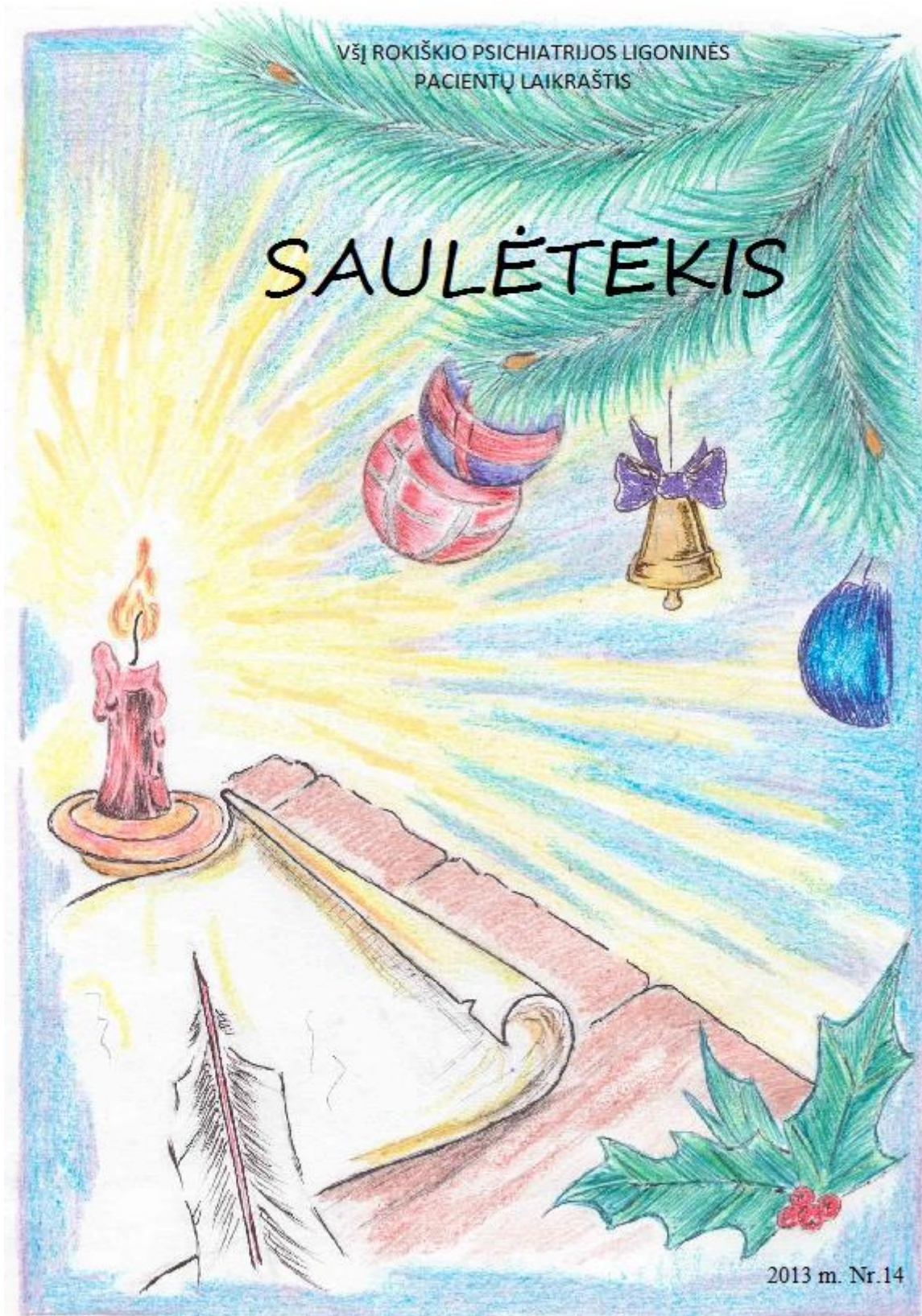


VŠĮ ROKIŠKIO PSICHIATRIJOS LIGONINĖS
PACIENTŲ LAIKRAŠTIS

SAULĖTEKIS



2013 m. Nr.14



*Tebūna šios džiugios šventės maloniui stabtelėjimu
kasdienių darbų sukury, susimastymo akimirka, ramybės palaima.
Tebūna šviesios ir laimingos visos metų dienos.
Linksmų šv.Kalėdų ir Laimingų Naujųjų metų!
Stiprybės, meilės, išminties, gerumo ir šviesios kalėdinės vilties!*

Mieli skaitytojai, šiame laikraščio numeryje skaitykite :

- ✓ Apie parodą „Į Kalėdų šviesą“
- ✓ Rokiškio ir Daugpilio psichiatrijos ligoninių projektų apžvalga
- ✓ Mokymai profesinėje reabilitacijoje
- ✓ Dalyvavimas parodose
- ✓ Dailės terapija ir jos nauda mūsų pacientams.
- ✓ Studentės pasidalinimas patirtimi.
- ✓ Kaip pasigaminti kalėdinį žaisliuką.
- ✓ Klubo „Langas“ veikla.
- ✓ Patarimai kaip sveikai gyventi.
- ✓ „Blogų minčių atsikratymo diena“ – kas tai?
- ✓ Mūsų pacientų pasidalinimas patirtimi ir nuoširdūs palinkėjimai.
- ✓ Pacientų kūryba.
- ✓ Apie Kūčias ir jų papročius.
- ✓ Laisvalaikio skaitiniai.
- ✓ Konkursas !
- ✓ Linksmi...
- ✓ ...ar žinote, kad
- ✓ Ką žada žvaigždės ateinantiems metams

Viršelyje Elžbietos Firsovos piešinys. Ačiū už kūrybiškumą ir gražias idėjas!



Pasitikdami naujuosius, 2014 – uosius metus, trumpam grįžtelėkime atgal, susimąstykime – ką gero nuveikėme, laimėjome, kur klėdome, ar suspėjome pasitaisyti, o gal – neišnaudojome palankių progų. Arba... Gal buvome nepelnytai pažeminti, apvilti, nesuprasti. Kai kuriems pasisekė pasimaudyti šlovės spinduliuose, išsikaupti iš slegiančių skolų, pakilti karjeros laipteliais.

Vieniems įveikta smulkė kliūtis – įkvėpimas kūrybai, pasididžiavimas, kiti vis kremtasi dėl nebaigtų „susišluoti“ milijonų. Bet mes tokie jau esame, nors, rodos kasmet padarę išvadas, vėl klėystame. Nepasimokome nei iš savo, nei iš svetimų klaidų. Juk be teigiamų ar neigiamų bangavimų, „štomų“ ar sentimentalų, romantiškų atsipalaidavimų kasdienybėje, gyvenimas prarastų spalvas, būtų nykus, gal net atgrasus, monotoniškas. Nejaukus – lyg stovintis vanduo.

Mūsų laikraštis „Saulėtekis“ pradės devintuosius metus. Nė nepajutome, kaip greitai jie praskriejo. Skaitytojai puikiai prisimena, kad jo pradžia buvo kiek kuklesnė – vis dėl patirties stokos. Nors jo leidėjai turėjo marias energijos. Malonu prisiminti tuometinį skaitytojų aktyvumą. Dar maloniau, kad jų ratas išaugo.

Kartu su savo bendradarbiais, skaitytojais, mums rašančiais, prijaunčiais, išgyvenome visko: linksmų, kartais ir sunkesnių dienų, kūrybinio įkvėpimo protrėkių, pagyrimų ir kritikos. Bet mes atsparūs, žinome, kad sveiką kritiką veda prie tobulesnių siekių.

Nemažai žmonių padėkojo už įvairiaspalvius straipsnius ir padėsinio būti ir toliau įvairiapusiškiems, atviriems, teisingiems. Ačiū visiems, nuoširdžiai su mumis bendradarbiavusiems per šiuos aštuonerius metus.

Laižas, tikimės, parodys, kaip toliau seksis. Ta pačia proga kviečiame ne tik skaityti, bet ir aktyviai bendradarbiauti : rašyti, diskutuoti, patarti, siūlyti, jei reikia pakritikuoti, kartu pasidžiaugti, kartais ir – paliūdėti, ieškoti bendrai išečių iš ne visada sėkmingai susiklosčiusių situacijų.

Linkime mieliems skaitytojams santarvės jūsų šeimose, sveikatos, stiprybės, geranoriškumo, kantrybės, tarpusavio supratimo ir vilties. Jeigu praeinantys Juodosios Gyvatės metai nebuvo visiems palankūs, tikėkimės ateinantys 2014 – ieji Medinio Arklio – bus dosnesni ne tik materialiai, bet ir dvasiškai, palankesni mūsų bendruomenei dirbti, ilsėtis, džiaugtis, kurti.

Parengė : socialinė darbuotoja Jolanta Dovydenienė

Paroda „Į Kalėdų šviesą“

Š. m. gruodžio 6 dieną LR Sveikatos apsaugos ministerijos galerijoje buvo eksponuoti VšĮ Rokiškio psichiatrijos ligoninės teismo psichiatrijos pacientų kūrybos darbai. Pristatydami visuomenei psichikos negalią turinčių asmenų kūrybos darbus siekiame mažinti atskirtį visuomenėje, bei parodyti kad psichikos neįgalieji turi daug šviesių minčių, kūrybiškų idėjų...

Paroda „Į Kalėdų šviesą“ sulaukė daug lankytojų, bei garbių svečių. Parodą aplankė Lietuvos Respublikos Vyriausybės Ministro Pirmininko patarėjas Antanas Vinkus, LR Seimo Nacionalinės sveikatos tarybos pirmininkas Juozas Pundzius, LR Sveikatos apsaugos ministras Vytenis Povilas Andriukaitis, kiti garbingi svečiai.

Šv. Kalėdos – tai stebuklų metas, kai žvaigždės pildo troškimus. Atsisukime į Kalėdų šviesą, kad ji suteiktų vilties ir stiprybės mūsų kasdieniame gyvenime bei darbuose...

*Parengė : VšĮ Rokiškio psichiatrijos ligoninės
Psichosocialinės reabilitacijos skyrius*

Parodos akimirkos:





Kiekviena pabaiga – kažko naujo pradžia

Kinų patarlė sako, kad: „[Pradžia](#) ir [pabaiga](#) tiesia viena kitai ranką“, kitaip tariant pabaiga visada yra kažko naujo pradžia. Ši taisyklė galioja kalbant apie laiką, santykius, gyvenimą, apie įstaigoje vykdomus projektus.

Įgyvendinant, Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną Programą pagal 2007 - 2013 m. Europos teritorinio bendradarbiavimo tikslą, 2013 m. lapkričio 28 dieną VŠĮ Rokiškio psichiatrijos ligoninėje vyko projekto „**Socialinių paslaugų plėtra Rokiškio ir Daugpilio psichiatrijos ligoninėse**“ baigiamoji konferencija. Konferencijos dalyviai susipažino su projekto veiklomis ir pasiektais rezultatais. Minėto projekto dėka VŠĮ Rokiškio psichiatrijos ligoninėje įrengtos patalpos personalo mokymams.



Sukurta palanki bazė (infrastruktūra) socialinės rehabilitacijos paslaugų teikimui.



Rokiškio psichiatrijos ligoninėje suorganizuotas paskaitų ciklas „Socialinės rehabilitacijos paslaugos psichikos neįgaliesiems“, bei pristatyta „Novatoriška psichikos neįgaliųjų profesinės rehabilitacijos programa“. Projekto kolegoms iš Daugpilio psichiatrijos ligoninės suorganizuoti mokymai temomis: „Meno dirbinių iš odos gamintojų mokymai“; „Floristikos meno metodika“; „Buitinių paslaugų teikėjų programa“; „Statybininkų padėjėjų programa“. Mokymus organizavo ir temas skaitė Rokiškio psichiatrijos ligoninės darbuotojai.

Vykdamas projektą suorganizuoti keturi renginiai/seminarai. Po du renginius vyko Rokiškio ir Daugpilio psichiatrijos ligoninėse. Renginių tikslinė grupė – ligoninių darbuotojai tiesiogiai susiję su socialinių paslaugų teikimu. Į renginius buvo pakviesti išorės ekspertai, kurie supažindino su socialinės rehabilitacijos darbo naujovėmis, bei kitų įstaigų gerąja profesinės veiklos patirtimi.

Siekiant užtikrinti projekto tęstinumą bei įgytos patirties sklaidą parengta: „**Socialinės rehabilitacijos paslaugų teikimo strategija**“, kuri sieja partnerių (DPL ir RPL specialistų) įgytas žinias ir patirtį ir numato tolesnio bendradarbiavimo, teikiant socialines paslaugas, gaires bei partnerių atsakomybę.

Vykdamas projektą parengta „**Floristikos ir aplinkos tvarkymo metodinė programa**“, kuri bus taikoma abiejose ligoninėse. Už programos įdiegimą bei praktinį įgyvendinimą atsakingi abu partneriai. Pagal minėtą programą Rokiškio psichiatrijos ligoninėje jau suorganizuoti 24 užsiėmimai psichikos neįgaliesiems. Užsiėmimus organizavo ir vedė įstaigos socialiniai darbuotojai.



Projektui pasibaigus ir toliau bus organizuojami RPL ir DPL įstaigų darbuotojų susitikimai skirti profesinės patirties pasidalijimui, o pagal metodines programas bus nuolat įstaigose organizuojami praktiniai užsiėmimai pacientams.

2013 m. lapkričio mėnesį įvyko projekto „Socialinių paslaugų plėtra Rokiškio ir Daugpilio psichiatrijos ligoninėse“ baigiamoji konferencija, tačiau jau lapkričio 12 dieną Rokiškio ir Daugpilio psichiatrijos ligoninės pradėjo įgyvendinti naują projektą „Psichikos negalią turinčių asmenų sveikatos priežiūros paslaugų plėtra ir gerinimas pasienio regionuose Nr. LLB-2-217“, taigi pasitvirtina posakis, kad: kiekviena pabaiga - kažko naujo pradžia...

*Parengė : Jolanta Navickienė
VŠĮ Rokiškio psichiatrijos ligoninės
L.e.p. Psichosocialinės rehabilitacijos skyriaus vedėja*

Pirmi žingsniai siekiant sugrįžti į darbą

Keičiasi ne tik pasaulis, keičiatės ir jūs, kiekvienais metais jums metų vis daugiau, jūsų patirtis vis kitokia, keičiasi šeimos ir kitos gyvenimo aplinkybės, keičiasi jūsų poreikiai, keičiasi galimybės, fizinės jėgos, dvasiniai ir protiniai sugebėjimai – priešingai, gali tobulėti, jei tik jais naudositės. Mokslo įrodyta, kad naudojamos smegenys augina neuronus, nenaudojamos – nyksta. Taigi mokydami naujų dalykų duodate darbo smegenims, didinate savo galias ir aišku galimybes susirasti jums tinkamą veiklą. Mokymasis naujos veiklos yra pakankami sunkus. Nemažai žmonių vengia užsiimti nauja veikla kur reikia mokytis. Neretai pasitaiko ir tokių atvejų, kai susitarę su nauju darbdaviu, jog bus priimti į darbą, žmonės neatvyksta. Suabejoja, kai pradeda įsivaizduoti konkretų darbą, išsigąsta, kad kvailai jausis ir blogai pasirodys, galiausiai visai nepabando. Bet sunku būtų tik iš pradžių. Žinokite, kad tokius sunkumus išgyvena kiekvienas žmogus, įsidarbinęs naujoje vietoje arba perėjęs į kitas pareigas. Dauguma juos įveikia ir jį atėjus laikui juos įveiksite, jei tam tinkamai pasiruošite.



Norint surasti sau tinkamą užsiėmimą pirmiausia reikia gerai save pažinti. Pamąstykite kokių turite gabumų, ką mėgstate veikti, kuo jūs domitės, ką mokate ar galite išmokyti. Būkite atviri sau. Kuo naujos veiklos paieška taps jums, priklauso tik nuo jūsų paties. Jei planuosite savo veiksmus ir tinkamai vertinsite situaciją, nerimo neliks. Akivaizdu, kad nelengva išgyventi nerimą, kuris kyla dėl to, kad esi tiriamas, vertinamas ar netgi pripažįstamas netinkamu.

Veiklos paiešką galėtume palyginti su plaukimu. Geras plaukikas, rodos, be didelių pastangų grakščiais judesiais slysta vandeniu tarsi žuvis. Nevykęs plaukikas kelia daug pursų, tačiau netoli tenuplaukia. Taip ir ieškant darbo – tinkamai tam pasirengę ir veikdami kryptingai pasieksime geresnių rezultatų, o be pasirengimo- ir didelės pastangos gali nueiti perniek. Tačiau visko galima išmokyti, jei supranti, ko reikia mokytis, ko sieki.

Galima pasidžiaugti, kad galimybę mokytis, įgyti ar keisti kvalifikaciją turi ir esantys mūsų ligoninėje asmenys. Šiais metais ligoninėje pradėtos teikti profesinės reabilitacijos paslaugos. Pagrindinis minėtų paslaugų teikimo tikslas -asmens integravimas į darbo rinką, prieš tai atstatant jo buvusių įgūdžių bei sugebėjimus ar suteikiant jam naują kvalifikaciją ugdymo, socialinio, psichologinio, reabilitacijos ir kitomis poveikio priemonėmis. Profesinės reabilitacijos programos (ciklo) turinį sudaro keturios paslaugos:

- Profesinių gebėjimų įvertinimas. Tai asmens psichosocialinių profesinių savybių ir/ar funkcinio pajėgumo įvertinimas.
- Profesinis orientavimas ir konsultavimas. Tai asmens motyvacijos mokytis ir dirbti bei asmeninių savybių analizė, konsultavimas profesinio kryptingumo, tinkamumo, profesinės karjeros planavimo klausimais, pagalba asmenims renkantis ir keičiant profesiją, atsižvelgiant į jų individualias savybes, interesus, gebėjimus, polinkius.
- Profesinių gebėjimų atkūrimas arba naujų išugdymas. Tai prarastų savybių, reikalingų darbui, atkūrimas bei esamų, bet nepakankamų savybių, reikalingų darbui lavinimas ir/ar naujų savybių ugdymas socialinio, psichologinio, reabilitacijos, darbo imitavimo (profesinių gebėjimų atkūrimas ir/ar lavinimas atkartojant realų darbo procesą naudojant atitinkamas priemones ir įrangą sukurtoje kuo artimesnėje realiai darbo vietai aplinkoje) bei kitomis poveikio priemonėmis.
- Pagalba įsidarbinant. Tai informacijos rinkimas apie situaciją darbo rinkoje ir jos analizė, galimos darbo vietos paieška bei potencialių darbdavių paieška, tarpininkavimo paslaugos, darbo paieškos įgūdžių formavimas.

Šiuo metu 14 asmenų mokosi pagal Statybininko padėjėjo programą. Mokymus veda socialiniai darbuotojai, socialiniai darbuotojai- profesijos mokytojai, psichologai. Mokymų trukmė 6 mėn. Šiuo metų mokymai įpusėję, jau vyksta ir praktiniai užsiėmimai. Būtent šių užsiėmimų metu, kurti darbai naudojant mozaikos techniką jau papuošė ligoninės fojė. Kuriant šiuos, iš pirmo žvilgsnio labai meniškus darbus, programos dalyviai įgijo nemažai teorinių žinių bei praktinių įgūdžių reikalingų pasirinktai kvalifikacijai įgyti. Toks praktinių užsiėmimų pobūdis - kuriant meninius darbus mokytis reikiamų profesijai dalykų labai patiko programos dalyviams. Lankytojų atsiliepimai apie vykdomus mokymus (kalba netaisyta):

Profesinė rehabilitacija- tai geras ir įdomus laiko užimtumas, darbinių įgūdžių lavinimas ir mokymas dirbti darbo įrankiais. Tai įdomus ir turiningas laiko praleidimas. (A.B.)

Profesinės rehabilitacijos užsiėmimai įvairūs ir naudingi. Jų metu prisimename darbinius įgūdžius. (M.K.)

Labai man patinka eiti į profesinę rehabilitaciją. Galima daug visko išmokyti sužinoti. Malonios socialinės darbuotojos, galima atvirai bendrauti, aptarti sprendžiamų testų rezultatus. (A.P.)

Profesinė rehabilitacija man patinka . Labiausiai patinka praktika. Tikiuosi bus ateityje naudinga ir galėsiu lengviau susirasti darbą.

Gera išeiti iš skyriaus. Mokymus veda patyrę specialistai, galima išmokyti naujų dalykų ir įgyti patirties. Per praktiką darėme iš skaldytų plytelių paveikslus – mozaiką. Paveikslų paroda vyksta ligoninė hole. Šiuose kursuose man patiko testų sprendimas, juose buvo įdomių situacijų. Sprendžiant testus pažįsti labiau save. Per praktinius užsiėmimus dirbame su elektriniais prietaisais, siaurapjūkliais pjauštume plokštes. Patiko pertraukėlės kurių metu vaišinomės arbata.

p.s. buvo daug gražių akimirkų. M.A.

Atsiranda papildomos veiklos. Daugiau supratimo apie darbą, naujos žinios. Dirbome mozaiką, kurią eksponuoja ligoninės hole. Linksmi padiskutuojame ,sprendžiam testus. Truputis praktikos. Nusiteikimas darbui.

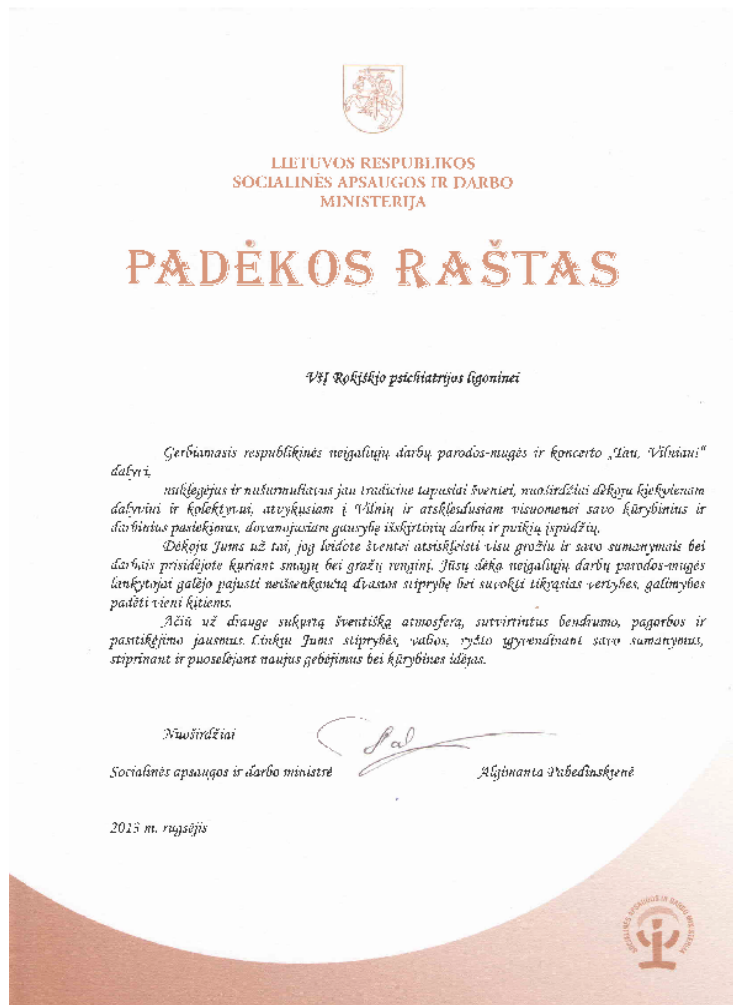
Aš Edmundas Regelskis su dideliu džiaugsmu prisimenu tas dienas kaip mokėmės teorijos, kaip reikia integruotis į darbo rinką, kaip iš nuskaldytų plytelių komponavome mozaiką, užsiėmėme praktika. Mūsų darbai pakabinti ligoninės hole, juos mato visa ligoninė ir kas tik užėina. Taip pat mokėmės dirbti su įvairiais įrankiais ir mums tai gerai pavyksta. Taip pat vaišinomės arbata, diskutavome apie gyvenimą.

Gydausi ligoninėje jau 5,5 metai. Lankau Profesinės rehabilitacijos tarnybą kur mokausi pagal Statybininko padėjėjo programą jau 4 mėn. ir tai nuostabiausi 4 mėn. per visą šį laiką. Aš su nekantrumu laikiu kiekvieno užsiėmimo, nes kiekvieną kartą sužinau ar atrandu ką nors naujo.

Parengė : vyresnioji socialinė darbuotoja Rosita Kvedaraitė

„Rudens saulutė“ Ukmergėje

Rugsėjo mėnesį dalyvavome XV –oje jubiliejinėje respublikinėje negalės žmonių dailių amatų darbų parodoje „Rudens saulutė“. Šią parodą rengia Ukmergės krašto neįgaliųjų sąjunga kiekvienų metų rudenį. Parodoje demonstravome mūsų ligoninės pacientų darbus iš keramikos ir veltinio. Džiaugiamės galimybe supažindinti kuo platesnę Lietuvos žmonių auditoriją su mūsų ligoninės pacientų kūryba.



Paroda „Tau Vilniau“

Rugsėjo mėnesį dalyvavome respublikinėje negalės žmonių dailių amatų parodoje „Tau, Vilniau“.

Parodoje su savo darbais, dainomis ir muzika dalyvavo negalės žmonės iš visos Lietuvos. Mes parodoje demonstravome ligoninės pacientų darbelius iš keramikos, veltinio, vytelių, įvairius papuošalus, siūtus darbelius iš medžiagų. Dalyvių gausa, darbų įvairovė suteikė galimybę pasidalinti darbo patirtimi, pasisemti naujų idėjų. Palankus oras, puiki šventės organizacija, suteikė dalyviams daug džiaugsmo.

Prakartėlių paroda Rokiškyje

Po metų pertraukos Rokiškio krašto muziejuje organizuota respublikinė prakartėlių paroda. Parodoje eksponuojama prakartėlės iš visos Lietuvos. Mūsų ligoninės pacientai prakartėlių parodoje dalyvauja jau ne pirmą kartą. Šįmet parodai pristatėme net dvi mūsų pacientų sukurtas prakartėles. Prakartėlėm naudota keramika ir kitos medžiagos. Stengėmės, kad pacientai kurdami prakartėlę kaskart vis kitaip pažvelgtų į Jėzaus gimimo siužetą, daugiau dėmesio skirtų veidų išraiškai. Visų svarbiausia, kad prakartėlė būtų kūrta su meile, nuoširdumu.

Parengė : soc. darbuotoja Aldona Pagirienė

Dailės terapija

Dailės terapija yra meno terapijos kryptis, psichoterapijos forma, kur asmenys skatinami reikšti savo jausmus ir vidinius konfliktus padedami dailės. Pasaulyje ji egzistuoja daugiau nei septyniasdešimt metų, o Lietuvoje- tik gerą dešimtmetį. Dailės terapija- tai meno forma kiekvienam žmogui, nesvarbu, ar jis yra rankose laikęs teptuką ar ne, ar yra visiškai sveikas ar turi negalią.

Dailės terapijos būdai grindžiami prielaida, jog kiekvienas žmogus, mokėsis ar nesimokęs dailės, turi slaptą gebėjimą perkelti savo vidaus konfliktus į vaizdus. Kadangi dailės terapijoje naudojami ir nežodiniai procesai, tai ypač tinka turintiems bendravimo sunkumų, uždariems, linkusiems slopinti emocijas viduje ar reikšti jas destruktiviais būdais. Žmonės, kuriems per sunku ar baisu išreikšti žodžiais vienišumą, izoliaciją, praradimus, mirties baimę, gali atskleisti tai piešdami. Liejimo akvarele, kaip ir jausmų, nesukontroliuosi, o štai molis parodo, kad nėra klaidos baimės- visada galima perlipdyti vieną ar kitą daiktą iš naujo. Dailės terapijos galimybės:

- Dailės terapija gali leisti bent jau vaizduotėje atkurti tai, kas yra prarasta arba buvę praeityje. Asmuo gali atkurti nemalonią trikdančią sceną, pavyzdžiui, nelaimingą atsitikimą arba sunkias akimirkas. Jis gali nupiešti tą, kuris mirė, ir pasakyti jam tai, ko nepasakė arba atsiimti žodžius, kuriuos gailisi jam pasakęs. Atvaizduojant praeityje buvusius įvykius, sukuria su jais susijusias emocijas, o šias emocijas išreiškus, galima pajusti palengvėjimą.
- Asmeniui priklauso teisė spręsti, ar išsaugoti savo kūrinius, ar sunaikinti. Kartais žinojimas, kad vėliau juos bus galima sunaikinti, gali įkvėpti drąsos juos tapyti. Galimybė sunaikinti dailės terapijos metu sukurtą kūrinį, taigi ir pamiršti jį, yra labai svarbi ypatybė (kartais paveikslo sunaikinimas ir tai, kaip jis sunaikinamas, terapijoje yra teigiamas dalykas).
- Asmuo saugiai vaizdais gali išreikšti tai, kas jį baugina, pvz., būti uždaroje erdvėje, pasisakyti prieš auditoriją. Jis gali atkurti išgąstingus sapnus ir išreikšti savo emocijas. Šitaip jis gali daugiau sužinoti apie jam baimę keliančius dalykus ir atkartojęs juos piešinyje, nebe taip jų bijoti. Taip pat galima užrašyti vis didesnėmis raidėmis ir vis ryškesnėmis spalvomis žodžius arba frazes, kurias jis norėtų ištarti arba išreikšti, ir tai būtų pirmas žingsnis prieš taip pasielgiant iš tikrųjų.
- Niekuo nerizikuojant galima popieriuje būti neprotingiems. Visiškai priimtina piešti visiškai nesąmones, būti kvailiems, juokingiems, suvaikėti, teplioti visiškai chaotiškas tepliones ir atpalaiduoti savo vaizduotę.
- Dailės terapija padeda užmegzti dialogą su pačiu savimi, kurio metu išryškėja konkretus savęs išreiškimas pasauliui, o jausmai ir išgyvenimai pateikiami sau ir kitiems suprantama forma. Vidiniai dalykai lengviau išreiškiami vaizdais nei žodžiais. Vaizduodami savo vidinius potyrius, visi, laikantys rankose dailės priemones (vandeninius dažus, guašą, molį) neretai ima aiškiau suvokti ir reikšti savo mintis žodžiais, mokosi bendrauti, kūrybiškai išreikšti ir pristatyti save.
- Tai saviraiškos forma, padedanti saugiai išreikšti agresiją, pyktį, vidinius konfliktus, ne iki galo suvoktus jausmus popieriuje. Jausmų ir potyrių vaizdavimas simboliais, lyginant su apibūdinimu žodžiais, gali būti ne tik veiksmingesnis raiškos ir bendravimo būdas, bet ir paversti tuos potyrius bei jausmus mažiau grėsmingais.
- Beveik viską, kas išreiškiama per dailės terapiją, būtų galima priskirti metaforai. Asmuo gali savo situaciją pavaizduoti tokiais vaizdais kaip jam ant kaklo kabantys sunkūs svarsčiai, gali pavaizduoti save plevenantį viršum visko lyg drugelis.

Kartais suaugę žmonės, susidūrę su galimybe piešti, susieja tai su vaikyste ir dažniausiai su nesėkmėmis dailės pamokose. Pradinis priešinimasis gali pasireikšti tokiomis pastabomis: „Tikrai nemoku piešti“, „Neišeis iš manęs dailininkas“ ir pan. Išsklaidyti šį nerimą gali padėti fraktalų piešimas, nes jie piešiami užsimerkus. Fraktalo piešinį sudaro spontaniškai nupieštos linijos ir įvairių dydžių bei formų ploteliai, kurie nuspalvinami spalvotais pieštukais. Šis metodas gimė Rusijoje. Terminas „fraktalas“ kilęs iš lotyniško žodžio *fractus*, tai reiškia „sudarytas iš dalių“. Norint išmokti piešti fraktalus, nereikia ypatingų sugebėjimų, tuo gali užsiimti bet kokio amžiaus žmogus. Tam reikia tik noro, piešimo popieriaus, juodo rašiklio ir spalvotų pieštukų. Užsimerkus apie minutę laiko piešiama nepertraukiama linija, stengiantis užpildyti kuo didesnę lapo plotą, piešiant įvairias linijas: horizontalias, vertikalias, įstrižas, ovalias, apskritas, bet ne konkrečias figūras. Linijos pradžia ir pabaiga prijungiama prie artimiausios linijos. Pirmiems

fraktalams piešti pieštukai imami užsimerkus. Vienos spalvos pieštuku spalvinami atsitiktinai pasirinkti nuo 1 iki 12 plotelių. Ta pačia spalva negalima spalvinti greta esančių langelių, nebent jie susiduria įstrižai. Fraktalas kaip veidrodis atspindi jį piešusį žmogų, nes kūrimo metu iš sąmonės į sąmonės lygmenį iškyla informacija apie asmenybę, jos įpročius, tikslus ir troškimus. Šie piešiniai gali papasakoti žmogų slegiančias problemas, santykius šeimoje. Piešdamas fraktalą, žmogus pasineria į būseną, prilygstančią meditacijai. Žmonės, piešiantys fraktalus, tampa kūrybiškesni, ramesni, o sergantys greičiau pasveiksta.

Susidomėjimas dailės terapija auga. Tai galima paaiškinti gal būt tuo, kad meno terapija akcentuoja žmogaus savigydos galimybes, orientuojasi į kiekviename žmoguje glūdintį vidinių jėgų ir sveikatos potencialą, tamptai susijusį su jo kūrybinėmis galiomis. Šiandien dailės terapija yra taikoma kaip papildoma ir šiuolaikiška gydomojo proceso galimybė, asmens sveikatinimo būdas, geros savijautos priemonė. Platus dailės terapijos spektras ugdo suvokimą, pažinimą, bendravimo įgūdžius, savarankiškumą, nerimastingiems padeda susikaupti. Mūsų ligoninėje taip pat vyksta dailės terapijos užsiėmimai, kuriuos pacientai noriai lanko.

Parengė : med. psichologė Jolita Stočkuvienė

Šaltiniai.docx.

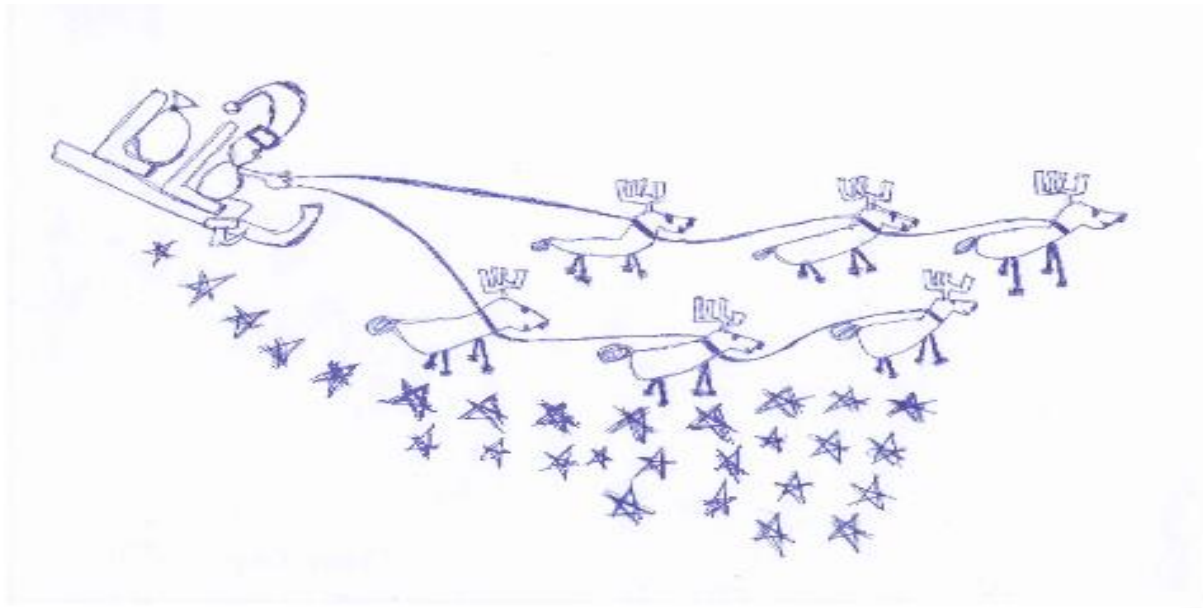


Piešimas be taisyklių gydo sielą

Kažko laukiate, klausotės ar mąstote su rašikliu rankose? Greičiausiai netrukus pradėsite paišinėti. O visa tai ką jūs nesąmoningai pasirenkate nupiešti, gali atskleisti jūsų asmenybės bruožus bei nuotaiką. „Mes imame piešti, kai mums nuobodu ar jaučiamės prislėgti, – sako Britų Grafologijos instituto profesionalios rašysenos analitikė. – Tai, ką nesąmoningai pradedame piešti gali atskleisti mūsų vidinę būseną ir rūpesčius.“ Dauguma žmonių piešia tuos pačius dalykus. Žvaigždės, gėlės, dėžės ir strėlės – simbolizuoja siekius ir jausmus. Pasak Rostron, kad suprastumėte tikrąją savo piešinio reikšmę, reikia pažvelgti į tai, kaip jis buvo nupieštas.

Piešimo pagalba galima:

- Išlaisvinti spontaniškumą;
- Įveikti asmenybės vystymosi kliūtis;
- Palengvinti žmonėms identifikuoti motyvus, kurie kartojasi jo elgesyje;
- Atkreipti dėmesį į kliento problemas;
- Agresyviems ir priešiškiems jausmams suteikti labiau priimtinas formas;
- Formuoti labiau aktyvią gyvenimo poziciją.



Taigi, piešimas – dailės terapija gali atskleisti mūsų vidinę būseną ir rūpesčius.

Galime pasidžiaugti, kad mūsų ligoninėje taip pat plėtojama dailės terapija. Kuri leidžia išreikšti savo jausmus, vystyti kūrybiškumą, ugdyti socialinius įgūdžius. Šiemet Lietuvos specialiosios kūrybos draugija „Guboją“ organizavo tradicinį Kalėdinių piešinių konkursą, kuriame neįgalieji kūrėjai galėjo atskleisti savo meninius gabumus ir neribotą fantaziją. Mūsų ligoninės pacientai taip pat noriai dalyvauja tokiuose konkursuose. Vieni iš piešinių autorių Jonas Lubys, Sergejus Barjeris ir Vytautas Četrauskas dovanoja skaitytojams savo Kalėdinių piešinių šilumą.



Parengė : socialinė darbuotoja Milginta Virbaliene

...malonus pasidafinimas patirtimi

Kolegijoje naudojant tik teorines žinias visuomet norisi išbandyti kaip šias žinias būtų galima pritaikyti praktikoje. Taigi, pirmoje, mokomosios profesinės veiklos praktikoje išsikėliau tikslus, kurie, mano manymu, yra svarbiausi: susipažinti su institucija, jos nuostatais bei veikla, išsiaiškinti institucijos specifiškumą t.y. klientų ypatybes, jiems teikiamas paslaugas, stengtis praktikoje pritaikyti įgytas teorines žinias, įgyti patirties dirbant su nepakaltinamais asmenimis, pamatyti socialinio darbuotojo veiklą ir užimamą vietą specialistų komandoje, susipažinti su užimtumo programa bei joje dalyvauti, įvertinti socialinio darbuotojo pagalbos svarbą besigydančioms asmenims.

Atvykusi į praktikos vietą pirmiausia buvau supažindinta su įstaiga, jos vidaus tvarkos taisyklėmis ir nuostatais. Susidariau nuomonę apie pačią įstaigą, jos pobūdį bei specifiką. Atliekant praktiką įgijau daug naujų žinių apie socialinio darbo svarbą, darbuotojų kompetencijas. Susidariau teigiamą įspūdį apie darbo pobūdį. Visiškai kitomis akimis pažvelgiau į socialinio darbo profesiją. Pamačiau ir susipažinau kaip dirba savo srities profesionalai. Galiu teigti, kad puikiai pavyko įgyvendinti mokomosios profesinės veiklos praktikos siekius. Pradėjau kaupti profesinę patirtį, gebu įvertinti teikiamas socialines paslaugas, susipažinau su socialinio darbuotojo veikla bei kompetencijomis, sužinojau socialinio darbuotojo užimamą vietą institucijoje, susipažinau su specifinėmis situacijomis ir jų sprendimo būdais. Pamačiau kaip puikiai išplėtotos paslaugos pacientams- viskas šioje institucijoje pradedant efektyviomis socialinėmis paslaugomis ir baigiant individualia užimtumo programa yra sukurta būtent pacientų gerovei bei sėkmingai integracijai į visuomenę ateityje.

Buvau ypač maloniai priimta viso socialinių darbuotojų kolektyvo. Greitai pavyko rasti bendrą kalbą, vyravo puiki atmosfera. Su pacientais taip pat greitai susipažinome, visi buvo malonūs ir draugiški. Labai džiaugiuosi pasirinkusi atlikti praktiką VŠĮ Rokiškio psichiatrijos ligoninėje, nes buvo pateisinti visi mano lūkesčiai. Taigi, artėjant gražiausioms metų šventėms norėčiau kiekvienam VŠĮ Rokiškio psichiatrijos ligoninės darbuotojui palinkėti ramybės ir jaukumo. Socialiniams darbuotojams- produktyvaus darbo, malonių pacientų bei išlikti puikiais profesionalais ir tiesiog žmonėmis, kuriuos sutikau praktikos metu. Pacientams norėčiau palinkėti kantrybės ir stiprybės tolesniame gyvenime.

Utenos kolegijos studentė Jordana Vikanytė



Pasigaminkite Kalėdinius žaisliukus patys

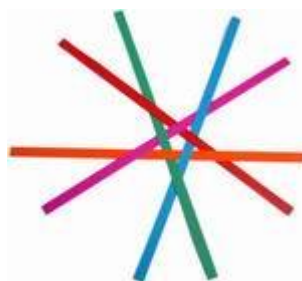
„Juostelių kamuoliukas“

Imame 1-6 spalvų spalvoto popieriaus ir iškerpame 6 juosteles (0,5 cm pločio, 30 cm ilgio ar kt., svarbu, kad būtų vienodos).

Vienos juostelės galus suklijuojame, kad gautume uždarą apskritimą – kilpą.



Iš kitų penkių juostelių sudedame penkiakampį.



Uždedame pradiniam etape gautą kilpą ant penkiakampio ir iškišame po vieną kiekvienos juostelės galą per išorinį kilpos kraštą (turėtų būti vienas galas iš viršaus, kitas iš apačios, vienas iš viršaus, kitas iš apačios ir t.t.).



Suklijuojame ar susegame juostelių galus.

Jei iš pirmo karto nepavyks pagaminti šį gražulį kalėdinį kamuoliuką, nepasiduokite, Jums tikrai pavyks!



Parengė : socialinio darbuotojo padėjėja Liudvika Zibolienė

Klubo „Langas“ veikla



Užimtumo ir socialinės reabilitacijos centre vyksta įvairūs užsiėmimai klubo „Langas“ nariams. Jų pageidavimu, buvo vedami vėlimo iš vilnos kursai. Lankytojai mokėsi velti plokščią veltinį, dekoruojant spalvota vilna. Nebuvo lengva, nes lankytojai buvo ką tik po sporto varžybų. Tačiau jie noriai įsitraukė į mokymus, rinkosi vilnos spalvas, jas dėliojo ir vėlė. Rezultatas pasiektas – gavosi nuostabios riešinės!



Parengė : socialinė darbuotoja Lolita Gavenavičienė

Ar verta rūkyti?

Konsultacijų metu mano pacientai pareiškia nusiskundimus : „vargina rėmuo“, „vargina kosulys“, „skauda širdis“, „svaigsta galva“, „nepastovūs viduriai“, „skauda kojos“. Kai paklausiu apie rūkymą, daugelis atsako, kad rūko daug metų, surūko daugiau negu 10 cigarečių per dieną. Daugelį ligų, kurioms būdingi aukščiau išvardinti nusiskundimai, išprovokuoja arba apsunkina jų eiga būtent rūkymas. Taigi, noriu pateikti truputį informacijos apie įvairius šalutinius poveikius, kurie gali nutikti rūkantiems.

Kiekvienas žmogus tikrai žino, kad rūkymas žudo, bet vis tiek rūko, nes nikotino kiekis cigaretėse sukelia priklausomybę. Epidemiologiniai tyrimai rodo, kad rūkymas lemia apie 20 proc. viso gyventojų mirtingumo. Nuo jo sukeltų ligų Lietuvoje per metus prieš laiką miršta 7-8 tūkst. žmonių.

Rūkant dėl aukštos temperatūros iš tabako išsiskiria apie 30 nuodingų medžiagų: nikotinas, sieros vandenilis, amoniakas, azotas, anglies oksidas, įvairūs eteriniai aliejai, iš kurių ypač pavojingas benzpirenas - 100% vėžio sukėlėjas. Nikotinas neigiamai veikia nervų sistemą, širdį, plaučius, kepenis, virškinimo organus, lytines liaukas, pojūčius, sumažina regėjimo ir klausos aštrumą, menkina jautrumą ir skonį. Daugelis rūkorių nervingi ir turi kuo nors nuraminti savo pakrikusius nervus. Nervų sistema tampa dirglesnė, jautresnė, blogėja atmintis. Netenkama apetito, dažnai viduriuojama ar užkietėja viduriai. Nikotinas aktyvina skrandžio sulčių sekreciją ir tai gali sukelti skrandžio opą, virškinamojo trakto refluksus. Yra daug kitų šalutinių reiškinių, tokių kaip nemalonus kvapas, dusulys ir energijos trūkumas. Taip pat yra didesnė rizika patirti kaulų lūžius, anksčiau pradeda raukšlėtis oda, sutrinka miegas, skauda gerklę, pagelsta dantys. Nikotinas siaurina arterijas, ypač kojų, dėl to kraujas teka lėčiau, gali susidaryti kraujotakos sutrikimai, kurie gali sukelti gangreną, tada koją tenka amputuoti. Svaigimas, kosulys, nosies deginimas, akių ir gerklės skausmai – tai pirmieji požymiai, kuriuos sukelia šalutinis rūkymo poveikis. Pavojus sveikatai padidėja, jei sergate cukriniu diabetu, kitomis ligomis. Tabake atrasta cheminė medžiaga, kuri iš dalies atsakinga už diabeto, vėžio, Alzheimerio ligos išsivystymą. Ši medžiaga - nornikotinas - natūraliai randama tabake ir taip pat pasigamina organizme, kai į jį patenka nikotinas.



Žmogus, surūkydamas 20-25 cigaretes per dieną, gauna mirtiną nikotino dozę. Jeigu tokią dozę jis surūkytų iš karto, be pertraukos, mirtų dėl smegenų kvėpavimo centro paralyžiaus. Statistika rodo, kad rūkantys serga stenokardija 13, o infarktu 12 kartų dažniau už nerūkančius. Rūkymas sukelia mažiausiai 90% plaučio vėžio atvejų; 15-20% kitų organų onkologines ligas; 75% lėtinio bronchito ir plaučių emfizemos; 25% mirčių nuo širdies - kraujagyslių ligų. Viena surūkyta cigaretė per dieną sutrumpina gyvenimą 11 minučių, vienas cigarečių pakelis per dieną – 1330 valandų arba 56 dienomis. Metęs rūkyti darbingo amžiaus žmogus sutaupo vidutiniškai 20 gyvenimo metų. Tabakas - vitaminų organizme

žudikas. 1 surūkyta cigaretė neutralizuoja 25 miligramus vitaminų (tiek jų yra viename apelsine).

Už cigarečių pakelį sumokate vidutiniškai 7 Lt. Per metus suma gali susidaryti apie 2500 Lt. Tokiu būdu ne tik nukenčia jūsų kišenė, bet jūs turite atsisakyti kai kurių dalykų savo gyvenime. Prieš pirkdami cigarečių pakelį jūs turite gerai pagalvoti. Gyvenimas reikalauja daugelio dalykų iš jūsų, nepaskirkite savo gyvenimo rūkymui. Rūkymo atsisakymas – didelis stresas organizmui, reikalaujantis daug valios pastangų. Tačiau šį stresą būtina išgyventi. Kreipkitės į savo gydantį gydytoją, prašykite psichologo pagalbos, jeigu vien jūsų pastangų nepakanka atsisakyti šio žalingo įpročio.

Parengė : vidaus ligų gydytojas T. Chadyšas

Kineziterapija

Sveiki, esu kineziterapeutė Laura noriu trumpai jums papasakoti kas yra kineziterapija. Koks yra kineziterapijos procedūrų tikslas, kada geriausi rezultatai pasiekiami ir kokia yra jos nauda žmogaus sveikatai.

Kineziterapija – tai viena svarbiausių reabilitacijos priemonių, pagrįsta tuo, kad tinkami kūno judesiai padeda atnaujinti, pagerinti ir išlaikyti kaulų, raumenų, širdies kraujagyslių bei kitų sistemų funkcinę būklę. Kineziterapija – tai tiesiausias kelias į ligų gydymą, įsisenėjusių sveikatos sutrikimų šalinimą bei sveikatos gerinimą.

Kineziterapijos procedūrų tikslas yra sužadinti organizmo atstatomąsias reakcijas, nes tinkamo judesio metu išsiskirianti energija iššaukia teigiamą organizmo reakciją.

Geriausi rezultatai pasiekiami tada, kai kineziterapija yra pritaikyta individualiems paciento poreikiams. Prieš skiriant kineziterapijos procedūras būtina įvertinti ligos pobūdį, priežastį, adaptacines organizmo galimybes, asmens fizinį išsivystymą, jo amžių, profesijos ypatumus.

Labai svarbu, kad kineziterapijos užsiėmimai būtų sistemingi. Gydomojo kurso metu palaipsniui didinamas kineziterapijos užsiėmimų krūvis, kineziterapijos seansų skaičius, judesių amplitudė, pratimų pakartojimų skaičius, jų sudėtingumas bei intensyvumas.



Sėkmingam rezultatui labai didelę įtaką turi sąmoningas ligonio dalyvavimas kineziterapijos užsiėmimuose, jo bendradarbiavimas su kineziterapijos specialistais.

Kineziterapija turi didelę naudą pacientams, kenčiantiems nugaros, stuburo, sąnarių skausmus. Kineziterapija gali būti ir kompleksinė nutukimo gydymo dalis, normalizuojanti medžiagų apykaitą bei gerinanti bendrą vidaus organų veiklą. Ypatingai ryškia kineziterapijos naudą ir sveikatos pagerėjimą junta tie asmenys, kurie kenčia nuo širdies veiklos ir kraujotakos sutrikimų, išsiplėtusių venų, užkalkėjusių kraujagyslių ar turi širdies ydą. Kineziterapijos užsiėmimai gerina smegenų veiklą, padeda atsipalaiduoti, didina serotonino kiekį bei gerina nuotaiką.

Siekiant užtikrinti kineziterapijos efektyvumą, taikomi skirtingi procedūrų metodai – aktyvūs (gydomoji gimnastika, įvairūs žaidimai bei sporto elementai) ir pasyvūs (masažai, gydomosios vonios bei kitos terapijos).

Parengė : kineziterapeutė Laura Smalstyte

Tikėkime stebuklais ir būsim laimingi



Kalėdos – šventas laikotarpis, kuris savo šviesa nutvieskia kiekvieno iš mūsų gyvenimą, prasklaidydamas niūrias mintis. Nesvarbu, kokio jūs esate amžiaus, kokia jūsų didžiausia svajonė ir kiek kartų nedrįsote savęs atiduoti stebuklams į rankas, Kalėdų dvasia to neklausia, ji tiesiog keliauja pas visus ir teikia galimybę gyventi kitaip, tikėti tuo, kas atrodo neįmanoma. Kai gatvės bus nuklotos švytinčiu baltumu, medžių šakos links nuo puraus sniego, o vaikai jau bus grįžę į šiltus namus po linksmybių kieme, išeikite iš namų ir atsiduokite žiemos vėšai, kuri jus mielai priims. Aš tikiu, kad jūs išgirsite Kalėdų senio juoką, nykštukų pakuojamų dovanų šnaresį ir pakinkytų

elnių pėdų trypčiojimą. Jūs pažinsite savyje tą pačią Šv. Kalėdų dvasią, su kuria vaikystė buvo stebuklinga. Tai supratę jūs būsite laimingi!

Paskutinė metų diena – Blogų minčių atsikratymo diena, mat įžengiant į Naujuosius metus visą blogį reikia palikti, kad jis nesektų iš paskos. Lietuvoje yra paprotys pririšus už virvės seną kelmą pertemti per visą kaimą (centrinę miesto gatvę), kad jis sugertų visą blogį, o po to sudeginti.

Labai gera diena. Ir visai užmiršta. Per Kalėdas mokomės atleisti, nesmerkti, susitaikyti. Bet tai kas kita. Atsikratyti blogų minčių būtų tarsi prevencija. Tarsi atšvaitų dalinimo akcija, kad tamsoje judantys žmonės būtų geriau matyti. Taip yra, kad kai einame tamsoje, mašinai važiuojant, matyti tik atšvaitas. Taip jau yra, kad net ir šviesiausioje šviesoje žmoguje matyti tiek, kiek jis nori savęs parodyti. Na, įvairiausi specialistai geba įskaityti daugiau, nei pats žmogus norėtų parodyti, bet tai jau mokslas ir menas. Mūsų blogų minčių nemato niekas. Niekas net neįtaria, kiek jų mūsų galvoje veisiasi. Tik va pats žmogus niekur negali nuo jų pabėgti. Tai ar ne patogiau būtų gyventi, jei griebę už virvės seną kelmą bent kartą metuose pabandytume jų atsikratyti vardan savo sveikatos ir laimės!

Paskutinę šių metų dieną linkiu visą pyktį ir blogas mintis palikti toli užmaršty, kad jos nesektų iš paskos. O metų pradžioje linkėti sau ir kitiems vien pačių gražiausių dalykų, mat linkėjimai, ištarti metų pradžioje turi magiškos galios ir linkę išsipildyti. Metų pradžioje senieji papročiai moko mus elgtis taip, kaip norima elgtis visus metus...

Būkime geresni vieni kitam, o gyvenimas už tai atsidėkos. Su artėjančiais!

Parengė : socialinė darbuotoja Irita Spundzevičienė

Mielas skaitytojau, noriu pasidalinti patirtimi kurią igijau šiuose mūsų laikinuose namuose

Kai aš atradau: literatūrą, religiją kai pradėjau domėtis menu, maniau jog atradau viską. Tačiau klydau... ir tą sužinojau visai neseniai, kai pradėjau lankyti profesinės reabilitacijos, pacientų integracijos į darbo rinką kursus. Užimtumo centre dirbantys kvalifikuoti specialistai, ne tik padėjo man atrasti koks darbo pobūdis ir aplinka man tinka tačiau padėjo man atrasti jog fotografija yra nuostabi meno šaka...

Tad dabar brangus skaitytojau noriu paimti įsivaizduojamą fotoaparata ir leisti į kelionę atsiminimų vingiais ir užfiksuoti gražiausius atsiminimus įgytus gyvenant šiuose mūsų laikinuose namuose...

Įsimintiniausia diena man buvo ta, kai mano gyvenime atsirado knygos! Tuomet pirma kartą palikau palatą, skyrių, ligoninę, miestą, šalį. Prasidėjo nuostabiausios kelionės po šalis, miestus ir nuolat bėgantį laiką.

Vėliau mano gyvenime atsirado religija. Ir ji atsirado kaip tik tada kai ėmiau mąstyti: Kam visa tai? Kur veda kiekvieno gyvenimo kelias? Perskaičiau nemažai knygų šia tema ir supratau kad žmogui gyvenimas duotas spalvotas ir šias spalvas davė mums kūrėjas, kuriam už bet kurią dieną žmogus turi būti dėkingas...

Va ir aš kasdien atrandu kažką naujo...

Savo mokytojos dėka atradau molį, kurį gali lipdyti ir formuoti kaip tik nori. Kaip ir savo asmenybę kiekvienas formuoja ir lipdo savo valia ir kantrybe tik jei įdėsi mažai pastangų ne kas te išeis... Bet jei labai pasistengsi, įdėsi darbo, meilės tai rezultatai tave nustebins...

Tačiau čia mano kelionė nesibaigia ji tęsiasi ir štai mano gyvenimas nušvinta ryškiaspalvėm vilnos spalvom, kurias gali dėlioti ir derinti kaip tik nori, o gaminiai bus ne tik gražūs akiai bet ir šildys šaltom žiemos dienom.

Nesustokim ir dabar, keliaukim toliau...

Išbandžiau ir pynimą iš vytelių. Šį rudenį tėvai dėjo pririnktus grybus ir obuolius į mano pintas pintines. Argi gali būti didesnis pastangų įvertinimas?!

Visą tą laiką domėjausi sportu... juk fiziniai pratimai geriau už bet kokį vaistą. Kokia gera diena, kai rytą pradedi nuo mankštos! Tuomet visą dieną esi žvalus ir kupinas jėgų...

Tad brangus skaitytojau atmink jog būdamas aktyvus tu išsivaduoji nuo rutinos ir nesvarbu, ką bepaimtum į savo rankas, kad ir kuo užsiimtum tai tave išlaisvins!

Tad: Dirbk, kurk, stenkis ir tavo siela išgis!!!

Parengė : Karolis Sukockas



Sveikinimai, palinkėjimai...

*Tegu išnyksta nerimas ir baimė, kad
Nežinai, kaip Tau gyventi...
nereikia mokytis mums
laimės – reik iš gyvenimo ja semtis!
Gyvenimas ir nuostabus likimas
Į delnus mylintiems tai pila
Tik sėkmė, Laimė ir Žodžius kurie užstoja,
Lydi, gina nuo pavydo ir nuo klaidų!*

Su naujais metais sveikina Elžbieta.



Laimingų Šv. Kalėdų ir linksmų naujų metų, visiems linkime Meilės, Supratimo ir Vilčių išsipildymo! O likimo broliams linkime kantrybės, tvirtybės, svarbiausia – sveikatos. Kad kuo greičiau išvyktumėt namo! Taip pat sveikiname socialines darbuotojas Dalią, Jolantą. Dėkojame už jų nuoširdumą ir paprastumą. Visam D1 korpuso personalui – linkime Jums gerų švenčių! ! !

Linki T. M. ir M. A.

Edvardas Beliačicas sveikina Algirdą Girdziušą su artėjančiomis Šv. Kalėdomis ir linki laimės, meilės, sveikatos ir kad kuo greičiau išeitų iš ligoninės!

Pacientų kūryba

Mylimai dukrytei Militai,

Tu dar nevaikštai, bet tu jau atėjai.
Iš meilės ir manęs – ant mano rankų
Tu dar nesiglaudi, nes tu dar nieko nebijai
Aš tik jaučiu kvėpavimą – lyg paukščio tankų
Tu dar juokingai maža, bet tu tikrai esi
Jeigu ant sienos trys šešėliai – artimi, žydri ir taikūs
Jeigu sekundės – mažojo šešėlio judesy
Tu dar neprabilai, o aš jau pirmutinė tavo atrama :
Kol kambarys dar supas, kol grindys traška...
Aš tavo pirmas žodis – aš Mama
Pradžią ir pirmas šuolio taškas.

Lija

Užvers žiema dar vieną metų lapą
Prabėgdama nusikvatos pūga
Gal ji laukimo nuoskaudas išsako
Kad nebegręš jaunystė niekada
Tegul įšalę viesulai kvatoja
Bet mūsų širdyse ramu
O metų puokšte tai gražiausios gėlės,
Kurios be vargo nugali speigus...

Su artėjančiomis šventėmis sveikina savo mamą, sese ir visus kąs mane pažysta

Lija



Tu netikėk žmonių melu
Nors jis ir spindi gerumu
Išmok gyvenimą pažinti
Ar ką draugu gali vadinti
Atmink kas gera, kas skaudu
Ir nekentėk kaip aš kenčiu.

Mylimai sesytei Kristinai Lija



Ateik, kai neberasi žodžių!
Kai trūks artumo ir tiesos.
Mes gersime vienatvės taurę godžiai,
Anapilin širdžių tiesos
Ateik, kai neberasi išeities!
Išsivaduoki iš aklo skausmo.
Sulaužei priesaiką vilties.
Kartu klausykim meilės balso.
Ateik, tau žiburį užkūriau!
Sudėjau žodžių margą eilę
Ir šviesią ateitį sukūriau.
Ateik, išsaugosiu tau meilę!

Loreta Vaičiulaitienė

Angelui, Jums

*Kai krenta baltos snaigės
Aš tavo veidą matau tolimoje,
Jis lyg mažas, lyg pabėgęs sapnas
Taip nuostabiai kvėpia ledine gėle.*

*Nenusakomo grožio tavo angelas,
Jis lyg žvaigždė, nukritusi snaigė,
Taip panašus į žydinčią žibuoklę,
Savo žydrumu puošianti kalvas.*

*Angelas niekada nemeluoja – jis myli,
Ir supranta sunkumų ištiktus likimus,
Ir turi delnuose stebuklų skrynią –
Jinai skirta tau, jeigu esi kilnus.*

Virginija



Paskutinis žodis

Toks baltas ir didingas žiemos kelias
Lyg karalienė su sidabro karūna,
Nubarsčiusi kelius žibuoklių pažadu
Turėti žydrą dangų per naujus metus.

Naujieji metai ateina ir praeina
Tiek šurmulio, tiek įvykių, jie turi 365.
Taip kruopščiai sugalvoti ir tiksliai sudėlioti
Net protas nesuvokia kokia didi dievo širdis.

Kad amžinybė, kelias nesibaigia,
Kad kūną turės merkt lietūs ir šildyt saulės spinduliai
Ir, kad reikės nešti kryžių kiekvienam po vieną
Ir nepasiūsi dievo po velnių, jeigu bus blogai.

Gal šitas mėnuo, metai yra paskutiniai,
Tai pagalvok su kokia širdimi gyveni
Jei dievas davė tau protą, talentą ir piniginę
Vadinasi turi duoti duoklę žemei, - ar girdi?

Taip skamba visi varpai ir dievo sodas –
Neduos turtuoliui saldžių obuolių,
Ir prisiminsite ir pamatysite paskutinį mano žodį,
Kad saldumu dalintis reikia – nors gali būti labai kartu.

Virginija

Aš trokštu tamsos

Sapnai ateina, bet svetimi
Kančių naktis vėl su manimi
Kambaryje šviesu nuo jų
Stiprių nakty, ką slepi nuo kitų

Aš trokštu tamsos, lovos šilumos
Kaip pabėgt nuo jų, kaip užmerkt akis
Kaip man likt vienam

Slaptos svajonės, meilės žaidimai
Baimės šešėliai šoka aplink
Gyvas šiukšlynas svetimų smegenų
Ta beprotybė glamonėja mane

Seniau naktimis mėnulį prašiau
Leisk pamatyti, ką rodai kitam
Atidaviau jam savo sapnus
Dabar aš nemiegu – ir matau svetimus.

Arvydas Sriubas



Štai ir atėjo Kalėdos
Lietuvoj švenčia visi,
Visas pasaulis irgi
Žmonėms karo nereikėjo
Draugiškai gyvenkit visi.

O po Kalėdų ateis Nauji metai
Švęs jas visi šeimos susirinks namuose.
Stalą papuoš ir saldainiais vaikams.

Aleksandr Kombarov



Kūčių nakties burtai

Kas ta kūčia?

Senovėje lietuviai per Kūčias atsisveikindavo su senaisiais metais, o per Kalėdas švėsdavo Naujųjų metų sutikimą. Dabar Kūčios tapatinamos su krikščioniška švente – kūdikėlio Jėzaus gimimo išvakarėmis. Kūčių pavadinimas kilęs iš pagrindinio šios šventės patiekalo, skirto namiškiams ir protėvių vėlėms, pavadinimo. Tai patiekalas iš aguonų, kviečių, pupų, žirnių ar miežių, pasaldintų bičių medumi.

Per apeiginę vakarienę pirmus kąšnius ir gurkšnius žmonės aukodavo vėlėms ir derlių nešančioms dievybėms, po to indą su kūčia siųsdavo aplink stalą. Visi kūčios turėjo paragauti.

Kūniškas ir dvasinis apsivalymas prieš šventes

Iš ryto pagal tradiciją visi šeimos nariai atlikdavo svarbiausius darbus, tačiau tik būtiniausius šventėms, mat tą dieną nebuvo galima dirbti sunkių darbų. Negalima buvo siūti, nes kitaip avims galvos svaigs, gyvuliai sunkiai priauglio susilauks.

Verpti, malti, malkų skaldyti, kulti taip pat buvo negalima, mat tikėta, jog šie triukšmingi darbai gali supykinti Perkūną, o šis sukels ateinančių metų didžiules vasaros audras, jos pakenks pasėliams, gyvuliams, trobesiams, žmonėms. Moterys tikėjo, jog į nesuverptą vilnos kuodelį prispjaudys raganos.

Moterys tvarkydavo namus, ruošdavo valgius. Vyrai sutvarkydavo namų aplinką, apkuopdavo gyvulius, pakurdavo pirtį.

Iki Kūčių reikėjo atlikti svarbiausius darbus, grąžinti skolas, susitaikyti su žmonėmis, kad kitais metais nebūtum paskendęs skolose ir sutartum su aplinkiniais. Tai savotiškas dvasinis apsivalymas.

Kalėdų „sodas“

Kūčių dieną kambarį daugelyje Lietuvos vietų puošdavo „sodu“, iš šiaudelių ir medelių padarytais paukšteliais, eglių, pušų, kadagio šakelėmis. Šiandien puošiama eglutė.

Eglutės puošimas - palyginti nesena tradicija Lietuvoje. Iš pradžių ją puošdavo šiaudiniais, pačių padarytais žaisliukais, iš teslos keptomis figūrėlėmis, obuoliukais, riešutais, saldainiais, vatos gumulėliais, žvakutėmis, vėliau pradėta puošti ir pirktais žaisliukais.

Kūčių stalas

Per dieną dažniausiai nieko nevalgę, o jei valgę, tai tik sausai, vakarop žmonės sėsdavo prie Kūčių stalo. Ypač svarbu, kad ant Kūčių stalo nebūtų jokios mėsos.

Kūčių stalas paruošiamas taip: ant pliko stalo dedamas glėbelis smulkaus šieno, kuris išskirstomas lygiu sluoksnėliu po visą stalo paviršių. Tai simbolizuoja Jėzaus gimimą tvartelyje ir tai, jog jis gulėjo ėdžiose ant šieno.

Stalas su šieniu užtiesiamas balta staltiese, išdėstomos lėkštės ir papuošiama žvakėmis, eglių šakelėmis. Viduryje stalo dedama lėkštelė su tiek paplotėlių, kiek žmonių prie stalo.

Prie stalo buvo sėdama tik sužibus Vakarinei žvaigždei. Visiems susėdus, pirmiausia buvo sukalbama malda. Kūčios – paskutinis Advento vakaras, todėl stengiamasi jį praleisti santūriai. Vakarienė pradedama kalėdačio (paplotėlio) laužymu. Seniau būdavo laužomas ruginės duonos kepalėlis, vadinamoji Kūčių duona.

Visi šeimos nariai pasikeisdavo kąšniukais ir linkėjimais (iš to kilo ir Naujų metų sveikinimai ir gerovės linkėjimai). Prisimenami mirusieji. Daugelis dar iki šiol laikosi papročio per Kūčias nenukraustyti stalo arba palikti maisto sugrįžusioms artimųjų vėlėms. Joms šalia maisto paliekama ir uždegta žvakelė.

Kūčių valgiai

Ant stalo dedama 12 valgių. Senovėje buvo paprotys dėti 9 patiekalus. Tai atitiko devyndenę Mėnulio kalendoriaus savaitę. Skaičius 12 simbolizuoja visų metų mėnesius, o pagal krikščioniškas tradicijas - 12 Jėzaus apaštalų.

Per Kūčių vakarienę labai svarbu paragauti kiekvieno valgio. Kai kur Lietuvoje buvo tikima, kad tas, kuris ilgiau per Kūčias valgys, ilgiau gyvens, tam tėvo ūkis atiteks arba kas pirmas Kūčias pavalgys, tam ateinančiais metais darbai geriau seksis.

Kūčių valgiai turi savo simbolinę prasmę. Riešutai – simbolizuoja Aukso amžių - turtą, sėkmę ir džiaugsmą. Obuoliai – palaimingas maistas dvasioms ir vėlėms, kurios, kaip žinia, alkanos klaidžioja po gyvųjų pasaulį, vis dar negalėdamos rasti ramybės. Kviečiai – skalsos simbolis.

Grūdų mišinys – derlingi metai. Medus – šviesos ir sveikatos simbolis. Kūčiukai simbolizuoja meilės vakarienę. Žuvis ir silkė – pasninko valgis, rašo P. Dundulienė savo knygoje „Lietuvių šventės: tradicijos papročiai ir apeigos“.

BURTAI: vedybos ir antros pusės paieškos

- Kūčių vakarą reikia apkabinti tvorą. Jei lyginį stulpelių skaičių apkabinai - išteksi/susirasi draugą. Jei nelyginį - reiks laukti kitų metų;
- Kūčių vakarą po vaišių, jei esi drąsus/-i, ilgai žiūrėk į veidrodį. Jame gali pamatyti savo ateitį. Jei išvysi karstą - greitai mirsi, jei merginą/vaikiną – susirasi draugą/-ę;
- Įsipilk į dubenį vandens ir suk jį tol, kol atsiras verpetas. Tada įmesk du angliukus. Jei vanduo juos suneš į krūvą – išteksi/susirasi draugą/-ę, jei ne - liksi vienas/-a;
- Marcinkonių apylinkių merginos, prisirinkę visų 12 valgių likučių, eidavo į kamara, supildavo juos į gernas ir maldavo. Į gernas su maistu pastatydavo veidrodį ir 24 valandą, atseit, išvysdavo būsimąjį savo sužadėtinį;
- 24 val., pasirėmę/-usios medines akėčias, vaikinai/merginos tris kartus apibėgdavo apie pirkią ir pasižiūrėdavo pro langą: tikėdavo pamatysią/-iusios savo būsimąjį/būsimąją. Burtas veiksmingesnis, jeigu aplink namą bėgama nusirengus;
- Būtinai susirasi draugą/-ę, jeigu Kūčių vidurnaktį nueisi į kluoną ir tris kartus spragilo buože suduosi į duris sakdamas/-a: „Velne, velne, noriu apsivesti/draugauti“;
- Savąjį ar savąją galima pamatyti sapne, tik su sąlyga, kad pavalgis Kūčias ir visiems namiškiams sugulus, pasidarysi tokį mišinį: antpirštis druskos, antpirštis miltų, antpirštis pipirų, antpirštis cukraus ir vandens. Tada visa tai suvalgyk ir atsigulk prie durų slenksčio. Kas prisisapnuos, už to/tos ir išteksi/vesi;
- Vaikinai, tikėdamiesi pamatyti savo išrinktąją, vidurnaktį klojime botagu išpliekdavo savo kelnės... Kelnės – dar vienas vedybinių būrimų komponentas, rašo tostai.lt;
- Po Kūčių vakarienės, visą dieną pasninkavus, reikia atsigulti po langu. Tada ateis angelas pasakyti, kas bus tavo žadėtasis ar žadėtoji;
- Ant 12 ar 9 kortelių užrašyk vyriškus ar moteriškus vardus, padėk korteles po pagalve. Vidurnaktį atsikėlęs/-usi, trauk kortelę. Taip sužinosi išrinktojo ar išrinktosios vardą;
- Merginos, susukusios keletą savo plaukų, degindamos juos, turi šnabždėti vyrišką vardą. Jei tas vyras netoli gyvena, tai jis ateina/pasirodo tą pačią naktį, o jei toli – kitą rytą. Atėjęs klausia, kam jį šaukė;
- Jei norima pamatyti mylimąjį/-ąją, Kūčių naktį, vidurnaktį, tu turi būti vienas/-a kambaryje. Prieš veidrodį abipus pastatyti dvi žvakes ir žiūrėti, kas pasirodys. Iš to spėk, kas bus ateinančiais metais. Jei pamatysi vyriškį/merginą, jis/ji bus tavo mylimasis/-oji. Tik būk atsargus/-i, žmonės kalbėdavo, jog taip ir savo mirtį galima pamatyti...

Sėkmė ir turtai

- Kūčias pasidėk po pagalve - dvilypį lazdyno riešutą. Kalėdų rytą įsidėk jį į piniginę ir joje visada bus pinigų;
- Pasibaigus Kūčių vakarienei, mama paima kviečių saują ir beria grūdus vaikams ant galvų - kuris iš jų daugiau grūdų sugaus, tas turtingiau gyvens;
- Sveikatą ir turtus užsitikrinsi Kūčių naktį išsimaudęs šaltoje vonioje, į kurią turėtų būti įmesta aukso ar sidabro monetų. Beje, šią visą dieną, o ypač per Kūčių vakarienę, rekomenduojama kišenėje turėti smulkių pinigų – kad kitais metais nekamuotų finansinės problemos;
- Nepamiršk ant padengto Kūčių stalo paberti karpio žvynelių, kad po vakarienės galėtum įsimesti juos į rankinę. Nešiok juos su savimi, o šie atsidėkodami nukreips pinigus į jūsų piniginę.

Gyvenimo trukmė ir kokybė

Valgant arba pavalgis, dešine ranka ištrauk iš po staltiesės vieną šiaudą. Ilgas šiaudas reiškia laimingą, ilgą gyvenimą, sulūžęs, sutrupėjęs, susirangęs, kreivas, plonas - varganą. Storas, šakotas šiaudas - turtas.

Parengė : socialinio darbuotojo padėjėja Violeta Bieliūnaitė - Vanagienė

Šaltinis: <http://gatve.delfi.lt/news/idomybes/kuciu-nakties-burtai.d?id=19759829>

Pamokančios istorijos laisvalaikio skaitiniams

Trijų medžių istorija

Miške ant kalvos stovėjo trys medžiai. Jie šnekėjo apie savo viltis ir svajones. Pirmasis tarė: „kada nors aš būsiu skrynja, pilna aukso ir sidabro, pilna didžiausių brangenybių ir visi matys mano didybę. Antrasis taip pat prabilo: „Kada nors aš būsiu galingas laivas, per vandenį plukdysiu karalius ir karalienes. Visi jausis saugūs manyje.“ Trečiasis pažvelgė į juos ir tarė: „Aš noriu augti ir tapti didžiausiu medžiu visoje girioje. Būti išskirtinis ir kad visi mane matydami galvotų, kad galiu pasiekti dangų. Noriu būti kuo arčiau Dievo.“

Praėjo keli metai. Medžiai, mąstydami apie svajones, augo ir šakojosi. Vieną dieną atėjo grupė medkirčių. Priėję prie pirmo medžio, jie tarė: „Šitas medis labai dailus. Reikės jį nugabent dailidei.“ Jie kirto medį, o medis jautėsi laimingas, žinodamas kad jo svajonė išsipildys. Priėję prie antrojo medžio, vyrai nusistebėjo jo tvirtumu. Nutarė jį atiduotį laivų statyklą. Ir medis džiaugėsi žinodamas, kad bus galingas laivas. Trečiasis medis buvo išsigandęs. Jis žinojo, kad jei jį nukirs, jis niekada neįgyvendins savo svajonės. Vienas medkirčių tarė: „Iš šio medžio mes nieko nedarysime. Taigi aš jį tiesiog pasiimsiu“. Ir trečiasis medis buvo nukirstas.



Kai pirmasis medis nukeliavo pas dailidę, iš jo buvo padarytos ėdžios gyvuliams. Į jas pridėjo šiaudų. Tai nebuvo svajonė, kurios jis siekė. Antrasis medis virto žvejų laiveliu. Jis nesaugojo nuo bangų karalių. Juo plaukiojo tik paprasti žvejai. O trečiasis buvo sukapotas didžiuliais gabalais ir paliktas tamsoje. Bėgo metai ir medžiai pamiršo savo svajones. Vieną dieną moteris ir vyras įėjo į tvartelį, kur stovėjo ėdžios. Moteris pagimdė kūdikėlį ir paguldė jį ėdžias, padarytas iš pirmojo medžio. Medis jautė šio įvykio svarbą ir jautėsi laimingas, žinodamas, kad jame laikomas didžiausias pasaulio turtas.

Praėjo nemažai laiko. Grupė žvejų plaukė valtele, padaryta iš antrojo medžio. Pakilo audra ir medis pajuto, kad jis nėra pakankamai stiprus, kad išsaugotų žvejus. Staiga vienas jų atsistojo ir nuramino savo žodžiais įsisiautėjusią jūrą. Medis pajuto, kad gabena didžiausią karalių pasaulyje. Pagaliau kažkas prisiminė ir trečiąjį medį. Jis buvo išneštas iš tamsos ir nešamas per miestą. Žmonės išjuokė jį nešusį žmogų. Žmogus buvo prikalta prie kryžiaus kalno viršūnėje ir paliktas mirčiai. Medis suprato, kad niekas kitas nebuvo taip arti Dievo kaip dabar yra jis. Ir pasijuto labai svarbus, žinodamas, kad būtent ant jo buvo nukryžiuotas Dievo sūnus.

Kiekvienas medis gavo ko norėjo, tik kitokių kelių. Mes kiekvienas turime svajonių ir išsivaizdavimų - kaip jas pasieksim. Tačiau gyvenime retai viskas klostosi taip, kaip suplanavome... Svarbiausia išmokti matyti kitaip...

„Visą laiką galime rinktis“



Žmogelį slėgė nesibaigiantys gyvenimo vargai. Jis atėjo guostis pas garsų dvasios mokytoją:

- Nebegaliu daugiau! Tokio gyvenimo neištversiu.

Mokytojas paėmė saują pelenų ir subėrė juos į skaidraus vandens stiklinę, stovėjusią ant stalo. Vanduo susidrumstė ir pajuodo. Mokytojas tarė:

- Tai - tavo kančios.

Ir išpylė vandenį.

Tada vėl paėmė saują pelenų, tokią kaip pirmoji, parodė ją žmogui ir, persisvėręs pro langą, sviedė pelenus į jūrą.

Jie akimirksniu išsisklaidė, o jūra liko tokia kaip buvusi.

- Matai? - pasakė mokytojas. - Kiekvieną dieną reikia apsispręsti, kuo būti: ar vandens stikline, ar jūra.

Mes visą laiką galime rinktis

Ką nuveikė per praėjusią valandą?

Vieno išminčiaus kambaryje kabojo milžiniškas laikrodis su švytuokle, neregėtai lėtai, bet itin garsiai mušdavęs valandas.

- Ar tavęs tai neblaško? - kartą paklausė mokinys.



- Ne, - atsakė išminčius. - Kaskart man tai dingstis savęs paklausti: ką nuveikiau per šią pralėkusią valandą?
O ką per ką tik pralėkusią valandą nuveikė tu?

POŽIŪRIS

Kartą du išminčiai iškeliavo į pasaulį pasidairyti, kaip žmonės gyvena. Viena nedideliame miestelyje, kalno papėdėje, jie sutiko minią žmonių, kurie nešė didelius akmenis į kalną.

Matėsi, kad jiems buvo sunku, ir išminčiams pasidarė įdomu, kodėl jie neša akmenis į kalną. Jie priėjo prie pirmojo žmogaus ir paklausė;

- Ką tu dirbi, žmogau?

- Aš tempiu akmenis į viršų, - atsakė šis nesustodamas.

- O tu ką darai? - paklausė išminčiai kito žmogaus.

- Aš uždirbu pinigų vaikams maistui, - atsakė jis.

- Na, o tu ką dirbi? - paklausė išminčiai trečiojo žmogaus.

- Aš statau šventyklą! - išdidžiai atsakė žmogus.

Padėkojo išminčiai ir susimąstė, tokius skirtingus atsakymus išgirde... Jie suprato vieną paprastą tiesą - nesvarbu, ką tu darai, svarbu - kaip, su kokiomis mintimis tu tai darai... Vienas ir tas pats užsiėmimas vienam žmogui atneša kančią, kitam nepakeliamą našą užmeta, o kitam atneša džiaugsmą... Kiekvienoje gyvenimiškoje situacijoje galima rasti kažką gero, tereikia noro, ir kartais pakeistas požiūris keičia ne tik mūsų nuotaiką, bet ir gyvenimą 😊...

LAIMĖ

Senas išmintingas katinas gulėjo pievelėje ir šildėsi priešais saulutę. Jo ramybę sudrumstė jaunas kačiukas, kuris šokinėdamas prabėgo šalimais. Paskui jis grįžo ir kūlvirsčiais ėmė risti aplink katiną.. po to staigiai pašoko ir pradėjo bėgti ratais...

- Mmmm... ką tu darai?! - kilstelėjo galvą ir tingiai nutęsė katinas.

- Aš bandau pagauti savo uodegytę! - miauktelėjo uždusęs kačiukas.

- Bet kam? - nusijuokė katinas.

- Man pasakė, kad uodega - mano laimė. Jei aš ją pagausiu, tai pagausiu ir savo laimę! - entuziastingai porino kačiukas, - štai aš ir bėgioju trečią dieną paskui savo uodegytę, bet ji nuolat išsprūsta man iš letenų...

- Taip, - tingiai murktelėjo išmintingas katinas, - kažkada ir aš, kaip ir tu, bėgiojau paskui savo laimę, bet ji vis išsprūsdavo, ir galiausiai aš nustojau tai daryti... Vėliau aš supratau, kad nėra prasmės bėgioti paskui savo laimę, nes - klausyk, atversiu tau paslaptį - laimė visada su manimi... Dar daugiau - ji seka paskui mane - reikia tiesiog tai nuolat prisiminti 😊...

Parengė : socialinė darbuotoja Virginija Barzdienė

<http://www.ruvi.lt/2010/02/26/pamokancios-istorijos/>

.....*menu, menu mįslę*

Dėmesio mielieji skaitytojai! Skelbiamas konkursas „...menu, menu mįslę“. Perskaitykite žemiau pateiktas mįsles. Trys greičiausiai pateikę teisingus atsakymus iki sausio 10 dienos, bus apdovanoti prizais – siurprizais.

- ❖ Mėsos strirta, geležim paspirta. (1)
- ❖ Keturi tatuoja, penktas kelią šluoja. (2)
- ❖ Du bėga, du veja, šeši šimtai švilpia. (3)
- ❖ Dvi galvos, dvi rankos, šešios kojos, o eina keturiom. (4)
- ❖ Ant geležinių lėkščių mėsa stovi. (5)
- ❖ Nei šertas, nei girdytas, o diena dienon tunka. (6)
- ❖ Mėsos puode geležis verda. (7)
- ❖ Be rankų, be kojų raitas jodinėja. (8)
- ❖ Už arklį didesnis, už šunį mažesnis. (9)
- ❖ Du kurmiai žemė verčia. (10)
- ❖ Keturi žydai eina keliu, o barzdos atgal atsuktos. (11)
- ❖ Katras arklys taip pat mato kaip iš pryšakio, taip iš užpakalio? (12)
- ❖ Atbėga titikas, ant to titiko vitikas, ant to vitiko skraistė, ant tos skraistės iškalbis. (13)
- ❖ Kaulinė pirkaitė, geležinės durelės. (14)
- ❖ Keturi trept, trept, daugiau kaip du šimtai šliukšt, šliukšt. (15)
- ❖ Du bėga, du gena. (16)
- ❖ Sudriskus paklodė po lauką laksto. (17)
- ❖ Anoj pusėj marių širmi žirgai žvengia, kitoj pusėj marių – kamanos blizga. (18)
- ❖ Toli žirgas žvengia, arti kamanos skamba. (19)
- ❖ Kokio gyvūno garbei pavadinti 2014-ieji metai? (20)

Atsakymus prašome surašyti ir perduoti socialinėms darbuotojoms. Primename, kad konkurse dalyvauja tik mūsų ligoninės pacientai. Linkime visiems sėkmės ir maloniai praleisti laiką ☺



LINKSMAI

Išprotėjo.....

Kalėdų vakaras. Skambutis greitojoje pagalboje. Vaikiškas balsas :

- Alio, greitoji? Atvažiuokit greičiau! Mūsų tėvas išprotėjo! Užsivilko mamos raudoną chalata, apsiavė veltinius, užsidėjo vatinę barzdą ir visiems pasakoja, kad jis Kalėdų Senis!

Šykštuolis

- Oi, mergaitės, ar jūs žinot, kad Kalėdų Senelis – šykštuolis.
 - Ar čia tu sugalvojai?
- Įsivaizduojat, vietoj to, kad pats nupirktų man dovaną, surado lėlę, kurią mama slėpė spintoje ir padėjo po eglute.

Apie anūkus

Močiutė anūkėliui :

- Jeigu būsi geras, nesinaravosi, tai Kalėdų Senelis tau padovanos bokštinį kraną.
- Oi, kaip gerai! – apsidžiaugė. – Dabar turėsiu net du kranus!
- Kodėl du? – nustebo močiutė.
- O antrą aš radau po tavo lova...

Apie saldainius

Sūnelis tėvui :

- Tėte, kodėl tu taip aukštai ant eglutės pakabinai saldainius?
- Todėl, mažiau, kad tu jų iki Naujųjų metų nesuvalgytum.
 - Tai ką, man dabar girliandas ēst reikės?

Apie liftą

Prieš pas Kalėdas vienu labai prabangaus viešbučio liftu kėlėsi sąžiningas politikas, geraširdis teisininkas ir Kalėdų senelis. Prieš pat atsidarant durims jie pamatė ant grindų gulintį 50 Lt. banknotą. Kuris iš jų pakėlė banknotą? Aišku, kad Kalėdų senelis, nes kiti du tipai paprasčiausiai neegzistuoja.



...ar žinote, kad

krikščionybėje arklių ir arklinių globėjais laikomi Šv. Floras ir Šv. Lauras. Šv. Mikalojus laikomas keliauninkų globėju, tačiau būtent jo vardo diena paskelbta Arklių diena. Ji minima gruodžio 6 dieną.



Keletas įdomių faktų apie arklius :

- ❖ Išradus pirmąsias mašinas, jų galingumas pradėtas lyginti su arklio galia. 1 AJ (arklio jėga) lygi 75 kg m/s. vieno žmogaus jėga apytikriai lygi 0,3 arklio jėgos.
- ❖ Ilgiausiai gyveno Napoleono Bonaparto žirgas Marengas – 63 metus.
- ❖ Didžiausias pasaulyje arklys – barbanonų veislės sunkiasvoris Bruklinas Siupremas (198 cm, 1374 kg).
- ❖ Mažiausias pasaulyje arklys – Argentinoje išvestas miniatiūrinis arklys (40 cm, 25 kg).
- ❖ Lietuviai yra išvedę dvi arklių rūšis : žemaitukus ir lietuvių sunkiuosius.
- ❖ Lietuvos didieji kunigaikščiai Kęstutis ir Algirdas po mirties buvo sudeginti kartu su jų žirgais.
- ❖ XV a. pab. Indėnai, pamatę ispanų raitelius, arklius palaikė dievais.
- ❖ Balti arkliai Japonijoje dalyvaudavo religinėse apeigose.
- ❖ Senovės germanai tikėjo, kad baltas arklys gali išvaikyti piktąsias dvasias.
- ❖ Lietuviai pagonys sausio 15 dieną švėsdavo kumeliuko krikštynas. Tikėta, kad kumeliuko pavidalą įgyja augmeniją prikeliantis požemių dievas. Balto plauko arkliais tuo metu buvo leidžiama jodinėti tik žyniams.
- ❖ Lietuvoje, Niūronyse (Anykščių raj.), 1978 m. įkurtas Arklio muziejus. Jo įkūrėjas – agronomas prof. Petras Vasinauskas.



2014 METŲ HOROSKOPAS

2014 metų perspektyva vis žadina fantaziją, kelia daug klausimų. Kasmet mes pažadame sau : „Nauji metai – nauja pradžia...“, atrodo, būtent 2014–ieji ir turėtų būti tas atvejis. Žaliojo medinio arklio metai, prasidedantys vasario 7 dieną, žada būti energingi, pulsuojančys, atneš daug permainų, tiek emocinių, tiek gyvenimiškų.

Beveik kiekvienas 2014 metų įvykis bus tęstinis ir gali būti labai rimtų permainų pradžia, nors iš pradžių taip neatrodytų. Net ir menkiausios smulkmenos bus labai reikšmingos, įsimintinos. Šiomet galite tikėtis visko – ir kilimo karjeros laiptais, ir šeimos sukūrimo ar pagausėjimo, ir plėtros verslo srityje. Veržlumas ir energija – būdingi šiems metams, tad

jei jūs neapleisite šių savybių, galima manyti, jog neįveikiamų tikslų 2014 metais jums, paprasčiausiai, nebus.

Nepamirškite būti paslaugūs, dėmesingi – visa tai atsipirks su kaupu, be to leis jaustis ramesniems, reikalingesniems.

2014 metai daugeliui žada nemažai kantrybės išbandymų. Visur ir visada stenkitės jausti saiką, stipriai venkite naujų žalingų įpročių, jie labiau nei bet kada greitai gali jus „įtraukti“. Daugelis gyvenimo sričių gali pareikalaus individualių sprendimų, tačiau bus ir tokių momentų, kurių be gero draugo peties ar darnaus kolektyvo, paprasčiausiai nebus įmanoma įveikti. Nors ir labai dvilypiai, 2014 metai žada būti ramūs, šeimyniški ir kupini naujovių bei labai gerų idėjų.



Avinas 03.21 – 04.19

Dėl Plutono įtakos Uranui, Avino ženkle žmonės labai sėkmingų metų tikėtis neturėtų, sėkmė ir didesni pokyčiai Jūsų gyvenime labiausiai tikėtini 2015 – 2016 metais. Šiomet Jums vertėtų susilaikyti nuo didelių planų ir stengtis gyventi dabartimi.

Skirkite laiko šeimai, artimiesiems – puikus metas santuokai, ypatingai pirmoje metų pusėje, antroje planuokite šeimos pagausėjimą, ši metų pusė itin palanki meilei. Puikus metas sportui – tai padės išvengti nevykusių blogos energijos protrūkių. Nesijausite stabilūs nei dvasiškai, nei emociškai, nei fiziškai. Būkite atsargūs, labai tikėtini autoįvykiai, sveikatos sutrikimai. Jei planuojate operaciją, palankiausias metas lapkričio pradžia. Geras laikas pasirūpinti regėjimo profilaktika. Didelė galimybė, jog suaktyvės migrena. Vietoj kavos rinkitės arbatą, tai pagerins jūsų savijautą.



Jautis 04.20 – 05.20

Puikus metas atsisakyti žalingų įpročių, būtų nuostabu, jei juos pakeistumėte meditacija, joga ar tiesiog pasivaikščiojimu gryname ore. Gerai seksis labdaringoje veikloje. 2014–ieji energingi metai, todėl

nenuostabu, jog norėsite keliauti, tik tai nereiškia, jog stačia galva pulsité į pramušgalviškas avantiūras, priešingai, greičiausiai jums norėsis ramaus, dvasinio poilsio, atsipalaidavimo. Pirmoji metų pusė palanki protinei veiklai, puikiai seksis planuoti, skaičiuoti, numatyti svarbius dalykus. Kiek įmanoma mažinkite išlaidas, nes tai finansiškai nepalankus metas. Susirūpinkite sveikata – gerklė taps pagrindine jūsų ligų priežastimi.



Dvyniai 05.21 – 06.21

Judrūs, pašėlę, labiausiai nepastovūs zodiako ženklai. Nors esate mėgstantys bendrauti ir nesėdite vietoje, šiemet teks būti truputį ramesniems. Panašu, kad šiemet jums pavyks jausti saiką, ko besiimtumėte, tai jums atneš naudos, greičiausiai finansinės. Labai vilios nauji, neišmėginti dalykai, kursite begalę naujų projektų, deja, ne visus juos pavyks įgyvendinti.

Stenkitės vengti visko, kas gali virsti priklausomybe, net pačių nekalčiausių dalykų. Žalingi įpročiai šiais metais gali pridaryti labai didelės žalos. Būtų puiku, jei pradėsite sportuoti, išbandykite įvairius masažus, tai ne tik gerins jūsų sveikatą, bet ir padės numesti svorio.

Sveikatai tausoti – patarimas apsilankyti pas odontologą.



Vėžys 06.22 – 07.22

Tai vieni jautriausių ir pasyviausių ženklų. Jie labai chaotiški, neretai pasiduoda impulsui, emocijoms, neretai jaučiasi atstumti, nesuprasti. 2014–ieji jums žada daugiau laimės, pasitikėjimo savimi, optimizmo. Labiau jaustis atsipalaidavę, laimingi, nepriklausomi jausitės pirmoje metų pusėje, o antroje – sėkmingi finansiškai. Daug keliausite. Stenkitės daugiau dėmesio skirti mitybai, jos reguliavimui, priešingu atveju, galimi nepageidaujami kilogramai. Vėžiams 201 –ieji bus labai darbingi, tad stenkitės išvengti konfliktų, kad nepablogintumėt savo reputacijos.



Liūtas 07.23 – 08.22

Liūtai visuomet kupini energijos, mėgstantys vadovauti, elgtis spontaniškai, dėl šių savo savybių neretai tampa lyderiais. 2014–ieji liūtams leis parodyti save, pelnyti aplinkinių pasitikėjimą. Ateinančiais metais vertėtų įsigilinti į savo dvasinę ir psichinę būsenas, jas paanalizuoti. Tinkamas metas užsiimti savanoriška ar labdaringa veikla. Kurkite naujus projektus, plėtokite ar kurkite naują verslą, nes antroji metų pusė bus sėkminga finansiškai. Skirkite daugiau dėmesio ir laiko artimiesiems ir draugams.

Pasistenkite atsisakyti žalingų įpročių, būtų idealu jei vartosite kofeino turinčių gėrimų. Dažniau dalyvaukite visuomeninėje veikloje, renginiuose, susitikimuose, nes ten jaučiatės itin gerai.



Mergelė 08.23 – 09.22

Mergelės ženklo žmonės – labai konkretūs, itin rimti, santūrūs, atsidavę darbui. Ateinantys metai žada daug naujovių, galbūt net atrasite naujų charakterio savybių. Mergelės mažai bendraujantys, tačiau ateinančiais metais atsiskleis kaip puikūs pašnekovai, puikūs komandos nariai. Iš esmės, viskas, ko imsitės, ką planuojate ateinantiems metams – puikiai seksis. Būkite be galo atsargūs kelyje, didelė eismo įvykių tikimybė.

Sveikata. Didelė traumų tikimybė, dažnos kvėpavimo takų infekcijos. Patarimas – atsisakyti žalingų įpročių, priešingu atveju rizikuojate sulaukti labai rimtų pasekmių plaučių srityje.



Svarstyklės 09.23 – 10.22

Tai labai malonūs, švelnūs ir visada kompromisams pasiruošę žmonės. Šie metai žada jums galimybę kilti karjeros laiptais, rekomenduojama aktyviai dalyvauti visuomeniniame gyvenime. Pirmoji 2014 metų pusė palanki visose srityse – galite imtis naujų pareigų ar kilti karjeros laiptais, pradėti mokytis. Palankus metas mokytis užsienio kalbų, bendrauti su užsieniečiais. Finansinė prasme – venkite didelių išlaidų, mokykitės taupyti.

Atkreipkite dėmesį į savo mitybą, gali varginti medžiagų apykaitos sutrikimas.



Skorpionas 10.23 – 11.21

Tai jautrūs, mėgstantys pastovumą, bet nuolat aktyvūs, kupini energijos. Juos tiesiog traukia įvairūs išgyvenimai, galimybė būti dominuojančioje pozicijoje. Skorpionams 2014-ieji – kelionių ir mokslų metai. Viskas, kas susiję su užsieniu ateinančiais metais turėtų nešti sėkmę, naudą. Geras metas pradėti mokytis užsienio kalbų.

Ateinančiais metais jūsų nedomins buvimas kompanijose, pasinersite į vienatvę, kursite ilgalaikius planus. Gali apimti apatija, būkite atsargūs. Turėtų nesunkiai kristi nereikalingi kilogramai, tik nepersistenkite, kad tai neatsilieptų sveikatai.

Sveikata. Galimos traumos, dideli galvos skausmai. Vertėtų apsilankyti pas odontologą, pastiprinti kaulus.



Šaulys 11.22 – 12.21

Tai energingas optimistas. Jie visada stiprūs, savimi pasitikintys, ambicingi. Ateinančiais 2014-aisiais šaulių ženklo atstovai turėtų nusiteikti patirti daug nuotykių, priimti iššūkius. Visiems šauliams, išskyrus verslo žmones, ateinantys metai numatomi finansiškai sėkmingi. Galimi laimėjimai, paveldėjimai ar tiesiog pelnas iš naudingų sandorių. Ribokite savo išlaidas, verčiau taupykite, kad nepatirtumėte neplanuotų nuostolių.

Santykiai su artimaisiais bus chaotiški, keliantys jaudulį. Norėsis nuo visko atitrūkti, užsidaryti ir pabūti su savimi, todėl visai nekeista, jei pasinersite į meditaciją, susidomėsite dvasiniais dalykais.

Sveikatos ypatingų sutrikimų nenumatoma. Aktyviai sportuojantiems derėtų pasisaugoti galimų traumų. Širdies ligų profilaktika šiais metais būtų vienas geriausių jūsų pasirinkimų.



Ožiaragis 12.22 – 01.19

Ožiaragiai nors ir sudėtingo charakterio ir ambicingi, bet visada praktiški ir, svarbiausia, patikimi. Vienas geriausių bruožų – kantrybė, tai, kartu su sunkiu darbu jiems padeda siekti tikslų. Jūs kaip visada išlaikysite šaltą, racionalų protą. Būsime linkę rizikuoti ir tai jums puikiai seksis, tačiau venkite pernelyg didelių įsipareigojimų. Siekiant tikslų drąsiai galėsite remtis į gero draugo petį. Gali tekti susidurti su teisėsauga, venkite net menkiausių prasižengimų. Atiduodami save darbui neturėsite kada nuobodžiauti.

Sveikatai pagerinti – pasivaikščiojimai gryname ore, nes galimi neurologiniai sutrikimai, kurie darys įtaką jūsų miego kokybei. Esminių pokyčių sveikatai nebus.



Vandenis 01.20 – 02.18

Vandeniai – nuoširdūs romantikai, kurių idealai nekinta visą gyvenimą. 2014-ieji jums nebus vieni lengviausių, laukia daug išbandymų. Mažai linksmybių, daug darbo, mokslų, dar daugiau pareigų, bei atsakomybių.

Nemenka galimybė pakilti karjeros laiptais, galbūt visiškai pakeisite darbovietę, tačiau yra viena sąlyga – netinginiaukite. Galite būti pernelyg jautrūs, kartais net agresyvūs, tai gali būti viena iš priežasčių, dėl ko suprastės santykiai su draugais ir artimaisiais.

Sveikatai – tinkamas laikas reabilitacijai, profilaktikai. Reguluokite mitybą, atsisakykite žalingų įpročių.



Žuvis 02.19 – 03.20

Šie žmonės kartais draugiški ir linksmi, pilni energijos, entuziazmo, kartais nostalgiški, atsiskyrę, net liūdni ir apatiški. Kokie jie bebūtų, ateinančiais metais bus linkę globoti, padėti, tačiau nepersistenkite, priešingu atveju jais gali pasinaudoti ir užversti dideliais rūpesčiais.

Pirmoji metų pusė turėtų būti aktyvi, kur tik vyksta veiksmas, visur jūsų bus daug. Kursite didelius planus, galbūt net nuspręsite keisti savo gyvenimą iš pagrindų ir jums tai puikiai seksis. Palaikykite gerus santykius su draugais, nenusisukite nuo jų.

Ko besiimtumėte, darykite tai saikingai, bet koks jūsų „nukrypimas“ gali pridaryti žalos. Ateinantys metai netinkami didelėms išlaidoms, verčiau pataupykite.

Sveikata. Didelė apsinuodijimo tikimybė, todėl atkreipkite dėmesį ką valgote ir geriate. Nepamirškite ir sveikos gyvensenos, reguliuokite mitybą, nes šiais metais jūsų organizmas bus linkęs kaupti papildomus kilogramus. Rimtesnį negalavimų turėtumėte išvengti.



*Nuoširdžiai dėkojame visiems
prisidėjusiems leidžiant pacientų
laikraštį „Saulėtekis“.*

Leidžia VŠĮ Rokiškio psichiatrijos ligoninės
Psichosocialinės reabilitacijos skyrius.
Adresas : Vytauto g. 47
LT – 22100, Rokiškis

*Skalsių Jums šventinių pyragų,
Jaukios ramybės, šilumos,
Sveikatos, meilės, supratimo
Ir nuotaikos geros, geros !*

Tel. 8-458-20131
Faksas 8-458-20122