

Mūsų laikraštukas žengia trečią žingsnį.....

Vasario 16 - oji - Lietuvos valstybės atkūrimo diena

Mūsų istorija turtinga svarbiomis, pasididžiavimo vertomis ir minėtinomis datomis, tačiau dalis jų yra ne šiaip sau garsios, bet atraminės, pamatinės. Būtent tokia yra Vasario 16-oji – diena, labai reikšminga kiekvienam lietuviui, žinančiam ir gerbiančiam savo šalies praeitį. Ir 1918 metų, ir 1949 metų vasario 16-oji, buvo lemtingos mūsų dabarčiai ir ateičiai.

Vasario 16-oji (Valstybės atkūrimo diena) – nacionalinė Lietuvos šventė, skirta 1918-aisiais Lietuvos Tarybos signatarų pasirašytam Lietuvos nepriklausomybės aktui paminėti.

Lietuvos nepriklausomybės aktas – Lietuvos Tarybos 1918 m. vasario 16 d. Vilniuje pasirašytas dokumentas, skelbiantis, kad Lietuva atstatanti nepriklausomą, demokratinius pamatus sutvarkytą Lietuvos valstybę, su sostine Vilniuje ir tą valstybę atskirianti nuo visų valstybių ryšių, kurie yra buvę su kitomis tautomis.



Dokumentas pasirašytas Vilniuje, Pilies g. 26, po to kai dr. Jonas Basanavičius rado kompromisą tarp dešiniųjų ir socialdemokratinėjų pažiūrų politikų. Vasario 16-osios akto tekstą rengė Jonas Vileišis, Petras Klimas, Mykolas Biržiška, Steponas Kairys, o pasirašė 20 tarybos narių.

1918 m. vasario 16-osios aktas tapo pagrindu, kuris vienijo žmones, kovojusius už laisvą ir nepriklausomą Lietuvą. Dėl to ši data sovietų okupacinei valdžiai tapo pačia pavojingiausia ir daugiausia problemų keliančia. Vasario 16-osios pasirašytą Nepriklausomybės aktą Rusija pripažino, 1920 m. liepos 12 d. pasirašydama su atkurta Lietuva Taikos sutartį. Deja, taika truko tik iki 1940 metų.



Mantas

Juozas Norinkevičius Trakų neįgaliųjų užimtumo centro direktoriumi dirba nuo 2011 metų. Prieš tai, jis dirbo darbinio užimtumo specialistu bitininkystės darbams.

Interviu su TNUC Direktoriumi

1. - Koks Jūsų zodiako ženklas?
Liūtas.
2. - Kokia Jūsų įspūdingiausia kelionė?
Perplaukiau su burine jachta per Baltijos jūrą ir kelionė į Monblano kalnus.
3. - Koks Jūsų tikslas gyvenime?
Padaryti mane supančią aplinką geresne.
4. - Koka Jūsų svajonė?
Gyventi pietuose ant jūros kranto ir užsiimti bitininkyste.
5. - Ar Jūs kolekcionuojate ką nors?
Akmenis iš kelionių ir suvenyrus bitininkystės tematika.



6. - Kuo Jūs domitės?
Buriavimu ir bitininkyste.
7. - Ko norėtumėte išmokti?
Savarankiškai buriuoti jachta.
8. - Jūsų palinkėjimai.
Linkiu visiems abipusio supratimo, geros nuotaikos ir draugijos.

Interviu klausimus sugalvojo Tomas, o direktorių kalbino Erikas.



Bočios turnyras

Vasario 16 d. Vilniuje vyko atviros neįgaliųjų bočios čempionato varžybos. Jose dalyvavo ir mūsų centro komanda. Kaip pirmam kartui pavyko neblogai.

Bočia – rutulių sportas. Dėl savo universalumo populiarus ir tarp neįgaliųjų. Nuo 1984 m. įtrauktas į Parolimpines žaidynes.

Bočia žaidžiama tarp individualių varovų, poromis arba komandomis. Kiekviena pusė turi savo spalvos odinius rutulius (mėlynos arba raudonos). Žaidimo tikslas – numesti rutulį kuo arčiau baltojo rutulio. Vienas žaidėjas išmeta baltą rutulį ir tada meta vieną savo rutulį. Priešininkų komanda irgi gauna vieną metimą. Tada komanda, kurios rutulys toliau nuo taikinio, gauna teisę mėtyti kol aplenks priešininkus arba jiems pasibaigs rutuliai. Tada priešininkai gauna teisę mėtyti.



Komanda turi 8 rutulius (1 žaidėjas - 8 rutuliai, 2 žaid. - po 4 rutulius, 3-4 žaid. - po 2 rutulius). Žaidžiama 4 arba 6 rundai, po kurių susumuojami taškai ir skelbiamas laimėtojas.

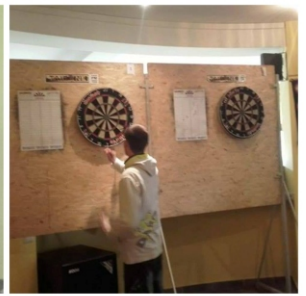
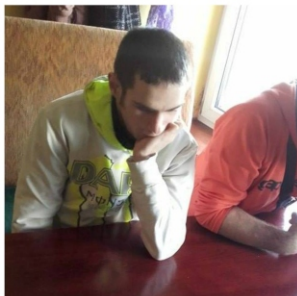
Kai abiems komandoms pasibaigia rutuliai, komanda pelno taškų, kiek jos rutulių yra arčiau taikinio negu priešininkų arčiausias rutulys.

Standartinės aikštelės išmatavimai 12,5 m × 6 m. Bočios kamuolio svoris yra apie 275 gramus.

Mantas

Trakų žiemos sporto šventė

Vasario mėnesį Trakuose vyko žiemos sporto šventė. Vyko smiginio ir šaškių varžybos.



Užgavėnės

Užgavėnės burtais apipinta diena. Tai savotiška – žiemos pabaigos šventė. Tai didelė džiaugsmo, juoko, linksmumo, su įvairiais papročiais šventė, kurioje buvo išjuokiama daugelis gyvenamojo meto negerovių. Etnografsai spėja, kad prieš įvedant krikščionybę, jos būdavo švenčiamos kovo mėnesio viduryje – pavasario metu. Kai bažnyčia įvedė septynių dienų pasninką – gavėnią, draudžiančią pasilinksminimus, Užgavėnės imta švęsti prieš ją. Užgavėnės švenčiamos visada antradienį, gavėnios išvakarėse, 46 d. prieš Vėlykas.

Seniau ši šventė buvo švenčiama beveik savaitę prieš gavėnią. Dar 20 a. pradžioje buvo tikima, kad jei per Užgavėnės gerai ir sočiai valgysi, būsi sotus ir stiprus visus metus. Užgavėnių dieną valgoma nuo 7 iki 12 kartų.

Šiupinys. Kaip matyti iš rašytinių šaltinių, tai pats senoviškiausias Užgavėnių patiekalas. Mažosios Lietuvos lietuviai šiupinį – žirnius, virtus su kiaulės galva ir kojomis, – valgė dar praėjusio šimtmečio paskutiniajame ketvirtyje. Jis buvo verdamas iš žirnių, pupelių, kruopų, bulvių, įdedant kiaulės galvą, kojas, uodegą. Pirmoje mūsų amžiaus pusėje šiupinys buvo pats svarbiausias patiekalas. Kiunkė – mėsos ir bulvių troškinys, kartais patiekiamas kaip šiupinio pakaitalas.

Vėliau blynai pamažu pakeitė šiupinį. Jais būtinai vaišindavo svečius. Valgydavo vakare. Rūgščius blynus kepėdavo iš mielinės tešlos, raugintos apie parą. Jie ypač populiariūs Žemaitijoje.

Sergėjus



Vasario 14 - Valentino diena

Valentino diena arba **Šv. Valentino diena** švenčiama vasario 14 d. Ji vadinama įsimylėjelių arba meilės diena.

Manoma, kad Šv. Valentinas buvo Romos vyskupas, kuris gyveno II a. Tuometinis Romos imperatorius Klaudijus II buvo išleidęs įsakymą, draudžiantį tuoktis. Šitaip jis siekė, kad kuo daugiau vyrų eitų kariauti ir gintų imperiją nuo išorinės agresijos ir vidinės netvarkos. Imperatorius manė, kad vedę vyrai yra emociškai labiau prisirišę prie savo šeimų, todėl negali būti geri kariai. Vyskupas Valentinas, matydamas jaunų žmonių skausmą, juos sutuokdavo slapčia. Klaudijus II išgirdęs apie tokį vyskupo elgesį, jį suėmė ir uždarė į kalėjimą, kur vasario 14 d. Valentinas buvo nubaustas mirtimi. Po kiek laiko Valentinas buvo paskelbtas šventuoju.

Lietuvoje ši šventė yra labai jauna – ji švenčiama tik po Nepriklausomybės atgavimo 1990 m. Kai kurie kultūros istorikai ir etnografai mano, kad panaši šventė senovės lietuvių kultūroje buvo gegužės 13 d. – meilės deivės Mildos diena.

Vasario 15 d. centre vyko Valentino dienos minėjimas. Lankytojai deklamavo eilėraščius apie meilę, dovanojo atvirutes vieni kitiems. Ta proga lankytojai suvaidino spektaklį „Zum zum“. Vėliau vyko šokiai, įvairūs žaidimai ir kitokios linksmybės.

Gintarė



Mūsų augintiniai



Mano kalytės vardas - Diva. Jai gegužės 8 d. bus ketveri metai. Diva dar jauna todėl ir padykus. Supranta viską, bet klausyti ne visada nori. Jai labai patinka važinėti su mašina, tik spėk atidaryti duris ir ji jau mašinoje. Smalsi kaip mažas vaikas, kai grįžtu namo patikrina ar ką skanaus atnešiau.

Labai gerai kai namuose tavęs kas nors laukia, kai turi kuo rūpintis.

Tada ir apie savo ligas nėra kada galvoti. Žinai, kad nori nenori, sunku ar ne, bet privalai anksti atsikelti, nes reikia šuniuką išvesti į lauką, pamaitinti, sušukuoti.

Marytė



Tik Tu Viena

Kiek daug, aš apkeliausiu kol sugrįšiu vėl
Į tuos, namus kur lauki tu brangi.
Nešuos aš tavo grožį neišnykstantį
O tu tik dar labiau mane myli.

Priedainis:

Nes tik tu viena lauksi ir globosi
Nes tik tu viena saugosi mane.
Nes tik tu viena viską man aukosi
Mama mylima, mama mylima.

Kiek daug, išstarsiu žodžių kol surasiu aš
Kelis kuriuos skiriu tik tau brangi.
Meldžiu dangaus tik niekad neprarast tavęs
O tu tik dar labiau mane myli.



Erikas

Įsidarbinimas

Trakų neįgaliųjų užimtumo centras vykdo projektą „Neįgaliųjų asmenų Profesinės rehabilitacijos paslaugų teikimas neįgaliesiems – vienintelė reali galimybė projektuoti darbinę integraciją ekonominės krizės kontekste“. Po mokymo kursų projekto dalyviams atsirado galmybės integruotis į darbo rinką.

Savo įspūdžiais apie pirmąjį savo darbą sutiko pasidalinti projekto dalyvis Tomas Verbus:

„Aš esu Tomas Verbus. Man 22 metai, esu iš Lentvario. Aš dirbu UAB „ALSAKIS,, įmonėje, konferencijų ir renginių salių paruošėju. Man šitas darbas labai patinka dėl to, kad jame galima laisvai ir niekieno nevaržomai dirbti. Dirbdamas įgysiu patirtį su vyresniais žmonėmis, kurią bus galima pritaikyti kitose srityse, arba panašiuose darbuose.

Darbuotojai parodo kaip dirbti, kur ką nunešti, nuvežti. Darbo aplinka ir atmosfera man patinka, jaučiuosi lyg darbuotojus pažinočiau jau daug metų. Darbuotojai linksmi, mandagūs. Džiaugiuosi čia dirbdamas ir esu patenkintas. Šis darbas yra naudingas tuo, kad jį gali dirbti ir normalūs žmonės, ir turintys negalią. Man įdomus šis darbas, kad galiu padėti kitiems žmonėms. Man gera kai padedu kitiems ir už tai gaunu didelį ačiū“.

Tomas

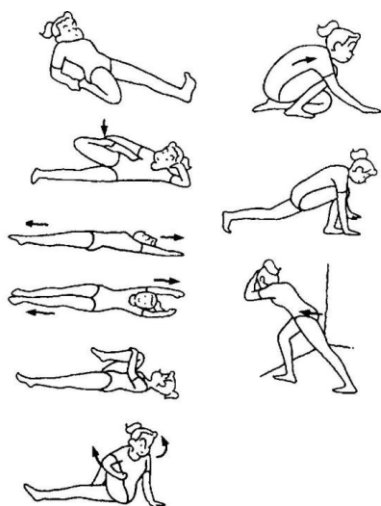


Rekomenduojami tempimo pratimai

Raumenų tempimas skatina kaulų kraujotaką. Į kaulus priteka daugiau kraujo ir stabdo jų senėjimą. Tai ypač veiksminga priemonė nuo osteoporozės.

Atlikdami tempimo pratimus atkreipkite dėmesį į šiuos dalykus:

- nepersistenkite;
- likite ramūs ir atsipalaidavę;
- normaliai kvėpuokite;
- tempkite tol, kol malonu;
- įsitempę ramiai pabūkite apie dvidešimt sekundžių ir atsipalaiduokite.



MŪSŲ GIMTADIENIAI VASARIO MĖNESĮ

Janina 7 d.

Laimutė 11 d.

Ala 12 d.



Linkiu išmokti nepasiduoti, iš gyvenimo
kiekvieną dieną norėti daugiau nei norėjai
vakar ir kad tave visada suptų patys
brangiausi žmonės. Širdingiausi sveikinimai
gimtadienio proga!

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

Erikui Kuodzevičiui

Marytei Šaučiulienei

Tomui Verbui

Mantui Sodeikai

Gintarei Aleksaitei

Sergėjui Stankevič

Ernest Šakevič

Malonai laukiame Jūsų idėjų ir minčių. Prisijunkite prie mūsų :)