



Mūsų laikraštukas žengia aštuntą žingsnį.....

„Vasaros turnyras“ 2016

Nuo seno žinomas posakis: „Sportas – tai sveikata“. Pastebėta, kad žmonėms su negalia pasyvumas, nejudrus gyvenimo būdas ne tik pablogina sveikatos būklę, bet ir reiškia savotišką „buvimą tarp keturių sienų“, todėl fizinis aktyvumas, sportas jiems tampa viena iš galimybių padedančių spręsti daugelį fizinių, psichologinių bei socialinių problemų. Sportas ugdo valią, ryžtą ir užsispyrimą, padeda labiau pasitikėti savimi, atneša džiaugsmą pasiektais rezultatais.

Nuo 2016 m. balandžio 1 d. VšĮ Trakų neįgaliųjų užimtumo centre vykdomas projektas „Socialinė integracija per kūno kultūrą ir sportą“.

„Socialinė integracija per kūno kultūrą ir sportą“ projekto vadovė Joana Filipovičiūtė trijų mėnesių sėkmingo projekto vykdymo proga š.m. liepos 1d. organizavo sporto šventę „Vasaros turnyras 2016“. Turnyre dalyvavo VšĮ Trakų neįgaliųjų užimtumo centro lankytojai ir Trakų rajono neįgaliųjų draugijos nariai. Turnyro dalyvius pasveikino Trakų rajono savivaldybės administracijos direktorius Jonas Liesys, kuris išbandė savo taiklumą smiginio rungtyje ir sužaidė šaškių partiją.

Rungtys ir nugalėtojai:

Svorio laikymas: 1. Rima Pulauskaitė (TNUC), 2. Kęstutis Noreika (TRND), 3. Stasys Irinavičius (TRND); *Estafetė:* 1. Gelena Žilinskaja (TNUC), 2. Aleksandr Rumiancev (TNUC), 3. Miglė Miniotaitė (TNUC); *Šaškės:* 1. Rimas Užlys (TNUC), 2. Ernest Šakevič (TNUC), 3. Zigmuntas Mogilnickis (TNUC); *Smiginis:* 1. Donatas Akulevičius (TNUC), 2. Saulius Ramanauskas (TNUC), 3. Laimutė Banuškevičiūtė (TNUC); *Žiedų mėtimas:* 1. Arūnas Rumskas (TNUC), 2. Zigmuntas Mogilnickis (TNUC), 3. Saulius Ramanauskas (TNUC).



Sporte nėra lengvų kelių, tačiau jausmas po gerų varžybių atperka visas kančias. Visiems sportuojanties linkime niekada nepasiduoti!!!

VŠĮ TRAKŲ NEĮGALIŲJŲ UŽIMTUMO CENTRO LANKYTOJŲ DAILĖS DARBŲ PARODA „SVAJONIŲ SPALVOS“

VŠĮ Trakų neįgaliųjų užimtumo centre yra skiriamas dėmesys lankytojų saviraiškos ir kūrybiškumo lavinimui. Šiemet centro lankytojai turi galimybę lankyti dailės užsiėmimus, kuriuos veda profesionali dailininkė Edita Tamulytė. Svarbu atkreipti dėmesį į tai kuo menas yra naudingas mūsų lankytojams. Visų pirma menas paveikia jausmus ir emocijas. Dailės priemonės ne tik atspindi emocijas, bet ir padeda jas išreikšti. Kartais išgyvenami jausmai būna per daug sudėtingi, kad juos įvardinti. Tokiu būdu pyktį, baimę, nuoskaudą ar kitokius destruktivius jausmus išgyvenantis, ir dėl to kenčiantis žmogus, turi galimybę juos saugiai išreikšti socialiai priimtina forma ir nuo jų atsipalaiduoti. Per emocijas menas veikia ir visą asmenybę, skatindamas ją tobulėti, kūrybiškai spręsti iškylančias problemas. Kūrybinio proceso metu pasineriama į savo vidinį pasaulį ir jis užfiksuojamas spalvų bei formų pavidalu. Nežodinė meninė raiška gali tapti vienintele bendravimo su aplinkiniu pasauliu priemone tais atvejais, kai dėl fizinės ar protinės negalios žmogus nebegali savęs išreikšti žodžiais. Kūrybiniame procese dalyvaujantis žmogus atsipalaiduoja, pasineria į savo savasties gelmes, kur slypi vidiniai rezervai, potencialas. Kūrybinė veikla pažadina gyvybinę energiją, padeda atsikratyti pasyvumo. Ji visuomet sukelia teigiamų emocijų, skatina pasitikėjimą savimi.



„Piešimo užsiėmimai man labai patinka, aš jų visada laukiu. Man jie labai svarbūs, nes padeda nusiraminti, susikaupti. Šiaip aš nemėgstu rodyti savo piešinių, būtų mano valia visus paslėpčiau, bet jei mokytoja mano, kad reikia parodyti, aš neprieštarauju“ – Aleksandr

„Man patinka piešti. Džiaugiuosi, kad yra tokie užsiėmimai šitame centre. Piešinyje aš jaučiu muziką, matau grožį, čia susilieja gamta ir žmogus. Tai labai subtilus procesas. Taip aš atsipalaiduoju ir jaučiuosi gerai“ – Rima

„Labai patinka piešti. Kai piešiu viskas būna gerai“ – Laima

„Aš piešiu savo paveikslus. Visada galvoju, kad nemoku, bet dabar jau gaunasi, pasirodo moku“ –

Ala

„Man labiausiai patinka piešti gėles. Kai piešiu būna tylu, ramu ir man labai gerai“ – Gelena



VŠĮ Trakų neįgaliųjų užimtumo centro lankytojų dailės darbų paroda eksponuojama Trakų savivaldybėje.

VALSTYBĖS (LIETUVOS KARALIAUS MINDAUGO KARŪNAVIMO) DIENA

Liepos 6 – ają švenčiame pirmojo suvienytos Lietuvos valstybės valdovo, kunigaikščio Mindaugo vainikavimo karaliumi šventę – Valstybės dieną. Ta proga norėtusi atsigręžti į prieštaringus istorijos vingius ir prisiminti pirmąjį ir vienintelį Lietuvos karalių Mindaugą – asmenybę, pranokusią savo epochą politine strategija, mentalitetu, dvasine jėga... Taigi žiupsnelis kontraversiškų Lietuvos istorijos nuotrų...

Istorikai spėja, kad Lietuvos valstybė jau buvo sukurta ir vieno valdovo sujungta dar prieš pirmąjį Lietuvos karalių Mindaugą. Deja, tik apie jį turima tikslų istorijos duomenų. Istorijos šaltiniuose jis vadinamas Mindaugu Išmintinguoju. Nesunku atspėti, kodėl lietuviai jam suteikė tokį garbingą vardą – jis tuo metu (XIII a. pradžioje) sugebėjo vykdyti tokią lanksčią politiką, kuri niekais pavertė begales Kryžiuočių ordino planų. Labai reikšmingas Mindaugo politikos žingsnis – krikščionių tikėjimo priėmimas 1251 m. kovo 1 d. (data spėjama). Tada Livonijos ordino magistras iškilmingai pakrikštijo Mindaugą su žmona Morta ir dviem sūnumis Rukliu ir Rupeikiu bei daugeliu karių. Valdovui priėmus krikštą, 1251 metai, kai kurių istorikų nuomone, laikytini Lietuvos krikšto pradžia. Taigi Mindaugas yra ne tik valstybės suvienytojas, bet ir krikštytojas. Mokykliniuose vadovėliuose teigiama, kad Lietuvos krikštytoju laikomas didysis kunigaikštis Jogaila, o krikšto data – 1387 metai. Apsikrikstijęs Mindaugas pastatė savo valstybės sostinėje Vilniuje pirmąją Katedrą, kurios liekanų prieš keletą metų surasta dabartinės Vilniaus Arkikatedros požemiuose.

Tais laikais tik popiežius suteikdavo valstybių valdovams, jo manymu to vertiems, karaliaus vainiką. Mindaugas sulaukė popiežiaus leidimo vainikuotis Lietuvos karaliumi, ir 1253 metų liepos 6 dieną jis ir kunigaikštienė Morta užsidėjo karūnas. Tai buvo milžiniškas Lietuvos valstybės laimėjimas, nes tuomet popiežius įkūrė tiesiogiai Šventajam Sostui pavaldžią Lietuvos vyskupiją, o pirmasis Lietuvos vyskupas Kristijonas net išrūpino teisę įsteigti aukštąją mokyklą. Taigi dar viduramžiais Lietuvai buvo atsivėrusi galimybė integruotis į krikščioniškąją Europos kultūrą, kartu plėtojantis ir baltiškajai tautos kultūrai.

Šias šviesias viltis ir puikias galimybes nutraukė karaliaus Mindaugo ir jo sūnų, sosto įpėdinių, nužudymas 1263 m., kitaip pakreipęs tolesnį Lietuvos valstybės likimą.

Šventės atgarsiai dabar

Mindaugo karūnavimo, kaip Lietuvos valstybės europinio pripažinimo, diena jau buvo minima nepriklausomoje Lietuvoje prieš sovietinę okupaciją. Praėjęs penkiasdešimtmetis, kai visa, kas tautiška, kas žadina patriotinius jausmus, jos istorinę atmintį, buvo visokiais būdais persekiojama ir slopinama, Mindaugo karūnavimo prisiminimą išblukino. Atkūrę nepriklausomybę, stengiamės kuo



daugiau sužinoti apie senąją mūsų valstybingumo istoriją. Lietuvos Respublikos parlamentas 1990 m. spalio 25 d. įstatymu „Dėl švenčių dienų“ liepos 6 – ają, Mindaugo karūnavimo dieną, paskelbė Valstybės švente.

Šventiniai renginiai

Valstybinė šventė, primenanti didingą Lietuvos praeitį, jos ilgaamžes valstybingumo tradicijas, iškilmingai paminima tiek sostinėje, tiek kituose Lietuvos miestuose. Kasmet iškilmingas renginys Mindaugui pagerbti vyksta Medininkuose ant Juozapinės kalno. Čia rengiami „Mindaugo Sidabrinio žiedo“ lankininkų turnyrai, priimamos karių priesaikos. Vilniuje šventiniai renginiai ir koncertai vyks Gedimino prospekte, Senamiesčio kiemeliuose, aikštėse, koncertų salėse.

STOVYKLA ŠVENTOJOJE

Liepos mėnesį buvom savaitinėje stovykloje „Šventoji 2016“.

Oras buvo nuostabus, vanduo šiltas ir sūrus, kelis kartus maudžiausi jūroje. Taip pat apsilankėme koncertuose lengvo roko, bei tetralizuotam koncerte apie meilę, kuris man labai patiko. Dar lankėmės bare, kur vyko gyvos muzikos koncertas, kuris taip pat man labai patiko, nes ten ne tik lietuviškų dainų galima buvo pasiklausyti, bet ir užsienietišką.

Aš buvau pasiėmęs savo kompiuterį, bet nebuvo kada jo net įjungti, nes buvo labai geras oras ir mes nesėdėjom kambariuose. Vaikščiojom tai prie jūros, tai kažkur mieste. Grįždavom į kambarį tik tam, kad porą valandų pamiegoti. Dar lankėmės zoologijos sode, buvom ant palangos tilto, prie fontano, bei prie beždžionių tilto. Zoologijos sode matėme daug įvairiausių paukščių, bet labiausiai iš visų išsiskyrė povas su labai gražia ir marga uodega. Pabuvojom gintaro muziejuje, kur matėm daug įvairiausių gintaro papuošalų, bei fosilijų.

Mane iki kaklo draugai užkasė pajūrio smėlyje. Man patiko degintis saulėje, buvau nusivežęs žiūronus stebėjau laivus, bei poilsiautojus. Pasivaikščiojom pajūriu, bei po suvenyrų parduotuves, paragavom šviežios žuvies. Atsivežiau lauktuvių namo žuvies.

Aš labai dėkingas mūsų socialiniams darbuotojams už jų nuoširdų darbą visos išvykos metu. Viskas labai patiko, todėl labai laikiu kitos tokios išvykos.

Sergėjus



Kaip išvengti apsinuodijimo grybais? Kaip saugiai mėgautis grybais?

Švieži grybai labai greitai genda, todėl mėgstantys grybauti turėtų nepamiršti, kad net ir geriausiais grybai galima apsinuodyti, jei jie yra surinkti per lietų ir neišvirti per 8-9 valandas, „sausą“ dieną surinkti ir neapdoroti ilgiau nei per 10 valandų, nešvariai nuplauti ir trumpiau nei 10 minučių virinti seni arba ilgiau palaikyti jauni grybai.

Nereikėtų eiti grybauti vėlai rudenį - po šalnų, apšalusiais grybais galit apsinuodyti, ypač grybams kenksmingos pasikartojančios šalnos. Grybauti geriausi eiti rytą, saulei tekant. Rasoti grybai būna kieti, ryškios spalvos, todėl juos lengviau atpažinti.



Grybaujant labai svarbu atskirti valgomus grybus nuo nuodingų, rinkti tik gerai žinomus grybus. Grybus reikia nupjauti, o ne rauti, kad liktų grybiena ir vėl galėtų užaugti grybas. Geriausia rinkti į pintines, kibirus, o ne į maišelius, nes ten grybai susigulės ir praras formą. Einant į mišką svarbu pasirūpinti tinkama apranga: drabužiais ilgomis rankovėmis, aukšta apykakle, kepure, kad būtų išvengta įbrėžimų, sužalojimų, bei nepatektų erkės; būtina patvari, drėgmės nepraleidžianti, patogi avalynė. Vykstant į gerai nepažįstamą mišką reikia turėti kompasą.

Surinktus grybus reikia tinkamai apdoroti.

Lietuvoje dažniausiai renkami baravykai, raudonviršiai, lepšės, voveraitės, žaliuokės, paliepiei, kelmučiai, ūmėdės ir kt.

Valgomieji ir nuodingieji grybai kartais būna tokie panašūs, kad net patyrę grybautojai sunkiai gali juos atskirti. Iš visų grybų labiausiai reikia saugotis musmirių. Ypač žalsvųjų, gelsvųjų, baltųjų. Jas lengva supainioti su pievagrybiais, ūmėdėmis, gudukais. Tiesa, musmeres atskirti palengvina keli jų požymiai tai, kad jų koto pagrindas sustorėjęs ir apgaubtas išnara, o viršutinėje koto dalyje yra žiedas, beto musmirių kepurės žvynuotos, tačiau žvynai gali nuslinkti nuo didesnio lietaus ar rasos.

Nors ir kiti lakštabudiniai grybai gali turėti žiedą arba sustorėjusį apačioje kotą su išnara, bet abu šiuos požymius vienu metu turi tik musmirės.

Beto, yra daug grybų, kurie nuodingi tik švieži. Jie visų pirma, turi būti apverdami, kad nuodingosios medžiagos pereitų į vandenį, ir tik tuomet vartojami maistui. Tai bobausiai, pūkuotės, geltonieji, juosvieji piengrybiai, piktosios ūmėdės. Šių grybų nuoviro negalima duoti net gyvuliams.

Deja, nėra jokių „naminių“ būdų nuodingiems grybams atskirti. Kai kurie iš jų labai skaniai kvepia ir perpjauti netamsėja.

Apdorotus grybus laikyti mediniuose, stikliniuose ar emaliuotuose induose. Grybus valgyti tą pačią dieną, vėliausiai - kitą. Pašildytų grybų kokybė abejotina, todėl jų reikėtų gaminti tiek, kiek reikia vienam kartui. Paruoštus atsargai grybus laikyti vėsioje rūsioje pastovioje temperatūroje (0-6 laipsnių). Stiklainius su grybais (konsevuotus grybus) prieš juos atidarant vertėtų apžiūrėti, ar neišsipūtę dangteliai, jei dangteliai pasikėlę, ant grybų atsiradę burbulėlių ar pelėsių, pasikeitęs kvapas - nieko nesvarstę išmeskite, tokių grybų nevalgyskite, nes galit apsinuodyti.



MŪSŲ GIMTADIENIAI LIEPOS MĖNESĮ

Gutijera 8d.

Erikas 9d.

Eugenijus 12d.

Aleksandras 25d.

Žana 30d.



Kad žmogus būtų laimingas reikia tiek nedaug:

Truputį saulės, kai lyja,
Lašo lietaus, kai kaitra už lango,
Didžiulės šypsenos, kai liūdna,
Minutės vienatvės, kai triukšmas aplink,
Muzikos ir juoko, kai nuobodu,
Artimo prisilietimo, kai nepaliaujamai sunku...
Ir tiesiog laimės!
Su gimtadieniu!

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

Romui Olchovik

Mantui Sodeikai

Sergėjui Stankevič

Malonai laukiame Jūsų idėjų ir minčių. Prisijunkite prie mūsų