brazionienė***

***Algirdas Rūdys***

***Tėviškės beržai šlamės Jums amžiną poilsio giesmę***

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