

*Didvyžių socialinės globos namų laikraštis*

## **LIKIMO DRAUGAS**

*2022 m. liepa Nr. 258*

*Leidžiamas nuo 1995 m*

### *Pamąstymui...*

Ieškotojas – tai tas, kuris ieško, bet nebūtinai tas, kuris randa. Tai ne tas, kuris būtinai žino, ko būtent jis ieško. Tai tas, kuriam gyvenimas – tai paieškos.

Vieną dieną Ieškotojas sunerimo ir pagalvojo, kad reikėtų jam nuvykti į tą tolimą miestą. Ir pradėjo ruoštis kelionei. Jis išmoko įsiklausyti į tuos jausmus, kurie iškildavo iš giliausių jo sielos klotų, todėl, palikęs visus savo reikalus, leidosi į kelionę. Po dviejų dienų kelio dulkėtais takais, Ieškotojas jau galėjo išvelgti miesto kontūrus. Bet jo dėmesį patraukė sunkiai įžiūrimas žalumos lopinėlis, esantis dešinėje kelio pusėje. Priėjęs arčiau, Ieškotojas pamatė nedidelę kalvą, kur žaliavo patys nuostabiausi medžiai, žydėjo įvairiaspalvės gėlės ir erdvę užpildė paukščių čiulbesys. Ši kalva buvo apsupta žema medine tvora, o praviri bronziniai varteliai taip ir kvietė užsukti vidun. Ieškotojas visiškai pamiršo apie miestą, apie tai, kur ir kam jis ėjo, ir pasidavė vilionėms pailsėti šioje nuostabioje vietoje. Pro vartelius jis įėjo vidun ir neskubėdamas ėmė vaikštinėti tarp baltų akmenų, kurie atsitiktine tvarka pūpsėjo tarp medžių. Jo žvilgsnis tarsi drugelis sklandė erdvėje, fiksuodamas kiekvieną šio spalvingo rojaus detalę. Jo akys buvo ieškotojo akys, jos buvo atviros viskam, kas nepatirta, ir galbūt todėl ant vieno akmens jis pastebėjo užrašą:

“ A.T. gyveno 8 metus, 6 mėnesius ir 3 dienas”.

Ieškotojas nevalingai krūptelėjo, supratęs, kad tai ne paprastas akmuo, o antkapis. Jo viduje kilo gailėtis, kad šis vaikas taip trumpai gyveno. Apsidairęs Ieškotojas pamatė, kad ir ant greta gulintio akmens yra užrašas: “J.K. gyveno 5 metus, 8 mėnesius ir 3 savaites”. Ieškotojas buvo sukrėstas. Ši nuostabi vieta buvo kapinės, o kiekvienas akmuo – antkapis. Vieną po kito jis skaitė užrašus ant baltų akmenų ir visi jie buvo panašūs. Visuose buvo užfiksuota tiksli žmogaus gyvenimo trukmė. O baisiausia Ieškotojui buvo tai, kad ilgiausiai gyvenęs žmogus nugyveno tik kiek daugiau nei vienuolika metų. Milžiniškas sielvartas užtvindė Ieškotojo širdį. Atsisėdęs po medžiu, jis pradėjo raudoti. Tuo metu pro šalį ėjo senas kapinių prižiūrėtojas. Pastebėjęs graudžiai verkiantį Ieškotoją, jis paklausė, ko gi šis taip rauda, galbūt liūdi dėl kokio savo giminaičio mirties.

- Ne, ne dėl giminaičio, - atsakė Ieškotojas. – Kas čia vyksta? Kas atsitiko šiame mieste? Kodėl tiek vaikų palaidota šioje vietoje? Koks prakeiksmas krito ant visų šių žmonių?

Senis nusišypsojo ir tarė:

- Nurimk. Nėra jokio prakeiksmo. Mes turime labai seną paprotį. Jeigu nori, aš tau papasakosiu.

Ir senis pradėjo savo pasakojimą:

“Kai jaunuoliui sukanka penkiolika metų, tėvai jam dovanoja štai tokią knygelę, kuri nešiojama pasikabinus ant kaklo. Ir aš tokią turiu. Nuo to momento kiekvieną kartą, kai išgyveni kažką smagaus ir malonaus, tu atsiverti knygelę ir joje užrašai:

Kairėje pusėje – kas sukėlė malonumą.

Dešinėje – kiek laiko tęsėsi ši akimirka.

Štai tokia tradicija.

Pavyzdžiui, tu susipažinai su mergina ir ją pamilai. Kiek ilgai tęsėsi šios pažinties džiaugsmas? Kiek truko ši beprotiška aistra? Savaitę? Dvi? Tris su puse? Toliau – pirmojo bučinio jaudulys...tai neįtikėtinas malonumas. Kaip jį išmatuosi? Dvi minutes? Tiek, kiek trunka bučinys? Arba dar. Pridėti pojūčius, susijusius su juo. Dvi dienos? Savaitę? Toliau – pirmojo vaiko gimimas... O draugų vestuvės? O ilgai laukta kelionė? O susitikimas su broliu, kuris sugrįžo iš tolimo krašto? Kiek gyvenimas tau skyrė malonumų? Valandas? Dienas?

Ir visa tai mes rašome knygelėje. Kiekvieną džiaugsmo momentą. Kiekvieną akimirką.

Pas mus taip jau priimta: kai kas nors miršta, reikia atverti jo knygelę ir sudėti visą išgyvento džiaugsmo laiką, kad galėtumėm užrašyti ant antkapio. Nes mums tai ir yra *IŠ TIKRŲJŲ NUGYVENTAS GYVENIMAS...*”

*Argentiniečių psichoterapeutas, rašytojas Jorge Bucay (iš interneto platybių)*

### *Puikybė – tai pretenzijos į tai, ko neturiu.*

Puikybė – tai toks pergyvenimas, kuris skatina žmogų reikšti pretenzijas į tai, ko jis neturi, o kartais ir negali turėti. Išdidumas, pasididžiavimas – jausmas, susijęs su savomis vertybėmis, kuris su jomis susišaukia, persipina. O puikybė susijusi ne su savomis vertybėmis, su troškimu nuolat sulaukti savo vertės patvirtinimų, geriausia – iš aplinkinių. Ir šitas troškimas dažnai užtemdo nuosavą moralę, vidinę harmoniją ir gerus santykius su pačiu savimi.

Būti svetimų žmonių vertinimų įkaitu ir vergu – tai amžinos abejonės savimi, amžinos sūpuoklės, kurios svaido tave tai į neregėtas savivertės aukštumas, tai į visišką savęs niekinimo pragarą. Kadangi vertinimai iš šalies gali būti ir teigiami, ir neigiami, visas gyvenimas pavirsta ne kelione į priekį savu keliu, o blaškymusi, besistengiant užčiaupti savo vidinį kritiką, kuris pastoviai abejoja tavo gerumu. Kuo gi skiriasi kelias, vedantis į išdidumą nuo kelio, vedančio į puikybę? Kelias, kuris veda į išdidumą, pasididžiavimą, harmoniją su pačiu savimi – tai susitaikymas. Susitaikymas – kai žmogus priima tai, ką turi. Konstatavimas, kad taip – aš esu būtent toks ir kitoks šiuo metu būti negaliu. Net jeigu kažkas manyje man nepatinka. Net jeigu dėl kažko jaučiu gėdą. Tačiau dabar esu štai toks, situacija, kurioje atsidūriau – štai tokia ir šiuo konkrečiu momentu negali būti kitaip. Susitaikymas – tai ne pasyvumas ir ne pažeminimo toleravimas. Jokiu būdu. Susitaikymas – tai sugebėjimas priimti realybę tokią, kokia ji yra. Ir atsisakymas pagundos užsidėti ant galvos karūną „Aš turiu visiems patikti“, „Aš turiu būti kitoks“, „Aš pajėgus pakeisti situaciją sau reikiama linkme“. Tokia „karūna“ – brangiausia žmogaus patirtis. Niekas daugiau nesuteikė žmogui tiek kančių ir skausmo, kaip šios karūnos nešiojimas.

*Iš interneto straipsnių parengė SPI užimtumo specialistė Loreta Akelaitienė*



# Mūsų gyvenimo kronikos

## Koncertas Valstybės dienai „Mano kraštas“

*...Liepos šešta šventoji, nulenkiam galvas mes valdovui,  
Karaliui Mindaugui brangiam, mūsų Valstybei taip svarbiam.  
Per amžius Lietuva garsi tautos garsiais valdovais,  
Tebūna atminty šviesi ir, ačiū Dievui, kad esi...*

*Narvydas Paulionis*



2022 m. liepos 4 dieną Didvyžių socialinės globos namų salėje vyko koncertas - minėjimas „Mano kraštas“, skirtas Valstybės, Lietuvos Karaliaus Mindaugo karūnavimo dienai. Susirinkusius paminėti šią Lietuvai svarbią šventę gyventojus ir darbuotojus pasveikino globos namų direktorius Rimvydas Žiemys, papasakojo apie Lietuvos valstybingumo istorijos ištakas. Buvo sugiedota Tautiška giesmė. Tautiniais Suvalkijos regiono rūbais pasipuošę skaitovai Leonora Barauskienė ir Kęstutis Sobeckis skaitė

Lietuvos istoriją apie Karalių Mindaugą, deklamavo iškilių poetų - Justino Marcinkevičiaus, Janinos Degutytės ir Anapilin iškeliavusio mūsų globos namų gyventojų, poeto Narvydo Paulionio eilėraščius. Koncertinėje minėjimo programoje „Mano kraštas“ skambėjo dainos Lietuvai, kurias iš visos širdies dainavo globos namų ilgamečiai saviveiklininkai, kolektyvų „Vilties spindulys“ ir senjorų ansamblio „Sidabrinė gija“ dainininkai – Jonas Salanauskas, Janina Čepaitė, Eugenijus Baranauskas, Ernesta Chaizytė, Laimutis Jasulevičius, Kęstutis Žaltauskas, Antanas Čekas, Algirdas Kaukas, Jolanta Avinaitė, Deividas Mačiulis, Rimantas Stebuliauskas ir Valentinas Žulys.



*SPĮ užimtumo specialistė Vida Valentienė*

## Darbas sunkus - vaisiai saldūs



Kaip tarėm, taip ir padarėm. Gegužės mėnesį rašėme apie 5 grupės daržą. Štai ir sulaukėme darbo vaisių. Vis tik vyrai nesumelavo. Jie puikiai puoselėjo, prižiūrėjo savo daržą. Kas pureno žemę, kas prižiūrėjo, kad nebūtų sausa, kas ravėjo, kad žolės neužgožtų augaliukų, kas tiesiog ateidavo pasižiūrėti kaip auga daržovės.

Vyrai jau keletą kartų padedant darbuotojoms darėsi salotų. Smagu stebėti, kaip patys parsineša savo užaugintą derlių. Jį nuplauna, paruošia naudojimui.

Drauge pjausto ridikus, svogūnus, salotas. Vėliau, sudėję į didesnį dubenį, sumaišo su „smetona“ ir vaišინasi. Gražu, kad pavaišina ir kitus grupės narius. Pabrėžia, kad visiems yra galimybė augintis savo daržą ir mėgautis jo vaisiais.

Linkime nepatingėti ir truputį padirbėti.

*5 grupės bendruomenė*



## Vyrai švenčia



Vasara – nuostabus laikas išskyloms ir piknikams gamtoje. Liepos 5 dieną 4 ir 5 grupių bendruomenė susijungė į linksmą, smagiai nusiteikusią kompaniją. Geras oras, skambanti muzika, dūmų kvapas viliojo visus į mūsų labai mėgstamą vietą, prie pavėsinės.

Gyventojai su nekantrumu laukė šventės. Jai ruoštis pradėjo iš anksto. Jie tvarkė aplinką, gėlyną. Iš pat ryto nešė stalus, malkas, puošė aplinką ir ruošėsi šventei. Šventę pajvairinus pramogomis, pavertėme ją ne tik maisto valgymu, bet ir aktyvaus laisvalaikio švente.

Joje netrūko juoko, džiaugsmo, žaidimų. Vieni aktyviai prižiūrėjo laužą ir kepė dešreles, šašlykus, kiti aktyviai leido laisvalaikį žaisdami kamuoliu, o kiti pavėsyje saldžiai knarkė, ar ramiai besisupo hamake. Kiekvienas užsiėmė sau norima veikla ir smagiai leido laisvalaikį.

*Socialiniai darbuotojai Ona Šernienė, Kęstutis Alkimavičius*



## Vasaros šašlykų balius

*Kęstutis Paulauskas*

Labai prasmingai praleidom liepos 5 dieną. Su socialiniu darbuotoju Kęstučiu kepėm šašlykus, stalus pasidengėme įvairiomis vaisėmis. Belaukdami šašlykų žaidėm futbolą, mėtėmės su kamuoliu su kitais vyrais. Dėkoju socialiniams darbuotojams Onutei ir Kęstučiui.

*Kazys Kružinauskas*

Liepos 5 dieną Didvyžių globos namuose kepėme šašlykus su socialiniais darbuotojais Kęstučiu ir Ona. Labai smagiai praleidau popietę, skaniai pavalgiau šašlykų ir kitų vaišių: vaisių, keptos duonos, saldumynų ir daug visko skaniai. Noriu padėkoti, kad surengė smagią popietę mūsų socialiniams darbuotojams Kęstučiui Alkimavičiui ir Onai Šernienei.



*Arvydas Sriubas*

Gaila, kad ne pats kepiu, o tik prisidėjau prie šašlykų kepimo. Labai prasmingai ir smagiai praėjo laikas. Rūko dūmai, stalai nukrauti visokiomis gėrybėmis: coca cola, pepsi cola, gira, vanduo su citrinomis, braškės, arbūzai, vynuogės, popkornai, kepta duona, saldūs kukurūzai. Buvo galima pakartoti, prisivalgyti lig soties. Smagiai žaidėm su kamuoliais, gerai pasisupau hamake. Dėkoju darbuotojams už gerą šventę.

## Pasiruošimas žiemai



Liepos mėnesį penktos grupės gyventojai, kaip ir kiekvienais metais, ruošė atsargas žiemai. Vyrai rinko mėtų lapelius, skynė liepukus, juos džiovino žiemai. Dirbant vyko pokalbiai apie sveiką gyvenimą, apie liaudies medicinos praktiškumą ir naudą. Visi pritarė, kad bus puiki galimybė šaltais žiemos vakarais užsiplikinti žolelių arbatos ir išgerti. Tam, kad pastiprinti nusilpusį organizmą arba, susirgus peršalimu, greičiau pasveikti. Linkim nesirgti ir gerti skanią arbatą.

*Socialinio darbuotojo padėjėja Gineta Mockaitienė*

## Ledų diena!

Ar žinojote, kad kiekvienas 3-iasis liepos mėnesio sekmadienis yra **Pasaulinė ledų diena**? Taigi, liepos 17-ąją 8 grupės vyrai šventė ledų dieną ir nuostabiai praleido laiką su mėgstamiausiu vasaros gardėsiu!!! Į ledų popietę susirinkę 8 grupės smaližiai aiškinosi, kada atsirado ledai, kokie yra sveikiausi, kiek jų galima suvalgyti ir kaip jų paties pasigaminti, kokie ledai yra populiariausi, o kokie patys keisčiausi bei kuri tauta suvalgo daugiausiai ledų. Vyrai papasakojo apie savo mėgstamiausius ledų skonius. Linksmi padiskutavę apie šį šaltą ir saldų gardėsį vyrai sėdo gaminti savo ledus. Gyventojai buvo pakviesti paeksperimentuoti ir sukurti savo ledų receptus ir porcijas. Juos pasigaminti buvo labai paprasta, kadangi ledai buvo piešiami, karpomi ir lipdomi. Taip buvo sukurta daugybė skirtingų ir tuo ypatingų ledų receptų ir porcijų. Šauniai padirbėję pasmaguriavome tikrais ledais.



*Socialinė darbuotoja Vaida Pautienienė*

Dievinate ledus? Žinoma – kas jų nedievina! Tuomet jums tikrai patiks šios naujienos: liepos mėnesį švęsime Pasaulinę ledų dieną! Tikrai taip, kiekvienas 3-iasis liepos mėnesio sekmadienis yra Pasaulinė ledų diena, o šiemet ją švęsime liepos 20-ąją, sekmadienį. Pasiruošę? Atidarykite šaldiklį, čiupkite didelį šaukštą ir nuostabiai praleiskite laiką su mėgstamiausiu gardėsiu!

Pasaulinė ledų diena atsirado JAV, prezidentas Ronaldas Reiganas oficialiai paskelbė liepos mėnesį Nacionaliniu ledų mėnesiu, o 3-iąją liepos mėnesio sekmadienį – Nacionaline ledų diena. Tai įvyko 1984 m. ir nuo tada šventė paplito beveik visame pasaulyje. Kodėl gi ne – visi mėgstame ledus ir norime tai atšvęsti!

Kodėl švenčiama Pasaulinė ledų diena? Tam yra gan nemažai priežasčių – pirmoji yra ta, kad mums labai patinka ledai. Šis šaltas pieniškas gardėsis yra vienas geriausių kiekvienos vasaros elementų, kuris neabejotinai nusipelnė jam skirtos ypatingos dienos. Tai vienas mūsų mėgstamiausių paguodžiančių maisto produktų, turinčių nuostabų gebėjimą pagydyti sudaužytą širdį. Jau nekalbant apie tai, kad tai puiki priemonė atvėsti ir atsigaivinti karštą vasaros dieną.

Kiek ledų suvalgote? Atrodo, kad labiausiai ledus mėgstanti tauta yra JAV; kiekvienas amerikietis suvalgo apie 23 litrus ledų per metus. Kas seka po jų? Naujoji Zelandija – jiems taip pat labai patinka ledai!

Koks skonis jums labiausiai patinka? Tikėkite tuo ar ne, populiariausi yra ne šokoladiniai, o vaniliniai ledai. Šokoladiniai ledai yra antroje vietoje, o braškiniai – trečioje.

Nors šiandien negalime įsivaizduoti gyvenimo be ledų, gyvenimas ne visada buvo toks gardus. Europoje ledai atsirado tik tada, kai italų tyrėjas Marco Polo grįžo iš Tolimųjų Rytų su šio ledinio gardėsio receptu; tuo metu ledai buvo panašesni į šerbetą. Tada europiečiai pirmą kartą paragavo tai, ką dabar vadiname ledais. Ledai netrukus paplito visoje Europoje, o galiausiai ir Amerikoje, kur netrukus tapo didžiuliu pasisekimu – sprendžiant pagal ten suvalgomų ledų kiekį.

Ar žinote kokie ledai patys keisčiausi? Visi žinome šokoladinius ir vanilinius ledus, tačiau visame pasaulyje yra apie milijonas kitų skonių ledų. Kai kurie jų puikūs, kiti – šiaip sau, kai kurie truputį egzotiški, o kiti – visiškai beprotiški.

Tad kokių keisčiausių skonių ledų mums pavyko rasti? Na, krokodilo kiaušinių, krūties pieno, vištienos, kumpio, rūkytos lašišos, aštuonkojo, česnakų ir arklienos skonių ledai yra gan keisti, tačiau tai dar ne viskas – yra ir krienu, antienos kepenėlių pašteto,



omaro, wasabi, mėlynojo sūrio ir sūrainedio skoniu ledų. Kurio norėtumėte paragauti?

Kaip švęsti Pasaulinę ledų dieną? Čiupti šaukštą ir valgyti daug ledų, žinoma, – bet tai dar ne viskas. Paprastus ledus galite valgyti bet kurią kitą metų dieną, o ledų šventė turi būti ypatinga diena. Kodėl gi nepaeksperimentavus su ledais ir papuošimais? Visų pirma, ledų galite pasigaminti patys. Jų ne tik labai paprasta pasigaminti namuose, bet ir kur kas sveikiau. Galite naudoti daugiau vaisių ir kitų šviežių ingredientų, ne tokios riebios grietinėlės ir mažiau cukraus. Ledai bus tokie pat skanūs, bet mažiau žalingi sveikatai ir figūrai. Baigę gaminti ledus, gausiai juos išpuoškite – tikrai to nusipelnėte Pasaulinę ledų dieną. Drožlės, padažai, sirupai, riešutai, švieži vaisiai – išsirinkite mėgstamiausią derinį ir mėgaukitės tikrai gardžia švente!

*Parinko socialinė darbuotoja Vaida Pautienienė*

## *Nei žvyno, nei uodegos*



Ar yra žuvies Šešupėje? Nutarėme patikrinti. Liepos 18 dieną kantriai žvejai – Kęstutis Sobeckis, Darius Venckus, Antanas Čekas, Juozas Bašinskas ir Giedrius Juselis susiruošė į žvejybą. Sėdę ant dviračių mynėme link Šešupės. Upė pasitiko pakilusiu vandens lygiu ir smarkiai apaugusiais krantais. Bet... Žvejai yra žvejai, jiems nieko nėra neįmanomo. Prasimynę takus užmetė meškeres su viltimi sugauti žuvį.



Viltis sudaužė prasidėjęs lietus. Teko rinktis meškeres ir minti link namų. Žuvis palikome kitam kartui (tikimės dar kartą sugrįžti).

*SPĮ užimtumo specialistė Loreta Akelaitienė*

## *Iškyla į gamtą*

Gražią vasaros dieną (liepos mėn. 20 d.) 2 grupės gyventojai susiruošė į gamtą puikiai praleisti laiką. Visi ruošėsi iškylai: susidėjo į krepšius maisto produktus, pasiėmė pledus, indus, šašlykinę. Jonas paruošė malkų laužui ir nuvežė į surastą nuošalią vietelę. Paskui Joną atėjome ir visi norintys iškylauti, pasitiesėme pledus, susidėjome atsineštus daiktus. Jonas su darbuotojomis užkūrė laužą ir surinko šašlykinę. Sėdėdami ant pledų, degant laužui, klausėmės paukštelių čiulbėjimo bei malkų traškėjimo. Karolina, Edita su darbuotojomis ruošė vaises, pjaustė agurkus, ant iešmų movė parūkytas dešreles, kurios skleidė malonų kvapą ir žadino apetitą. Iškylautojų nuotaika buvo puiki, visi laukė tų kvapnių dešrelių. Jonas pasidalino liepos 12 dieną vykusios ekskursijos įspūdžiais. Atėjo laikas, kai galėjome išsikepti dešreles. Jos greitai kepė, buvo kvapnios, draugiškai vaišinomės. Laikas labai greitai praėjo, nuotaika visų išliko gera. Draugiškai susitvarkėme iškylas vietą. Grįžome visi patenkinti, sotūs ir laimingi.



Atėjo žmogelis pažvejoti. Jau gręš, bet staiga kažkoks balsas sako jam:

– Negręžk, čia nėra žuvies.

Žmogelis sustoja ir sako:

– Iš kur tu žinai?

Ir vėl ruošiasi gręžti, bet vėl balsas jam:

– Negręžk, čia nėra žuvies.

Neapsikentęs žmogelis klausia jo:

– Kas tu toks, kad žinotum, jog čia nėra žuvies ir nurodinėtum, kur gręžti, kur ne?

– Aš esu čiuožyklos direktorius.

*Ona Valaitytė*

## *Ekskursijos*

Ačiū už gražią ekskursiją į Kalvariją. Važiuojame su gražiu autobusu liepos 12 d., antradienį. Išvažiavome 9:30 val. Važiuodamas mačiau Vilkaviškio gražią bažnytelę. Važiuojame autobusu gerą valandą. Vairuotojas buvo uždėjęs gražios muzikos, leido daug gražių dainų italų. Nors lijo lietus, bet mūsų neišgąsdino. Atvažiavę apžiūrėjome Kalvarijos zoologijos sodą. Man davė darbuotojos lietpaltį, tai aš neperšlapau. Mačiau daug gyvūnų ir paukščių – pelikanų, gyvūnų karalių liūtą ir liūtes, tigrų, antilopių, bizonų, kengūrų, stručių, elnių, ožiukų ir ožį. Daug mačiau. Nors lietus lijo, bet man patiko. Paskui, apžiūrėję zoologijos sodą, važiuojame pietų valgyti. Sustojome karčemėlėje. Įsidėję buvome maisto, atsigerti ir vaistų. Pavalgėm skaniai, o po to apžiūrėjome namą. Antrą valandą parvažiuojame. Gerai, kad turėjome lietpalčių nuo lietaus, tai mūsų neišgąsdino. Grįždamas dar kartą mačiau Vilkaviškio bažnytelę. Ačiū už gražią ekskursiją ir autobusą gražų. Labai man patiko.



Noriu padėkoti už ekskursiją į Rumšiškės liepos 28 dieną, ketvirtadienį. Išvažiavome 9 val. ryte. Važiuojame gražiu autobusu. Važiuojant Vilkaviškyje mačiau bažnytelę. Kelyje sutikome kariuomenės mašiną. Atvažiavome į Rumšiškės 11 valandą. Turėjome gidę, kuri mums daug parodė ir papasakojo apie aukštaičių ir suvalkiečių sodybas, jas apžiūrėjome. Aukštaičių sodyboje pasukau girnas malimo. Sodybos labai gražios, pavaikščiavome po kiemus, apžiūrėjome pastatus bei namų vidų (kambariukus). Taip pat vaikščiavome po senovinį gražų miestelį. Miestelyje mačiau bažnytelę, kurios viduje buvo daug įvairiausių šventų statulėlių. Pavaikščiavome po miestelį, ėjome pavalgyti. Virėjos mums buvo skaniai įdėję pavalgyti – šnicelių, agurkėlių, pomidorų, vafliukų ir arbatos. Pavalgę išgėrėme vaistus. Dar tame miestelyje paragavau vandens skanaus.

Viską apžiūrėję važiuojame link namų. Kaune sustojome prie Pažaislio vienuolyno, pavaikščiavome prie Kauno marių. Kauno mariose mačiau kaip plaukiojo lentomis su burėmis. Pabuvome prie marių ir važiuojame namo. Iš Kauno išvažiavome 4 valandą. Oras buvo gražus. Tik truputėlį nulijo važiuojant namo. Parvažiuojame 5 valandą. Grįžome visi su gera nuotaika. Buvo graži ekskursija, važiuojame su gražiu autobusu, ačiū.

*Valdas Paulauskas*

## *Vaistažolių kraitelė*

### *Paprastoji avietė*



Vaistams renkamos prisirpusios uogos (*Fructus Rubi idaei*) liepos – rugpjūčio mėn. Paskleistos plonu sluoksniu ant retos medžiagos ar sietų apvytinamos atvirame ore, saulėje, po to džiovinamos krosnyje arba džiovykloje 50 – 60 C temperatūroje. Išdžiūvusios uogos suspaustos saujoje nesukimba ir nenudažo rankos. Uogų antpilas, sirupas vartojami nuo peršalimo, slogos, bronchito, taip pat prakaito ir šlapimo išsiskyrimui skatinti, apetitui gerinti, virškinimo trakto veiklai reguliuoti, vėmimui ir kraujavimui stabdyti, gausių menstruacijų atveju. Žalių uogų sirupas pagerina mikstūrų skonį, kvapą ir spalvą.

### *Liepų žiedai*

Liepos žiedų preparatai pasižymi raminančiu, šlapimą varančiu, prakaitavimą skatinančiu, karščiavimą mažinančiu, atsikosėjimą gerinančiu, antibakteriniu ir priešuždegiminiu poveikiu. Vaistinė žaliava – žiedai kartu su pažiedlapiais. Liepų arbata – aromatingas, budrumą skatinantis gėrimas. Dažniausiai vartojama kaip prakaitavimą skatinanti priemonė sergant peršalimo ligomis, bronchitu, gripu, burnos ertmei skalauti esant gleivinės uždegimams, anginai, stomatitui. Naudingos liepų žiedų inhaliacijos sergant viršutinių kvėpavimo takų ligomis, kosint. Mažina kūno temperatūrą. Taip pat turi šlapimą varančių savybių, padeda esant inkstų akmenligei.



### *Valdo Paulausko pamąstymai ir padėkos*

Noriu padėkoti, kad galėjau ateiti į bažnytelę. Tai buvo liepos 3 diena, sekmadienis. Gavau Komuniją, klausiau gražaus pamokslo ir pabaigai palaiminimą gavau. Pietus man parnešė. Ačiū.

Noriu padėkoti už renginį Lietuvos karaliaus Mindaugo karūnavimo dienai paminėti. Iš pradžių sugiedojome himną, paskui pakalbėjo direktorius gražiai ir įdomiai apie Lietuvos karalių Mindaugą. Paskaitė gyventojai daug gražios poezijos, padainavo daug dainų gražių. Renginys vyko gera valandą. Mindauginės buvo pas mus liepos 4 dieną, 14 val. salėje. Ačiū.

Ačiū darbuotojams Onutei ir Ričardui. Pas mus buvo piknikas – lauke kepėm šašlykų, dešrelių, gėrėm kompoto, kokakolos. Dar buvo pomidorų, agurkėlių, arbūzų, braškių, sausainių ir saldainių. Labai skaniai valgėm. Buvom susidėję dvi grupės – iš trečio aukšto ir, mes, iš antro. Žaidėm su kamuoliu futbolą, rankinį. Ačiū už gražią šventę. Valgėm lauke. Tai buvo liepos 5 dieną, antradienį. Darbuotojai Kęstutis ir Ričardas kapojo malkas, kepė mums šašlykus. Aš dar gavau pakartot šašlykų. Dar valgiau daug braškių. Grojo graži muzika. Ačiū už gražią šventę – pikniką.

Liepos 10 dieną buvau bažnytelėj. Pas mus bažnytelėj šią dieną buvo tlapdai, 3 kunigėliai laikė mišias, gavau Komuniją. Ėjo procesija aplink bažnyčią 2 ratus. Dar ir prieš atlaidus, liepos 8 dieną, buvo mišios pas mus koplytelėje.

Liepos 15 dieną pas mus buvo Maldos valandėlė. Iš knygutės skaitė apie Dievo stebuklus. O sekmadienį, liepos 17 dieną, buvau bažnytelėj, kunigėlis mane pakrapino, gavau Komuniją, ačiū Jam. Dar noriu padėkoti už Inos parodą piešinių, jos piešinių yra iškabinta 20.

Šiandien, per Onines, buvau banke, padarė naują kortelę. Ir bankininkė mane nuramino, kad yra mamos pinigai „ant mano vardo“, ačiū darbuotojoms. Grįžom mes iš Vilkaviškio apie 14 val. Buvau šventėj, dainavo daug dainų gražių, šokom ratelį ir taip pat žaidėm žaidimus. O pabaigoje pasveikinome visas Onutes. Ačiū.

Pas mus buvo koplytelėj mišios liepos 29 dieną, 11 valandą. Kas norėjo, atliko išpažintį, paklausėm pamokslo, gavom Komuniją ir kartu palaiminimą, ačiū kunigėliui ir darbuotojoms. Dar noriu padėkoti, kad galėjau ateiti į bažnytelę. Liepos 31 dieną, tai yra sekmadienį, priėjo keturios mergaitės pirmos Komunijos. Ir aš gavau Komuniją, dar mane pakrapijo, davė palaiminimą visiems. Bažnytelė buvo labai gražiai pasipuošus, buvo daug gražių gėlių. Ačiū už gražią šventę.

*Mielas broli,*

Kai skausmo grandys

Tau jautrią širdį surakins.

Prisimink mane

Ir kitus mielus, gerus draugus.

Tad būk amžinai laimingas...

*Ona Valaitytė*

Rubrikoje „*Paspėliokim!*“ klausėme, ką reiškia žodis „*AVODAKAS*“. Sulaukėme tik vienintelio spėjimo, ir tai ne iš mūsų globos namų skaitytojų... Nuolatinis mūsų laikraščio skaitytojas Mindaugas iš Zarasų socialinės globos namų atsiuntė mums laiškėlį su spėjimu: „Rašau dėl atspėjimo žodžio „*AVODAKAS*“. Gal koks stalo įrankis ar buities taip vadinasi, gal reiškiny, o gal žmogų – gyventoją taip vadina. Atspėjimų paletė plati, taip paprastai neatspėsi“. *Skelbiame*

*teisingą atsakymą - tai yra ADVOKATAS.*

*Liepos mėnesį mus paliko*

*Elena Kačerauskaitė*

*Išėjo... iš kur negrįžta niekas, palikę svajones, godas...*

*Laikraštį rengė vyresnioji socialinė darbuotoja Aušra Buzienė*

*Didvyžiai, tel.: (8 342)20521*

*Tiražas 20 egz.*



*Straipsnių stilistika mažai taisyta*