

ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

Trakų neįgaliųjų užimtumo centro leidinys 2016 m. birželis Nr. 7



Mūsų laikraštukas žengia septintą žingsnį.....

JONINĖS

Joninės – šventė, švenčiama birželio 24 d., taip pat naktį iš birželio 23 į 24 d., maždaug tuo metu, kai Šiaurės pusrutulyje būna ilgiausia diena ir trumpiausia naktis (vasaros saulėgrįža). Šios šventės ištakos Lietuvoje – Rasos šventė, neretai vadinama daugiskaita (Rasos). Po krikšto ši šventė susieta su šv. Jono Krikštytojo gimimo diena.

Nors šventė buvo sukrikščioninta, senieji papročiai liko tie patys. Kai kuriuos jų, negalėdama išginti, Bažnyčia įtraukė į savo apeigas. Išlikę senieji elementai – vandens, ugnies, augmenijos simbolika, tokie papročiai, kaip vainikų pynimas, meilės bei vestuvių burtai, žoliavimas ir kupoliavimas, paparčio žiedo ieškojimas, laužų kūrenimas, šokinėjimas per ugnį ir pan. Sukrikščionintose apeigose vietoj karčių – kupolių žolynais puošiami kryžiai, per pamaldas šventinamos vaistažolės, užuot deginus gyvulines aukas, naudojami gyvulių atvaizdai, statulėlės.

Yra paprotys per Jonines spėti orą. Esą, jei Joninių naktis žvaigždėta, tai Kalėdos bus šaltos ir sniegingos. Jei Joninių naktis debesuota, tai Kalėdos bus lietingos ir vėjuotos. Jei Joninių naktis lietinga, tai Kalėdos bus sniegingos, su pūgomis. Per Jonines paprastai sprendavo apie derlių: jei per Jonines „kubilėlis lengvai prisipildo žalnieruko (vandenuko), tai aruodėlis lengvai prisipildys grūdėlio“. O „jei per Jonines saulutė greitai išdžiovina paklodėlę, tai žiemą badaus vaikai ir moteriškėlės“. Šie liaudiški spėjimai ėjo iš lūpų į lūpas šiaurinėje Žemaitijoje bei pietinės Latvijos žemėse. Mokslinių tyrimų, patvirtinančių šiuos spėjimus, nebuvo atlikta, bet žemdirbiai pripažįsta, kad Joninių lietus derliui labai naudingas.



2003 m. Joninės Lietuvoje paskelbtos nedarbo diena. Tai, kad įstatyme minimas tik Joninių vardas, sukėlė diskusijų tarp siekiančių atskirti krikščioniškas Jonines ir senąją saulėgrįžos šventę.

Šiandien pavadinimai Joninės ir Rasos dažnai vartojami kaip sinonimai, tačiau yra teigiančių, kad Joninės – daugiau masių šventė, neretai besisiejanti su triukšmingomis linksmybėmis ar išgertuvėmis, o Rasos – tegu ir neadekvati, bet reikalinga senųjų tradicijų tąsa.

Kadangi Joninės – šv. Jono diena, dabar yra paplitęs paprotys birželio 24 d. sveikinti Jonus ir Janinas. Jie neretai puošiami vainikais. Rengiamos masinės Joninių šventės, ypač daug žmonių suplūsta į Kernavę, ant Rambyno kalno, į Jonavą, dažnai vadinamą „Lietuvos Jonų ir Janinų sostine“. Originaliai pažymimas vasaros lygiadienis Aukštaitijos siaurajame geležinkelyje: organizuojamas Jonų traukinys į Joninių šventimą Rekstino miške (Panevėžio rajone). Šiose šventėse susipina Rasų ir Joninių tradicijos – imituojamos apeigos, buriama, tačiau ir sveikinami Jonai.

JONINIŲ BELAUKIANT

Mes Joninių išvakarėse lankėmės Aukštadvaryje. Iš pradžių aplankėme Velnio duobę.

Specialistai įvairiai aiškina jos kilmę. Gal toje vietoje po smėlio sąnašomis ilgai tūnojo nuo ledynmečio išlikęs ledo luitas. Klimatui atšilus, jis palaipsniui ištirpo, ir liko gili piltuvo formos duobė. Piltuvo formos duobė galėjo išlikti dėl spėjusios užaugti augalijos, kuri sutvirtino stačius šlaitus. Velnio duobės dugne yra susiformavusi pelkutė. Yra ir kitų samprotavimų apie šito gamtos paminklo kilmę. Viena jų teigia, kad Velnio duobę suformavo nuo ledyno pakraščio (o gal ledyno plyšyje) krentanti vandens srovė. Kita teigia, kad dauba susidarė požeminiams vandenims išnešus smulkias nuogulas. O dar vieni teigia, kad Velnio duobę kažkada išmušė čionai nukritęs meteoritas. Visos šios hipotezės turi savų argumentų ir kol kas galutinai neatmestos. Taip pat yra sukurta nemažai legendų apie šią vietą. Velnio duobė man labai patiko, nuo ten atsivėrė nuostabūs vaizdai.

Vėliau nuvykome prie ežero. Ten paminėjome Jonines. Pynėme vainikus ir juos leidome į ežerą. Buvo labai linksma, maudėmės, žaidėme, šokome, kepėme. Man patiko gamta. Taigi puikiai praleidome laiką.



Rima



SUPER VYRO IR SUPER MOTERS RINKIMAI

“Super vyro” rinkimai

Šiais metais buvo organizuojami “Super vyro” rinkimai. Visą savaitę Trakų neįgaliųjų užimtumo centro laikytojai vykdė užduotis: vinių kalimo, sagos siuvimo, piršto tvarstymo, svorio laikymo, lankų mėtymo ir kt. Kiekvienos užduoties pabaigoje buvo fiksuojami balai. Paskutinę dieną, susumavus balus, buvo išrinktos pirmos trys vietos. Nugalėtojai buvo apdovanoti medaliais, diplomais ir nuotraukomis. Taigi šių metų nugalėtojai:

1. Stasys Juknevičius
2. Arūnas Rumskas
3. Tomas Sapatko



„Super moters“ rinkimai

Po “Super vyro” rinkimų, sekančia savaitę prasidėjo “Super moters” rinkimai. TNUC laikytojos buvo vertinamos pagal kūrybiškumą, tvarkingumą, kruopštumą ir kitas užduotis. Šiais metais nugalėjo:

1. Aleksandra Korytchenko
2. Laimutė Banuškevičiūtė
3. Gintarė Aleksaitė



PYNĖJŲ MINTYS



Kamputyje už sporto salės įsikūręs mūsų pynimo kabinetas. Visuomet pilnas teigiamų emocijų, nes mes ten ne tik dirbame, bet ir bendraujame, išsipasakojame, sulaukiame patarimų, bei jais dalinamės. Visuomet ten sulaukiame paguodos ir užuojautos, būna ir tai, jog sulaukiame kritikos. Mūsų darnioje kompanijoje yra ne tik jauni žmonės, bet ir garbingo amžiaus senjorų: tokių kaip visų mūsų mylima Jadvyga, kuri žavi savo entuziazmu bei energija, dalyvaujant centro veikloje. Taip pat mūsų tylieji Česlovas ir Zigmuntas, kurie kalba mažai, bet visą širdį sudeda į savo darbus. Bei mūsų rimtuolis Kęstutis, kuris susitelkia į pynimą taip, kad aplinkui tarsi niekas neegzistuoja tik jis ir jo gaminys. Pynėjų daug, bet mūsų kabinetukas per mažas, jog priimtų visus norinčius ir tenka lankytis pakaitomis, kad būtų sudarytos sąlygos tobulėti.

Pynėjai

STOVYKLA VIRINTOJE



Virintos stovykloje lankėmės birželio 20-29 dienomis. Pirmomis dienomis reikėjo susipažinti, priprast prie aplinkos. Žmonės ir aplinka buvo nuostabūs, fantastiški, nepakartojami.

Buvo daug veiklos: pyrimas iš vytelių, odos rankdarbiai, raižyba linoleumu, vėrimas iš karoliukų.

Stovykloje šventėm Jonines. Turėjom dvi Janinas, tai gražiai jas pasveikinom. Kūrėm laužą, dainavom dainas, žiūrėjom fejerverkus, kurie atsispindėjo ežere. Vaizdas buvo įspūdingas.

Mums pasisekė su oru. Maudėmės, deginomės. Taip pat žvejojom. Pagavau žuvytę ir išleidau ją į ežerą. Kai man davė meškerę, tai vos neužkabinau Arūno. Juokiamės, kad jeigu panaudot Arūną vietoj masalo, tai galima pagaut banginį. Kai pagavau žuvį, tai spiegiau ant visos stovyklos iš džiaugsmo.

Stovyklautojai suvaidino kičines vestuves. Senukas su močiute buvo jaunasis ir jaunoji, o mes buvom pabroliai ir pamergės. Tradiciškai ieškojom jaunikio, pasislėpusio krūmuose. Po to sėdom už stalo ir šaukėm „gorka“, o jie tarsi bučiavosi. Taip pat buvo ir piršlys, kuris melavo apie nuotakos turtus. Galų gale papuošėm jį limuziną-dviratį, kuriuo jie išvažiavo barškėdami skardinėmis.



Stovykloje darėm gėlytes iš karoliukų. Padariau daug gėlyčių ir jas padovanojau mūsų centrui. Taip pat atnešiau medelį iš karoliukų. Mus mokino labai gera mokytoja – Kristina. Jinai mane išmokė daryti gėlytes, o Arūną medelius. Taigi šauniai praleidom laiką.

Didelį įspūdį padarė raižyba iš linoleumo. Iš pradžių reikėjo nupiešti piešinį ant linoleumo (aš nupiešiau gulbę), po to ją reikėjo išraižyti. Toliau su voleliu linoleumą patepiau tušu, tada pridėjau ir prispaudžiau popieriaus lapą ant patepto linoleumo. Po kiek laiko nuėmiau lapą ir vualia piešinys baigtas.



Savo darbštumu išsiskyrė ir mūsų Trakiečiai. Jadvyga pynė gėlytes iš vytelių, apipynė butelius. Taip pat jinai mokino kitas moteris pinti iš vytelių. Česlovas irgi stengėsi, jis dirbo kaip bitutė. Arūnui labai sekėsi su karoliukais. Jis vėrė medelius iš karoliukų, o aš vėriau gėlytes. Taip pat daug fotografavau.

Stovykla labai patiko. Buvo labai draugiškas kolektyvas. Patyrėm daug įspūdžių. Dėkojam organizatoriams už turiningai praleistą laiką.

Aleksandra

Atskirai norime padėkoti Direktoriui už suteiktą galimybę atostogauti „Virintoje“.

Aleksandra, Jadvyga, Arūnas ir Česlovas



PIRMOJI PAGALBA NUO VABZDŽIŲ ĮKANDIMO IR ĮGĖLIMO

Pirmoji pagalba įgėlus vabzdžiui

Pirmiausia reikia ištraukti geluonį, po to patartina nusiimti žiedus ir apyrankes (jei vabzdys įgėlė į plaštaką), dezinfekuoti įgėlimo vietą. Dažniausi nusiskundimai – skausmas, patinimas ir niežėjimas. Tokios „naminės“ priemonės, kaip sodos, acto, citrinos sulčių, sutrinto pelyno, gysločio ar svogūno košelės kompresai gali kiek palengvinti minėtus negalavimus. Medikai tokiu atveju siūlo ant pažeistos vietos dėti ledą, įsuktą į audinį, ir laikyti ne ilgiau kaip 15 min., naudoti vietinius anestetikus, analgetikus, antihistamininius ir priešuždegiminius preparatus, tepalus su kortikosteroidais. Žmonės, žinantys, kad yra alergiški bičių, vapsvų, širšių įkandimams, turėtų turėti švirkštą su adrenalinu arba kreiptis į gydytoją. Jei pakilo kūno temperatūra, atsirado galvos skausmai, stiprus patinimas ir skausmas trikdo darbingumui ir miegui, reikėtų būtinai kreiptis pagalbos į gydytojus, kurie suteiks reikiamą pagalbą.

Pirmoji pagalba įkandus vabzdžiui

Dažniausias nusiskundimas įkandus **nenuodingam** nariuotakojui (vabzdžiui) – niežėjimas. Šiuo atveju efektyviausi tepalai su antihistamininiais preparatais ir anestetikais. Tepalas su kortiko-steroidais veikia lėčiau, bet jo veikimo efektas ilgesnis.

Pirmoji pagalba įkandus erkei

Įkandus erkei reikia ją kuo greičiau ištraukti, kad erkė nepaleistų į kraują galimai nešiojamų virusų ir bakterijų, tačiau tai daryti reikia taisyklingai. Erkės ištraukimui tiks smulkus pincetas, tačiau yra ir tam specialiai skirtas įrankis, kurį turi dauguma gydymo įstaigų.

Pirštais erkės liesti ir traukti nereikėtų, nes galima ją pažeisti ir padidinti tikimybę patekti ligos sukėlėjams į organizmą. Taip pat negalima tepti jokiais riebalais, o pačią erkę traukiant būtina suimti kuo arčiau galvos ir pašalinti ją visą. Erkė traukiama staigiu, tvirtu judesiu sukančiant. Ištraukus erkę, reikėtų įkandimo vietą dezinfekuoti alkoholio spiritu. Jei erkės kūnas yra pašalintas, o galva lieka



įsisiurbusi, išsigąsti nereikėtų, po kiek laiko organizmas pats pašalina svetimkūnį. Jeigu tai užtrunka ir žaizda ima pūliuoti – būtina kreiptis į gydymo įstaigą dėl visiško erkės pašalinimo. Po erkės pašalinimo praėjus 2-3 savaitėms laikotarpiui reikėtų kreiptis į gydymo įstaigą atlikti kraujo tyrimus įtariant erkių pernešamas ligas, o esant simptomams – skubiai. Galima atvežti ištrauktą gyvą erkę tyrimams į laboratoriją.

MŪSŲ AUGINTINIAI



Dabar laikau penkis šunis. Turiu du pinčeriukus Malyška ir Gabriele, joms po penkis metus ir laikau jas voljere. Dar lauke laikau aviganį Maksą, kuriam dveji metai, ir mišrūną Muchtarą, kuriam vieneri metai. O savo mylimiausią mišrūnę Ksiušą laikau namie, jai penkeri metai. Ja labai džiaugiuosi ir lepinu labiau nei kitus šunis.

Ksiuša saugo mane labai, visur paskui mane vaikšto, neprileidžia kitų šunų prie manęs. Palikus Ksiušą vieną, ji gali sudraskyti batus, patalynę nutraukti. Visiems šunims verdu maistą, o Ksiušai perku sausą maistą. Visi šunys mėgsta kauliukus. Kartą Muchtaras buvo atitrūkęs ir sudraskė mano vištas.

Jadvyga



ISTORIJA APIE FUTBOLĄ

Sveiki, Mano vardas Romas. Aš žaidžiu futbolą jau apie 10 metų, nes man labai patinka žaisti kartu su žmonėmis, patinka žiūrėti kaip žmonės dalyvauja varžybose, tarp mokyklų, šalių, rajonų ir miestų, mėgstu stebėti kaip juda kojos su kamuoliu, kaip veda kamuolį arba viena komanda arba jų varžovai. Aš visada sergu už savo komandą FK Granitas, nes FK Granitas – tai žmonės, kurie mane treniruoja ir mokina kaip žaisti futbolą, kartais būna, kad pataiso mane, jeigu ką ne taip padarau, pavyzdžiui: ne tam žmogui perdavimą daviau arba dar ne į tą pusę mušiau kamuolį. Bet kaip sakoma: „Mes visi kartais darome klaidų“. Kartais kada pas mane



būna treniruotė, būna įvairių nuotaikų, pavyzdžiui: pykstemės, giriamės, sveikiname, rodome pavyzdį kaip kam ir ką daryti, džiaugiamės už savo žmones, kuriuos renkame į savo komandą.

Romas

PSICHOLOGIJA LINKSMAI

TESTAS

Testo autorius yra britų psichologas Pipas Wilsonas, emocinio intelekto ir mokymosi proceso organizavimo ekspertas. Testas buvo sukurtas siekiant išsiaiškinti, kokie mokiniams buvo pirmieji metai mokykloje. Vėliau pasirodė, kad jis puikiai tinka ir suaugusiesiems. Jo dėka galima greitai suprasti, koks *tikrasis* jūsų požiūris į gyvenimą ir kokį vaidmenį dabar atliekate savo bendruomenėje, darbo kolektyve, studijų kurse ar klasėje.

Išžiūrėkite į visus šio paveiksluko veikėjus ir pasirinkite tą, kuris jums atrodo artimiausias, primena jums save pačius dabar. Tada išsirinkite žmogeliuką į kurį nesate, bet gal visai norėtumėte būti panašūs ateityje.



Jei rinkotės:

- 1, 3, 6 ar 7 – jus galima apibūdinti, kaip ryžtingai tikslo siekiantį žmogų, kuris nebijo jokių kliūčių.
 - 2, 11, 12, 18 arba 19 – esate komunikabili asmenybė, visada pasirengusi padėti savo draugams.
 - 4 – stabili gyvenimiška pozicija, noras pasiekti visko, ko trokštate, nekovojant su kliūtimis.
 - 5 – dažnai jaučiatės pavargę, silpni, jums trūksta energijos.
 - 9 – esate linksmas žmogus, mėgstate pramogas.
 - 13 arba 21 – esate užsisklendęs savyje, jus dažnai kankina nerimas, nesate linkę daug bendrauti su aplinkiniais.
 - 8 – mėgstate atsiriboti, pasinerti į apmąstymus ir savo pasaulį.
 - 10 arba 15 – normaliai prisitaikote prie gyvenimo, jaučiatės patogiai.
 - 14 – krentate į emocinę bedugnę, greičiausiai išgyvenate emocinę krizę.
 - 20 – vertinate save labai gerai. Esate užkietėjęs lyderis, norite, kad žmonės klausytųsi tik jūsų nuomonės.
 - 16 – jaučiatės pavargęs nuo būtinybės palaikyti kitą, bet, gali būti, matote, kad 17 numeris jus apkabina – tokiu atveju esate linkęs vertinti save kaip žmogų, apsuptą dėmesio.
- Priminsime, kad šis laikraščio skyrelis vadinasi „Psichologija linksmai“, tad norime pabrėžti, kad šio testo rezultatus taip pat priimtumėte linksmai.

MŪSŲ GIMTADIENIAI BIRŽELIO MĖNESI

Margarita 25 d.

Laima 28 d.

Algis 28 d.



Nors pragyventi metai tarsį lapai krinta,
Tokie geri, mieli ir artimi,
Tu nebijok - ne viskas pragyventa,
Daug laukia visko ateity!

Su gimtadieniu!

**Mes dėkojame, kad prisidėjo prie mūsų
leidinio „Žingsnis po žingsnio“**

Romui Olchovik

Aleksandarai Korytčenko

Mantui Sodeikai

Jadvygai Sakuto

Rimai Pulauskaitei

Pynėjams

Malonai laukiame Jūsų idėjų ir minčių. Prisijunkite prie mūsų