

LIKIMO DRAUGAS

Leidžiamas nuo 1995 m.

2020 m. sausis Nr. 237

Pamąstymui...

Gyveno sykį auksinė žuvelė, kuri vieną dieną nusprendė pasiimti savo septynias aukso monetas ir išplaukti ieškoti laimės. Netrukus sutiko ungurį. Šis jos paklausė:

– Ei, ką matau, kur keliauji?

– Plaukiu ieškoti laimės,- išdidžiai atsakė žuvelė.

– Vadinasi, patekai į reikiamą vietą,- užtikrino ungurys.- Viso labo už keturias monetas tu gali nusipirkti šiuos puikius greitaeigius pelekus, su kuriais plauksi dvigubai greičiau nei iki šiol.

– Ak, tai puiku,- nudžiugo auksinė žuvelė. Sumokėjo pinigus, paėmė pelekus ir nuplaukė pirmyn greičiau nei pirma.

Įplaukė į vandenį, kuriuose karaliavo didžiulė sepija. Ši kreipėsi į žuvelę:

– Ei, ką matau, kur keliauji?

– Keliauju ieškoti laimės,- paaiškino auksinė žuvelė.

– Tu ją suradai, dukrele,- tarė sepija.- Už juokingą sumą tau galiu parduoti šį sraigą, su kuriuo plauksi kur kas greičiau.

Auksinė žuvelė sumokėjo paskutines jau likusias monetas ir gavo sraigą. Nėrė po vandeniu didžiuli greičiu. Pamatė storą ryklį, kuris žuvelę pasveikino:

– Ei, ką matau, kur keliauji?

– Ieškau laimės,- atsakė žuvelė.

– Tu ją radai. Plauk tiesiai šiuo trumpiausiu keliu,- patarė ryklis, rodydamas savo pražiotus nasrus.- Taip sutaupysi daug laiko.

– O, labai ačiū! – padėkojo auksinė žuvelė ir įsmuko į grobuonies ryklę, po to buvo maloniai suvirškinta.

Moralas: Kas gerai nežino, ko nori, labai lengvai atsiduria ten, kur nenorėjo.

Parinkta iš interneto platybių

Širdingi žodžiai

Aš rašau eilėraščius įvairiomis temomis, tai yra pamąstymais ir pagalvojimais. Mano eilėraščiuose dominuoja nuoširdumas, emocijos ir jausmingi potyriai. Tai man daryti miela ir labai smagu. Rašydamas aš jaučiuosi kaip devintam danguj. Na ir kas, jeigu kažkam nepatinka tai, ką aš rašau ir mintimis tai išreiškiu. Toks mano gyvenimo būdas ir nieko baisaus ar neigiamo mano veikloje nėra. Žmogus yra didis savo gerais darbais ir gražiais žodžiais. Tai yra kilnu, prasminga ir garbinga. Nė trupučio niekam neturi būti keista, kad širdingus žodžius turim tarti vienas kitam kasdien ir nuolatos. Širdingi žodžiai parodo kiekvieno žmogaus išsiauklėjimą ir kultūringumą. Kur yra kultūra, ten yra ir žmogaus didingumas ir garbingumas. Taip ir eina gyvenimas su širdingais žodžiais, kurių niekada nebūna per daug. Didis yra žmogus, kuris kalba širdingais žodžiais, kurie jaudina ir kelia aukštyn iki malonaus svaigulio, kuris neleidžia sustabarėti ir kito žmogaus nemylėti. Širdingi žodžiai yra šimtą kartų geriau už piktžodžiavimą, kuris niekam nieko gero neduoda. Sakykim vienas kitam tik gerus ir širdingus žodžius. Tai nuteikia labai prasmingai ir garbingai, ko mūsų gyvenime kartais taip trūksta. Širdingi žodžiai turi būti ne šventė, o kasdienybė. Tebūna širdingi žodžiai mūsų dvasios išganymas.

Narvydas Paulionis

SAUSIO MĖNESIO RENGINIAI

3 d. 13³⁰ val. Šokiai – poilsio kampelyje.

6 d. 10⁰⁰ val. Trijų Karalių šventė

„Vilties ir džiaugsmo nešėjai...“ – globos namuose.

10 d. 11⁰⁰ val. Šv. Mišių aukojimas – koplytėlėje.

13 d. 14⁰⁰ val. Laisvės gynėjų dienos

„Atminimo žiedai“ – salėje.

17 d. 13³⁰ val. Šokiai – poilsio kampelyje.

22 d. 14⁰⁰ val. Edukacinė – prevencinė popietė „Tyliai pašaukime spalvas“.

31 d. 13³⁰ val. Šokiai – poilsio kampelyje.



PENKTADIENIAIS:

11⁰⁰ val. Maldos ir susikaupimo valandėlė - koplytėlėje.

SPĮ užimtumo specialistė Vida Valentienė

Renginių ir švenčių metu bus fotografuojama, video medžiaga ir nuotraukos bus talpinamos Didvyžių socialinės globos namų internetinėje svetainėje <http://www.dsgn.lt>.

PADĖKOS

Noriu padėkoti už šventę. Tai karnavalas. Daug grupių susirinko.

O po šventės pabaigoje davė vaišių skanių. Tai saldainiai. Ačiū.

Noriu palinkėti gerų metų darbuotojoms ir draugams.

Noriu padėkoti už parodą paveikslų. Man patiko Dariaus, Petro, Meilutės, Jūratės piešiniai.

Labai gražiai nupiešti. Ačiū.

Noriu padėkoti už Angeliukų parodą. Man labai patiko 4, 5, 10, 11, ir 12 grupių angeliukai.

Noriu padėkoti už nuotrauką, įrėmintą į rėmelį gimtadienio ir Naujų metų proga.

Darbuotojoms ir direktoriui labai dėkoju. Gražių švenčių!

Noriu pasidžiaugti kartu brolio siuntinuku iš Vilniaus. Jis man atėjo laiku – prieš Naujus Metus.

Brolis atsiuntė man vaišių, dovanų ir kelias nuotraukas, ačiū jam.

Noriu padėkoti kaimo kapelai „Pliumpa“ už šventinį koncertą. Man patiko.

O labiausia – tai būgnininkas ir direktorius. Ačiū už gražią šventę ir koncertą.

Noriu visiems palinkėti gerų metų. Sutinkant Naujus Metus mačiau filmą „Kalėdų senelio komanda“,

pažiūrėjau televiziją ir apie 22 val. nuėjau miegoti. Dar klausiau M1 radijo stoties.

girdėjau saliusus. O pirmą šių metų dieną mačiau filmą „Žiedų valdovas“.

Valgėm skaniai, gavom torto paragauti. Ačiū.

Su Naujais Metais!

Valdas Paulauskas

MŪSŲ GYVENIMO KRONIKOS

Prisiglausk širdimi



Gruodžio 18 dieną mūsų Didvyžių socialinės globos namuose vyko Adventinė popietė „Prisiglausk širdimi“. Visą popietę skyrėme tikėjimui dievu, meilei, atjautai ir pakantumui vienas kitam. Mums visiems šis laikas - susikaupimo, dvasios ir kūno apšilimo periodas. Tai laikas, kada galime apgalvoti tai, ką padarėme gero ar blogo, turime galimybę atgailauti, atsiprašyti. Juk esame tik žmonės ir klysti yra žmogiška. Jau greitai į savo širdis įsileisime pačią gražiausią šventę – Šventas Kalėdas ir Naujuosius Metus. Palikę už savęs stovėti laiką, mintimis sugrįžkime į jį. Ir pamatysime, kiek ten daug mūsų pėdų: gerumo, tikėjimo ir netekties, laukimo ir nuoskaudų. Neapeikime jų, nenusigręžkime. Su visais savo prisiminimais sėskime prie Kūčių stalo, ant kurio skleisis nauji gyvenimo knygos puslapiai. Pabūkime kartu toje pačioje tyloje, toje pačioje viltyje.

SPI užimtumo specialistė Danguolė Dereškienė

Vėl susitikome drauge

Gruodžio 4 dieną Didvyžių socialinės globos namų gyventojai vyko į Vilkaviškio kultūros namus į koncertą, kuris buvo skirtas paminėti neįgaliųjų dieną. Koncerto metu mus, žiūrovus, džiugino įvairių įstaigų neįgaliųjų kolektyvai. Šventėje dalyvavo miesto meras bei kiti valdžios atstovai, kurie nepagailėjo šiltų žodžių tiek renginio dalyviams, tiek žiūrovams. Nuoširdžios atlikėjų dainos visiems mums teikė didelį džiaugsmą. Juk ne taip dažnai šiems likimo nuskriaustiems žmonėms tenka susiburti vienoje vietoje, pasikalbėti, pasidalinti savo džiaugsmais ir rūpesčiais.



Pasibaigus koncertui į namus sugrįžti dar neskubėjome. Pakeliui sustojome miesto aikštėje pasigrožėti jau papuoštomis eglėmis. Tokia didžiulė eglučių įvairovė skatino galvoti, kad žmogui būti išradingam tikrai nėra ribų. Medinės, plastmasinės, gyvos. Miesto aikštėje savo pagamintą eglutę pastatėme ir mes, Didvyžių socialinės globos namų gyventojai. Ji buvo pagaminta iš gipso ir cemento. Nors oras buvo ne pats geriausias ir lauke lijo, nuotaikos mums nesugadino. Visi sugrįžome praturtėję dvasiškai ir puikiai praleidę laiką.

Išvyka į Vilkaviškį

Noriu labai padėkoti už šventę - išvyką į Vilkaviškį. Man labai patiko. Buvom prie eglutės, pasidarėm nuotraukų. Kultūros centre buvo koncertas gražus, padainavo keturi ansambliai gražiai, paskaitė gražių eilėraščių, pagiedojo keletą giesmių. O pabaigoje parodė labai gražų spektaklį. Ačiū darbuotojams ir direktoriui.

Valdas Paulauskas

Stebuklų metas

Gruodis - stebuklų metas. Gruodžio 16 d. Didvyžių socialinės globos namų gyventojai sulaukė svečių - Vilkaviškio Salomėjos Nėries pagrindinės mokyklos 7C klasės moksleivių. Gyventojų kasdienybę praskaidrino pačių pagamintais atvirukais ir Šv. Kalėdų ir ateinančių Naujųjų metų palinkėjimais.

Socialinė darbuotoja Vilma Mikuckienė

Laukiamos šventės

Kalėdos ir Naujieji Metai – laukiamos šventės, stebuklų metas. Mes laukėme šių švenčių, puošėme eglutes. Laukėme ir sulaukėme Kalėdų senelio. Senelis atnešė mums dovanų – oro gaiviklį, kurį pasidėjome bute, kad kvėpėtų. Pasiruošėme vaišių stalą, gėrėme arbatos, šnekėjome apie šventes. Malonu buvo visiems 9 buto gyventojams.

9 buto gyventojai

Koncertas „Svajonių žiedai“

Tarptautinė neįgaliųjų žmonių diena – gruodžio trečią. Ta proga salėje vyko koncertas. Pradžioje aš, Narvydas Paulionis, skaičiau savo kūrybos eilėrašį „Gyvena neįgalūs žmonės“. Vėliau kapela „Armonikytė“ pagrojo du smagius kūrinius. Koncertinėje programoje dalyvavo ir senjorų ansamblis „Sidabrinė gija“, padainavo dvi dainas „Aš myliu“ ir „Pasakyk“. Buvo pilna salė žiūrovų, panorusių pasiklausyti koncerto. Vėliau savo pasirodymą pradėjo saviveiklos kolektyvas „Vilties spindulys“. Ir padarė staigmeną žiūrovams atnaujinę savo koncertinę programą naujomis dainomis. Koncerto eigoj kalbėjo gerbiamas globos namų direktorius Rimvydas Žiemys. Tokią ypatingą dieną direktoriaus pavaduotoja socialiniam darbui Onutė Budrienė sveikino ir apdovanojo ilgaamžius ir jaunesnius gyventojus už aktyvią veiklą ir pagalbą darbuotojams bei silpnesniems gyventojams. Šia proga ir aš, Narvydas Paulionis, gavau padėką už aktyvų įsitraukimą į laikraščio „Likimo draugas“ leidybos veiklą. Dainų pauzėje Leonora Barauskienė ir Kęstutis Sobeckis skaitė eilėraščius. Koncertas tęsėsi toliau su skambiomis ir gražiomis dainomis. Žiūrovai nebuvo abejingi ir plojimų pagal taktą nepagailėjo. Susirinkusiems tikrai nuobodžiauti neteko. Koncertinė valanda neprailgo, visiems buvo smagu, malonu ir gražu. Ačiū gerbiamai



SPĮ užimtumo specialistei Vidai Valentienei už gražiai ir gerai paruoštą koncertinę programą. Graži padėka buvo įteikta ir muzikos vadovei Vidai. Ačiū visiems už dėmesį – teigiamą ir širdžiai mielą.
Narvydas Paulionis

Visuotinis susirinkimas

Gruodžio 17 dieną aktų salėje vyko visuotinis globos namų bendruomenės susirinkimas. Susirinkimą organizavo globos namų Taryba. Buvo beveik pilna salė susirinkusių gyventojų, lydimų darbuotojų. Globos namų Tarybos narė, socialinė darbuotoja Birutė Kauspėdaitė pasveikinus visus pakvietė pradėti susirinkimą. Susirinkimą pravedė globos namų Tarybos pirmininkas Kęstutis Sobeckis. Pirmiausiai supažindino su darbotvarke. Apie gyventojų higieną pasisakė sveikatos priežiūros padalinio vedėja Asta Mikalonienė. Kalbėtoja pažymėjo ir dalykiškai paaiškino kaip reikia laikytis higienos. Vienu žodžiu, gerai tvarkytis buityje, valyti dulkes gyvenamosiose patalpose ir plauti kasdien kambarius. Visada pagal poreikius laiku maudyti ir tinkamai naudoti higienos priemonėmis. Nuolat prižiūrėti savo visą kūną, rankas ir kojas. Vėliau tema „Žalingiems įpročiams – NE!“ kalbėjo socialinė darbuotoja Rita Zakarauskienė. Visus susirinkusius supažindino apie rūkymo, narkotikų vartojimo ir svaigalų gėrimo žalą žmogaus sveikatai. Rodė vaizdinę medžiagą su komentarais, kaip stipriai ir baisiai tai pakeičia gražių žmonių veidus. Į tokius vaizdus buvo kraupu žiūrėti. Buvo apie ką pagalvoti ir suprasti, kaip negerai žmonės gyvenime daro. Kadangi pabaigoje klausimų tomis temomis nebuvo, tai globos namų Tarybos pirmininkas padėjo susirinkusiems už aktyvų dalyvavimą ir palinkėjo gražių ir prasmingų šventų Kalėdų ir laimingų ir gerų Naujųjų Metų. Globos namų Tarybos sekretorė Leonora Barauskienė protokolavo visą susirinkimo eigą.

Narvydas Paulionis

Gyvena neįgalūs žmonės

Gyvena neįgalūs žmonės
Ir meilę turi širdyje
Kiek daug Dievo malonės
Gyvena žmonės viltyje

Kiekvienas rytas laimė
Smagu gyvent savai
Taip gera mūsų kaime
Šviesu akyse ir širdy

Tikėjimo ugnis sušildo
Ir ašaros akių nevilgo
Taika ramybė ir prasmė
Viso gyvenimo graži esmė

Toks laikas mielas
Džiugina skausmingas
sielas
Pirmyn į ateitį nuves
Širdy meilės ugnelė neužges

Lydėki Dieve visą kelią
Juk neįgalūs žmonės
Veikia kas ką gali
Palengvina taip savo dalią

Gyvena neįgalūs žmonės
Ir vienas kitą guodžia
Pildosi geros svajonės
Gyvenimo žirgeliai
skuodžia

Narvydas Paulionis

Šv. Kūčios globos namuose.

Gruodžio 24 dieną, nuo pat ryto globos namuose vyko šventinis pasiruošimas ir laukimas. Tikintieji rinkosi į koplytėlę Maldai ir šventinėms Šv. Kūčių Mišioms, kurios buvo aukojamos 10:00 valandą. Kunigas Mindaugas Martinaitis, atvykdamas aukoti Šv. Mišių, atvežė amžiną Šventą ugnį iš Vatikano. Šia ugnimi buvo pridegtos žvakės koplytėlėje Šv. Mišių metu ir valgykloje ant šventinių Kūčių stalų.



Prie Šventinių Kūčių stalų susirinkusius gyventojus - intensyvios slaugos skyriuje ir valgykloje - pasveikino globos namų direktorius Rimvydas Žiemys ir kunigas Mindaugas Martinaitis. Kalėdinėmis giesmėmis pradžiugino globos namų giesmininkai. Vyko gražus pasidalijimas Kalėdaičiais, tvyrojo šventinė nuotaika ir bendrystė.

SPĮ užimtumo specialistė Vida Valentienė

Kūčios ir Kalėdos

Noriu padėkoti už šventes – tai Kūčias ir Kalėdas. 10 val. ryto buvo mišios gražios, gavau Komuniją, ačiū kunigėliui. Per pietus davė skanius šventinius pietus. Direktorius ir kunigėlis pasakė daug gražių žodžių, palinkėjo visiems džiaugsmo. Davė po Kalėdaitį, degė žvakutė graži, pagiedojo gražių giesmių. Ačiū už gražią šventę.

Valdas Paulauskas



Ir žiurkės turi svajones

Netruko praeiti dar vieni metai - kiaulės metai, per kuriuos juokėmės ir verkėme, pykome ir atleidome. Pagal metus turėtume manyti, kad nugyvenome kiauliškus ir murzinius metus, juk paršeliai mėgsta dumble voliotis. Nors nesame paršeliais, tačiau oi kaip mėgstame kartais pasikuisti svetimuose nešvariuose skuduruose. Ir visai nebūtina būti blogam ir piktam, galiausiai taip gaunasi, juk esame tik žmonės.

Ir kas galėjo pagalvoti, kad sulauksime metų su tokiu įspūdingu skaičiumi 2020 -tieji. Vaikystėje būdama maža, šiuos skaičius mačiau per televizorių. Dabar tame laike gyvenu aš pati. Ir atlydėjo šiuos gražius



skaičius Žiurkės metai. Iš pažiūros ne itin mielas gyvūnas, tačiau labai protingas, sumanus ir net kaupiantis atsargas.

Gausybė gerų žiurkės savybių ir, žinoma, svajonių, atsiskleidė mūsų Naujametinio karnavalo metu. Ir nebuvo žiurkės nei bjaurios, nei atgrasios, visos su puikiais ir artistiškais pasirodymais, pasitempusios ir pasipuošusios. O jų, neskaitant žiūrovų, buvo tikrai daug.

Pinkis ir Makaulė pateikė savo filmuotą medžiagą iš paskutinių savo nuostabių kelionių. Tomas ir Džeris visus mokino šokti pagal senos plokštelės muziką. Katinas Leopoldas parodė visiems, kaip būti draugišku su visomis pelėmis. Sūrskis ir Mauzeris - du puikūs televizijos laidų vedėjai. Na ir Čiūja su Čiučiundra, kurios buvo vienos iš pačių kukliausių žiurkių.

Naujametinio karnavalo metu visos surinktos žiurkių svajonės buvo kruopščiai surištos gerumo ir sveikatos siūlu ir perduotos nykštukams darbininkams. O dosnūs nykštukai mainais visus pavaišino Naujametiniais saldainiais, išdalino atvirukus su sveikinimais ir visus pakvietė linksmi pasišokti palydint senus ir sutinkant Naujus Metus.

Linkiu sulaukti gražios, baltos, sidabru pasipuošusios žiemos. Būkite laimingi, būkite sveiki.

SPĮ užimtumo specialistė Danguolė Dereškienė

Mūsų visų Naujametinis karnavalas

Tai padūkom! Aš, Jūratė Albavičienė, buvau Makaulė. Šokom, dūkom, vaiduokliavom. Ne aš viena vaidinau – pasirodė visos grupės. Tad su Naujais Metais! Jau sulaukėm! Senelis Šaltis apdovanojo visas grupes. Tad sveikinu visus su Kalėdom ir Naujaisiais Metais!

Su pagarba, Jūratė Albavičienė

Išvyka į miestą

Man smagu ir labai gerai pabūti Vilkavišky ir sutvarkyti įvairius reikalus. Taigi, gruodžio 12 dieną teko pabuvoti mieste. Buvo pilnas autobusas gyventojų su lydinčiais socialiniais darbuotojais ir padėjėja Rasa. Mane lydėjo socialinis darbuotojas Kęstutis Alkimavičius. Pabuvome ir fotografavomės prie mieste įdomiai papuoštos eglės. Lankėmės ir pagal poreikius pirkome parduotuvėse įvairias prekes. Apžiūrėjome įvairių įstaigų ir organizacijų įdomiai ir skoningai papuoštas eglutes, spindinčias įvairiomis girliandų švieselėmis. Radome ir mūsų, Didvyžių socialinės globos namų, eglutę. Tai tikrai labai graži paroda lauke. Buvome nuėję ir į paštą. Aš išsiunčiau draugui banderolę. Man labai padėjo socialinis darbuotojas Kęstutis Alkimavičius. Už tai aš reiškiu didelę padėką. Ačiū ir vairuotojui Antanui, kad mus puikiai suvežiojo. Man labai patiko nuvažiuoti ir pabuvoti Vilkavišky bei atlikti įvairius svarbius reikalus. Ačiū už galimybę išvykti į miestą. Ir mokintis išgryninti pinigus bankomate su banko kortele. Pabuvimas mieste mane gerai nuteikia visai dienai. Gera nuotaika – gražaus gyvenimo ir prasmė stimulus. Tai džiugu, miela ir malonu prisiminti. Tegul man būna tokių progų kiekvieną mėnesį. Ačiū visiems už draugiškumą.

Narvydas Paulionis

KŪRYBA – GYVENIMO VARIKLIS

Narvydo Paulionio eilėraščiai

Žiemos pasaka balta

Žiemos pasaka balta
Kris į delną
Snaigė man šalta
Metų laiko pagirta

Visur balta ir gražu
Laikas eina pamažu
Ir nudažė žemę
Baltu žiemos dažu

Kur tiktai pažvelgsi
Visur baltai balta
Kur toli nueisi
Su žieminiu paltu

Galvoje svajų šimtai
Žiemos laikas kaip matai
Mano mielas drauge
Baltą laimę suradai

Tyliai krinta snaigės
Ir sukasi ratu
Kaip smagu mums būti



Mano laimės dienos

Mano laimės dienos
Nors esu aš vienas
Pažiūriu į sienas
Ir rašau eiles

Toks esu ir būsiu
Aš gyvenimo kely
Pagal vėjo gūšį
Su manim nueit gali

Mano džiaugsmo laikas
Aš kaip mažas vaikas
Taip nekaltai šypsausi
Ko manęs dar klausai

Mūsų draugystė nuostabiai žavi
Aš širdy laimingas dievaži
Mūsų sąveika labai graži
Dievo palaiminti pasaulyje maži

Man širdis krūtinėj plaka
Aš surasiu savo taką
Nesvarbu man kas ką šneka

Mūsų kasdienybė

Atros, nieko čia ypatingo nėra, visos dienos globos namuose – dienos kaip dienos. Bet iš tikrųjų taip nėra. Juk būna ypatingų ir įsimintinų dienų, kurios glosto širdį ir budina jausmus. Laikas negali stovėti vietoje ir juda į priekį. Tai labai gerai ir mus priverčia kažką gero veikti - rašyti, mąstyti, kurti ir atrasti naujas veiklos galimybes. Veikliems darbuotojams, SPI užimtumo specialistams ir gyventojams – fantazija be ribų. Labai gerai, kad kasdienybė pilna užimtumu, kurie tikrai įdomūs ir reikalingi. Yra apie ką pagalvoti, tobulėti ir eiti kūrybiškai pirmyn. Mūsų kasdienybė ne pilka, o reikšminga ir ypatinga gražiais sumanymais ir gerais darbais. Reikia tik norėti ir galėti, sugebėti ir netingėti padaryti kažką gražaus ir gero. Juk čia mūsų namai, tai ir puoselėjime kūrybinės išraiškos dvasią, kuri mus maloniai jaudina ir skatina veikti. Kiekvienas žmogus yra savotiška asmenybė, kažką gyvenime gero padariusi. Tai yra aktualu šiandien ir būtina ateity. Kiekviena žmogaus diena pilna įvairių sumanymų ir gražių darbelių ar širdingų žodžių. Taigi, būkime verti kūrybingo ir darbštaus žmogaus vardo. Kasdienybė negali būti nuobodė, jeigu mes patys sau nenuobodūs nieko neveikdami. Bet koks kūrybingumas – gyvenimo variklis, be kurio negali būti ėjimo pirmyn į ateitį, kuri kūrybingai masina visus kuriančius, turinčius bet kokią kūrybinę gyslelę. Taigi, mielieji, kurkit ir darykit tikrai gerus darbus. Tai mūsų pareiga ir būtinumas ką nors kurti ir veikti maloniai ir produktyviai.

Narvydas Paulionis

ŽALINGIEMS ĮPROČIAMS IR SMURTUI – NE!

Prevenција 12 grupėje

Praėję metai buvo gan darbingi. Buvo surengtos penkios popietės tema „Žalingiems įpročiams ir smurtui – ne“. Darėme stendą, ant kurio gyventojai rašė savo mintis, kodėl vertėtų mesti rūkyti. Kažką jis labai erzino ir buvo draskomas, todėl jį teko keletą kartų atnaujinti. Visoje prevencijos programoje dalyvavo 22 žmonės, su 11 iš jų buvo nuolat kalbama apie rūkymo žalą. Dauguma supranta, kad rūkydami kenkia sau, bet įprotis stipresnis už jų jėgas ir norą mesti, tačiau nenuleidžiame rankų, vėl ir vėl kalbamės ir ne be reikalo...

Labai džiaugiamės Kęstučiu Matulevičiumi, kuris parodė gražų pavyzdį kitiems sumažindamas surūkomų cigarečių skaičių per pusę. Buvo pagirtas ir pasveikintas už šią nemažą pergalę prieš save.

Kęstutis Sobeckis ir Narvydas Paulionis savo mintis prevencijos tema sudėjo į laikraštuką. Ačiū Jiems, juk kiekvienas žingsnis, nors ir labai mažas, veda link išsilaisvinimo nuo žalingų įpročių.

Linkime visiems sekti gražiais pavyzdžiais, nenuleisti rankų, turėti kantrybės siekiant savo tikslų.

12 grupė

2 grupės popietės prevencinė tema

Grupėje vyko 4 prevencinės popietės. Vienos metu žiūrėjome filmą „Nekentėk tyloje“. Po to mes jį aptarėme. Antroje popietėje „Neleisk savęs užvaldyti nepriklausomybei“ ypač aktyvi buvo grupės gyventoja Laima Butkevičiūtė, kuri pasakojo, iš kur kilo rūkymas. Ji sakė, kad keliautojas Kolumbas parvežė tabako iš Amerikos indėnų į Europą. Pradėjo rūkyti vyrai ir moterys ir taip mūsų šalyje paplito rūkymas. Šioje popietėje buvo aktyvi Ona Valaitytė, kuri teigia, kad rūkymas kenksmingas žmogaus organizmui, tačiau labai sunku jo atsikratyti. Po šios popietės Laima Butkevičiūtė sutiko sumažinti rūkymą viena cigarete. Rūkė 8 cigaretes, o dabar tik 7. Trečioje popietėje kalbėjome apie rūkymo žalą ir jos pasekmes. Ketvirtoje popietėje „Smurtas mūsų aplinkoje“ pasidžiaugėme, kad grupėje retai pasitaiko

pasityčiojimų ir juos pasiseka greitai išspręsti. Jos metu piešėme draugišką ranką ir palinkėjome vieni kitiems sveikatos ir gero tarpusavio supratimo.

Galime pasidžiaugti, kad visose popietėse dalyvavo dauguma grupės gyventojų, nors į užsiėmimus ateina retai.

Laima Butkevičiūtė ir Sonata Dambrauskaitė

Žmoniškumas tarp mūsų

Mūsų gyvenimas nestovi vietoje, kasdien su įvairiais reikalais juda pirmyn. Kur mes beeitume ir kur begyventume, visur mus supa žmonės. Kartais geri ar pikti, pavydūs ar dosnūs, o kartais net ir šykštūs skūpuoliai. Taip gyvenime ir yra, nes žmonės yra įvairūs savo charakteriu ir elgesiu. Bet iš tikrųjų taip gerai nėra ir negali būti. Mūsų bendravime yra įvairių problemų ir nesusipratimų. Tai reiškia, kad žmoniškumas tarp mūsų yra nuvertinamas ir nepriimtinas, tarpais net ignoruojamas. Žmoniškumas kultūringam ir normaliam žmogui yra gyvenimo norma kasdienybėje. Apkalbos, kaltinimai ir neigiamas požiūris į kitą žmogų nėra pats tinkamiausias auklėjimo būdas. Taip dažnai būna ir mūsų globos namuose. Čia, kur gyvename. Pripažinkim visi, kad pavydas skatina neapykantą kitam žmogui ir įvairias nesveikas apkalbas. Kaip bebūtų keista, tai manęs neliečia ir nejaudina. Nes aš nieko blogo nedarau nei sau, nei kitiems. Mano gyvenimo būdas yra pasitikėjimas savimi, ramybė, stiprybė ir kantrybė. Taigi, mielieji, nesistenkite manęs neigiamai paveikti ir nedirbkite niekšingo darbo. Nei su žodžiais, nei su veiksmais neikite prieš mane. Žmoniškumas tarp mūsų turi būti visur ir visada. Bendraukime gražiai, kultūringai ir nesavanaudiškai. Žmogus yra didis tada, kai gerbia kitus šalia esančius. Būkime verti gero žmogaus vardo, nes tai įprasmina visą gyvenimą mūsų kasdienybėje. Žmoniškumas turi nugalėti visus sunkumus.

Narvydas Paulionis

Kaip mesti rūkyti

Aš, Jūratė Albavičienė, rūkau senai. Nagi žinot – parūkom ir numetam. Labai man sunku mesti rūkyti. Kai neturim ką rūkyti, tai rūkom tualetinį popierių. Bet mus, visus rūkorus, 1 grupės gyventojus apiprekino Editukė. Ji mums labai gera. Ačiū, Editėle! Vienintelė rūkorė, kuri metė rūkyti – tai Jovita Grybinaitė. Ji jau nerūko 10 metų.

O aš turiu naują draugelį ☺.

Jūratė Albavičienė

Patarimai, kaip išvengti gripo ir jo komplikacijų

Gripas – tai ūminė, virusinė kvėpavimo takų liga. Šiandien mokslininkai skaičiuoja apie 2000 gripo viruso tipų, iš kurių kiekvienas, patekęs į organizmą, veikia specifiškai. Be laboratorinių tyrimų iš nosiaryklės sekreto neįmanoma atskirti gripo nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, nes visų jų simptomai labai panašūs. Tačiau komplikacijos pačios pavojingiausios po gripo, kurios dažniausiai gresia tiems žmonėms, kurių imuninė sistema yra silpna.

Kaip išvengti sunkių komplikacijų po gripo? Atsakymas paprastas: reikėtų vengti savigydos ir laikytis gydytojų nurodymų. Nereikėtų galvoti, kad gripas – liga nerimta ir netrukus praeis. Gripą reikia gydyti iš karto ir laiku, kad būtų galima išvengti komplikacijų. Susirgus gripu būtina laikytis lovos režimo. Nevartoti antibiotikų, kurie neveikia gripo virusų, nebent gydytojais, atlikę tyrimus, dar rado ir bakterinę infekciją.

Ką siūlo natūralioji medicina? Gripui gydyti gali būti naudojamos natūralios priemonės. Pavyzdžiui, šėivamedžių sirupas (vartoti 5 dienas, po 15 ml 4 kartus per dieną), ežiuolės preparatai, amerikietiškas ženšenis.

O kaip išvengti gripo apskritai? Štai keli trumpi patarimai:

- Gerti daug skysčių. Vengti saldžių gaiviųjų gėrimų, limonadų.
- Dažnai plauti rankas su vandeniu ir muilu. Jei nėra galimybės to padaryti, naudoti antibakterinę rankų želę.



- Pakankamai miegoti. Miego trūkumas silpnina imuninę sistemą.
- Būti aktyviems, reguliariai mankštintis. Tinka aerobika, greitas vaikščiavimas.
- Mažinti streso lygį.

Laikraštį rengė vyresnioji socialinė darbuotoja Aušra Buzienė

Didvyžiai, tel.: (8342)20521

Tiražas 25 egz.

Straipsnių stilistika mažai taisyta.