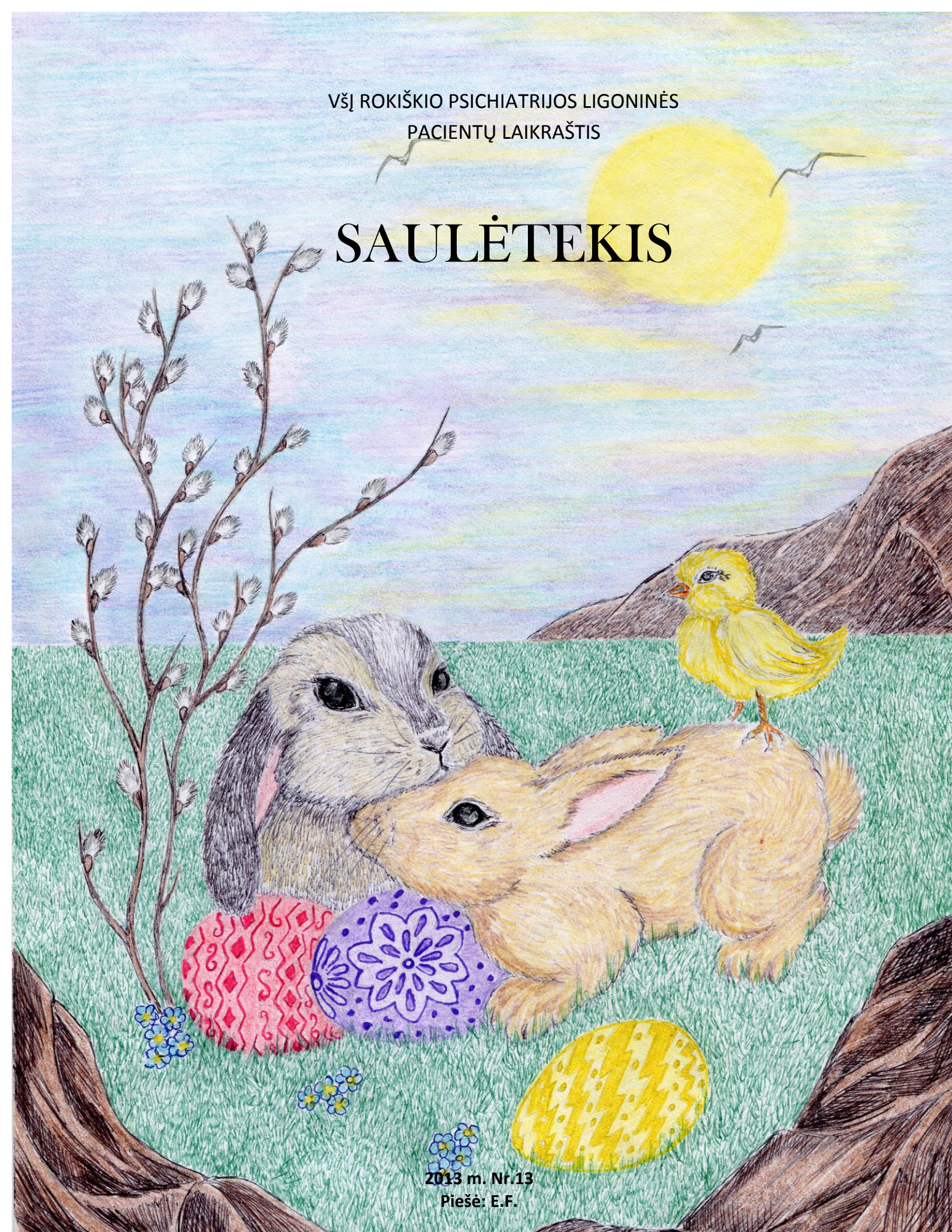


VŠĮ ROKIŠKIO PSICHIATRIJOS LIGONINĖS
PACIENTŲ LAIKRAŠTIS

SAULĖTEKIS



2013 m. Nr.13

Piešė: E.F.

SAULEI TEKANT, VERBAI PLAKANT

Saulės spindulys ilgėjančia diena nuslysta,

Kvepia naktys dygstančia šlapia žole.

Paukščiai debesų keliais namo sugrįžta

Ir PRISIŲĖLIMAS supasi pavasario ore.

Jau greitai džiaugsimės galėdami sakyti, būk sveikas, būk stiprus, žadėk velykinį margutį. Dar šiek tiek laiko skirkime begaliniam laukimui, kuris atneš trapų sielos virptelėjimą daužiant velykinį margutį. Ar tas rytas bus šviesus, džiugus ir kupinas puikios nuotaikos? Tai labai priklausys nuo mūsų pačių, kokią nuotaiką kokią aplinką susikursime.

Didįjį šeštadienį marginsime margučius.

Paprotys marginti kiaušinius siekia pirmąsias bendruomenės laikus: senovės Indijos filosofijoje margutis – tai Visatos gyvybės pradžia, Egipte kiaušinis tapatinamas su derliaus gausa. Artimųjų Rytų šalyse kiaušinius margindavo prieš Naujuosius metus.

Lietuvoje apie kiaušinių marginimą žinome nuo 13-ojo amžiaus: jų aptikta Šventaragio slėnyje, netoli Pilies kalno. Kiaušiniai buvo akmeniniai ir moliniai. Juos mūsų protėviai dėdavo po namo pamatais, kad apsaugotų namus nuo gaisro ir piktųjų dvasių.

Lietuvos kraštuose kiaušinių marginimo tradicijos skiriasi. Žemaičių margučiai būdavo tamsūs ir juodi, marginti vašku. Suvalkiečiai dažė raudonai ir violetine spalva, o dzūkai mėgo pilkus atspalvius. Aukštaičiai kiaušinių išvis nemargino, tik išvirdavo svogūnų lukštuose. Juoda spalva simbolizuoja žemę ir deivę Žemyną. Raudona – tai pavasaris, prabudimas. Žalia – pasaulio augmenija, mėlyna – tikėjimas, kad geri orai leis užauginti puikų derlių.

Velykinis margutis simbolizuoja gyvybės atsiradimą, atsinaujinimą, atgimimą. Daugelio tautų

sakmės aiškina ir apie pasaulio atsiradimą iš kiaušinio. Margučiams teikiama ypatinga galia – jie suteikia jėgų, apsaugo nuo piktos akies ir ligų. Kad ta galia sustiprėtų, kiaušiniai dažomi ir įvairiais būdais marginami.

Niekas nesiginčys, kad patys gražiausi margučiai – tai muziejuose lig šiol išlikę senųjų raštų deriniai išvedžioti vašku ar išraižyti ant tamsiai nudažyto lakšto. Magiškų saulučių ar mėnuliukų ženklai, vinguriuoti žalčiukai teikia margučiams nepakartojamo žavesio ir gilios prasmės. Tačiau raižyti kiaušinius reikia skirti daug laiko, o ir ne visi turi tam gebėjimų. Šiandien žinoma daug ir įvairių dažymo būdų, kad paprastas kiaušinėlis taptų mažute staigmena. Vienus margučius marginame tam, kad per šventinius pusryčius susidaužtume su artimiausiais, kitus darome kruopščiau – dovanai.

Senovėje margučių ridenimas per šv. Velykas turėjo simbolinę prasmę: buvo tikima, jog apeiginis kiaušinis, susiliejęs su žeme, teikia jai gyvybingumą. Tad stengtasi kuo gausiau dalyvauti margučių ridenime, kad metų derlius būtų geresnis.

Tačiau tuo pačiu margučių ridenimas yra pramoga, žaidimas. Linksmiausia, jei gražus oras, ridenti velykinius kiaušinius lauke, ant žolės. Senovėje buvo įvairiausių ridenimo būdų – loveliais, lygioje vietoje, lazdomis į duobutę ir kt. Daugelis jų atgaivinta Lietuvos liaudies buities muziejuje Rumšiškėse. Paprotys – daužyti kiaušinius – turi mito apie kosminį kiaušinį ir kosminę gyvatę pėdsakų. Senovėje jis buvo paremtas tikėjimu, kad pramušus margutį, simboliškai atidaromas išėjimas iš jo. O gyvatė laikyta gyvybės ir vaisingumo davėja. Tad daužydami margučius mes prisidedame prie gamtos gyvybinių ir kūrybinių galių išlaisvinimo. Visi velykiniai papročiai, nuteikia optimistiškai, todėl tam, kam nepasisėkė pradaužti nė vieno kiaušinio, taip pat neturi nusiminti, nes šiomet jis bus pats sveikiausias,

stipriausias, jam geriausiai seksis. Seniau iš sudaužtų margučių buvo spėjama apie būsimus metus: jei daug kiaušinių su pramušta duobute viršūnėje – bus geri metai; jei daugiau kiaušinių su pramuštais šonais ir dar duobutės neapvalios – reikia laukti negandų. Arba per šv. Velykas suvalgius su kuo nors kiaušinių per pusę, to žmogaus vardą patariama bėdoje prisiminti, ir problema išsispręs.

Šviesų Velykų rytmetį susėsime visi prie šventinio stalo, dauždami margučius, vieni kitiems linkėsime stiprybės, ištvermės ir dvasinės ramybės. Kiekvieną apdalinsime geru žodžiu, šiltu šypsniu, puikia nuotaika.

Ir nepamirškime per Velykas pasisupti sūpuoklėse, kad greičiau pavasaris ateitų.

Parengė soc .darbuotoja Aldona Pagirienė

AKTUALU

VŠĮ ROKIŠKIO PSICHIATRIJOS LIGONINĖI SUTEIKTAS SOCIALINIO DARBO METODINIO CENTRO STATUSAS

Vadovaujantis Socialinės globos įstaigų administravimo tarnybos prie LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos direktoriaus 2012 m. birželio 12 d. įsakymu Nr. V(4)–50 „Dėl socialinio darbo metodinių centrų tvirtinimo“ VŠĮ Rokiškio psichiatrijos ligoninei suteiktas Socialinio darbo metodinio centro statusas. Socialinio darbo metodinio centro statusas ligoninei suteiktas 5 metams.

Rokiškio psichiatrijos ligoninėje sudaryta galimybė ne tik joje, bet ir kitose Lietuvos įstaigose, dirbantiems socialiniams darbuotojams dalyvauti mokymuose pagal parengtas ir Socialinių paslaugų priežiūros departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos 2013 m.

sausio 21 d. įsakymu Nr. VI-4 “Dėl socialinių darbuotojų kvalifikacijos kėlimo programų tvirtinimo“ patvirtintas penkias profesinės kvalifikacijos kėlimo programas.

Socialinės reabilitacijos skyriaus darbuotojai profesinėje veikloje taiko pažangius, novatoriškus, socialinio darbo metodus. Ligoninės pacientams teikia savalaikes ir kokybiškas paslaugas. Darbuotojai nuolat bendradarbiauja su kolegomis (socialiniais darbuotojais) dirbančiais Lietuvos ir kitų šalių institucijose, analizuoja vykdomą veiklą, kaupia gerosios profesinės patirties pavyzdžius, bei siekia sukurti šiuolaikinį, socialinio darbo reikalavimus atitinkantį, socialinių paslaugų tinklą.

*VŠĮ Rokiškio psichiatrijos ligoninės
L.e.p. Socialinės reabilitacijos skyriaus vedėja
Jolanta Navickienė*

KLUBAS „LANGAS“

Penktadieniais 12.00-16.00 klubo nariai renkasi Vytauto 47, Rokiškyje.

Pirmadieniais – ketvirtadieniais 10.00-13.00 Rokiškio šv. evangelisto Mato parapija leidžia naudotis labdaros pagrindais patalpą esančią Nepriklausomybės a.- 1 a. (Caritas). Taigi, dirbame 5 dienas per savaitę. Klubo pirmininkė Asta Tarozienė. Užimtumas tai taip pat Astos Tarozienės darbas. Esu tautodailininkė. Tai man nesunku ir pamokyti ir nepavykusį darbėlį pataisyti. Taip pat turim narių kurie daro nuostabius darbelius ir be vadovavimo. Taigi mokomės vieni iš kitų. O veiklos štai tokios: keramika, darbas su natūralia oda, polimerinis molis FIMO modelinas, vilna, dekupažas. Kadangi 2013 m. finansavimas pakankamas, įdarbinome socialinę darbuotoją. Ji dirba asmeniniu asistentu sunkesnę negalią turintiems neįgaliesiems klubo nariams. Iškilusias

psichologines problemas spręsti padeda psichologė. Užimtumo centro darbuotojos Aušra Driskienė ir Irita Spunzevičienė padeda patarimais ir geru žodžiu.

O dabar trumpai apie narius. Kūrybingi, darbštūs ir drausmingi. Iškilusias problemas sprendžiame ir patys savipagalbos pokalbiuose ir su specialistų pagalba. Dažnai užsiėmimų metu pradedame šnekėtis ir apie savo bėdas, ligas ir tai kas mus neramina. Žinom – niekas iš mūsų nepasijuoks. Mes lygūs. Netgi mane, klubo pirmininkę rinko kaip draugę. Todėl ir paskambinti kai labai reikia galima ir vakare. Tik trumpai ir tik bėdai atsitikus. Bet tada visada primenu psichologinės pagalbos telefoną 1161232. Jis nemokamas. Galima skambinti ir naktį.

Neformali veikla. Gausi kultūrinė programa Šventojoje. Renginyi J. Keliuočio viešojoje bibliotekoje. Lankėmės Rokiškio krašto muziejuje. Sportinės varžybos Vilniuje ir Šiauliuose. Į varžybas transportą parūpino VŠĮ Rokiškio psichiatrinė ligoninė

Ir dar, norėdama paskatinti klubo narius mokytis ir tobulėti, prakalbau apie savanorystę. Tiesiog LSPŽGB 2012-12-13 organizavo konferenciją „SAVANORYSTĖ LIETUVOJE–NAUJOS GALIMYBĖS NEĮGALIŲJŲ BENDRUOMENĖSE“ Iš to seminaro parvežiau knygėlę Neringos Kurapkaitienės ir Monikos Kėžaitės-Jakniūnienės „Būk savanoris-keisk pasaulį“ Skaitė visi kas norėjo. Mūsų neįgalumas leidžia dirbti socialinių darbuotojų padėjėjais. Paprasčiau ir savanoriais.

Taigi klubas turi savanorę Liną Kubiliūtę.



Klubo pirmininkė Asta Tarozienė



Klubo „Langas“ savanorė Lina Kubiliūtė žvelgia į keramikos ir dekupažo gaminius



*Eksponuojami dekupažo ir vilnos gaminiai
Parėngė: Klubo pirmininkė Asta Tarozienė*

RENGINIAI

KAZIUKO MUGĖ UTENOJE

Kovo 5 dieną dalyvavome Kaziuko mugėje Utenos socialinės globos namuose ir eksponavome pacientų kūrybos darbus. Skambėjo muzika, dalyvių kaip visada buvo gausu. Jie demonstravo savo pagamintus darbelius. Puikavosi keramikos darbeliai, šilti ir gražūs veltinio darbai, viliojantys spalvingi

drugeliai, traukiamtys akių medžio dirbiniai, atvirukai, paukšteliai, popieriaus darbeliai. Galėjai pasigrožėti vazomis, paveikslais puoštais makaronais, vainikais iš kankorėžių, darbais iš šiaudų. Žinoma Kaziuko mugė nepraejo be tradicinių verbų, medinių gėlių. Beje Kaziuko mugė Lietuvoje šurmuliuoja nuo XVII amžiaus. Ji rengiama per šv. Kazimierą.

Parengė: socialinė darbuotoja Aldona Pagirienė

ĮVYKĘS VELYKINIŲ PIEŠINIŲ KONKURSAS

Šiais metais buvo surengtas Velykinių piešinių konkursas, kuriame dalyvavo VŠĮ Rokiškio psichiatrijos ligoninės pacientai. Konkursą organizavo Socialinės reabilitacijos skyrius. Komisijos išrinktas gražiausias E. F. piešinys, papuošė pacientų laikraščio „Saulėtekis“ Nr. 13 viršelį.

Atrenkant gražiausią piešinį, dėmesys buvo skiriamas fantazijai, spalvinei gamai.

Visi konkurse dalyvavę dalyviai buvo apdovanoti saldžiais prizais.

Dėkojame visiems pacientams kurie dalyvavo Velykų šventei surengtame konkurse.

Parengė: socialinė darbuotoja – profesijos mokytoja

Aušra Driskienė



S.B. piešinys

Piešinių konkurso dalyvis: A.N.



A.N. piešinys

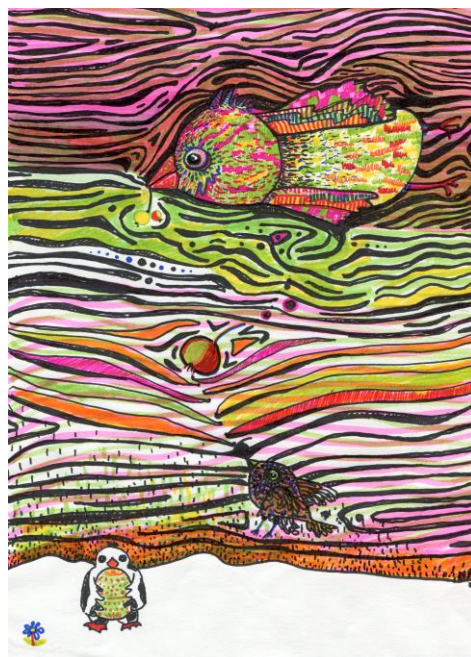


J. P. piešinys



*Linksmų
Šv. Velykų!*

J. P. piešinys



U.B. piešinys

KVILINGAS PAPRASTAS, BET NEPAPRASTAS

KVILINGAS - tai meno rūšis, kai siauros popieriaus juostelės susukamos į ritinėlius ir iš jų formuojamos įvairios figūros bei kompozicijos.

Kvilingo subtilus grožis pakeri kone kiekvieną. Įvairūs šaltiniai nurodo skirtingą kvilingo atsiradimo datą bei aplinkybes, tačiau realiausios jo ištakos - renesansas. Manoma, jog šia meno rūšį XV a. pirmiausia pradėjo praktikuoti Italijos ir Prancūzijos vienuoliai ir vienuolės. Jie naudodavo plunksnos kotą plonomis popieriaus juostelėms sukti. Šis menas daugiausia buvo naudojamas knygų viršeliams bei įvairiems religiniams daiktams dekoruoti. XVIII a. kvilingas ypač išpopuliarėjo Anglijoje. Iš esmės tai buvo jaunų aukštuomenės damų laisvalaikio praleidimo būdas. Kai kurios to meto mokyklos kvilingą įtraukdavo net į dėstomų dalykų sąrašą. Šiais laikais kvilingas sparčiai populiarėja. Jo entuziastų atrasi kone kiekviename pasaulio kampelyje. Kvilingo populiarumą lemia galbūt ir tai, jog šiame mene nereikia brangių medžiagų. Be didelių sąnaudų įmanoma sukurti išties prabangiai atrodančius kūrinius.

Darbai iš kvilingo



Parengė: socialinė darbuotoja Jolanta Lukošūnienė

KĄ GALIMA VEIKTI LAISVU LAIKU LIGONINĖJE?

Ką veikiame laisvalaikiu besigydydami Rokiškio psichiatrijos ligoninėje? Žiūrime televizijos laidas, klausome muzikos, skaitome knygas, spaudą, vaikštome kiemeliuose, arba tiesiog gulime lovoje.

Mano nuomone, tai yra laiko leidimas veltui. Juk laikas taip nenumaldomai bėga, nespėji apsidairyti, o jau laikas grįžti namo. Ir ką gi, žmogau, prisiminsi grįžęs? Kai gulėjai, sėdėjai ar spoksojai į „dėžę“ vadinamą televizoriumi.

Aš manau jog bus gaila laiko praleisto veltui. Tai ką gi daryti, kad tas laikas neitų veltui?

Kaip įprasminti buvimą šioje ligoninėje? Atsakymas labai paprastas. Tai socialinės rehabilitacijos skyriaus teikiamos paslaugos. Kiekviename skyriuje yra užimtumo kambariai, kur galite laiką leisti turiningai ir prasmingai. Paklauskite, o ką galima veikti užimtumė? Oi brolyčiai, veiklos čia tikrai netrūksta. Pradedant piešimu, lankstiniais iš popieriaus ar pynimu iš vytelių,

lipdymu iš molio ir baigiant vėlimu iš vilnos. Aš pasirinkau pastarąjį laiko leidimo būdą. Taip, aš veliu vilną. Labai džiaugiuosi turėdamas gerą mokytoją Lolitą, kuri mane moko šio amato. O ką gi galima nuvelt iš vilnos? Pradedant servetėlėmis ir šlepetėmis ir baigiant suknelėmis, kurias vilkėti nebūtų gėda net ir išrankiausiai moteriai. Veliant vilną pasireiškia žmogaus fantazija, nes spalvotą vilną galima įvairiai suderinti. Veliant šlepetes galima jų vidų daryti skirtingos spalvos nei išorę, galima daryti pereinančiomis spalvomis arba išbandyti kokį tik nori piešinį. Jei rašyčiau kokių vilnos vėlimo, spalvų derinimo ar fantazijos būdų yra, turėčiau rašyti ne straipsnį, o knygą.



Viščiukai iš vilnos

Vilnos vėlimas man leidžia pasijusti menininku, galinčiu beformei vilnai suteikti pavidalą. Įgytas žinias rasiu kur pritaikyti.

Todėl brangūs, likimo broliai ir sesės, eikite į užimtumą, kurkite, dirbkite, nes darbai ir kūryba išlaisvina sielą.

Parengė: K. S.



Veltinio šlepetės



Veltinio karoliai

R. Z.

GELTONI PAUKŠČIAI

Piešiu dangų spalvotą,
Mano lova, dar nepaklota
Skrenda paukščiai geltoni
Ar kada apie tai pagalvojai?

Šukės ant mano batų,
Iš kažkur atsirado,
Aš pavargau paišyti,
Dažai pradėjo netapyti.

Paveikslas gražus, kaip
Mona Liza, aš nepanašus į
Šekspyra, nes iš batų
Stiklo šukės byra.

Kruvinos kojos tepa grindis ,
Kraujas taps dažais ir ,
Piešinys pasikeis, geltoni paukščiai
Pavirs vanagais, ir mano mūza išeis.

LAIMINGA

Kas ta laimė, Ar žinai ?
Tai likimas, Ar Tikslai?
Tai žaidimas, ar planai ?
Ar tai meilė, ar žaislai ?

Tu laiminga, kai matai,
kai artėja saulės spinduliai?
Ar tiesiog kai esi miške
Ir paukšteliai klega ausyse?

Ar laiminga tu viena?
Kai kažko šalia nėra.
Ar juokies, kai verkia kiti
Ar spindi, kai balsu mane šauki.



A. K.

KŪRYBOS PUSLAPIS

С днем святого Валентина

девушек я поздравляю
счастье радости желаю
Ну а также и любви
Будьте вы всегда здоровы
Счастливы и сыты все
Может нас домой отпустят
От здоровья держат нас
Как красиво на свободе
И прекрасно в мире жить
Может ты сестра сможешь
А быть может нет
Может ты ко мне приедешь
Буду очень рад тебе.

D. J

Tave mylėti mano tikslas, tave pamiršti negaliu
Nors draudžia mokinio taisyklės, bet aš tave myliu
Žinok, kad meilė aukso perlas
Žinok, kad meilė paslaptis
Žmogus be meilės aklas vergas,
O ir gyvenimas tartum naktis.

Gal mano laišką tu skaitysi su šypsena veide
Ir nusijuokus pasakysi be reikalo trikdei mane
Aš nežinau gal bus vakaras, o gal rytas, o gal ir pats
dienos vidury
Kaip mano laiškas parašytas pasibels tau tyliai į durys.

Rokiškio „durhatos“ storos aukštos sienos
Jos prakeiktos tūkstančių žmonių
Sėdi ten jaunuolis graudžiai nusiminęs
Liūdną laišką rašo mamai į namus
Tu neverk mamytė, kad šiemet prie kūčių stalo
Vieną vietą pasiliks tuščia ir nelauš duonelės
Mano baltos rankos kurios laužė pernai kaip buvau dar
čia
Tu tai atsisėsi poteries kalbėsi prie apleisto stalo tyliai
vakare
Mane prisiminus tu graudžiai raudosi ašarą nubrauksi
šilko skarele.

PAVASARIS – VITAMINŲ BADMETIS



Atėjus pavasariui, organizmas šaukte šaukia, jog vitaminų atsargos per žiemą išseko ir jas reikia papildyti. Tai parodo sausėjanti oda, lūžinėjantys plaukų galiukai, susilpnėjusi imuninė sistema, bei kiti požymiai, dėl kurių galime jausti diskomfortą.

Todėl Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai primena gyventojams, jog, esant galimybei, reikėtų rinktis šviežias daržoves ir vaisius, taip pat praturtinti savo mitybą žuvies produktais ir kt. Pilnavertė mityba, kurios metu gaunama pakankamai vitaminų, makroelementų, mikroelementų ir kitų organizmui reikalingų medžiagų, suteiks jums ne tik stabilią emocinę, fizinę būklę, bet ir žavią išvaizdą.

VITAMINAS A: Padeda akies tinklainei skirti šviesą, tamsą ir spalvą, būtinas normaliam kaulų ir dantų formavimuisi, normaliam augimui, dalyvauja nervų sistemos ir dauginimosi funkcijose.

ŠALTINIAI. Žuvų taukai, sviestas, kiaušinio trynys, menkės arba jautienos kepenys, pieno produktai, o beta karotinas (iš kurio gaminasi vitaminas A) - morkos, moliūgai, pomidorai, kopūstai, špinatai, brokoliai.

VITAMINO STOKA. Šviesos baimė, pablogėjęs regėjimas prieblandoje (vištakumas), apetito stoka, nuovargis, sutrikusi skrandžio bei kepenų veikla, sausa ir pleiskanota oda, lūžinėjantys nagai, plaukų slinkimas.

VITAMINAS D: Reguliuoja mineralinių medžiagų, kalcio ir fosforo, teikiančių tvirtumo kaulams ir dantims,

apykaitą, gerina kalcio ir magnio pasisavinimą, saugo nuo osteoporozės.

ŠALTINIAI. Žuvų taukai, ikrai, sviestas, sūris, mėsa, kiaušinio trynys, menkės kepenys, lašiša, pienas.

Žmogaus organizme jis susidaro veikiant saulės spinduliams.

VITAMINO STOKA. Rachitas, sutrinkęs dantų augimas, dėmės dantų emalėje, susilpnėję raumenys, sumažėjęs atsparumas infekcijoms.

VITAMINAS E: Tai antioksidantas, saugantis riebalus, vitaminus, fermentus nuo „laisvųjų radikalų“ žalingo poveikio. Stiprina organizmo imunitetą, padeda viršutiniam odos sluoksniui išlaikyti drėgmę.

ŠALTINIAI. Aliejai, grūdai, žirniai, grikių kruopos, kukurūzai, kiaušinio trynys, pieno produktai, mėsa, menkės kepenys.

VITAMINO STOKA. Sutrikusi nervų sistema, virškinimas. Vyras sumažėjęs lytinis potraukis ir sulėtėjęs spermatozoidų judrumas.

VITAMINAS K: Palaiko normalų kraujo krešėjimą, skatina raumenų veiklą, regeneracijos procesus organizme, didina organizmo atsparumą infekcijoms, skatina žaizdų gijimą.

ŠALTINIAI. Špinatai, pomidorai, šermukšnio uogos, kopūstai, salotų lapai, žirneliai, morkos, žemuogės, bulvės. Šį vitaminą gamina ir žarnyno bakterijos.

VITAMINO STOKA. Pasunkėjęs kraujo krešėjimas, dantenų kraujavimas.

VITAMINAS B: Dalyvauja perduodant nervinį impulsą raumenims, medžiagų apykaitos procesuose, padeda atstatyti nervų sistemą po didelio krūvio, svarbus ląstelių dauginimuisi.

ŠALTINIAI. Randamas beveik visuose maisto produktuose. Pagrindinis šaltinis - grūdų produktai, lapinės daržovės, ankštinės kultūros, riešutai. Taip pat kepenys, inkstai, mėsa, pienas.

VITAMINO STOKA. Nuovargis, sutrikęs virškinimas, apetito stoka, galvos skausmai. Vitamino gali trūkti dėl fizinio pervargimo, alkoholizmo ar lėtinių žarnyno bei kepenų ligų.

VITAMINAS PP: Įeina į sudėtį daugelio fermentų, dalyvaujančių energijos gamybos ir kaupimo procesuose. Jis padeda funkcionuoti nervų sistemai, virškinimo traktui, veikia kraujo apytaką.

ŠALTINIAI. Vitamino PP yra daugelyje maisto produktų, ypač liesoje mėsoje, kepenyse, žuvies produktuose, žirniuose, pupose, grikių kruopose, rupioje duonoje, riešutuose.

VITAMINO STOKA. Apetito stoka, pykinimas, sutrinkęs miegas, atmintis, galvos skausmas, depresija. Retais atvejais pelagra, nors Lietuvoje ši liga pasitaiko itin retai.

FOLIO RŪGŠTIS: Svarbi baltymų apykaitai, dalyvauja ląstelių dalijimosi ir atsinaujinimo procesuose. Kartu su vitaminu B₁₂ ji užkerta kelią anemijai. Folio rūgštis būtina nėščioms moterims.

ŠALTINIAI. Folio rūgšties yra petražolėse, špinatuose, salotų lapuose ir kt. Jo randama kepenyse, inkstuose, kiaušiniuose, motinos ir karvės piene, alaus mielėse.

VITAMINO STOKA. Viduriavimas, burnos, stemplės, skrandžio ir žarnų gleivinės uždegimai.

VITAMINAS C: Daugelį biologinių medžiagų saugo nuo ardomojo deguonies poveikio, stiprina organizmo imunitetą, kraujagysles, skatina žaizdų gijimą, padeda pasisavinti geležį.

ŠALTINIAI. Erškėtuogės, šaltalankio uogos, juodieji serbentai, saldieji pipirai, rauginti kopūstai. Kiek mažesnis kiekis: švieži kopūstai, citrusiniai vaisiai, braškės, agrastai, pomidorai, bulvės, kepenys. Lietuvos gyventojams pagrindinis vitamino C šaltinis yra bulvės.

VITAMINO STOKA. Susilpnėjęs imunitetas, jautresnė gleivinė, sutrikęs miegas, depresija.

Informacijos šaltinis:

<http://sveikata.diena.lt/lt/naujienos/liaudies-medicina/pavasaris-vitaminu-badmetis-339035>

TESTAS: KAIP JUS VEIKIA APLINKINIŲ NUOTAIKOS?

Siūlome atlikti testą ir patikrinti, kokią įtaką jūsų nuotaikai daro aplinkiniai žmonės (ar jie suteikia jėgų, ar atvirkščiai – išmuša iš pusiausvyros). Perskaitykite klausimus ir sąžiningai į juos atsakykite. Už „niekada“ skiriamas 1 balas, už „retai“ – 2 balai, „kartais“ – 3 balai, „dažnai“ – 4 balai, „visada“ – 5 balai.

Ar jaučiate, kad pažiūrėjus labai jausmingą/graudžią sceną, arba girdint, kad greta esantis žmogus verkia, ima tvenktis ašaros?

- Ar jaučiate viduje malonumą, kai kas nors jums nusišypso?

- Ar jaučiate įtampą, jeigu aplinkiniai yra stresinėje situacijoje?

- Jeigu jus paliečia mylimas žmogus, ar visas kūnas atsako į prisilietimą?

- Ar jums svarbu ne tik tai, kas kalba, bet ir kaip kalba?

- Ar jus išmuša iš pusiausvyros, jeigu aplinkiniai pradeda pyktis?

- Ar jaučiatės nejaukiai ir nemaloniam, jeigu kas nors pradeda kalbėti apie artimo žmogaus mirtį?

- Ar kalbėdami telefonu gerai jaučiate pašnekovo nuotaiką?

Ar suvirpa širdis, kai matote, kaip mama apkabina savo vaiką?

Ar susierzinate, kai toje pačioje patalpoje esantys žmonės nervingai vaikščioja iš vieno galo į kitą?

Ar pokalbis su linksmu žmogumi pakelia jūsų nuotaiką, jeigu dienos pradžia nebuvo labai sėkminga?

Ar jaučiatės labai nemaloniai, jeigu kas nors šaukia ant šalia esančio žmogaus?

Susumuokite rezultatus.

42–60 balų. Jūs labai dažnai atspindite aplinkinių nuotaikas. Būna akimirkų, kai negalite suprasti, kur baigiasi jūsų ir prasideda svetimi išgyvenimai. Stenkitės atsižvelgdami į savo galimybes atsiriboti nuo kitų žmonių emocijų – tai padės išvengti blogos nuotaikos.

28–41 balas. Emociškai esate gana stabilūs. Jūs suprantate aplinkinių jausmus, tačiau su jais nesusitapatinate taip, kad tai imtų jums kenkti.

12–27 balai. Tikėtina, kad nesate labai imlūs aplinkinių nuotaikoms. Greičiausiai esate užimta asmenybė ir jus labiau domina jūsų pačių problemos, tad į aplinkinius nekreipiate dėmesio. Ne pro šalį būti šiek tiek jautresniems kitų žmonių atžvilgiu.

*Informacijos šaltinis: <http://www.sveikata.lt>
Parengė: E. B*

JUOKAS IR SVEIKATA: ĮDOMŪS FAKTAI

Juoktis mėgstame visi. Tai labai malonu, tačiau ar žinote, kad juokas gali būti labai naudingas? Juoką ir jo poveikį sveikatai mokslininkai tyrinėja jau labai seniai. Tikriausiai esate girdėję paplitusią nuomonę apie tai, kad 15 sekundžių juoko pailgina gyvenimą 5 minutėmis, o viena minutė yra maždaug tas pats, kas kilogramas morkų. Nors labai tikslių duomenų nėra, vis dėlto šiandien apie šį reiškinį žinoma gana nemažai įdomių faktų.

Juokiantis dirba 17 veido raumenų, susiraukiant – net 43.

Jeigu juokas itin stiprus (t. y. žmogus kvatoja taip, kad visas tirta ir linksta per pusę), organizmas sudegina tiek kalorijų, kad per vieną valandą sulieknėjama apie pusę kilogramo. Žinoma, taip ilgai niekas nesijuokia, tačiau pakaks ir 10–15 minučių norint „neutralizuoti“

vidutinio dydžio šokolado plytelės poveikį. Juokiantis po 15 minučių per dieną, per metus galima netekti 2 kg.

Juokas padeda gydyti astmą ir bronchitą –oras juoko metu iš plaučių išsiveržia 100 km/h greičiu ir padeda pašalinti dėl uždegiminių procesų susikaupusias gleives.

Nustatyta, kad juokas taip pat padeda kovoti su vėžiu. Tie pacientai, kuriuos reguliariai juokino, išgyvendavo dažniau, be to, jų medicininiai rodikliai, lyginant su kontroline grupe, buvo geresni.

Harvardo universiteto mokslininkų teigimu, gera nuotaika sumažina įvairių negalavimų tikimybę 50 %.

Juoko metu geriau ventiliuojami plaučiai, organizmas gauna daugiau deguonies, sumažėja arterinis kraujospūdis ir cukraus kiekis kraujyje tiek sveikiems, tiek diabetu sergantiems žmonėms.

Kai kuriose šalyse mielai praktikuojama juoko terapija: pavyzdžiui, Japonijoje juoku gydomi tuberkulioze sergantys pacientai, Malaizijoje studentai taip praktikuojasi prieš egzaminus, ir tai jiems padeda išlaikyti juos nesijaudinant.

Paprastai 6 metų amžiaus vaikai juokiasi maždaug po 300 kartų per dieną, o suaugusieji – vos 15 kartų. Iki 3 mėnesių amžiaus vaikai nemoka juoktis iš viso.

Daugiausiai žmonės šypsosi Brazilijoje ir Kuboje, mažiausiai – Skandinavijos šalyse.

80–90 % atvejų žmonės juokiasi iš frazių, kuriose nėra nieko juokinga.

Vyrai, turintys gerą humoro jausmą, moterims atrodo protingesni nei rimtuoliai. Manoma, kad jis būdingesnis būtent stipriosios lyties atstovams.

Informacijos šaltinis: <http://www.sveikata.lt>

Parengė: E. B

EMOCINIŲ SAPNŲ PASAULIS

Jūs užsimerkiate, palengva praveriate Morfėjaus karalystės duris, o ten... ne, ne tuštuma. Ten – nuostabus, spalvingas ir džiaugsmingas pasaulis. Tai jūsų ir tik jūsų sapnų šalis. ` Tai jūsų asmeninė visata. Joje jūs galite bausti ir pasigailėti, mokate skraidyti, statote savo nepakartojamus namus, įsimylite patį nuostabiausią žmogų pasaulyje. Kaip besulyginti pilką ir neįdomią realybę su tokiu įstabiu pasauliu, kuriame jūs – visa ko centras. Tiesa, ne visi regi tokius sodrius sapnus.

Apie tai, kodėl mes sapnuojame arba ne, kodėl sapnai būna arba spalvoti, arba juodai balti, šiandien ir pakalbėkime. Tuo pačiu ir išsiaiškinkime ypatingai ryškių ir emocionalių sapnų reikšmes.

Spalvoti sapnai – šizofrenijos požymis?

Ilgai manyta, kad ryškius spalvotus sapnus sapnuoja žmonės, turintys polinkį į psichikos ligas arba jau jomis sergantys. Iš tikrųjų tai – ginčytinas klausimas. Spalvotus sapnus regi kūrybingi žmonės – dailininkai, poetai, rašytojai, taip pat tie, kurių veikla susijusi su meno kūriniais. Ir anaipol ne visi šie žmonės – ligoniai.

Kita vertus, be tam tikro gebėjimo „išeiti iš proto“ vargu ar jiems pavyktų sukurti savo šedevrus. Racionalusis protas suvokia tik tai, kas realu, kas jau egzistuoja tikrovėje, o ne plevena fantazijų erdvėje. Galima įtarti, kad kuo didesnis talentas, tuo labiau prigesinamas racionalusis pradas, tuo ryškesni ir įvairesni sapnai. Gera vaizduotė, turtinga fantazija, neapkrauta sąmonė ir gebėjimas regėti pasaulį ne per monochrominę prizmę – visa tai taip pat dovanoja galimybę išvysti spalvotus sapnus. Ir, žinoma, spalvotus sapnus mato vaikai. Jie kol kas nežino, kaip turėtų būti iš tikrųjų, o kaip būti negali. Ir kuo ilgiau žmogus tiki stebuklais, tuo ilgiau su juo lieka tas stebuklingas spalvotų sapnų pasaulis. O štai juodai

balti sapnai tenka tiems, kas šykšti emocijų, yra pripratę visur ieškoti prasmės, racionalaus grūdo, priežasties ir pasekmės ryšio. Taip pat tie, kurie realiame gyvenime gyvena taip spalvingai, kad į sapną pabėga tiesiog pailsėti nuo savo emocijų.

Tvirtinti, kad nieko nesapnuojate, klaidinga

Pasitaiko žmonių, kurie tvirtina, kad jie nieko nesapnuoja. Neva atsigulė – ir nugrimzdo į tamsą. O ryte atsikėlė, ir viskas. Čia reikėtų patikslinti: šie žmonės taip pat sapnuoja. Tik savo sapnų neprisimena. Vieni – per gausius darbus, kiti – nes vartoja kokius nors medikamentus, tretieji tokie racionalūs, kad nekreipia dėmesio į savo sapnus, sapnų pasaulis jiems toks nesvarbus, kad nevertas net prisiminti. Beje, būtent tiems, kurie paprastai neprisimena savo sapnų, vertėtų atkreipti dėmesį į tuos siužetus, kurie tegul ir retai, bet prasibrauna iki jų sąmonės – šie retieji svečiai paprastai turi labai svarbios informacijos. Sapnus sapnuoja visi. 80 proc. atvejų sapnuojant smegenys perdirba per visą dieną gautą informaciją. O pasąmonė analizuoja visus niuansus, net ir tuos, į kuriuos būdravimo metu neatreipėme dėmesio. Sapne dažni pasufleruojamas teisingas sprendimas. Smegenys nemiega, jos ir toliau dirba. Tvirtindami, kad jūs nesapnuojate, jūs tarsi sakote, jog jūsų smegenys tuo metu buvo išjungtos. Juk tai būtų nesusipratimas!

Labiausiai paplitę siužetai Bet grįžkime prie mūsų spalvotų ir ryškių sapnų. Net jei nesidomėsime visiškai fantastiškais siužetais, pagal kuriuos net knygą parašyti ar filmą sukurti galime, emocijų sapnų spektras vis tiek platus. Peržvelkime keletą labiausiai paplitusių siužetų.

Pirmasis siužetas: skrydis Tvirtinimas, esą jei sapne – skraidote, vadinasi – augate, ne visai korektiškas. Juk turimas omeny fizinis augimas, o augti fiziškai nustojame vėliausiai apie 25 metus. Tuo tarpu skrydžiai sapnuose neretai kartojasi iki gilių senatvės. Taigi

skrydį sapne teisingiau laikyti dvasiniu augimu, asmeninės vidinės laisvės išsiplėtimu, troškimu išsiveržti iš rėmų. Kūrybingiems žmonėms tokie sapnai reiškia sielos polėkį, įkvėpimą, naujus užmojus. Žmonėms, kurie neturi nieko bendro su kūryba, skrydis sapne gali reikšti perėjimą į kitą būties lygmenį, eilinį brandos etapą. Juk, kitaip nei kalbant apie fizinį augimą, dvasiškai augti ir tobulėti nesiliaujame niekada. Tai, kas vyksta su mumis, perveda mus nuo vienos gyvenimo pakopos ant kitos, suteikia patirties, o kartais ir atima iliuzijas. Todėl asmenybės tapšmas trunka visą gyvenimą, ir kiekvieną naują etapą gali ženklinti skrydis sapne. *Antrasis siužetas: kalnai ir laiptai* Didelėmis pastangomis kopti į kalną, saugotis kad nenukristumėte, matyti viršuje savo kelionės tikslą – viršūnę, kurią trokštate įveikti, iki kraujo nusimušti rankas ir jausti kaip dreba kojos – tai ne košmaras, o perspėjimas, kad jūsų laukia sunkumai ir kliūtys, jūs išsikelsite tikslą ir sieksite jo visais įmanomais būdais. Tai gali būti ir jūsų karjera, ir meilės reikalai. O jei jūs tik iš tolo gėrėtės kalnų panorama – sulauksite pagalbos ir paramos. Sapnai apie laiptus taip pat primena apie tikslo siekimą (kilimas laiptais), arba to siekio beviltiškumą (kritimas, leidimasis), tačiau, kitaip nei kalnai, kurie gali simbolizuoti įvairias jūsų gyvenimo sferas, laiptai siejami su karjera ir mokslu. Atitinkamai kilti laiptais – būti paaugštinam, puikiai atlikti užduotį, išlaikyti egzaminą. Nukristi nuo laiptų – prarasti savo esamą padėtį. Jei norite kilti, bet laiptų nėra – vadinasi, jums iškilo sunkumų. Dailiai papuošti laiptai reiškia ne tik sėkmę, bet ir šlovę, populiarumą, siekiant tikslo patiriamą malonumą ir pasitenkinimą.

Trečiasis siužetas: žydinti pieva ar sodas.

Dar vienas paplitęs sapno motyvas – pasivaikščiojimas po žydinčią pievą ar sodą. Sodas sapne simbolizuoja jūsų gyvenimą. Todėl jei sodas

prižiūrėtas, medžiai dailūs ir stiprūs, žydi gėlės, bręsta vaisiai – galima pasakyti, kad jūsų gyvenime prasidėjo sėkmės periodas. Jūs rūpinatės savo namais, turite laimingą šeimą arba tiesiog esate visiškai harmonijoje su savimi ir aplinkiniu pasauliu, o jūsų finansinė padėtis jums atrodo visai priimtina. Žydinti pieva reiškia troškimų išsipildymą ir sudėtingojo periodo pabaigą. Jei jus toks sapnas aplanko tada, kai kas nors nesiseka, žydinčios gėlės sapne tarsi sako: nesijaudinkite, labai greitai viskas pasikeis, jūsų gyvenimas ir vėl nušvis ryškiomis spalvomis. *Ketvirtasis siužetas: Minotauro labirintas* Jūs klaidžiojate po labirintą ir nerandate išėjimo? Vadinasi, realybėje jūs patekote į situaciją be išeities, susidūrėte su problema, kurios kol kas negalite išspręsti. O jei dar ir sutikote labirinte kokią pabaisą, vadinasi, jūsų aplinkoje yra koks nors jums bloga linkintis žmogus, kuris ir tapo jūsų problemų priežastimi. O jei sėkmingai išeinatė iš labirinto – vadinasi atsikratysite ir problemų, ir priešų. Tik vis dėlto jums vertėtų įdėmiau patikrinti savo aplinką, juk jums problemų sukėlęs žmogus gali meistriškai apsimetinėti.

Penktasis siužetas: jūra Jūra, taip pat kaip ir sodas, sapnuose simbolizuoja patį gyvenimą. Jei jūra rami, jos vanduo ryškus, nutviektas saulės spindulių – jums viskas gerai, dažnai jaučiate džiugesį, apstu dalykų, kurie jums kelia pasitenkinimą. Smulkios žuvytės gali reikšti mažus nemalonumus, veikiau erzinančius nei pavojingus. O bangos ir audra – perspėjimas apie didelius pavojus, nemalonumus, kurių priežastimi taps nuo jūsų nepriklausančios aplinkybės. Neramumai jūroje – jūsų nerimo simbolis, jums sunku susivokti savo gyvenime ir jausmuose. O gal tiesiog metas atostogoms?

Parengė: socialinė darbuotoja Irita Spundzevičienė
<http://www.horo.lt/emociniu-sapnu-asaulis/sapnininkas/503>

ANEKDOTAI

Biologijos mokytoja nutarė praktiškai pademonstruoti mokiniams girtavimo ir rūkymo žalą. Paėmė kirminą, įmetė į stiklinę su spiritu. Kirminas iš karto padvėsė. Kitą kirminą įmetė į stiklinę su nikotinu – ir tas padvėsė. Trečią kirminą įmetė į stiklinę su kiaušinio tryniu – tas

gyvena.

- Vaikai, kokią išvadą galima padaryti iš šių bandymų?

Petriukas:

- Jeigu negersi ir nerūkysi, tai kiaušiniai sukirmys.

Beprotnamyje vienas ligonis ėmė skųstis gydytojui:

- Aš su savo draugu negaliu miegoti, jis naktį užsideda ant galvos puodą, įkiša pirštus kaip elektros laidus į lizdą ir šaukia: "Aš lempa, aš lempa..."

Gydytojas:

- Nekreipkite dėmesio į nervingą bičiulį ir ramiai ilsėkitės.

- Bet aš prie šviesos negaliu užmigti,- dejuoja ligonis...

Staiga iš psichiatrinės ligoninės išbėga žmogus su kėde, pamato einant nepažįstama senuką ir pradeda vytis.

Senukas ima bėgti, ligonis iš paskos. Pavargo senukas, atsirėmė į medį ir galvoja, kas bus toliau. Pribėgęs

ligonis mandagiai sako :

-Prašom sėstis!

Ateina višta pas gaidį ir sako:

- Tu vyras, taip?

- Tai aišku,- iš kart pasipučia gaidys.

- Bet kiaušai tai pas mane,- atsako višta.

Žiemos pabaigoje susitinka du draugai, vienas klausia:

- Kur praleidai atostogas?

- Pirmas dvi dienas Alpėse.

- O kitas ?

- Gipse...

***Šv. Velykų proga norėčiau palinkėti daug
laimės, kurios trūksta, džiaugsmo, kurio
niekad nebūna per daug ir sveikatos, kuri
taip visiems reikalinga.***

Linksmų švenčių!

Parengė: J.A.

<http://www.anekdotai.biz/medicininiai-anekdotai>

<http://www.humorous.eu/anekdotai-puslapis-299>

**Dėkojame visiems prisidėjusiems leidžiant pacientų
laikraštį „Saulėtekis“**

Leidžia VšĮ Rokiškio psichiatrijos ligoninės

Socialinės rehabilitacijos skyrius

Adresas: Vytauto g. 47

LT – 22100, Rokiškis

Tel. 8-458-20131

Faksas 8-458-20122

