



Mūsų laikraštukas žengia šestą žingsnį.....

TRAKŲ PUSMARATONIS

Gegužės 8 dieną Trakuose vyko Eurovaistinės Trakų pusmaratonis. Renginio metu galima buvo varžytis 5 rungtyse: pusmaratonio, 10,5 km, 5 km, 1 km bėgimo ir 1 km šeimos bėgimo. Pusmaratonis organizuojamas jau ketvirtą kartą. Trakų pusmaratonio trasa yra viena iš nedaugelio Lietuvoje sertifikuotų bėgimo trasų, kurią kiekvienais metais išmėgina ir didžioji dalis Lietuvos bėgimo elito.

Šis bėgimas – puiki priemonė auginti visuomenės motyvaciją rūpintis savo savijauta ir daugiau judėti. Susidomėjimas renginiu, pamažu didėjantis dalyvių skaičius tikrai džiugina ir rodo, jog lietuviai vis labiau domisi sveika gyvensena bei aktyviu gyvenimo būdu. Ypatingai džiaugiamasi, jog daugėja Trakų pusmaratonyje norinčių dalyvauti jaunosios kartos atstovų.

Šio pusmaratonio bėgimo startas ir finišas vyko pačiame Trakų miesto centre – Trakų ir Karaimų gatvių sankirtoje. Toliau trasa driekėsi Trakų miestu bei Totoriškių, Lukos ir Galvės ežerų pakrantėmis kiekviename žingsnyje alsuojančiomis Lietuvos istorija.

Šiame bėgime dalyvavo ir mūsų centro lankytojai: Romas, Algis, Rima, Andžej. Bėgimas buvo kupinas geriausių emocijų, įsimintinas ir pirmas daugeliui. Visų rungčių Trakų pusmaratonio dalyviams, pasiekusiems finišą per nustatytą varžybų reglamento laiką, buvo įteikti specialiai pagaminti varžybų dalyvio atminimo medaliai.



TABAKO ŽALA

Pasaulinė sveikatos apsaugos organizacija 1987 m. paskelbė gegužės 31-ąją Pasauline diena be tabako. Šią dieną visi rūkantieji skatinami bent vieną dieną nerūkyti. Visuomenė skatinama susipažinti su rūkymo žala ir pasauline tabako epidemija.

Paradoksalu, bet paklausus paauglį, kodėl jis rūko, dažniausiai išaiškėja, kad jis nori atrodyti nepriklausomas ir vyresnis. O paklausus suaugusį vyrą – paaiškėja, kad jis rūkydamas jaučiasi jaunesnis.

Tabakas (isp.tabaco) – vienmetė ir daugiametė žolė arba krūmas Nicotiana; paplitęs daugiausia Amerikoje ir Australijoje; daugelyje šalių auginamas kaip narkotinis, dekoratyvinis augalas. [Tarptautinių žodžių žodynas, 1985].

Iki XV amžiaus šis augalas buvo pažįstamas tik vietiniams Amerikos kontinento gyventojams. Archeologiniai tyrimai parodė, kad šiaurės Amerikos indėnai tabaką vartojo prieš 4000 metų, o gal ir dar anksčiau. Indėnai tabaką laikė magišku augalu, turinčiu gydomųjų savybių. Manoma, kad kartu su dūmais galima išrūkyti ligą. Tabako įkvėpimas buvo prilyginamas bendravimui su dievais.

Žodis tabakas greičiausiai kilęs iš Tobacco salos pavadinimo. Kaip pasakoja ispanų jūreiviai, 1492 metų sausio 15 d. su Kolumbu atplaukę prie Centrinės Amerikos krantų, žodžiu tobacco vietiniai gyventojai vadino didelius susuktus lapus, skirtus rūkymo ritualams. Vėliau ispanai ir portugalai išplatino tabako lapus ir sėklas Europoje. Pirmieji, be jūreivių, tabaką platino prekeiviai, vienuoliai ir politikos veikėjai. Žanas Niko, Prancūzijos ambasadorius Portugalijoje, 1560 m. nusiuntė tabako karalienei Jekaterinai Mediči, rekomenduodamas jį kaip vaistą nuo migrenos. Netrukus po Prancūziją paplito uostomojo tabako mada. Ž. Niko garbei augalas pavadintas Nicotiana, o XIX a. pradžioje išskirta iš jo medžiaga – nikotinu.

Nuo pat tabako išplitimo atsirado ir kovojančių prieš jo vartojimą. XVII a. pradžioje Anglijos karalius Džeimsas I-asis pasisakė prieš tabako vartojimą, nes jis kenkia sveikatai, apsvaiginas žmones, taigi silpnina ir šalies karių. Jis įvedė muitą tabakui įvežti į Angliją. Prancūzijoje tų pačių priemonių ėmėsi kardinolas Rišeljė. Šie draudimai anaipol nesustabdė tabako plitimo, o tik paskatino jo kontrabandą.

Pietuose, kur dėl karšto klimato rūkymas lengvai galėjo sukelti gaisrą, įstatymai buvo daug griežtesni. Pvz., Turkijoje rūkoriai buvo baudžiami kūno bausmėmis, viešo išgėdijimo ceremonijomis ir net mirties bausme, Japonijoje už rūkymą galėjai būti uždarytas į kalėjimą. Nors nuo pat mažens mums kalama į galvą – rūkymas kenkia sveikatai – daugybė žmonių negali jam atsisipirti.

Seniai nustatyta, kad rūkymas sukelia plaučių vėžį, širdies, kraujagyslių ligas. Išsiaiškinta, kad kenkia ne tik tiesioginis, aktyvus, bet ir pasyvus rūkymas (kvėpavimas šalia rūkančiųjų, prirūkytose patalpose). Įrodyta, kad nuolat būnant prirūkytoje aplinkoje, plaučiuose kenksmingų medžiagų nusėda daugiau, nei pačiam rūkant, ir rizika susirgti plaučių vėžiu padidėja apie 42 proc. Labiausiai nukenčia vaikai, šalia kurių rūko tėvai. Pasyvus rūkymas gali sukelti kvėpavimo ligas, vidurinėsios ausies uždegimą ir net mirtį.

Būnančios prirūkytose patalpose nėščios moterys rizikuoja patirti persileidimą, pagimdyti negyvą ar sutrikusio vystymosi kūdikį. Paskutiniuoju metu nerūkantys tiesiog priverčiami pasyviai rūkyti, mat leidžiama rūkyti daugumoje kavinių, barų, klubų.

Dėl rūkymo pasaulyje kasdien miršta per 10 tūkst. žmonių. Vidutiniškai dėl rūkymo prarandama po 5–8 gyvenimo metus. Vyrų, dažniau negu moterų, griebiasi cigaretės supykę, sunerimę, liūdni ar pavargę.

Taigi nerūkykit ir būsit sveikesni ir gyvensit ilgiau!



BOČIOS IR SMIGINIO TURNYRAS „SIEKIAM TAIKLIAU“

Gegužės 14 dieną Marijampolėje NSK „Siekis“ komanda organizavo Respublikinio lygio bočios ir smiginio varžybas į kurias atvyko komandos iš Visagino - Visagalis, Kauno - Santaka, Kauno - Kaunas NJU, Trakų užimtumo centras, Vilnius - Feniksas ir žinoma Marijampolė - NSK Siekis. Turnyre buvo dvi bočios lygos: I lyga, kurioje dalyvavo žaidėjai atitinkantys tarptautinius bočios reikalavimus ir II lyga, kurioje dalyvavo kiti dalyviai. Smiginis vyko trijose lygose: moterų, vyrų ir žmonių sėdinčių vežimėliuose. Smiginyje galėjo dalyvauti visi visi, nepriklausomai nuo to, kokia sudėtinga negalia būtų.



Mūsų komanda smiginyje laimėjo I vietą, o bočios turnyre - II vietą.

SOCIALINĖ AKCIJA „UŽ LAIMINGESNIUS VAIKUS MOKYKLOJE“

Gegužės 13 d. Vilniuje startavo socialinė akcija „Už laimingesnius vaikus mokyklose“. Jos iniciatorius yra Nerijus Buivydas – „Demokratinės mokyklos“ vadovas ir aistringas bėgikas mėgėjas. Šios akcijos metu siekiama per 20 dienų nubėgti 20 maratonų, aplankant 20 mokyklų. Pasak N. Buivydo, šios akcijos tikslas – noras padėti savo šaliai, atkreipiant dėmesį į švietimo problemas. „Šiuo metu mokiniai ne visuomet jaučiasi reikšmingi savo mokyklos bendruomenėje. Jie ne visada būna išgirsti bei suprasti, nors tik jie gali pasakyti, ko jiems iš tiesų trūksta, kad savo mokyklos bendruomenėje pasijustų laimingesni“, - teigia N. Buivydas.



Akcijos pradžioje N. Buivydas paragino moksleivius ir bendruomenės narius pasitikti jį prie miesto žymos ir kartu atbėgti iki mokyklos.

Norėdami palaikyti šios akcijos misiją, nors ir buvo labai karštas penktadienis, VŠĮ Trakų neįgaliųjų užimtumo centro Direktorius Juozas Narinkevičius su centro darbuotojais ir lankytojais pasitiko N. Buivydą prie Trakų miesto žymos ir entuziastingai palydėjo jį bėgdami šalia. Manome, kad ši akcija taip pat yra puikus pavyzdys,

kad, net ir nebūnant profesionalu, bet labai norint ir pasiryžus galima pasiekti užsibrėžtus tikslus. Svarbu tik nebūti abejingiems, tikėti savo jėgomis ir nepasiduoti.

Gero kelio, Nerijau!

BITĖS IR MEDUS

Bitės – unikalus gamtos kūrinys. Jei nusprendusieji užsiimti bitininkyste įveikia bičių baimę, jos gali tapti didele paguoda ir sveikam, ir turinčiam sveikatos problemų. Bitėms skiriamos dvi funkcijos: žemdirbystės sektoriuje – apdulkinti augalus, maisto sektoriuje – nešti medų. Tik Lietuvoje bitininkai vartotojams gali pasiūlyti ne tik medaus, bet ir bičių duonelės, pienelio, žiedadulkių, pikio.

Trakuose yra vienintelė vieta Lietuvoje, kur neįgalieji gali mokytis bitininkauti. Tai VšĮ Trakų neįgaliųjų užimtumo centras (TNUC). Įgijusieji šios srities žinių turi malonų ir naudingą užsiėmimą. O kitiems tai



TNUC taip pat vyksta ir edukacinė programa „Bičių vaško žvakių gamyba“. Programos metu supažindinama su bitėmis ir jų gyvenimu, bitininkystės tradicijomis, išmoko pasigaminti natūralaus bičių vaško žvakę.

Medaus sudėtyje daug naudingų žmogaus organizmui medžiagų: gliukozės, fruktozės, mineralinių medžiagų, geležies, vitaminų. Medus stiprina organizmą, suteikia energijos, didina hemoglobino kiekį, sėkmingai gydo gastritą, opaligę, mažina nervingumą, gerina nuotaiką.



Greitai sugrąžina jėgas po patirto streso, ligos ar traumos. Medui būdingos silpnos antiseptinės savybės – juo gali būti gydomi nedideli nudegimai, įpjovimai, įbrėžimai.

Pavasarinis medus – gelsvas, švelnus, aromatingas. Jį labiau mėgsta vaikai. Tinka nuo peršalimo, skatina žarnyno peristaltiką.

Aviečių ir šaltekšnių medus – tamsios gintaro spalvos, malonaus skonio. Jis itin naudingas šaltuoju metų laiku, kai padažnėja įvairios peršalimo ligos. Aviečių medus



bei aviečių arbata veiksmingai gydo bronchitą, tonzilitą, gerklės skausmą.

Liepų medus labiau skatina prakaitavimą, todėl jį geriau vartoti su karšta arbata, ypač sukarščiavus.

Tamsus aštresnio skonio grikių medus turi geležies, todėl didina hemoglobino kiekį. Jis ypač tinka sergantiesiems cukralige ar onkologinėmis ligomis. Jį patartina vartoti nėščioms, maitinančioms moterims, taip pat premenopauzės laikotarpiu.



Tamsiai gelsvas viržių medus kietos konsistencijos, jį tinka vartoti sergant įvairiomis kraujagyslių ir šanarių ligomis.

Norėdami išmokti bitininkauti ar paragauti medaus kviečiame apsilankyti TNUC.

MANO ISTORIJA APIE BĖGIMĄ



Bėgimas – vienas iš natūraliausių žmogaus judėjimo erdvėje būdų. Bėgimui būdingi pasikartojantys judesiai, sudaryti iš dviejų žingsnių. Po dviejų žingsnių bėgikas kojų, rankų bei liemens judesius toliau kartoja ta pačia eilės tvarka. Lankstant dirba visos pagrindinės žmogaus raumenų grupės. Bėgimas – sporto šaka, kurios metu atletai stengiasi nubėgti įvairaus ilgio ir sudėtingumo atkarpas per kuo trumpesnę laiką. Šiuo metu susidomėjimas sparčiausiai auga bėgiojimo trasomis atšaka – lakstymas ekstremaliomis sąlygomis, nuo 50 iki 100 km arba mylių, taip pat gali būti daugiadienis bėgimas. Bėgikai yra: Lietuvos barjero bėgimo sportininkai, Lietuvos ilgų nuotolių bėgikai, Lietuvos sprinteriai, vidutinių nuotolių bėgikai ir viso pasaulio žmonės, kurie bėga ir dalyvauja įvairiose bėgimo varžybose. Bėgimas yra: barjerinis, plento, trasomis, ilgo nuotolio, kliūtinis, kroso, maratono, pusmaratono, ultramaratono, vidutinio

nuotolio. Pasaulyje yra įvairių bėgimo klubų, kuriuose treniruojasi daug žmonių ir kurie nori laimėti pirmą, antrą ir trečią vietas.

Aš pradėjau bėgioti, kai dar buvau mokykloje. Kai aš dar mokausi mokykloje, man pasiūlė lankyti krepšinį. Aš sutikau žaisti krepšinį. Aš lankiau krepšinį apie 6 metus. Paskui, mane pakvietė iš Vilniaus FK Granito futbolo komandos lankyti futbolą. Aš sutikau ir pradėjau lankyti futbolą. Lankau futbolą jau apie 10 metų. Treniruojuosi, bėgiuju, žaidžiu pagal taisykles. Bėgimą pradėjau lankyti prieš trejus metus, kai internetiniame puslapyje perskaičiau, kad yra toks klubas “Nike aš bėgu” ir kad jis organizuoja nemokamas treniruotes Vilniuje, Vingio Parke. Žmonės susirenka už estrados, paskui daro mankštą, tada bėga distanciją, o jau pabaigoje vėl mankšta ir garbes rato apibėgimas. Paskui aš radau laiko ir pradėjau lankytis klube “Nike aš bėgu”. Ten susirinko daug žmonių: profesionalų, naujokų, mėgėjų ir netgi tie, kurie nori sužinoti daug ko apie bėgimą, nori išmokti kaip bėgioti, kaip kvėpuoti, kada bėgioti.



Aš per tris metus gavau 9 maratonų medalius, pamačiau ir susipažinau su Rasa Drazdauskaitė, kurią aš iš pradžių matydavau per televiziją, per žinias. Aš pradėjau bėgti maratonus nuo 2013 metų. Per Olimpinę Dieną 2013 metais bėgau “Olimpinę Mylią”. 2014 metais bėgau “Vilniaus Danske Banko” maratoną. 2015 metais bėgau “MIDI Futliardas” turnyre, “Grand Prix” turnyre užėmiau 2 vietą, po to dar bėgau “Kalėdinio bėgimo”, “DNB WE RUN VILNIUS” maratonus. 2016 metais bėgau “Trakų pusmaratonį” ir “Pagarbos bėgimą”.

Romas

AKTYVIOS KŪNO KULTŪROS IR SPORTO STOVYKLA DRUSKININKUOSE

Gegužės 10-12 dienomis TNUC centro lankytojai dalyvavo aktyvios kūno kultūros ir sporto stovykloje Druskininkuose. Stovykloje kas ryta buvo atliekama mankšta. Dieną dalyviai žaisdavo šaškėm, šachmatais, vaikščiojo su šiaurietiškom lazdom, žaidė bočią, bėgiojo krosą. Po kiekvieno bėgimo kasdien buvo fiksuojamas laikas. Stovyklos pabaigoje buvo peržiūrėti rezultatai ir pamatėme, kad trasos įveikimo laikas daugumai pagerėjo.

Laisvu nuo treniruočių metu dalyviai eidavo į ekskursijas po miestą. Lankėmės Druskininkų miesto muziejuje, Čiurlionio muziejuje, kuris visiems labai patiko. Paskutinę stovyklos dieną vyko sporto šventė. Šventės metu vyko įvairios varžybos: estafetės, krepšinio, šaškių, žodžių dėlionių, piešimo.

Gntarė



MŪSŲ AUGINTINIAI

Mano šuns vardas Lordas. Man jį mažą davė kaimynas. Kol buvo mažas prikrėtė įvairių aibių: pridergdavo, grauždavo batus, laidus, sugadindavo kompaktinius diskus. Jam patinka žaisti su kamuoliu, su pagaliu. Lordas ne viską valgo, nes ne viskas patinka. Jis ne visus kaimynus mėgsta, kartais ir savus puola. Štai toks mano šuo.

Erikas



Eilėraštis „Mano mama“

Motina tavo vardas
Tavo saulė ir spinduliai
Tu esi daina, nata
Tu šviesa, gėris
Tu laimė, žvaigžde esi
Tu visur esi
Tavo rankose daug gėrio
Nes motina yra begalinė

Rima

MŪSŲ GIMTADIENIAI GEGUŽĖS MĖNESĮ

Stasia 9 d.

Valdemaras 19 d.



Praeina viskas: grožis, garbė, linksmumas,
Bet ne juose gyvenimo esmė.
Tik žmogiškumas, meilė, paprastumas –
Tikra gyvenimo žvaigždė.

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

Romui Olchovik

Gintarei Aleksaitei

Aleksandarai Korytčenko

Mantui Sodeikai

Erikui Kuodzevičiui

Rimai Pulauskaitei

Malonai laukiame Jūsų idėjų ir minčių. Prisijunkite prie mūsų