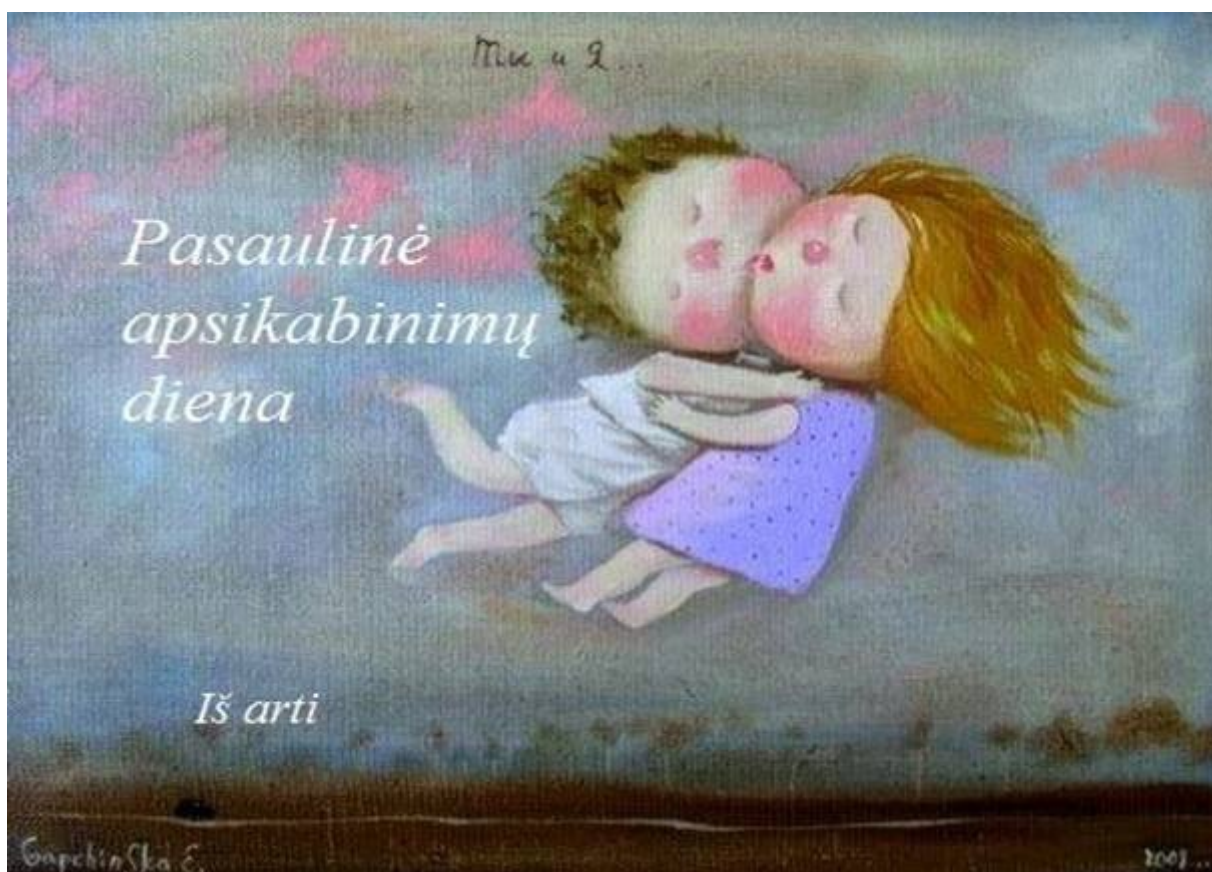




Mūsų laikraštukas žengia keturioliką žingsnį.....

APSIKABINIMŲ DIENA

Sausio 21 d. apsikabinimų diena. Ji pasaulyje minima keletą kartų per metus. Istorija. Australas J. Mannas, po ilgo laiko grįžęs į savo gimtąjį miestą nustebo, kad niekas jo nepažino. Tada jis ant popieriaus lapo užrašė „Free Hugs“ ir iškėlė šį užrašą virš galvos. Jau po kelių minučių būriavosi žmonės, norintys jį apkabinti. Apsikabinimas – tai kvietimas apsiukeisti atvirumu ir priminti, kad mes visi panašūs, - norime būti laukiami, mylimi, suprasti.



Amerikiečių neuroekonomikos specialistas Paulas Zakas teigia, kad kasdien reikia apsikabinti bent 8 kartus, norint būti laimingiems ir džiaugtis geresniais santykiais. Kita žymi JAV psichoterapeutė Virginia Satir kartą yra pasakiusi: „Mums reikia 4 apsikabinimų, kad išgyventume. 8 apsikabinimų per dieną, kad išliktume geros sveikatos. Ir 12 apsikabinimų per dieną, kad galėtume augti“. Apsikabinimo būdų yra labai įvairių. Kiekvienas iš jų gali reikšti skirtingus dalykus.

Knygos pristatymas Trakų bibliotekoje

Sausio 18 dalyvavau renginyje Trakų bibliotekoje. Bibliotekoje susirinko daug vaikų iš Trakų pradinės mokyklos. Vaikams bibliotekos darbuotojai pristatė knygą *Sparnuotosios raidės*. Ši knyga ypatinga tuo, kad ją gali skaityti tokie žmonės kaip aš. Aš esu neregys. Skaitau knygas Brailio raštu. Man patinka skaityti. Man patiko skaityti knygą vaikams. Teko atsakyti į vaikų klausimus. Jie man padėkojo.



Gediminas



Socialinės integracijos per kūno kultūrą ir sportą projektas

VšĮ Trakų neįgaliųjų užimtumo centre antrus metus iš eilės startavo “Socialinės integracijos per kūno kultūrą ir sportą“ projektas. Šiais metais mūsų partneriai ne tik Trakų rajono neįgaliųjų draugija, bet ir Trakų suaugusiųjų mokymo centras. Taip pat šiais metais prisidėjo ir naujų veiklų. Šiais metais projekto dalyviai dalyvauja šaškių-šachmatų, boccios, šiaurietiško ėjimo, baudų/ žiedų mėtymo/ smiginio treniruotėse, bendruose fizinio lavinimo mankštose, aerobikos ir kineziterapijos mankštose vandenyje. Taip pat dalyvausime ir rengsime sportines varžybas.



Joana

KAIP ĮVEIKTI PERŠALIMO LIGAS? TARP MITŲ IR TIESOS



VARTOTI DAUG SKYSČIŲ. NAUDINGA. Geriausia gerti vandenį (tinka ir mineralinis), arbatą su citrina ar imbieru. Per parą sveikas žmogus turi išgerti po 30 ml skysčių vienam kūno kilogramui. Negaluoiant reikėtų pridėti dar 500 ml.

PIKTNAUDŽIAUTI AVIEČIŲ ARBATA. KENKSMINGA. Avietės skatina prakaituoti. Geriant daug aviečių arbatos dar stipriau prakaituojama, sutirštėja kraujas, padidėja jo klampumas, tada padidėja komplikacijų rizika. Todėl per dieną rekomenduojama gerti ne daugiau nei 1-2 puodelius aviečių arbatos.

SLOPINTI KOSULĮ. KENKSMINGA. Kosulys – labai svarbus kvėpavimo sistemos apsaugos refleksas. Kosint iš kvėpavimo takų pašalinama uždegimo metu pagausėjęs sekretas, svetimkūniai, mikroorganizmai. Todėl kosulį reikia gydyti, o ne slopinti, nes tai natūrali organizmo reakcija į uždegimą.

KARŠČIUOJANT EITI Į PIRTĮ. KENKSMINGA. Jeigu jaučiamasi prastai, bet kūno temperatūra nepakilusi, į pirtį galima keliauti drąsiai. Tačiau pakilus kūno temperatūrai tokių malonumų geriau atsisakyti. Kaitinantis pirtyje smarkiai apkraunamas ir taip nusilpęs organizmas. Tuomet jis dar labiau nusilpsta. Tačiau po ligos į pirtį eiti netgi rekomenduojama, nes ji padeda organizmui atgauti jėgas.

VITAMINAS C DIDELĖMIS DOZĖMIS. NAUDINGA, BET GALI IR PAKENKTI. Įrodyta, kad, nepaisant vitamino C naudos organizmui, jis nepagreitina sveikimo proceso ir neveikia peršalimo ligų virusų. Negana to, vitamino C vartojant itin didelėmis dozėmis (daugiau ne 60-70 mg per parą), gali atsirasti alergija, pilvo skausmų, sutrikti nervų sistema, miegas. Vitaminas C tinka tik peršalimo ligų profilaktikai.

ATLIKTI ŠILDYMO PROCEDŪRAS. NAUDINGA, BET GALI IR PAKENKTI. Visos įprastos kūno šildymo procedūros – kojų kaitinimas, garstyčių lapai ir medicininės taurės – plečia kraujagysles ir pagerina kraujotaką. Todėl suintensyvėja visi procesai ir organizmas sparčiau kovoja su virusais. Tačiau šildančios procedūros gali pakenkti karščiuojant. Todėl jų patariama atlikti tik neturintiems temperatūros.

KUO ŠILČIAU APSIKLOTI BANDANT IŠPRAKAITUOTI. KENKSMINGA. Kai karščiuojant labai stipriai apsiklostoma, sutrinka organizmo termoreguliacija, todėl savijauta dar labiau pablogėja. Šiltesne antklode galima apsikloti tuomet, kai kūno temperatūra ima kristi ir pradeda prakaituoti.

ĮSIKLAUSYKIME Į PATARIMUS IR BŪKIME SVEIKI

Jūratė

Skaitymo nauda žmogui

Žmogus - tai gamtos sutvėrimas, kurio antro identiško gamtoje greičiausiai nerastume. Ir visai nesvarbu kiek brolių, seserų turite, bet jus galima skirti pagal konkrečias savybes, kurios būdingos tik Jūsų būdo bruožui. Tuo žmonės ir skiriasi vienas nuo kito, kad vienas tai sugeba padaryti- jam tai kelia pasitenkinimą, o kitas tą patį daro per prievartą...

Knygos – vienas geriausių intelektualaus laisvalaikio praleidimo būdų. Jos skatina tobulėti, atrasti ir išmokti kažką naujo, jos suteikia peno apmąstymams bei duoda atsakymus į taip rūpimus klausimus. Skaitymo nauda iš tiesų didžiulė, labai gaila, jog tai supranta ne visi. Jaunimas dabar mieliau renkasi žiūrėti filmus, knygos ekranizacijas, nors iš tiesų filmas retai perteikia tai, ką autorius norėjo pasakyti. Tik skaitant knygą, galima įsijausti į ją visa širdimi ir išgyventi tai, ką patyrė ir išgyveno knygos veikėjai.



Skaitydami knygas žmonės tobulina savo daugybę gebėjimų:

- Vaizduotė - Skaitantysis pamąsto, kaip galėtų pakeisti istorijos eigą, jeigu dalyvautų knygos veiksmė;
- Tapatinimas - Skaitovas tapatina knygos istoriją ir savo gyvenimą realybėje;
- Komunikavimas - Kuo daugiau knygų žmogus skaito, tuo paprasčiau paskui jam reikšti savo mintis.;
- Išmoksta svajoti - Pagalvoja apie gerus nuotykius, veiksmus ir pan., kad tai nutiks būtent jam;
- Saviraiška- Žmogus išmoksta save išreikšti įvairiomis formomis.

Pabaigai norėčiau pasiūlyti keletą knygų iš mano skaitomiausių sąrašo:

- „Kaip kurtis kelnės įsigijo“;
- „Karlas ir mažylis, kuris gyveno ant stogo“;
- „Mikės Pūkuotuko nuotykių“;
- „Haris Poteris“ Nuo 1 iki 7 dalies (visos knygos).

Sausio 13 diena

Paminėjome šią Lietuvos šventę ir mes. Buvome Trakų bažnyčioje, kur išklausėm gražias ir nuostabias mišias, po to buvo Lietuvos trispalvės vėliavos iškėlimo ceremonija. Lietuvos vėliavos spalvos



yra trys: geltona, žalia raudona.

Apie sausio 13 įvykius mums sutiko papasakoti Pranas:

Šių metų sausio 13, minėjimo metu iškėliau vėliavą ir papasakojau savo kaip liudininko istoriją. Tą dieną ir aš buvau prie LRT pastato. Vakare apie 9 valandą ten buvo susirinkę daug žmonių. Toks jausmas tvyrojo lyg visi kažko laukia. Mieste girdėjosi žmonių sąmyšis. Ir staiga pamatėm atvažiuojančius šarvuočius. Per garsiakalbius

buvo liepiama pasišalinti žmonėms, bet žmonės dar labiau suaktyvėjo ir niekas nesitraukė. Tada iš tankų kareiviai pradėjo šaudyt, bet vis tiek niekas nesitraukė. Vėliau tankai pradėjo sukinėtis ir žmonės aplinkui krito. Ir aš su kitais kritau. Po to atsipeikėjau ligoninėje. Po šito labai ilgai gydžiausi, dėl to praradau ir sveikatą, ir šeimą, mečiau studijas. To pasekoje tapau neįgaliu ir lankau šį centrą.

Ši diena man yra labai svarbi, kaip ir liūdna kaip ir verčianti didžiutis. Dėl tų įvykių aš pradėjau vertinti Lietuvos nepriklausomybę ir gyvenimą. Ateities kartom linkiu ryžto, meilės savo tėvynei.

Pranas ir Virgutė

Apsilankymas “Duokim garo” laidoje

Sausio 20 dieną mes buvome nuvažiavę į “Duokim garo” filmavimą. Buvo Jadvyga, Česlovas, Valė ir Zigmuntas. Pagaliau išsipildė Zigmunto svajonė, jis svajojo apie tai ilgą laiką. Jau penkioliką metų,



penktadienio vakarais Zigmuntas įjungia televizorių ir pasineria į laudies muzikos melodijas. Dalyvavimas laidoje sutapo su jo gimtadieniu. Zigmuntui tai buvo viena iš geriausių dovanų. Mums patiko Zigmunto reakcija, kai sužinojo kad vyks į laidos filmavimą. Jam atrodė kad tai pokštas.

Nors pavargom, bet visi buvome patenkinti ir norėtume dar kartą nuvažiuoti į studiją.

Pynėjai

MŪSŲ GIMTADIENIAI SAUSIO MĖNESĮ

Kristina 2 d.
Miglė 4 d.
Rimas 5 d.
Marytė 6 d.

Gediminas 10 d.
Zigmantas 13 d.
Raimonda 16 d.
Mantas 30 d.



Vis kartojasi žiemos ir vasaros,
Ir pavasario vėjai šilti,
Juk gyvenimas primena pasaką -
Pasiklydusią žemės glėby.
O gyvenimas ima kaip duoklę,
Mūsų juoką, svajones, džiaugsmus,
Ir kaip skolą
Nemokamai dosniai atskaičiuoja,
Dalina metus.

Su gimtadieniu!

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

Ričardui Žemaičiui
Virgutei Berezinskajai
Pranui Kunejui
Gediminui Jasinskiui
Jūratei Šibalienei
Pynėjams
Joanai Kmieliauskienei
Mantui Sodeikai
Malonai laukiame Jūsų idėjų ir minčių. Prisijunkite prie mūsų