

LIKIMO DRAUGAS

2025 m. rugsėjis Nr. 295

Leidžiamas nuo 1995 m.

Pamąstymui...

...Galvojau, kad laimė – tai daugybė kremo, tualetinio vandens ir kosmetikos indelių. Ir prisipirkau visokių priežiūros priemonių.

Galvojau, kad laimė – tai nauji madingi drabužiai. Ir išėjau apsipirkti.

Galvojau, kad laimė – tai minus 5 kilogramai. Ir numečiau 7.

Galvojau, kad laimė – tai geri pažymiai. Ir buvau pirmūnė.

Galvojau, kad laimė gyvena kažkur išorėje. Galvojau, kad ji ateina su materialinėmis vertybėmis, su pasiekimais.

O paskui atsipeikėjau. Ir supratau, kad esu laiminga.

Laiminga, kai sėdžiu ant senų girgždančių sūpynių su nusidėvėjusiu megztiniu ir klausausi vėjo dainuojamų dainų.

Laiminga, kai rausiausi palėpėje ieškodama močiutės knygų.

Laiminga, kai su visa šeima skiname kukurūzus darže, verdame juos dideliame puode, paskui sūdome ir traškiname tą saulėtai geltoną daržovę.

Laiminga, kai arklys įsiremia man į pilvą savo šiltu, aksominiu snukiu.

Laiminga, kai prieš miegą svajoju ir sklandau debesyse, įsivaizduodama savo svajones.

Ir, turbūt, visą gyvenimą sieksiu tos paprastos, pigios, bet tokios brangios laimės.

Anna Čulanova

Geriausias metas, žinoma, ruduo.
Spalvų kontrastai – lyg smagiuos paveiksluos.
Kiek aukso nebyliuos tarpežerių languos
Ir kiek nedaug po šitą auksą vaikšto.

Nėra kur eit. Nėra prasmės skubėt.
O paukščio skrydis – lyg stebuklo skiltis.
Atrodo, tik pilna vandens duobė,
Bet kaip gražu virš tos duobės pakilti.

Ir pavadinti ežerą vardu,
Ir iš vardų peizažą sudėlioti.
Ir nesijuokt daugiau iš pakilių maldų,
Gyvenimą dar liečiant tartum votį.

Petras Panavas



Spalio mėnesio renginiai

- 06 d. 13:00 val. – Animacinis filmas „Išvirkščias pasaulis“ (salėje)
08 d. 11:00 val. – Prevencinė popietė „Relaksacija ir atsipalaidavimas“ (salėje)
10 d. 9:00 val. – Mankšta „Skatinkime geras emocijas“ – poilsio kampelyje
10 d. 11:00 val. – Dailės užsiėmimas „Žalia šviesa gyvenimui“ – poilsio kampelyje
10 d. 13:00 val. – Renginys, skirtas Pasaulinei psichikos sveikatos dienai „Psichinė sveikata = gyvenimo kokybė“ (salėje)
15 d. 11:00 val. – Mankšta „Pajudėkim“ (poilsio kampelyje)
17 d. 11:00 val. – Skaitiniai „Viešpatie, mokyk mus melstis“ (koplytėlėje)
22 d. 11:00 val. – Mankšta „Pajudėkim“ (poilsio kampelyje)
23 d. 13:30 val. – Makaronų fiesta „Makarono istorija“ (poilsio kampelyje)
24 d. 11:00 val. – Skaitiniai „Palaiminti tie, kurie klauso Dievo žodžio“ (koplytėlėje)
27 d. 13:30 val. – Animacinis filmas „Koko“ (salėje)
28 d. 11:00 val. – Prevencinis renginys „Žemė be šiukšlių“ (salėje)
28 d. 13:30 val. – Visuotinė talka „Žemė be šiukšlių“ (globos namų teritorijoje)
29 d. 11:00 val. – Mankšta „Pajudėkim“ (poilsio kampelyje)
30 d. 10:00 val. – Talka kapinėse
31 d. 11:00 val. – Šv. Mišių aukojimas koplytėlėje



Už mėnesio renginius atsakinga užimtumo specialistė Gabrielė Norkaitytė

Renginių ir švenčių metu bus fotografuojama ir filmuojama

Mūsų gyvenimo kronikos

Pirmoji „Beržynėlio“ išvyka



Rugsėjo 3 dieną pradėjome anksti ryte, nes turėjome savo pirmąją išvyką kaip kolektyvas. Vykome į Pabradę (Vilniaus raj.), į Nijolės Genytės socialinės globos namus, kuriuose vyko renginys – festivalis „Muzikinė paukštė 2025“. Renginyje dalyvavo 13 kolektyvų ir atlikėjų, kurių pasirodymai buvo labai įvairūs. Vieni atliko muziką su instrumentais, kiti - su šokių judesiais ir mus, žiūrovus, skatino drauge dainuoti ir palinguoti. Po festivalio komisija visiems kolektyvams įteikė nominacijas,

o mes parsivežėme nominaciją už nuoširdų muzikavimą. Po festivalio aptarėme matytus pasirodymus ir nusprendėme, kad scenoje pasirodė stiprūs atlikėjai. Buvo smagu išvysti mūsų šaunuolių dainorėlių laimingus veidus. Labai noriu padėkoti kiekvienam iš Jūsų ir didelį AČIŪ skiriu Marijai Krutilinai, Danutei Šlinkšaitėi, Janinai Čepaitei, Aldonai Budrevičienei bei mūsų palaikymo komandai - Romui Šalčiūnui ir užimtumo specialistėms Danguolei Dereškienei ir Daigai Grigelaitienei. Tikiu, kad tai bus pirmas, bet ne paskutinis kartas, kai mūsų kolektyvas „Beržynėlis“ su nuoširdžiu dainavimu pasirodė scenoje!



Užimtumo specialistė Gabrielė Norkaitytė

Draugiškas žaidimas šaškėmis

Visuomet žinojau, kad mūsų globos namuose gyvenantys paslaugų gavėjai domisi šaškių ir šachmatų žaidimais. Ne paslaptis, kad anksčiau tokių azartinių žaidėjų mūsų globos namuose buvo žymiai daugiau. Gyventojams išvykus gyventi į kitas globos įstaigas ar grupinius gyvenimo namus, žaidžiančių šaškėmis ir šachmatais liko vos keletas. Kad nereikia organizuoti šios žaidimų popietės mūsų globos namuose nekilo net mažiausia mintis, nes ir pagyvenusių paslaugų gavėjų tarpe šių stalo žaidimų mėgėjų dar tikrai turime. Todėl rugpjūčio 28 dieną visus, norinčius ir mokančius žaisti šiuos stalo žaidimus, sukvietėme į mūsų globos namų poilsio kampelį. Šaškėmis gebančių žaisti atsirado 8 paslaugų gavėjai, o šachmatais, deja, tik vienas. Stalo žaidimų eiga ir atmosfera tarp žaidėjų buvo labai draugiška ir kultūringa. Be jokios abejonės, kiekvienas iš žaidėjų stengėsi laimėti, tačiau pralaimėjus gyventojai tiesiog nusišypsodavo. Vieni savo pralaimėjimą teisinu tuo, kad labai seniai žaidę, kiti pralaimėjo, nes tiesiog nesisekė. Ir sėkmingos, ir nesėkmingos žaidimų partijos suteikė gyventojams puikų laiko praleidimą, proto lavinimą. Primiršusiems kaip žaisti, buvo puiki proga prisiminti, o žaidusiems gerai - parodyti savo galimybes.

Individualios priežiūros darbuotoja Laura Rūkienė



Ruošiamės žiemai drauge

Bendrauti galima ne tik prie kavos ar arbatos puodelio, bet ir dirbant kartu - ruošiantis šaltajam metų laikui. Rugsėjo 25 dieną 1 grupės paslaugų gavėjos susibūrė į jaukią veiklą: skabė pelynų lapelius nuo šakelių ir ruošė juos džiovinimui. Šis darbas ne tik priminė senąsias tradicijas, kai žmonės ruošdavosi atsargas žiemai, bet ir suteikė progą pabūti kartu, pasidalinti prisiminimais bei geromis emocijomis. Ši veikla parodė, kad paprasčiausias darbas gali tapti puikia bendravimo forma.

Socialinė darbuotoja Rosana Vasiliauskaitė



„Atrask Lietuvą – Regiono spalvos“

Spalvomis žydi kiekvienas regionas –
Tautinis raštas, kraičio skrynia.
Visa tai – Lietuva, viena nedaloma,
Kur kiekviena spalva – tai mūsų šviesa.

2025 m. rugsėjo 11 dieną Marijampolės specialiųjų socialinės globos namų Beržyno padalinys vyko renginys „Atrask Lietuvą – Regiono spalvos“ visi padaliniai susivienijo bendram tikslui - paminėti Lietuvos regionų įvairovę, vienybę bei

bendruomeniškumą. Šis renginys – tai proga pažinti, išgirsti ir pajusti visų Lietuvos regionų unikalumą. Pasirodyme dalyvavo MSSGN darbuotojai kartu su paslaugų gavėjais, kurie susibūrė kaip vieninga komanda, puoselėdami kultūros pažinimo dvasią. Kiekvienas globos namų padalinys atsakingai ir kūrybiškai pasiruošė renginiui, atskleisdamas jiems paskirto Lietuvos regiono savitumą. Jie kūrybiškai atskleidė regionų spalvas ir išskirtinumą. Visi regionai su meile ir išmone įrengė savo kiemelius, perteikdami paskirto regiono dvasią, išskirtinumą, tai matėsi ir jų rūbuose. Regiono Mažoji Lietuva kiemelyje buvo iškabintas net to regiono herbas.

Pirmieji renginyje pasirodė Mažosios Lietuvos regiono atstovai. Jų pasirodymas sužavėjo išskirtinumu ir pagarba šio krašto tradicijoms. Jie padeklamavo darbuotojo sukurtas eiles „Tėviškė“. Padainavo dainą „O jūra motule“ bei pašoko šokį „Povas“, būdingus šiam kraštui ir atskleidžiančius tautiškumo dvasią. Žiūrint ir klausantis jautėsi nuo jūros pučiantis vėjas. Šio regiono pasirodymas vyko skambant gyvai muzikai - grojant kanklėmis. Tradicinio patiekalo pristatyme - šutintos bulvės, kopūstai, spirgučiai su kanapių mirkalu – buvo galima pajusti Mažosios Lietuvos skonį bei kultūrą. Galėjome atsigerti šio regiono gėrimo - kafijos, susijusios su lietuvininkų tradicija.

Aukštaitijos pasirodymas spinduliavo šviesumu ir gyvumu. Jie skambiai padainavo dainą „Duosiu Petruį pupų bliūdą“ ir sušoko liaudišką šokį „Malūnėlis“ su žaismingu, aukštaitišku veržlumu. Pasirodymo metu pristatyti būdingi šio krašto patiekalai - kvepiantis pyragas ir akį viliojantys žagarėliai.

Žemaičių pasirodymas buvo labai nuoširdus, su žemaitiška dvasia. Jie pradėjo šūkiu „Kas bus, kas nebus, bet žemaitis nepražus“. Mokino visus susirinkusius žemaitiškos kalbos ir dar su „cukierku“. Scenoje sudainavo inscenizuotą šiuolaikinio žemaičio atlikėjo Žilvino Žvagulio dainą „Žemaitiškas pavasaris“, sušoko tradicinį žemaitišką žaidimą „Kiškelis bebėgdams“. Pasirodymo metu pristatė tradicinius žemaitiškus valgius: kastiņį su virtomis bulvėmis ir gira.

Dzūkų pasirodymas sužavėjo šiluma ir nuoširdumu. Jie prisistatė dzūkiška tarme. Padainavo skambia, dainingą dainą, tapusią dzūkų himnu „Mes esame dzūkai, girių karaliai“. Ši daina atspindi pasididžiavimą, stiprų ryšį su gamta ir vienybe. Pašoko smagų, judrų, žaismingą šokį „Suktinukas“. Dzūkų virtuvė paprasta, bet išradinga. Jie vaišino grybais, bulvėmis ir dzūkiška babka.

Suvalkiečių pasirodymas dvelkė tvarka ir išlaikyta tradicija. Jie paporino apie patį suvalkietį bei krašto papročius turiningu turiniu ir išraiška. Sudainavo dainą „Suvalkijos berniokas“, atitinkančius regiono gyventojų bruožus ir sušoko šokį „Šiaudų batai“. Suvalkiečiai pasidengė stalą paprastai, bet iš širdies. Jie vaišino juoda duona, kvapniais lašiniiais, baltu sūriu su obuoliene.

Po pasirodymų gerbiama MSSGN direktorė visus dalyvius, renginio vedėjus nuoširdžiai pasveikino ir išreiškė jiems padėką bei apdovanojo. Renginys tęsėsi toliau. Grojant Kalvarijos liaudiškos muzikos kapelai „Gija“, dalyviai ir žiūrovai šoko, vaišinosi pagamintais pagal regioną patiekalais, liaudiška gira bei skanavo Beržyno padalinio tradiciškai švenčių metu verdamos žuvienės. Nors oras nelepino, pūtė žvarbokas vėjas, dangų niaukė debesys ir atrodė, kad tuoj prapliups lietus, tačiau visų nuotaika išliko puiki. Dalyviai ir žiūrovai dalijosi įspūdžiais, smagiai leido laiką.

Socialinė darbuotoja Sonata Dambrauskaitė



Draugystę stiprina bendros patirtys

Labai džiaugiamės užsimezgsusia draugyste su Marijampolės specialiųjų socialinės globos namų Šešupės padalinio darbuotojais ir gyventojais. Tai dar kartą įrodė neseniai įvykęs susitikimas, kai buvome pakviesti sudalyvauti bendruomenėje „Virbalio vartai“ edukacinėje popietėje. Renginyje visi draugiškai dalyvavome edukacinėje veikloje: klausėmės pasakojimų apie duonos kelią, patys minkėme ir kepėme duoną, prisilietėme prie molio, liejome žvakes. Visa tai leido pasijusti bendruomenės dalimi, patirti kūrybos džiaugsmą ir kartu mokytis vieni iš kitų. Popietės kulminacija tapo vaišės – ragavome krosnyje kepto kugelio, lašinių, sūrio. Prie bendro stalo skambėjo juokas ir nuoširdūs pokalbiai, švietė šypsenos. Susitikimo pabaigoje nuoširdžiai padėkojome už kvietimą bei draugystę ir išreiškėme viltį, kad mūsų bendrystė tęsis ilgai. Tikime, jog tokie susitikimai ne tik suartina žmones, bet ir praturtina kasdienybę šiluma bei nuoširdumu.

Nendrių GGN bendruomenė



Visuomet jauskimės svarbiais



Sena kaip pasaulis tiesa, kad sportas, judėjimas mums, žmonėms, duoda visavertę naudą. Sportuojantys žmonės yra stipresni ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai. Konkrečiai nusakyti, kuriai iš sporto šakų aš pati jaučiu aistrą, manau, negalėčiau. Esu neabejinga krepšiniui, pramoginių šokių sportui, žaviuosi dailiojo čiuožimo sportininkais, gimnastika. Tai, kad teko padėti suorganizuoti renginį, susijusį su sportu, man patiko. Mielai prisijungiau prie „Sveikatos ir judesio“ šventės rugsėjo 22 dieną mūsų globos namuose. Džiaugiausi, kad sportinės šventės metu ruduo nešykštėjo puikaus oro. O kam pradžioje ir buvo vėsoka, bėgiojimas ir žaidimai greitai visus sušildė. Ne paslaptis, kad mūsų globos namuose gyvenantys paslaugų gavėjai beveik visi solidaus amžiaus, todėl parengtos sportinės užduotys nebuvo nei sudėtingos, nei neįveikiamos. Visai nebuvo svarbu kiek ir kuris buvo šaunus ar pirmas. Visi šios šventės dalyviai buvo nugalėtojai. Visi, dalyvavusieji komandose, buvo apdovanoti blizgančiomis taurėmis. O

mažiau aktyvūs - paguodos prizais. Nebuvo nuskriausti ir šventės žiūrovai. Visi jie buvo vaišinami ledais, kuriuos labdaringai skyrė Vilkaviškio „Art Glacio“ ledų fabriko administracija. Mes, žinoma, už šias vaišes jiems labai dėkingi. Sporto šventės metu supratau, kad ir paslaugų gavėjams, ir mums, čia dirbantiems darbuotojams, labai svarbu tarpusavio ryšys. O svarbiausias momentas – buvimas kartu ir jausmas, kad esi svarbus.

Individualios priežiūros darbuotoja Sandra Bulotienė



Sudie, gražuole vasara



Rudenio pradžia - puikus metas sustoti ir pasidžiaugti praėjusios vasaros akimirkomis. Būtent tai nutiko rugsėjo 18 dieną. Susirinkome mūsų pamėgtame gamtos kampelyje drauge praleisti popietę „Sudie, gražuole vasara“. Rugsėjis - tinkamas laikas ne tik mėgautis paskutiniais saulės spinduliais, bet ir pasidalinti vasaros nuotykiiais, įspūdžiais, prisiminimais. O ši vasara buvo kupina nuotykių, įvykių, išvykų. Paslaugų gavėjai dalinosi patirtais nuotykiiais, džiaugsmiais. Prisiminė ir pasakojo apie atostogas su artimaisiais, kiti pasidžiaugė kelionėmis, išvykomis, edukacijomis, renginiais, kuriuos suorganizavo globos namų bendruomenė. Jų šią vasarą buvo išties nemažai. Kiekvienas prisiminimas leido pasijusti taip, tarsi būtume pakeliavę kartu. O

linksmi pokalbiai, šypsenos paslaugų gavėjų veiduose liudijo apie puikiai prabėgusią vasarą ir tikrą bendrystę. 4 ir 5 grupių bendruomenės kartu palydi vasarą jau nebe pirmą kartą. Pirmieji kartai buvo sunkesni, sudėtingesni, o šį kartą - viskas paprasta ir aišku. Paslaugų gavėjų noras, ryžtas, užsidegimas mus sustiprino ir dar labiau įkvėpė. Šventinę nuotaiką kūrė ne tik įdomūs prisiminimai iš pralėkusios vasaros, bet ir ore tvyrantis malonus dūmo kvapas. Vyrė noriai prižiūrėjo ir kurstė laužą, kuriame ruošėms kepti šašlykus, dešreles. Jis ir buvo pagrindinis akcentas – „tikra pikniko vinis“. Besimėgaudami maistu, po sočių ir gausių vaišių išbandėme savo protinius bei fizinius gebėjimus. Mįslės, užduotys vertė gerokai pasukti galvas. Kiekvienas teisingas atsakymas, įminta mįslė buvo palydimi plojimais ir džiugiais šūksniais. Protinis aktyvumas leido smagiai praleisti laiką. Lauko žaidimuose aktyvūs nebuvo, nes sočiais pilvais judėti buvo tiesiog per sunku. Kiekvienas pokalbis, juokas dar kartą įrodė, kad tikras ryšys su aplinkiniais yra pats brangiausias. Leido suprasti, pamatyti kaip gebame gyventi, dirbti ir būti kartu.

Socialiniai darbuotojai Ona ir Kęstutis



Apsilankymas „Gervuogių ūkyje“



1 ir 3 grupių paslaugų gavėjai rugsėjo 12 dieną lankėsi mano „Gervuogių ūkyje“. Susitikimo metu pasakojau apie gervuogių naudą žmogaus organizmui, vitaminų gausą ir šių uogų svarbą sveikatai. Skanavome kvapnaus gervuogių kompoto. Paslaugų gavėjai turėjo progą patys prisiskinti prinokusių uogų tiesiai nuo krūmų, pajusti jų natūralų skonį. Visi labai domėjosi apie uogų savybes, naudą, auginimo ypatumus, priežiūrą bei panaudojimo galimybes virtuvėje. Buvo labai smagu pasidalinti savo patirtimi su paslaugų gavėjais ir kartu pasimėgauti šiltais įspūdžiais.

Individualios priežiūros darbuotoja Jūratė Šūmakarienė

Kūrybos kampelis

Mano – Gerieji – Vaikučiai

Gimimo – šią Linksmą Šventę!
Jums Abiems skiriu, sukakus 6 -iems Metams!
Daug Laimės ir Vilties...
Drąsos, Sveikatos, Gero Sutarimo....!
Šiais Sudėtingais – Gyvatės Metais....
Būkite šokio – Sūkuryje!

Būkite Mano Širdies Glėbyje.
Prisiminkite Savo Tėvą Robertą-
Geru žodžiu...
Būkite tokie Gražūs
Kaip esate!
Mano Gerieji - Vaikai!

Laima Butkevičiūtė



Onos Valaitytės kūryba

Jau pamažu ir ruduo atkeliavo pas mus. Koks gėlių margumynas, kad pasiklysti galima! Saulutė šviečia skaisčiai, drugeliai skraido pamažu – koks mirażas. Lyg pasakoj... Vaikai žaidžia, dūksta. Visur medžiai dar žali. Argi negera mūs gimtoji šalėlė? Mama, atkeliauk pas mane, gal tada nukris nuo rankų tie geležiniai pančiai...

Ak, vaikystė, vaikystė, kaip ji greitai prabėgo... Liko tik melsvos žibutės šlaituose. Dar vienas kitas krūmelis uogų liko. O kiek su žiogeliais žaista, saują skanių riešutų laikant delnuose. Jau išskrenda į šiltus kraštus kregždutės. Ak, vaikyste, vaikyste... Gaila, bet tu jau nesugrįši...

Išsiskyrimas

Neges, širdele mano, pabūk su manimi kartu. Skausme, varge būk su manim drauge. Te lyja ar sninga, byra ašaros kaip pupos iš akių. Man visada reikės tavo šilumos. O, mama, koks sunkus ir vingiuotas tas gyvenimo kelias. Ir neaiškus tas gyvenimo rytojus. Bet Dievulis pasišauks pas save, puokštę nuostabių gėlių padovanos ir į kapus palydės.

Mama!

Te ryškios žvaigždės žiba tavam gyvenimo kely. Linkiu, kad Tau nekristų ašaros nuo veido. Sapnuok gražius sapnus. O jei ir reikės, pasiimk kai bus per sunku eiti šiam gyvenimo kely. Bet nebijau, kad dar ne kartą klysiu. Žinau, kad Tavo, mama, rankos išvaduos nuo tų nežemiškų kančių ir tuomet ant mano kapo balta lelija pražys.

Tu man esi kaip jūroj švyturys. Tu lauki ir lauki manęs šiam klaidžiam gyvenimo kely. O kiek praėjo skausmingų valandų... Čia juokiaus, čia verkiau. Mama, kada baigsis šios nežemiškos kančios?.. Tai žino tik Dievulis brangus.

Mielas mano Broli!

Tu visada buvai šalia, sunku ar nesunku Tu mane mylėjai besąlygiškai. Viską man paaukojai. Dėl šviesaus rytojaus. Ačiū Tau, broliuk, už tą auksinę širdį. Tegul ir Tau Dievulis nepagaili saulės spindulių ir vaivorykštės šviesios danguje. Tad ir Tu būk laimingas!

Tėti!

Būk Tu man kaip paukštelis danguje, lyg ryto gaivi rasa paglostyk man galvelę. Atbėk per ražienas, priskink man puokštę rugiagėlių mėlynų ir kaip kadaise uždainuok. Aš žinau, kad tu man išpildysi tą prašymą. O jei norėsi, tai ir saulę man padovanosi iš tiesų.



Lekia ant žirgų mūsų brangios žemės karaliai. Kažin ką jie mums atneš? Gal gražią ateitį, o gal maišą negandų? Tai ne tiesa! Jie myli šios žemės vargetas ir nelaimingus žmones, nes po visų vargų atneš ateitį mums šviesią.

Vaikystė

Koks tai nuostabus pasaulis - su žvaigždėmis ir saule, su pirmomis mūsų gėlėmis, su vaivorykštėmis danguje ir žvaigždėmis, kurios parodo kelią mūsų šiam klaidžiam gyvenimo kely.

Kelias į namus

Kiek daug pievose žydi gražiausių gėlių, o aš paklydęs šiam gyvenimo kely. Nuskinsiu vieną žiedą ir įsisėgsiu sau į švarką. Kai pamatysiu gražią piemenaitę, jai padovanosiu tą gėlę ir, į skruostą pabučiavęs, pažadėsiu būti su ja amžinai, nes myliu ją karštai.



Psichologo patarimai

Kasdieninis džiaugsmas



Mažas kasdieninis džiaugsmas daro gyvenimą laimingesnį. Tikrai taip, nes laimingas gyvenime tas, kuris moka džiaugtis ir žavėtis, nes kiekvienas mažytis džiaugsmas padaro gyvenimą gražesnį ir laimingesnį, tik reikia mokėti tai pastebėti. Dabar labiau nei bet kada džiaugsmo atradimas kasdienėse patirtyse gali pagerinti mūsų gyvenimo kokybę ir apsaugoti psichinę sveikatą. Daugelis iš mūsų yra įstrigę intensyvioje ir sunkioje informacijoje iš naujienų ir

socialinės žiniasklaidos, finansinio nestabilumo bei politinio ir pilietinio neramumo. Todėl tampa vis sunkiau rasti ramybę tiek viduje, tiek išorėje. Be to, daugelis vos ne kasdien patiria vis naują stresą. Kaip mes, tiek individualiai, tiek kolektyviai, galime „uždegti džiaugsmą“, kad pakeltume savo ir kitų dvasią sunkiais laikais? Štai keletas idėjų, kaip pakelti sau nuotaiką:

Klausykite savo mėgstamos muzikos. Tai gali padėti prisiminti teigiamus prisiminimus, suteikti „pabėgimą“ nuo kasdienių sunkumų. Prisiminimai, atsirandantys klausantis muzikos, yra lengvas ir pasyvus būdas pagerinti nuotaiką. Tyrimai parodė, kad mėgstamos muzikos klausymas gali sumažinti nerimą, sumažinti kraujospūdį, pagerinti miego kokybę ir pagerinti nuotaiką.

Skirkite laiko vizualizacijos praktikai. Užsimerkite ir sutelkite dėmesį į savo mėgstamiausią vietą, žmogų, maldą ar net atostogas. Įsivaizduokite save šioje erdvėje ar situacijoje. Pagalvokite apie spalvas, skonus, tekstūras ir pokalbius. Pabandykite skirti sau bent penkias minutes, kad įsigilintumėte į akimirką, sulėtindami kvėpavimą ir atpalaiduodami kūną. Kai kurie žmonės mano, kad ši praktika yra efektyvesnė, jei gulite su pagalvėlėmis po kojomis arba sėdite kėdėje su pagalvėle už nugaros ir po kojomis. Reguliariai medituodami tokiu būdu galite priminti sau, kad sunkios situacijos aspektai, tokie kaip izoliacija, liūdesys ar neviltis, yra laikini.

Kiekvieną dieną raskite „nuostabos“ akimirką. „Nuostaba“ yra mažo stebuklo ir susižavėjimo patyrimas. Nuostaba dažnai sukelia idėją apie ką nors „naujo atradimą“, pavyzdžiui, gėlės žiedo išsiskleidimą. Kiekviena gėlė ar augalas turi savo žavesį, savitą formą, savo kvapą. Nuostabos akimirkos gali būti saulės tekėjimo stebėjimas arba vandens per akmenis čiurlenimas. Mes taip pat galime patirti „nuostabą“ skaitydami gražią poeziją arba vaikščiodami nauju taku ir matydami įdomius akmenis ar gėles. Skirkite laiko pastebėti dalykus aplink jus, kurių, galbūt, nepastebėjote. Mėgaudamiesi jais ir jų vieta pasaulyje (ir jūsų), galite išgauti daugiau prasmės iš savo gyvenimo, jaustis labiau susiję su pasauliu ir patirti daugiau džiaugsmo kasdien.

Psichologė Vilija Ramanauskienė

Geroji Vadovė!

Dėkoju už Jūsų Rankų begalinę – Šilumą. Už Gimtadienių – Šventes. Už – Rūkalus ir Žiebtuvėlius.... ! Už Maisto Produktus. Nuoširdžiai Jums Dėkoju...

Kai Mums 2 Grupės gyventojams ateina sunki Valanda, Mes Vadovė klausome Jūsų Paguodos žodžių ir Nerimas Praeina!

Linkim Jums sėkmės Darbe, kruopštumo, Geros Nuotaikos, Sveikatos ir Garbės!

Laima Butkevičiūtė

Gyvenimas po mirties

Ar kada susimastėte kaip gali atrodyti mūsų gyvenimas po mirties? Kaip ir kur gyvena mūsų artimieji, išėję Anapilin?

Tai tema, į kurią mes tikslaus atsakymo neturime, tačiau galime susidaryti kiekvienas savo nuomonę. Įvairiose kultūrose žmonės mano, kad gyvenimas po mirties nesibaigia su kūno mirtimi ir sako, kad siela gimsta iš naujo. Krikščionybėje yra kalbama apie dangų, pragarą ir skaistyklą. Taip pat krikščionybėje sakoma, kad „siela nemiršta – ji stovi Dievo akivaizdoje; Jėzus Kristus žadėjo amžinąjį gyvenimą tiems, kurie tiki; Dangaus karalystė yra bendrystė su Dievu, o gyvenimas žemėje – kelionė į ją“.

Mąstydami apie gyvenimą po mirties mes turėtume pakeisti savo požiūrį į dabartinį gyvenimą, branginti jį ir santykį su mus supančiais žmonėmis, išmokti atleisti vienas kitam ir suprasti, kad nei vienas mes nesame amžinas ir anksčiau ar vėliau mūsų gyvenimas žemėje turės pabaigą. Tai bus pabaiga žemėje, bet mes turime pasiruošti amžinybei darydami gerą, išlaikydami ramybę, mokėdami atleisti kitiems. Labai svarbu skirti bent dalelę savo brangaus laiko maldai ir prisiminti, kad kiekviena diena – dovana ir galimybė ruošti susitikimui su Dievu.

Dauguma bijome gyvenimo po mirties, nes tai yra nežinomybė kas mūsų laukia, ar mes būsimė, išliksime. Bet turime išlikti stiprūs, nepasiduoti baimei ir nusiteikti save teigiamai, laukti gyvenimo po mirties gyvenant prasmingą gyvenimą – negailėti pagalbos silpnesniam, skleisti gerumą ir dėkingumą; tikėti, kad tai yra perėjimas pas Dievą, kuris mus globoja; suprasti, kad mirtis yra natūrali gyvenimo dalis, kaip gimimas yra vartai į šį pasaulį, taip mirtis – vartai į amžinąjį gyvenimą.

Gyvenimas po mirties lieka paslaptis, tačiau ši paslaptis gali tapti vilties, o ne baimės šaltiniu. Svarbiausia – gyventi taip, kad kiekviena mūsų diena būtų kupina prasmės, meilės ir gėrio. Tebūnie mūsų darbai, žodžiai ir mintys tokie, kurie liudytų tikėjimą, žmogiškumą ir atjautą.

Ruošdamiesi amžinybei, išgyvenkime šią akimirką pilnai – mylėkime, atleiskime, dėkokime. Nes, galbūt, būtent per tai, ką darome šiandien, jau dabar pradedame gyventi tą kitą, amžinąjį gyvenimą, kurio viltimi alsuoja tikinti širdis.

Užimtumo specialistė Gabrielė Norkaitytė

Rugsėjo mėnesį mus paliko

Viktoras Biknevičius

Išėjo... iš kur negrižta niekas, palikę svajones, godas...

Laikraštį rengė socialinio darbo organizatorė Aušra Buzienė

Augalai, tel.: +370 647 10277

Tiražas 20 egz.

Straipsnių stilistika mažai taisyta