60+

GRUODIS'17

Kalėdinis

DEKORAS

J.NORVAIŠIENĖ:
judėti būtina bet kokiame amžiuje

Kraujospūdžio matuokliai:

KAIP IŠSIRINKTI?

G.ŽEMAITIS
10 žingsnių, kad naujieji metai būtų sėkmingesni

Interviu su
V.MATIJOŠAIČIU

REDAKTORĖS
žodis

Visada galvojau, kaip galėčiau prisidėti prie kokybiškesnio Lietuvos senjorų gyvenimo. Senatvė dar nėra gyvenimo pabaiga. Tai turėtų būti pats gražiausias gyvenimo etapas, kai jau užauginti vaikai, nudirbti visi darbai, todėl turėtų rūpėti tik poilsis ir laikas sau.
Kiekvienas galime prisidėti ir senjorus motyvuoti džiaugtis gyvenimu. Taip gimė mintis sukurti nemokamai platinamą žurnalą , skirtą tik senjorams, kuriame jie rastų įdomių istorijų, specialistų nuomonių bei patarimų ir specialių, būtent senjorams aktualių pasiūlymų.
Žurnalas informuos apie akcijas skirtas senoliams, pavyzdžiui: kur nemokamai galima atsigerti kavos Vilniaus centre, arba, kur galima sportuoti, užsiimti joga ir t.t. Tai būtų puiki galimybė senjorams išeiti iš namų, pakeisti aplinką, pabendrauti su savo amžiaus žmonėmis.
Žurnalas skatins gyventi veikliau.

Laura Balčiūtė

60+

VYRIAUSIOJI REDAKTORĖ
Laura Balčiūtė
laura@infostendai.lt

ŽURNALISTĖS:
Morta Mikutytė, Agnė Barkauskaitė

KŪRYBOS VADOVĖ
Inesa Turovič (Stand UP)

DIZAINERĖS
Viktorija Ivanova, Aurelija Šerpytytė

INFORMACINIAI STENDAI UAB
Šilalės rajonas, Kaltinėnų paštas,
Jogminiškės kaimas, Lietuva
Tel. +370 647 85040
El. paštas laura@infostendai.lt
infostendai.lt

Už reklamos turinį ir kalbą redakcija neatsako.
Perspausdinti bet kurį žurnalo „60“+ straipsnį galima tik gavus raštinį redakcijos sutikimą.

TURINYS:

2

V. MATIJOŠAITIS: METAI KUPINI BENDRAVIMO, JUDĖJIMO IR SVEIKATOS

4

J. NORVAIŠIENĖ: JUDĖTI BŪTINA BET KOKIAME AMŽIUJE

8

KATARAKTOS ATSIRADIMĄ LEMIA IR GYVENIMO BŪDAS

12

10 ŽINGSNIŲ, KAD NAUJIEJI METAI BŪTŲ SĖKMINGESNI. G. ŽEMAITIS

16

PROF. A. VERYGA: SVEIKATA REIKIA RŪPINTIS DAR IKI SUSERGANT

19

KRAUJOSPŪDŽIO MATUOKLIAI: KAIP IŠSIRINKTI?

22

KŪČIŲ STALAS - IŠSKIRTINĖ LIETUVIŲ TRADICIJA

24

R. STUKAS: PARAMOS AKCIJA „GERUMAS MUS VIENIJA“

26

RANKŲ DARBO KALĖDINIO DEKORO IDĖJOS

30

VIENA DIENA STOKHOLME

34

APIE ODONTOLOGO KONSULTACIJĄ

V. MATIJOŠAITIS:

metai kupini bendravimo, judėjimo ir sveikatos

Artėjant Kalėdoms, ne vienam įdomu, kaip šventes švenčia žinomi žmonės. Su kuo jas sutinka, ką jie deda ant šventinio stalo? Kauno meras Visvaldas Matijošaitis „60+“ skaitytojams atskleidžia savo šeimos kalėdines tradicijas ir įpročius, susiformavusius nuo vaikystės ir naujai atrastus. V. Matijošaitis sako, kad labai svarbu per šventes neužsisėdėti namuose, mėgautis bendravimu ir nepersivalgyti.

– Artėja gražiausios metų šventės – Kūčios, Kalėdos, Naujieji metai. Su kuo jos Jums siejasi?

– Didžiosios metų šventės nuo pat mažens man visada siedavosi su dovanomis ir Kalėdų senelio laukimu. Nesvarbu, ką gaudavau dovanų, bet vis tiek labai laukdavau, kada jis ateis. Mano šeimoje vaikai nuo mažų dienų irgi tykodavo, klausydavo, ar į vartelius nebeldžia, ar į duris neskambina. Man regis, visi vaikystėje patiriame tą patį.
Dabar šventės siejasi su ramybe ir buvimu su artimiausiais. Kažkada, pagal seną tradiciją susirinkę šventėms pas mamą ir susėdę prie vieno kalėdinio stalo, suskaičiavome 18 šeimos narių. Po mamos mirties pradėjome Kūčias minėti atskirai savo šeimose, o susitinkame Kalėdų dieną.

– Kokių tradicijų su šeima laikotės kiekvienais metais?

– Tradicijos mūsų šeimoje – tos pačios, kaip ir daugelio. Ant kūčių stalo – 12 patiekalų, kūčiukai, kalėdaičiai. Visuomet padengiamas stalas ir paliekama vieta tiems, kurių nebėra tarp mūsų. Tai nėra koks nors gedulo vakaras, bet prisiminti išėjusius būtina.
Per tas šventines dienas, būdami visi drauge, neišvažinėdavome nei kur nors slidinėti, nei kitur pramogauti, kaip dabar jaunimas mėgsta.

– Koks yra Jūsų ryškiausias Kalėdų prisiminimas?

– Neišskirčiau kažkokios vienos akimirkos. Visos Kalėdos būdavo panašios. Galbūt anksčiau jos buvo paprastesnės, ramesnės, o dabar daugiau dėmesio galiu skirti anūkams. Visada per šventes smagiausia matyti juos, jų džiaugsmo kupinas akis, nes tuo pačiu prisimeni save, kaip nuo mažų dienų laukdavai Kalėdų.

– Natūrali ar dirbtinė Kalėdų eglutė?

– Buvo ir tokių, ir tokių. Kai sūnūs suaugo, bet patys dar neturėjo vaikų, su Irute puošdavome dirbtinę eglutę, parsivežtą iš Suomijos. Tačiau paskutiniu metu puošiame natūralią. Perku ją vazone, kad po to galėčiau nusivežti ir pasodinti ją kaime.

– Nuo kada pradedate ruoštis šventiniam laikotarpiui?

– Reikėjo pradėti ruoštis vakar, bet jau pradedu tai daryti. Iš tiesų, didžiausias pasiruošimas man yra kaip tik dabar, kai nebėra žmonos. Anksčiau ji viskuo pasirūpindavo.
Pagrindinis mano rūpestis – supirkti dovanas. Vaikams renku kažką praktiško, o su anūkais pasitariu, ko jie labiau norėtų. Nemėgstu to atidėti paskutinei minutei. Tiesa, jau kelios dienos, kai prisimenu vis neužsukantis į parduotuvę dovanos anūkui. Reikia paskubėti, nes po to galiu ir nebegauti. Vaišes ruošia marti. Galvoju, kad šiemet kažką atsineš ir būsima marti.

– Be kokių patiekalų neįsivaizduojate savo Kūčių stalo?

– Ant stalo privalo būti silkės ir baltos mišrainės. Taip pat nuo Kūčių stalo neatsiejamas kisielius bei „šližikai“.

– Kalėdos neatsiejamos nuo dovanų. Kokias dovanas Jūs pats mėgstate dovanoti? Kokias gauti?

– Paskutiniu metu visiems sakau, kad nereikia man dovanų, bet vis tiek gaunu – tai šaliką, tai pirštines. Sūnums yra patogiau, nes jie žino mano pomėgį medžioti. Tad ir dovanų sulaukiu susijusių būtent su medžiokle. Pats irgi renkuosi kitiems dovanoti kažką naudingo ir praktiško. Apie anūkų dovanas tariuosi su tėvais ir jais pačiais.

Nuotraukos autorius Dainius Ščiuka

– Kaip patartumėte neprarasti geros nuotaikos ir energijos, prasidėjus švenčių maratonui?

– Pats iš savo patirties siūlau pirmiausia nepersivalgyti. Man pačiam tai aktualu, kad neperkraučiau širdies. Kitą dieną po Kūčių siūlau nelikti namuose, bet kažkur išeiti – ar pas draugus, ar aplankyti gimines. Per šias Kalėdas pats planuoju su sūnumis pasikaitinti pirtyje. Neiškėlus kojos iš namų vėl grėstų vien sėdėjimas prie stalo.

– Kaip paversti šventes mažiau materialiomis?

– Nereikia pernelyg sureikšminti dovanų ir perkrauti stalo. Juk dažnai to maisto vis tiek nesuvalgo. Čia jau moterys turi apskaičiuoti. Aš visada matydavau, kaip mano amžinatilsį močiutė ir mama paruošdavo stalą taip, kad atrodydavo, jog ten nieko per daug nėra, bet maisto visada užtekdavo.

– Ko palinkėtumėte Lietuvos senjorams ateinančiais metais?

– Linkėčiau pakviesti visą šeimyną, o jei šeimos narių nėra daug, vadinasi, greta turi būti draugų, bičiulių, kurie irgi galbūt vieniši. Reikia nebijoti ir drąsiai aplankyti kitus. Juk tikrai yra senjorų, kurie šventes namuose sutinka vieni. Visi pasiruoškime bent keliomis plotkelėmis daugiau, kad netikėtai sulaukę svečių ar patys kažką aplankę, galėtume jomis pasidalinti. Tegul ateinantys metai būna prasmingi, kupini bendravimo, judėjimo ir sveikatos. Kaunas stengiasi, kad miesto parkai ir kitos erdvės būtų patogios pasivaikščiojimams ar tiesiog buvimui gryname ore. Kitų metų pavasarį tokių vietų su patogiai pastatytais suoleliais bus ne tik Panemunės šile, bet ir kituose parkuose. •

J. NORVAIŠIENĖ:
judėti būtina bet kokiame amžiuje

Kaune, visoje Lietuvoje ir už šalies ribų puikiai žinoma Jūratės Elenos ir Česlovo Norvaišų pora. Medikai, o laisvalaikiu – atsidavę šokėjai, per savo gyvenimą sukaupė daugybę medalių, diplomų ir kitokių jų aukštus pasiekimus liudijančių apdovanojimų. Nepaisant to, nestokodami optimizmo, ir toliau dalina save judesio besimokančioms poroms bei Kauno miestui. Žurnalo „60+“ skaitytojams J. E. Norvaišienė užtikrintai tvirtina – žmogus sukurtas judėti. Kad ir kokio amžiaus bebūtų.

Medicina ir šokis vienas kitam netrukdė

Turbūt daugelis pažįsta Jūratės ir Česlovo Norvaišų porą iš televizijos ekranų, žurnalų puslapių. Išsilavinę medikai, pamėgę šokį, kuriems savo nuoširdžiu ir atkakliu darbu pavyko pelnyti įvairiausius reikšmingus apdovanojimus. Tarptautinio pripažinimo sulaukė ir jų daugybę metų organizuojamas konkursas „Gintarinė pora“, šį pavasarį surengtas jau 53-ąjį kartą. Šio konkurso dėka lietuvaičiai turi unikalią galimybę išvysti pasaulio ir Europos čempionų titulus pelniusių šokėjų unikalius pasirodymus.
Žurnalas „60+“ teiravosi žinomos moters, kaip pavyko laviruoti tarp medicinos ir šokių, atrodo, tokių skirtingų dalykų. Tačiau J. Norvaišienė patikino, jog rinktis taip niekada ir neteko. Įdomu tai, jog šias dvi sritis kalbinta moteris laiko net panašiomis.
„Medicina – irgi menas. Į ją turi ateiti žmonės, kurie turi širdį, jautriai reaguoja į aplink vykstančius reiškinius. Kaip aš sakau, „nestovi po medžiu pasislėpę“. Šokyje reikia reaguoti: į muziką, į partnerį. Ir visada reikalingas optimistiškas požiūris. Lygiai taip pat ir medicinoje – pacientus reikia gerai nuteikti, suteikti viltį, jog pavyks greitai atsikratyti negalavimų. Niūrūs žmonės nesukelia teigiamų emocijų: nei šokių aikštelėje, nei gydytojo kabinete.
Šokis mums su vyru visada buvo kaip hobis, laisvalaikio praleidimas.

> „ J. ir Č. Norvaišų organizuojamas konkursas „Gintarinė pora“, šį pavasarį surengtas jau 53-ąjį kartą. “

Ir mes šokiuose iki šiol likome, tik darbą medicinos srityje nutraukėme. Į šokių pasaulį daugiau ir pasinėrėme atėjus laikui, kai teko pristabdyti medicininę veiklą. Aš dėsčiau medicinos institute – anksčiau taip vadinosi. Išdirbau ten 32 metus. Česlovas iš pradžių buvo chirurgas, vėliau dirbo vyriausiuoju gydytoju. Dėstytojaujant nereikėjo būti su ligoniais – turbūt tai mums ir padėjo. Nes su ligoniais dirbančio gydytojo darbą derinti su šokių turnyrais būtų buvę gerokai sunkiau. Juk prie sunkaus ligonio tenka kartais užsukti ir savaitgaliais. Tad mums su vyru tiesiog pasisekė, kad medicininis darbas šokiams netrukdė“, – kalbėjo pašnekovė.

Skiria laiko ir politikai

J. Norvaišienė, išgirdusi klausimą apie savo dienos rutiną, tik nusijuokia – tikrai neleidžia visos dienos šokių aikštelėje. To neleidžia ne tik įvairovės poreikis, bet ir aktyvi politinė veikla, kuria užsiimdama žinoma kaunietė dirba visų miesto gyventojų labui nuo 2011 metų.
Švietimo ir kultūros komiteto pirmininko pavaduotoja, Etikos komisijos narė, Pavadinimų sumanymo ir atminimo įamžinimo darbo ›

grupės vadovė, Gyvūnų globos ir priežiūros tarybos, taip pat Senjorų tarybos narė. Nenuilstanti žurnalo „60+“ pašnekovė užtikrina – tokia įvairi veikla jai patinka.
„Aktyviai dalyvauju miesto gyvenime. XXI amžiuje tiek daug galimybių viską pasiekti, sužinoti, kad tikrai nesinori sėdėti vietoje. Man tai įdomu, negalėčiau to vadinti darbu“, – tikino žinoma asmenybė.

Vengia negatyvo

Apžvelgiant rodytas televizijos laidas, spaudos puslapius, ten pasirodę Jūratės ir Česlovo Norvaišų veidai visada malonūs ir su šypsena. Kaip pavyksta tai pasiekti? Ponia Jūratė atskleidė savo paslaptį: jų šeima sąmoningai atsiriboja nuo negatyvių dalykų.
„Mes vengiame situacijų ir žmonių, kurie yra niurzgūs, pesimistai, burbantys ir viskuo nepatenkinti. Stengiamės nuo tokių atsiriboti. Taip pat atsisakome negatyvių radijo ir televizijos laidų žiūrėjimo. Tiesa, mano vyras su anūku eina į kovinius, veiksmo filmus. Bet aš asmeniškai smurtinių filmų taip pat nemėgstu ir vengiu.
Negatyvios emocijos trikdo žmogaus organų veiklą, pradedant nuo psichikos. O būtent nuo mūsų centrinio organo – smegenų, priklauso ir viso organizmo veikla“, – tikino žinoma moteris, nestokojanti šilumos ir optimizmo.

Seka naujienas

Pokalbio metu J. E. Norvaišienė atskleidė, kad niekada nenustojo domėtis savo profesine sritimi. Anot jos, medicina nuolat vystosi, kinta ir kiekviena diena atneša ką nors naujo. Žinoma pora, net palikusi medicininį darbą nuošalyje, nesišalina naujovių.
„Jei nenori likti užribyje, turi sekti naujienas. Mes tą ir darome: sekame užsienio literatūrą, domimės naujais atradimais. Panašu, kad laikui bėgant keičiasi požiūris į daug ką. Pastebime, kad mūsų laikais buvo vienokie teiginiai, dabar mokslas įrodė priešingai. Norint „išlaikyti pulsą“, privalu sekti naujienas“, – užtikrintai kalbėjo medikė.
Nors aktyvią veiklą medicinos srityje J. ir Č. Norvaišos nutraukė, tačiau gyvenimas tikrai netapo nei lėtesnis, nei ramesnis. Šokių kolektyvą „Sūkurys“ vedanti į priekį pora visose amžiaus grupėse ugdo daugybę žingsnelius „šlifuojančių“ porų. J. ir Č. Norvaišų vadovaujamame klube išugdyti trijų amžiaus grupių planetos čempionai, kurių pavardės iki šiol puikiai žinomos: jaunių – Andrius Ivašauskas ir Karolina Skorupskaitė (1997 m.), jaunimo – Donatas Vėželis ir Lina Chatkevičiūtė (1998 m.), suaugusiųjų – Arūnas Bižokas ir Edita Daniūtė (2006 m.). J. E. ir Č. Norvaišos Lietuvos čempionų titulą iškovojo net 11 kartų. Šį įspūdingą rezultatą pakartoti sugebėjo tik jų auklėtiniai E. Daniūtė ir A. Bižokas, kurie vėliau iškovojo ir Europos bei pasaulio čempionų titulus. O D. Vėželis ir L. Chatkevičiūtė iškovojo pasaulio čempionų titulą ir tarp profesionalių porų.
Per visą šokių karjerą žinoma pora pelnė įvairių apdovanojimų už vykdomą veiklą, tačiau J. E. Norvaišienė patikino mėgstamiausio ir reikšmingiausio neišskirianti. Visi turi savo svarbą ir vertę. Vienas paskutiniųjų įvertinimų – šiemet suteiktas Kauno miesto garbės piliečių vardas.

Jaunatviškumo receptas – judesys

Šokėjų poras su vyru ugdanti J. E. Norvaišienė teigia, jog žmogaus kūnas sukurtas judėjimui. Tad net ir vyresnio amžiaus šokėjai visada laukiami klube.
„Mokome šokti labai skirtingo amžiaus žmones. Ir tikrai galime patarti kiekvienam – judėti būtina. Tai puikus šansas bendrauti, susitikti, sužinoti ir išmokti ko nors naujo. Juk sueina įvairių profesijų, skirtingų interesų asmenybės. Susibendrauja ir, žiūrėk, naujų porų atsiranda – kuria šeimas. Turime tokių džiugių pavyzdžių savo klube. Akivaizdu, šokiai – visapusiškai geras dalykas.

> „XXI amžiuje tiek daug galimybių viską pasiekti, sužinoti, kad tikrai nesinori sėdėti vietoje.“

Pradėti judėti niekada nevėlu. Šokis yra judesys, pagrįstas natūralia stovėsena. Viskas labai natūralu ir amžiaus ribų nėra. Tik mūsų šalyje labai anksti žmonės „nusirašo“.

Gal tai lemia per mažas saulės, serotonino kiekis. Net nežinau, kas dėl to kaltas. Visuomenėje taip pat gausu nepilnavertiškumo kompleksų, kurie ne laiku susendina. Gamta žmogų suformavo taip, kad nenaudojant smegenų, organizmas aptingsta ir smegenys ima mažėti. Yra įrodytas labai aiškus ryšys tarp raumenų ir smegenų. Tyrimai rodo, kad jei po insulto paralyžiuotas žmogus, mechaniškai prisiverčia judinti rankas ir kojas, jos siunčia signalą į smegenis. O tada smegenų veikla greičiau atsistato. Tam tikros smegenų zonos turi savybes atsistatyti, jei yra dirginamos. Žinoma, tai nėra greitas procesas. Tad jei fiziškai nejudama, tada ir smegenys palaipsniui silpsta.
Vyresnio amžiaus žmonės sunkiai juda, nes nesportuoja. Vis galvoja, jog jau suėjo 70–80 metų ir to nebereikia. Bet norint likti jaunatviškam, judėti būtina“, – patikino J. Norvaišienė. •

Kataraktos atsiradimą lemia ir GYVENIMO BŪDAS

Palaipsniui regėjimą atimanti liga – katarakta – vis dar neramina daugelį vyresnio amžiaus žmonių. Pablogėjus regėjimui, šie ima nerimauti, baiminasi, ar nepraras regėjimo apskritai. Tačiau savalaikis kreipimasis į gydytojus lemia sėkmingą šios ligos gydymą. Nustačius kataraktą, sudrumstėjęs lęšiukas chirurginiu būdu pakeičiamas ir pacientai vėl džiaugiasi spalvomis bei ryškesniu vaizdu. Žurnalo „60+“ pašnekovė, akių ligų gydytoja Loreta Kuzmienė, atskleidžia kataraktos atsiradimo priežastis, gydymo metodus, mediko ir paciento bendravimo svarbą.

Sakoma, kad katarakta – dažna vyresnio amžiaus žmonių liga. Tačiau ji gali būti ir įgimta, pradėti vystytis jaunesniame amžiuje. Tokia katarakta būna susijusi su kitomis ligomis, pavyzdžiui, cukriniu diabetu, trumparegyste. Vystantis šiai ligai, sutrinka regėjimas, o dėl to prastėja ir gyvenimo kokybė – darosi sunku atpažinti draugus ir pažįstamus gatvėje, nebe taip smagu grožėtis peizažu ar žiūrėti mėgstamas televizijos laidas.

Žurnalo „60+“ kalbinta gydytoja dr. L. Kuzmienė paaiškino, jog galimos net kelios ligos priežastys. Pasak medikės, didelę įtaką daro ir gyvenimo būdas.

„Katarakta vystosi dėl medžiagų apykaitos ypatumų – nutukusiems, sergantiems diabetu – dėl angliavandenių apykaitos pokyčių, kurie skatina lęšiuko drumstėjimą. Taip pat įtakos gali turėti įpročiai – dėl padidėjusio laisvųjų radikalų poveikio katarakta dažniau vystosi rūkantiems bei gausiai vartojantiems alkoholį, taip pat ilgą laiką būnantiems aplinkoje su padidintu ultravioletinių spindulių poveikiu be apsauginių akinių, dėl radiacinio spinduliavimo.

Kataraktos vystymosi rizika didėja ir ilgą laiką vartojant kortikosteroidus bendriniam gydymui arba kortikosteroidų lašus akims bei inhaliuojamus kortikosteroidus, kuriuos dažnai naudoja bronchine astma sergantys pacientai“, – aiškino akių klinikoje „Lirema“ dirbanti akių ligų gydytoja-mikrochirurgė.

Pasak medikės, ši liga gali vystytis ir dėl akies sumušimų ar kiaurinių sužeidimų, dėl nudegimų šarmais. O kartais lęšiuko drumstėjimą vėlyvesniame amžiuje gali pagreitinti ir patirta akies trauma.

Kaip teigia dr. L. Kuzmienė, dažniausiai pacientai pastebi palaipsniui blogėjantį regėjimą. Dažnai žmonės apibūdina, kad vaizdus mato lyg pro rūką. Ima akinti šviesos šaltiniai, pablogėja matymas prieblandoje, kartais žiūrint viena arba abiem akimis vaizdai dvejinasi. Tačiau tiksliai ligą nustatyti gali tik medikai po apžiūros.

> „Katarakta nustatoma tiriant regėjimo aštrumą. Išplėtus vyzdį, specialiu prietaisu apžiūrima priekinė akies dalis ir įvertinama, ar lęšiukas skaidrus, ar jau drumstėjantis. “

„Ne vienas pacientas teigia pastebėjęs, kad staiga, be jokios priežasties, pablogėja matymas iš arti arba nebetinka seni akiniai ir juos tenka dažnai keisti. Pačiam pacientui nustatyti, dėl ko pablogėjo matymas, yra sunku. Todėl rekomenduojama kreiptis į akių gydytoją, kad būtų išsiaiškinta tiksli priežastis.

Kartais pacientai ilgą laiką nepastebi palaipsniui pablogėjusio matymo viena akimi, ypač, jei kita akimi mato gerai. Užmerkus vieną akį, netikėtai pastebima, kad kita akimi nebematoma. Pacientai teigia, kad matymas pablogėjo staiga, tačiau gydytojas, apžiūrėdamas pacientą, pastebi jau pilnai susidrumstusį lęšiuką. Taigi šis procesas yra palaipsniui progresuojantis ir nesukelia staigaus matymo pablogėjimo“, – tikino akių ligų gydytoja.

Nors nemaža dalis pacientų į medikus kreipiasi ligai jau įsigalėjus, medikės teigimu, – bet kuris akių ligų gydytojas diagnozuotų problemą įprastais ir neskausmingais tyrimais. Tereikia tik nelaukti paskutinės minutės ir, vos pajutus pokyčius, užsiregistruoti vizitui.

„Katarakta nustatoma tiriant regėjimo aštrumą. Išplėtus vyzdį, specialiu prietaisu apžiūrima priekinė akies dalis ir įvertinama, ar lęšiukas skaidrus, ar jau drumstėjantis. Paprastai apžiūros metu įvertinamas ir akies dugnas – regos nervo diskas, geltonoji dėmė, tinklainės periferija. Šie tyrimai yra įprasti ir visiškai neskausmingi. Jei visgi nustatoma katarakta, nereikia baimintis, nes ji yra sėkmingai gydoma chirurginiu būdu“, – paaiškino dr. L. Kuzmienė.

Pasak gydytojos, nesudėtingos operacijos metu, per mažą pjūvį ragenoje, ultragarso pagalba drumstas lęšiukas susmulkinamas ir pašalinamas iš akies, paliekant lęšiuko kapsules. O į vadinamąjį kapsulės maišelį implantuojamas dirbtinis lęšis.

Regėjimas po kataraktos pašalinimo atkuriamas keletu būdų. Įprastinė procedūra – kai implantuojamas taip vadinamas vieno židinio intraokulinis lęšis, atkuriantis regėjimą pasirinktu atstumu. Dažniausiai po tokios operacijos pacientai gerai mato į tolį, o užtikrinti geram regėjimui artimu nuotoliu yra reikalingi akiniai. Tokie lęšiai gali būti implantuojami nemokamai, nes juos kompensuoja Valstybinės ligonių kasos. Šie lęšiai yra ›

pagaminti iš pigesnės medžiagos. Kiek geresnėmis savybėmis pasižymi intraokuliniai lęšiai, pagaminti iš hidrofobinės medžiagos, kuri akyje yra stabilesnė, rečiau siejasi su antrinės kataraktos – užpakalinės lęšiuko kapsulės drumstėjimu pooperaciniu laikotarpiu. Tačiau tokie lęšiai ligonių kasų nekompensuojami.

Pasitaiko ir sudėtingesnės formos katarakta. Žurnalo „60+“ kalbintos medikės teigimu, jei gydytojai nustato sudėtingesnę spindulių laužimo ragenoje ydą, pavyzdžiui, astigmatizmą, tuomet reikalinga korekcija cilindru. Pacientui pageidaujant, astigmatizmo korekcijai galima implantuoti šią ydą ištaisantį lęšį. Taip pat dažniausiai pacientai pageidauja gerai matyti be akinių įvairiu atstumu. Tokiais atvejais galima implantuoti daugiažidinį intraokulinį lęšį, kuris atkuria gerą matymą į tolį, artimu ir vidutiniu nuotoliu – tai labai svarbu dirbant kompiuteriu. Tačiau šie lęšiai implantuojami, jei pacientas juos įsigyja savo lėšomis.

Turbūt daugeliui kyla klausimas, ar įmanoma ligos išvengti? Gydytojos teigimu, vargu ar tai pavyks, mat medikamentų, apsaugančių nuo lęšiuko drumstėjimo, tiesiog nėra. Profilaktinės priemonės – sveika gyvensena (rūkymo atsisakymas, sveika mityba, antsvorio nebuvimas), apsauga nuo saulės ar radiacinių spindulių – gali pagelbėti.

Dr. L. Kuzmienė atskleidė, kad kataraktos chirurgija dažniausiai pasaulyje atliekama operacija, kuri yra saugi ir efektyvi, atstatant pablogėjusį regėjimą. O geras regėjimas užtikrina geresnę gyvenimo kokybę. Atlikta nemažai studijų, kurios tyrė, ar pacientai patenkinti operacijų rezultatais, po kurių paaiškėjo, jog rezultatai žmones išties džiugina. Tačiau akių ligų gydytoja-mikrochirurgė taip pat mano, jog bendravimas su pacientu yra itin svarbus: būtina paaiškinti, kokia yra operuojamos akies būklė, kokios galimybės atstatyti regėjimą. Priešingu atveju perdėti pacientų lūkesčiai gali nepasiteisinti, mat gretutinės akių ligos – glaukoma, geltonosios dėmės degeneracija ir kt. – gali turėti įtakos nepilnai atsistačiusiam regėjimui po operacijos. Turbūt dauguma pacientų viliasi, kad lęšiuko pakeitimas išspręs visas su regėjimu susijusias problemas. Deja, taip būna ne visada, ir gydytojas prieš operaciją su pacientu tai būtinai turi aptarti.

Kataraktos simptomai:

- anksčiau buvęs geras regėjimas pradeda palaipsniui blogėti,
- vaizdas tampa lyg pro rūką,
- nebetinka senieji akiniai ar tenka juos dažnai keisti,
- akina ryški šviesa,
- sunku vairuoti tamsiu paros metu,
- atsiranda dvejinimasis, žiūrint viena akimi,
- spalvos tampa gelsvesnės.

Jei pastebite nors vieną iš šių simptomų, vertėtų nedelsti ir pasitikrinti akis pas oftalmologą. „Kartais pacientams atrodo, kad katarakta atsiranda staiga, o iš tikrųjų – tai palaipsniui besivystantis lęšiuko drumstėjimas“, – sako akių ligų gydytoja-mikrochirurgė L. Kuzmienė. •

Morta MIKUTYTĖ

GERB. SENJORAI,

ŽIEMOS ŠVENTĖS - PUIKUS METAS DOVANOTI DĖMESĮ NE TIK APLINKINIAMS, BET IR SAU. RYŠKIŲ, ŠVIESIŲ IR JAUKIŲ ŠVENČIŲ JUMS!

Akių chirurgijos klinikos LIREMA kolektyvas

LIREMA
akių klinika

10 ŽINGSNIŲ,

kad naujieji metai būtų sėkmingesni

G. Žemaitis

Artėjant naujiesiems metams – puikus metas sustoti ir apžvelgti nuveiktus darbus, įgyvendintus tikslus bei padarytas klaidas. Metai praėjo – jų nebesusigrąžinsime, tačiau pasimokyti ir judėti pirmyn į dar geresnius tikrai galime. Svarbu gyventi ne vien gražių akimirkų prisiminimais ar apgailestavimais dėl nesėkmių, bet ir kurti naujus tikslus, keisti save ir aplinką, kad visi galėtume gyventi gražesnėje ir šiltesnėje Lietuvoje. O šį kartą kalbiname buvusi Kauno kelių policijos komisarą ir dabartinį Kauno senjorų tarybos pirmininką Gediminą Žemaitį, kuris pasidalins įžvalgomis apie 10 sričių, kuriose būtini pokyčiai, norint jaustis laimingesniems.

1. Labiau vertinkime save ir savo šalį

Didelė problema yra tai, kad daugelis Lietuvos senjorų itin neigiamai žiūri į gyvenimą ir nuvertina patys save. Daugelis galvoja, kad Lietuvoje gyventi yra blogai. Tačiau, jei pažiūrėtume iš platesnės perspektyvos, pamatytume visai kitą vaizdą: politinėje arenoje Lietuva užima 35-ą vietą iš daugiau kaip 200 pasaulio valstybių. Esame pasižymėję ir sveikatos srityje, lenkiame Latviją, Lenkiją, Estiją, ypač kalbant apie širdies ir kepenų persodinimo operacijas. Prezidentė Dalia Grybauskaitė taip pat sėkmingai garsina Lietuvą ne tik Europoje, bet ir visame pasaulyje, tačiau įvairiose televizijos laidose jos nuopelnai neteisingai sumenkinami. Mes kiekvieną naktį miegame ramiai, saugomi NATO karių. Mums negresia karo baisumai, negąsdina gamtos stichijos, tokios kaip cunamiai ar ugnikalnio išsiveržimai. Gyvename saugiai, taikiai, bet to nevertiname.

Gyvenimas myli tuos, kurie nesiskundžia. Žmonės jaučiasi pavargę vieni nuo kitų, nuo neapykantos, melo, vienas kito kurstymo. Kai pas žmones yra negerai galvoje, širdyje, ar kišenėje – jie yra linkę ne žiūrėti patys į save ar mėginti spręsti problemas, bet visą kaltę suverčia valstybei. Mes piktinamės dėl nelygybės, norime, kad turtai būtų atiduodami skurstantiems, sveikata – paliegusiems, o protas – kvailiams. Bet nesusimąstome, kuo virstų Lietuva. Tauta liktų neturtinga, kvaila ir ligota. Prieš reikalaudami, kad mums kas nors būtų duodama, susimąstykime: „o ką aš pats daviau?“, „ką gero gyvenime nuveikiau?“.

Didžiuojamės atgavę nepriklausomybę, tačiau nesigėdijame, kad pamažu virstame pašalpininkų tauta. Šiuo metu Lietuvoje yra tūkstančiai darbo vietų, tačiau dirbti nėra kam. Pašalpa neturėtų būti duodama darbingam, sveikam žmogui, kuris gali pats užsidirbti. Pašalpa turėtų būti paliekama neįgaliesiems, kurie dėl fizinių problemų iš tiesų negali dirbti ir užsidirbti.

Lietuva yra didi, mus visas pasaulis vertina, kaip kultūringą, garbingą šalį. Todėl ir mes patys neturime savęs bei savo tautos nuvertinti. Košę galvoje reikia kartais pamaišyti, kad neprisviltų ir ieškoti naujų idėjų, kaip Lietuvą paversti dar gražesne.

2. Venkime negatyvaus nusiteikimo

Itin blogai vertinu senjorų nusiteikimą, kad sulaukus brandaus amžiaus, viskas, kas liko – tai nieko neveikti ir tik laukti gyvenimo pabaigos. Skaičiuoti reikia ne nugyventą laiką, o nudirbtus darbus. Tad ir sulaukus brandaus amžiaus, svarbu ne galvoti, kad jau viskas, kas gražiausia, praėjo, o stengtis iš kiekvienos ateinančios dienos išgauti viską, kas geriausia ir gražiausia.

Atgavus nepriklausomybę ir prasidėjus emigracijos bangai, vis labiau tapo pastebimas ryškus tautos senėjimas. Todėl kiekvienas senjoras turėtų pagalvoti ir apie save: juk jei visas jaunimas išvyks, nebus kam uždirbti pensijų, nebus, kas jus prižiūrės gilioje senatvėje ar ligos patale, todėl labai svarbu, kaip įmanoma labiau prisidėti prie emigracijos mažinimo. Emigruoja mūsų vaikai, anūkai, dukterėčios ir sūnėnai. Todėl, norint sumažinti emigraciją, reikia pradėti nuo savo šeimos, nuo paties artimiausio rato. Jei kiekvienas Lietuvos senjoras bent vieną šeimos narį atkalbėtų arba sugrąžintų iš emigracijos, ši opi problema iš karto ženkliai sumažėtų. Nepamirškite, kad viskas prasideda nuo mūsų pačių. Reikia ne laukti, kol valstybė sumažins emigraciją, o imtis to patiems. Kiekvieno iš mūsų atliktas mažas darbas atneš didelį ir svarų rezultatą visai bendruomenei.

3. Analizuokime šeimos problemas

Šeimos vis labiau nyksta, net 50 procentų susituokusių šeimų išsiskiria. O dar net nežinomas skyrybų procentas tarp santuokos neįteisinusių porų. Kasmet ženkliai mažėja gimstamumas, kas pamažu mūsų tautą vedą link išnykimo ribos. Esant tokiam dideliam skyrybų procentui, labiausiai kenčia vaikai. Tėvai kuria vieną šeimą po kitos, net nesusimąstydami, kokią žalą tai daro jų atžaloms. Štai vienas iš žinomiausių pavyzdžių – tai Kęstutis Pūkas: 5 žmonos, 10 vaikų, daug sudaužytų likimų.

Didžiausia problema yra ta, kad mūsų jaunimas dar nėra pasiruošęs kurti šeimą. Meilė iš pirmo žvilgsnio ar staiga pajuntama aistra, neturėtų virsti santuokos pagrindu. Pasimatymai, gėlės, bučiniai – visa tai gražu, tačiau tai yra laikina. Santuoka, šeimos kūrimas turėtų būti gerai apsvarstoma. Pora neturėtų galvoti apie žengimą link altoriaus, prieš tai neaptarę trijų esminių klausimų: 1. Vaikai, 2. Finansai 3. Buvimas kartu ne tik laimėje, bet ir nelaimėje.

Šeima – tai komandinis darbas, kai viskas turėtų būti atliekama 50/50 principu. Abu sutuoktiniai turi dėti lygiai tiek pat pastangų į kiekvieną gyvenimo sritį: tiek vaikų auginimą, tiek darbą, tiek ir kasdienius darbus namuose. Jei vienas tvarko namus, skalbia, gamina valgyti, o kitas tik nurodinėja – tokios šeimos ankščiau ar vėliau lauks skyrybos. Svarbu suprasti, kad skyrybų atveju yra kalti abu žmonės, niekada nėra kaltas tik vienas. Tad jei į šeimą žiūrėsite, kaip į bendrą projektą, jei sutuoktinį laikysite sau lygiu (ne viršesniu ir tuo labiau ne žemesniu), savo gyvenimo kompanionu ir bendrakeleiviu – sukursite tvirtą šeimą, kuri atlaikys visas negandas.

4. Skirkime tinkamą dėmesį kalbai ir kultūrai

Vis mažesnis dėmesys yra skiriamas mūsų kalbai, kuri yra viena seniausių kalbų visoje Europoje. Tačiau vietoje to, kad kalba būtų vertinama, tausojama ir saugoma – ji yra darkoma. Rodos, niekas net nekontroliuoja to, kas yra sakoma per televiziją, vartojami tokie žodžiai, kaip: vau, pyst, karoče ir visi kiti kalbą teršiantys iš kitų kalbų atėję posakiai. Per Lietuvos nacionalinę televiziją, kurios tikslas, kaip ir turėtų būti kalbos išsaugojimas, buvo įsteigta net speciali „šūdvabalio premija“, lyg lietuvių kalboje būtų maža kitų žodžių ar išsireiškimų.

Per kitą, komercinį kanalą vienas gerai žinomas muzikantas parodė nuogą užpakalį – tai buvo įvardijama, kaip menas. Žmonės pamiršta, kas iš tiesų yra menas, vis rečiau lankosi spektakliuose, skaito gerą literatūrą ar mėgaujasi klasikinės muzikos koncertais. Būtent toks menas skatina tobulėti, atgaivina sielą ir verčia pasijausti geresniais. Bet, deja, toks menas yra vis labiau pamirštamas.

Taip pat vis dažniau galima pastebėti įvairių kavinių, restoranų ar barų angliškus pavadinimus. Rodos, jei pavadinimas bus lietuviškas – jis bus nebe toks šaunus, nebe toks madingas. Apsilankius didžiuosiuose miestuose galima pasijusti it užsienyje, kur lietuviškų pavadinimų tenka ieškoti kone su žiburiu. Ir tai puikus pavyzdys, kaip mes patys nevertiname savo kalbos. Juk nuvykus į svečias šalis, tikrai labai retai pamatysite pavadinimus, parašytus ne jų gimtąja kalba. ›

5. Neignoruokime žiaurumo

Kiekvienais metais apie 2 tūkstančius šunų bei kačių atsiduria gatvėje: jie išmetami pro automobilio langus, pririšami ir paliekami miške ar tiesiog pakariami. Tai yra gąsdinanti statistika ir dar labiau gąsdinantys žmonių poelgiai. Labai svarbu suprasti ir jokiu būdu netoleruoti žiauraus elgesio su gyvūnais.
Už jį turi būti ne tik griežtai baudžiama, tai turi tapti stipriu signalu visuomenei. Jei žmogus yra linkęs į žiaurumą, kankina gyvūnus – jis tik per žingsni nuo to, kad imtų kenkti ir žmonėms. Prieš keletą savaičių JAV gyventojas nušovė 26 žmonės ir dar per 50 jų sužeidė. Šis įvykis sukrėtė ne tik bendruomenę, bet ir visą pasaulį. Suėmus įtariamąjį ir pradėjus bylos tyrimą, paaiškėjo, kad prieš keletą metų tas pats asmuo buvo teistas dėl žiauraus elgesio su gyvūnais. Ir tai ne vienintelis pavyzdys. Patyrinėjus kone kiekvieną žiaurų nusikaltimą įvykdžiusį asmenį, paaiškėja, kad pirmieji jų žiaurumo protrūkius iškentė būtent gyvūnai.
Tad jei pamatote žmogų, kuris kankina gyvūną – nepraeikite pro šalį, nelikite abejingi. Jei žmogus yra linkęs į žiaurumą, jis bus žiaurus visiems. Šiandien galbūt jis skriaudžia mažą šunelį, o rytoj taip pat gali pasielgti su jumis ar jūsų artimuoju.
Taip pat ir patys su gyvūnais elkitės sąmoningai ir atsakingai. Kad ir kokia miela dovana atrodytų mažas šuniukas ar kačiukas – verčiau jos atsisakykite. Ypač jei nesate visiškai tikri, ar asmuo tokios dovanos tikrai nori. Gyvūnas nėra dovana, o jo įsigijimas turi būti gerai apsvarstytas ir įvertintas. Nepamirškite, kad gyvūno įsigijimas – tai atsakomybė.

6. Padėkime jaunam verslui

Lietuvoje pradėti verslą yra itin sunku. Viena iš opiausių problemų yra tai, kad nuo pat pradžių jaunasis verslininkas yra apkraunamas daugybe įvairiausių mokesčių. Verslas dar nespėja įsivažiuoti, neša labai minimalų ar dar net iš vis neneša jokio pelno, o jau privaloma mokėti didžiulius mokesčius. Tai labai išgąsdina jaunimą ir stabdo nuo galimybės kurti verslą, įsitvirtinti Lietuvoje, tad šie vis dažniau kelia sparnus svetur ir renkasi emigraciją.
Taip pat sėkmingam verslo vystymuisi trukdo ir paties darbdavio požiūris į darbuotojus. Juk ne veltui yra sakoma, kad laimingas darbuotojas įmonei neša didesnį pelną. Tad kiekvienas darbdavys turėtų stengtis sukurti tokias darbo vietas, kuriose žmonės gautų ne tik pragyventi ir gyventi leidžiantį atlyginimą, bet ir jaustųsi gerai, jaustųsi vertinami, galėtų tobulėti ir vėliau kilti karjeros laiptais.

7. Skatinkime emigrantus grįžti

Emigrantų tema Lietuvoje itin opi, tad būtų nuodėmė jos nepaliesti atskirai. Maži atlyginimai, nepasitikėjimas politikais, prastas išsilavinimas – visa tai skatina žmones

gardesnės duonos ieškoti svetur. Tačiau vargu ar kada susimąstėme, kad dėl tokios situacijos yra kalta ne valstybė, o mes. Žmonės kiekvieną dieną girdi tik blogus dalykus apie tai kas vyksta aplink ir norom nenorom viskuo įtiki, vietoje to, kad imtų stengtis ir taptų patys tuo pokyčiu, kurio ieško kituose ar pačioje valstybėje.
Norėdami sumažinti emigracijos mastus, pirmiausiai turėtume atsigręžti į savo vaikus ir anūkus, pagalvoti, kokią žinią apie savo gimtinę perduodame jiems. Šiuo metu kone 80 procentų 9–12 klasių moksleivių yra pasiruošę emigruoti. Šie vaikai dar net neturi gyvenimiškos patirties, jiems dar neteko patiems dirbti, savęs išsilaikyti, tad viskas, iš ko jie tokią nuomonę susidarė – tai aplinka, kurioje jie gyvena. Vaikai, kurie turėtų būti Lietuvos ateitis, dar net mokyklos nebaigę tampa potencialiais emigrantais. Tad susimąstykime, ar norime užauginti naują emigrantų kartą, ar verčiau kartą, kuri atneš į Lietuvą pokyčius.
Daugelis emigrantų keiksnoją Lietuvą, tačiau gydytis ar taisytis dantų vis tiek grįžta čia, nes čionykšte medicina ir specialistais jie pasitiki. Vasarą juos vis tiek traukia Lietuvos pajūris. Tokie pavyzdžiai tik parodo, kad čia nėra jau taip blogai.

8. Imkime pavyzdį iš laimingų žmonių

Laimė – tai pasirinkimas. Svarbu suprasti, kad visiškai laimingų žmonių nėra. Kiekvienam iš mūsų kartais sekasi, kartais nebe – toks yra gyvenimas. Ir kiekvieno žmogaus pasirinkimas yra, kaip reaguoti į nesėkmę: vienam tai bus pasaulio pabaiga, kitam – viso labo likimo siųstas išbandymas. Vienas žmogus ilgai liūdės ir kaltins gyvenimą, kad jam kažkas nutiko, o kitas – atsistos ir tiesiog nueis pirmyn.
Mūsų laimė yra mūsų pačių rankose, tik tai supratę, sugebėsime gyventi pilnavertį gyvenimą. Joks žmogus nepadarys mūsų laimingais, neišspręs visų mūsų bėdų – tai padaryti turime mes patys.
Gyvenime reikia kurti, daryti gerus darbus, įgyvendinti svajones ir visiškai negalvoti, ką apie tai pasakys kiti žmonės. Gyvenimas yra tai, ką mes kuriame, o ne tai, ką gauname. Jei kiekvienas iš mūsų kažką duos kitam: kaimynui, draugui, bendruomenei ar valstybei – aplinka, kurioje gyvename taps kur kas gražesne.

9. Būkime kritiškesni televizijai ir spaudai

Daugelio žmonių gyvenime televizijai ir spaudai skiria gana didelę dalį laisvo laiko. Tai nebūtų blogai, jei ne viena problema – menkavertis turinys. Tiek spaudoje, tiek per televiziją kasdien matome įvairias tuščias laidas, be jokio vertingo turinio, žvaigždes, kurios pačios save tokiomis titulavo. Ir metai iš metų matome tuos pačius veidus, girdime tas pačias naujienas, apie tai, kaip Lietuvoje blogai gyventi, kaip kyla kainos, kas ką apvogė, kas ką nužudė, kas išsiskyrė – tai mums ne tik neteikia jokios naudos, bet dar ir paverčia mus piktais bei viskuo nusivylusiais.
Mokslo pasiekimai, laidos, orientuotos į šeimos gerovės skatinimą ir sveikas humoras – štai ko trūksta mūsų televizijai. Televizija turėtų mums teikti tik geras emocijas, įtraukti įkvepiančiomis naujienomis, o ne vien blogais dalykais.

10. Kovokime su patyčiomis mokykloje

Dar viena jautri sritis Lietuvoje – tai mokyklos ir jose būtini pokyčiai. Nors jau skaičiuojame trečią dešimtį po nepriklausomybės atgavimo – mokyklose vis dar itin stipriai juntama sovietmečio dvasia. Mokykla turėtų tapti bendruomene, kurios tikslas – išugdyti naująją, pokyčius atnešiančią kartą. Tačiau realybė yra visiškai kitokia, rodos, kiekvienas šios bendruomenė narys žiūri tik į save: mokytojai sau, tėvai sau, mokiniai lieka neišgirsti.
Dabartinėse mokyklose nėra vietos vaikų asmeniniam tobulėjimui, kūrybiškumui. Kiekvienam pateikiama standartinė informacija, visi mokomi kone atmintinai tų pačių dalykų, neatsižvelgiant į tai, kurioje srityje vaikas yra gabesnis. Taip pat kiekvienam mokiniui užduodama daugybė namų darbų, tad šis, grįžęs po mokyklos, vietoje to, kad ilsėtųsi – turi ir toliau mokytis. Visa ši sistema veda prie to, kad dabartiniai vaikai yra pervargę, nebesugeba sukoncentruoti dėmesio, prastai pasiruošia egzaminams. Mokslas vaikams tampa kone priešu.
Pirmasis žingsnis į pokyčius turėtų būti mokslo metų ilginimas ir atsisakymas namų darbų. Mokykla yra tam, kad vaikai ten mokytųsi, o namai – kad ilsėtųsi. Prailginus mokslo metus, vaikai turėtų galimybę daugiau išmokti, o atsisakius namų darbų – mokiniai turėtų laiko pailsėti, nebebūtų tokie pervargę ir galėtų skirti daugiau laiko savo mėgstamiems užsiėmimas. Daugelyje užsienio šalių tokia praktika jau yra įgyvendinta ir ji iš tiesų pasiteisino. Mokiniai mokomąją medžiagą įsisavina kur kas geriau bei nesijaučia tokie pavargę.
Tėvų susirinkimai mokyklose turėtų vykti kartu dalyvaujant ir mokiniams ir jie turėtų vykti diskusijos forma. Suaugusieji nesupranta vaikų, o šie – suaugusiųjų. O užtektų tik pasikalbėti atvirai. Vaikai, net ir norėdami pasikalbėti, dažniausiai girdi tokius žodžius: „palauk“, „neįsk“, „ne dabar“ ir t.t. Tad pirmasis žingsnis į pokyčius – tai pokalbis ir mėginimas suprasti vieniems kitus.

Artėjančių Naujųjų metų proga, linkiu senjorams nepiršti kitam savo ligų, nekerštauti. Galiu išskirti tris pagrindines ligas, nuo kurių būtina bėgti, tai: pyktis, pavydas ir pasyvus gyvenimo būdas. 2018-aisiais linkiu paduoti vienas kitam ranką, kad justume palaikymą, ausį, kad būtume išgirsti ir širdį, kad patys suprastume. •

Agnė Barkauskaitė

PROF. A. VERYGA:
sveikata reikia rūpintis dar iki susergant

„Sveikata – mūsų didžiausias turtas“ – viena dažniausiai girdimų, tačiau rečiausiai pritaikomų frazių. Juk kol esame sveiki, rodos, net nesusimąstome, kad kasdien reikėtų skirti bent šiek tiek dėmesio savo sveikatai, savijautai, o štai susirgę griebiamės vaistų, kurie ne visad padeda. Todėl spalio 16-tą dieną vykusiame vakare, skirtame senjorų dienai paminėti, renginio globėjo – sveikatos apsaugos ministro, profesoriaus Aurelijos Verygos klausėme, kaip ilgiau išlikti sveikiems ir užkirsti kelią galimoms ligoms.

– Dažniausiai akcentuojate ligų prevencijos svarbą. Kokie būtų Jūsų pagrindiniai patarimai – kaip išvengti ligų, ilgiau gyventi?

– Jeigu kalbame apie senjorus, išskirčiau du pagrindinius aspektus. Pirmasis – kuo daugiau judėti. Tai yra vienas svarbiausių veiksnių, leidžiančių išsaugoti visus sąnarius sveikus kuo ilgiau. Taip pat būtent judėjimas gerina širdies veiklą bei, kas yra itin svarbu, padeda žmonėms išsaugoti psichinę sveikatą.
O antrasis dalykas, kuris taip pat yra labai svarbus, ir vėlgi, kuris labai padėtų mūsų senjorams ilgiau išlikti gyvybingiems – tai kaip įmanoma stengtis išvengti liūdesio, kuris galbūt ne visiems, bet daugeliui vis dėlto yra būdingas. Kaip tai padaryti? Padėtų dalyvavimas įvairiose bendruomeninėse veiklose, nes tie žmonės, kurie yra aktyvūs, visuomeniški ir bendruomeniški, kur kas rečiau serga, jie yra linksmesni bei turi mažiau psichikos problemų.
Šie du dalykai, kurie yra itin paprastai įgyvendinami bei dažniausiai nieko nekainuoja, leidžia ilgiau jaustis energingiems bei tapti atsparesniems įvairioms ligoms.

– Minėjote, kad vienas iš svarbiausių sveikatos veiksnių – judėjimas. Vasarą žmonės natūraliai daugiau juda, tačiau rudenį, žiemą, lauke yra šalta, o į sporto klubus galbūt ne kiekvienas turi galimybę nueiti. Tad kokios būtų Jūsų rekomendacijos būtent šaltesniam metų periodui?

– Yra sakoma, kad nėra blogo oro, yra tik netinkama apranga ir netinkamas pasiruošimas. Šiuo atveju senjorams reikia tinkamai pasirengti, siekiant išvengti galimų traumų. Svarbu pasirinkti tinkamą avalynę. Dabar tai padaryti nėra sudėtinga, atsiranda vis daugiau paprastų bei nebrangių priemonių, kurios padeda nepaslysti prisnigus ar pašalus. Galima įsigyti specialių ant batų uždedamų spyglių, kurie leistų saugiai vaikščioti net ir žiemą.
Žinoma, nebūtina eiti į lauką tada, kai siaučia pūga ar yra labai šalta. Bet vis dėlto, mūsų žiemos tikrai nėra arktinės, kad lauke temperatūra pasiektų minus keturiasdešimt laipsnių. Tad didesnę šaltojo periodo dalį tikrai galima išeiti bent pasivaikščioti. Lietuvoje yra daug gražių parkų, vietų, kur žmonės gali pabūti fiziškai aktyvūs bet kuriuo metų laiku.

– Minėjote, kad psichinė sveikata yra tiesiogiai susijusi su fizine. Kadangi Lietuvoje didžiąją metų dalį yra tamsu ir šalta, ką patartumėte žmonėms, norintiems išvengti blogos nuotaikos?

– Būdų yra labai daug, ypatingai mieste gyvenantiems senjorams. Svarbu rasti širdžiai mielą veiklą. Gal tik kaimuose tai padaryti ›

šiek tiek sudėtingiau, bet ir ten yra bendruomenės, kurios suburia žmones: kas gali pašokti, kas moka padainuoti, kas nori užsiimti rankdarbiais ar panašiai.
Miestuose tokių vietų tikrai yra nemažai. Žmonėms užtektų tiesiog pasidomėti. Jei sunkiai sekasi patiems bendraminčių atrasti, galima seniūnijose ar savivaldybėse pasiteirauti, kur buriasi panašių pomėgių žmonės.
Taip pat gan aktuali problema, kad žmonės neretai varžosi išvaizdos, ar kokios nors ligos, tačiau tikrai vertėtų tokių kompleksų atsikratyti. Kiek man pačiam tenka keliauti, pastebiu, kad kitose šalyse žmonės dažniausiai mėgaujasi savo vyresniu amžiumi, aktyviai buriasi į bendruomenes. Lietuvoje bendruomenių taip pat tikrai yra, bet gaila, kad tik palyginti nedidelė dalis žmonių dalyvauja jų veikloje.
Ko gero reikėtų žmones aktyviau padrąsinti, kad jie ateitų, dalyvautų, nes štai ir šį vakarą praleidome iš tiesų linksmai. Ir tikrai manau, kad visiems, kurie atėjo, gyvenimas tikrai tapo kur kas šviesesniu.
Žmonės turėtų ateiti dažniau pabūti kartu. Nesvarbu, kur jiems yra smagu: ar tai bažnyčios choras, kur žmonės gieda, ar liaudiškų dainų bei šokių kolektyvai. Tiesiog verta ateiti, pabandyti ir pasižiūrėti, kokia veikla jiems teikia daugiausiai gerų emocijų.

– Kaip manote, kodėl dauguma žmonių yra linkę gerti vaistus, kai suserga, o ne praktikuoja sveiką gyvenseną, taip užkirsdami kelią ligoms?

– Mes taip esame išmokę, pripratę, ir paprastai sveikata nesirūpinam, kol nesusergam. O kai labai rimtai susergam, vaistų išvengti tampa labai sudėtinga. Bet kaip jau esu minėjęs, dalies tų ligų galima išvengti, arba jas sušvelninti – jei žmogus, būdamas ir vyresnio amžiaus, daugiau judėtų, sveikiau maitintųsi ir skirtų daugiau dėmesio sau.

– Ko norėtumėte palinkėti mūsų žurnalo skaitytojams?

– Palinkėjimas bus labai paprastas – visi mes esame savo sveikatos ir laimės kalviai. Nelaukite, kol Jūsų sveikata pasirūpins kažkas kitas. Ja reikia rūpintis patiems ir, kaip jau minėjau: nepatingėkite daugiau pajudėti, nueiti ten, kur Jūsų lauks maloni kompanija. Patarčiau kartais skaityti ir mažiau blogų, liūdnų naujienų, tiesiog rasti pozityvių dalykų kiekvienoje dienoje: nueiti į biblioteką, susitikti su draugais ar artimaisiais, nes gyvenime yra daug smagių dalykų, kuriais reikia spėti pasidžiaugti. Tad linkiu mažiau liūdesio ir niurzgėjimo, o daugiau linksmų, pozityvių ir teigiamų minčių. •

Agnė Barkauskaitė

Kraujospūdžio matuokliai: KAIP IŠSIRINKTI?

Erika Vitkauskienė

Sergamumas įvairiomis širdies ligomis Lietuvoje vis dar išlieka viena opiausių sveikatos problemų. Tam itin daug įtakos turi nesveikas gyvenimo būdas, per mažas fizinis aktyvumas, nutukimas, įvairūs žalingi įpročiai. Žinoma, nemaža dalis širdies ir kraujotakos problemų, tokių kaip aukštas kraujospūdis, yra ir paveldimos. Todėl žmonėms, kurie nori gyventi ne tik kuo ilgiau, bet kartu ir kokybiškiau, svarbu skirti deramą dėmesį savo širdžiai.

Šiame numeryje kalbėsime tema, kuri yra aktualiausia aukštą kraujospūdį turintiems žmonėms – kaip išsirinkti patį tinkamiausią kraujospūdžio matuoklį, kurį būtų galima naudoti namuose. Šį kartą kalbinome UAB „Microlife“ atstovę Eriką Vitkauskienę, kuri davė itin naudingų patarimų, kaip išsirinkti, naudotis bei ką dar reikia žinoti būtent apie namuose naudojamus kraujospūdžio matuoklius.

– Kokie būtų pagrindiniai kriterijai, norint išsirinkti patį tinkamiausią kraujospūdžio matuoklį?

– Pirmiausias reikėtų atkreipti dėmesį į naudotojo amžių. Dažniausiai yra pasirenkami riešų matuokliai. Pastebima, kad tokio tipo matuoklius savo vyresnio amžiaus tėvams dažnai nuperka vaikai, mat jais yra lengviausia naudotis. Vis dėlto, tokio pobūdžio aparatai ne visada yra tinkamiausi vyresnio amžiaus žmonėms, dėl kraujagyslių būklės bei aparato laikymo matavimo metu.
Antrasis kriterijus, į kurį taip pat yra svarbu atsižvelgti – tai senjoro imlumas naujausioms technologijoms. Šių dienų rinka gali pasiūlyti iš tiesų pačių įvairiausių matuoklių: nuo pačių elementariausių, iki išmaniausių. Naujausios kartos kraujospūdžio matuokliai turi daugybę įvairių funkcijų (iš kurių ne visos senjorams bus reikalingos), tuo pačiu yra ir daugybė mygtukų, tad naudojimasis tokiais aparatais gali pasirodyti itin keblus. Jei asmuo naujoms technologijoms nėra imlus arba jam jokios papildomos funkcijos, išskyrus paties kraujospūdžio matavimą, nėra aktualios – neverta apsikrauti nereikalingu vargu ir pirkti įmantrų matuoklį, kurio funkcijos išnaudojamos nebus. Tad, taupant laiką, šiuo atveju verčiau patariama rinktis paprastesnius matuoklių modelius.
Trečiasis kriterijus – tai funkcijos, kuriomis pasižymi kraujospūdžio matuoklis. Čia galėtume įvardyti tris itin naudingas kraujospūdžio matuoklių technologijas:
• Aritmijų nustatymo funkcija (PAD) – turinti prevencinę paskirtį, ›

naudojama, net jei žmogus ir nesiskundžia aritmijos sutrikimais. Jei aparate parodomas aritmijos simbolis, dėl šio sutrikimo žmogus turėtų kuo skubiau kreiptis į savo gydytoją. Mat įprastos gydytojo apžiūros metu pastebimas dažniausiai jau paženges aritmijos sutrikimas.

- Vidurkio funkcija (MAM), kuri, paspaudus tam skirtą mygtuką, kraujospūdį vienu matavimu išmatuoja tris kartus ir parodo vidurkį. Mat, siekiant išgauti kuo tikslesnį rezultatą, rekomenduojama kraujospūdį pamatuoti tris kartus, o ši technologija tai padaro ir išveda vidurkį pati.
- Prieširdžių virpėjimo aptikimo funkcija (AFIB) – kuri yra pati naujausia. Šios technologijos pagalba, matuojant kraujospūdį, aptinkamas galimas prieširdžių virpėjimas, kas yra viena iš prevencinių insulto priemonių. Aparatą su šia funkcija itin rekomenduojama rinktis 55 metų ir vyresniems žmonėms, mat namuose kraujospūdį matuojant dažniau, kur kas didesnė tikimybė aptikti prieširdžių virpėjimą dar ankstyvoje stadijoje ir taip užbėgti už akių rimtesnėms problemoms.

Be šių pagrindinių, kraujospūdžio matuokliai turi dar daugybę įvairių funkcijų, tokių kaip „Bluetooth“, kurios pagalba matuoklio rodmenis galima perduoti ir saugoti savo kompiuteryje arba išmaniajame telefone. Taip pat galima įsigyti matuoklį ir su adapteriu, kurio pagalba aparatas jungiamas į elektros lizdą (nėra reikalingos baterijos).

Vis dėlto, renkantis matuoklį, svarbiausia atsirinkti, kokios funkcijos Jums iš tiesų bus naudingos ir reikalingos. Neverta rinktis matuoklio su daugybę įmantrių funkcijų, jei jos panaudojamos nebus.

– Ar geras kraujospūdžio matuoklis ir maža kaina yra suderinama?

– Kuo daugiau aparatas turi įvairių priedų bei funkcijų – tuo jo kaina didesnė. Tačiau kraujospūdžio pamatavimui ir pulso nustatymui tinka ir patys paprasčiausi aparatai, kurių kaina nėra itin didelė. Dažnai mėgstama sakyti „paprastas, bet ne prastas“ – šis posakis itin tinka ir kraujospūdžio matuokliams.

Tačiau labiau į naujoves bei technologijas orientuoti žmonės yra linkę pasinaudoti kuo įvairesnėmis funkcijomis bei išgauti kuo daugiau privalumų. Tad vienintelis pigesnio ir brangesnio matuoklio skirtumas – tai papildomos funkcijos.

– Kiek laiko įprastai tarnauja kraujospūdžio matuoklis? Ar dažnai juos tenka keisti?

– Tinkamai prižiūrimas kraujospūdžio matuoklis tarnauja apie 15–20 metų, tad tai tikrai yra ilgalaikė investicija. Tačiau pabrėžiama, kad norint, jog matuoklis tarnautų kuo ilgiau – svarbu jį tinkamai laikyti. Didelės ar specialios priežiūros jam nereikia, tačiau patariama nelaikyti jo virtuvėje (kur įprastai yra daug garų, neretai gaminant maistą užtykšta ir riebalų ir pan.), taip pat kambariuose, kur gausu drėgmės (pavyzdžiui vonioje). Dažniausiai susidėvi matuoklio priedai, tokie, kaip pavyzdžiui, adapteris ar manžetė, tačiau jie yra itin lengvai pakeičiami ir nėra laikomi paties matuoklio gedimu. Jei matuoklis vis dėlto sugestų – ant pakuotės visada yra nurodoma, kur kreiptis tokiu atveju.

– Kaip žinoti, kad matuoklis nesugedo ir rodo tikslius duomenis?

– Perkant matuoklius, dažniausiai yra suteikiama garantija, tad juos pasitikrinti galima garantiniuose centruose. Su pakuote pirkėjui įprastai pateikiami ir visi kontaktai, kur jis turėtų kreiptis.

Tačiau itin svarbu pabrėžti, kad kraujospūdis – tai kintantis dydis, ir kiekvieną kartą pamatavus, aparatas gali rodyti skirtingus rodmenis (galimas svyravimas net gi iki 30 hg). Todėl, norint gauti kuo tikslesnius duomenis, prieš matuojant kraujospūdį, patariame laikytis šių taisyklių:

- Prieš matavimą pasistenkite atsipalaiduoti. Prisėskite 5 minutėms ir pabūkite ramiai;
- Likus bent 30 minučių iki matavimo, negerkite kavos ar arbatos, nerūkykite, nevalgykite;
- Matuojantis – pasistenkite atsisėsti kuo patogiau, atsiloškite į kėdės atlošą;
- Naudokite tinkamo dydžio manžetę, kuri atitiktų jūsų žasto apimtį;
- Manžetę dėkite aukščiau rankos sulenkimo, tarp manžetės ir rankos nesunkiai turi tilpti du pirštai;
- Jei gydytojas nenurodė kitaip, visada matuokite kairę ranką, venkite kaitaliojimo, nes duomenys gali skirtis;
- Kol matuojate savo kraujospūdį – pasistenkite nekalbėti.

– Ar kraujospūdžio matuokliai, kurie naudojami namuose, savo kokybe ir tikslumu nusileidžia esantiems klinikose?

– Tai gana dažnai pasitaikantis mitas, kurį paneigsime. Tiek ligoninėse, tiek namuose yra naudojami tokie pat kraujospūdžio matavimo aparatai. •

Agnė Barkauskaitė

KŪČIŲ STALAS- išskirtinė lietuvių tradicija

Žilvino Valeikos nuotrauka

Indrės ir Eriko Tamašauskų vedama kulinarinė laida „Maistas ir aistros“ LRT televizijoje yra įdomi ne tik siauram gurmanų ratui. Gastronominiu švietimu, Lietuvos kulinariniu paveldu domisi daugybė žiūrovų, mat pateikiami receptai – neeiliniai. Daugelis jų – autentiški Lietuvos dvarininkų pamėgti patiekalai. Išskirtinio interviu metu, žurnalo „60+“ skaitytojams Indrė ir Erikas pasiūlė du tradicinius, nors retai beprisimenamus patiekalus Kūčių stalui.

Per šventes – nepersivalgyti

Kūčiomis vadinamos Kalėdų išvakarės nuo seno laikoma šeimos švente. Dar ir dabar daugelis stengiasi šį sakralų vakarą praleisti siaurame artimųjų rate, ragaudami tradicinius dvylika patiekalų. Kai kuriose giminėse dar išsaugotos ir burtų traukimo apeigos. Kaip žurnalui „60+“ pasakojo Indrė Tamašauskienė, jų šeimoje šis vakaras taip pat apipintas tradicijomis.

„Mūsų draugų tarpe tebesilaikoma įprastų, lietuviškų Kūčių vakarienės ruošimo įpročių. Tenka pastebėti, kad lietuviškos tradicijos yra unikalios. Panašių laikosi labai nedaug Europos tautų. Tad gal nereikėtų šių švenčių „moderninti“ ir atsisakyti to, kuo turime didžiuotis. Beje, pastebėjome vieną pokytį, kuris, turime pasakyti, yra labai pozityvus. Ir tai, ko gero, bendra tendencija – žmonės jau nebepersivalgo per šventes, kas buvo būdinga anksčiau. Ir senosiose mūsų tradicijose reikėdavo tik paragauti visų patiekalų, o ne prisikirsti. Mes šeimoje šių tradicijų ir laikomės“, – aiškino I. Tamašauskienė.

Tradicinės lietuvių virtuvės paieškos

Pasmalsavome ir apie kulinarinės laidos idėjos kilmę. Įdomu, kokios priežastys atvedė Indrę ir Eriką būtent šiuo keliu. Pora atskleidė, kad tokią veiklą iš dalies paskatino... nekokybiškas maistas.

„Kulinarinės laidos idėja gimė lankantis kavinėse ir restoranuose, kur patiekiamas ne pats skaniausias ir ne pačios geriausios kokybės maistas. O pagrindinė priežastis, paskatinusi imtis šios idėjos įgyvendinimo, buvo viešoje erdvėje eskaluojama mintis, kad lietuviai neturėjo ir neturi savo tradicinės virtuvės. Skaudžiausia, kad tai kalbėjo patys lietuviai, menkindami save. Tai, ko gero, yra baudžiauninko mąstymas, nes sovietmečio ir carinės okupacijos laikotarpiais buvo diegiama, kad tik „didžioji“ Rusija davė mužikams lietuviams visas gėrybes, tame tarpe ir kulinariją. Tais laikotarpiais buvo pasistengta apiplėšti ir sunaikinti Lietuvos aukštuomenę bei jos turėtą paveldą.

Šiais laikais vieninteliai išlikę rašytinai kulinariniai šaltiniai iš šių kraštų yra lenkų kalba. Mūsų laida „Maistas ir aistros“ dirba kartu su profesoriumi Rimvydu Laužiku, išleidusiu knygas „Istorinė Lietuvos virtuvė“ ir „Oginskių dvaro virtuvė“. Taip pat ieškome receptų dvaruose, renkame receptus iš žmonių prisiminimų.

Mums ne tas pats, ką valgyti, arba, kitaip sakant, ką dėti į savo organizmo vidų. Maistas turi būti sveikas ir skaniai paruoštas. Šių laikų terminas „sezoninė virtuvė“, Lietuvoje jau buvo žinomas senų seniausiai. Valgyti reikia tą maistą, kuris užaugintas mūsų klimato juostoje. Mes nė kiek neabejojame, kad lietuviai turi atsigręžti į savo praeitį, prisiminti savo mamų, senelių ar net prosenelių receptus ir pradėti didžiuotis senąja savo virtuve, kaip tą daro kitos Europos tautos“, – pasakojo kulinarinę laidą su vyru vedanti Indrė.

Pašnekovė tikino, kad jos šeimoje labai svarbus maisto gaminimas kartu. Anot jos, tai ne tik moko maisto ruošimo paslapčių, bet ir skatina bendravimą bei kitas vertybes. Galų gale, suartina šeimos narius. Pora dalijasi ir savo šūkiu: „Šeimose kartu gaminkime maistą, nes taip išmokstame bendradarbiauti. Kartu valgykime, nes taip išmokstame dalintis“.

Kūčių meniu

Kaip patikino Tamašauskai, jų Kūčios paprastai būna tradicinės, su žinomais patiekalais ant bendro šeimos stalo. Indrė įvardijo, jog stalo „vinimi“ tampa pyragėliai su grybais bei burokėlių sriuba be mėsos. „Kūčios tradicinės, kaip ir daugelyje šeimų. O Kalėdoms stalo puošmena tampa šerno šonkauliukai, troškinti kopūstuose su šutintomis bulvėmis. Kiekvienais metais paruošiame ir kokį nors naują patiekalą, eksperimentinį. Naujiesiems Metams dažnai gaminame troškintą zuikį vyno padaže su karštais burokėliais ir bulvių piure“, – vieną po kito apetitą keliančius receptus

I. ir E. Tamošauskų asmeninio albumo nuotr.

bėrė pašnekovė.

Pabaigai pasiteiravome žinovų apie lietuvių taip mėgstamą silkę. Šis ingredientas dažniausiai vyrauja gaminant patiekalus Kūčių stalui. Tačiau neretam kyla klausimas, o kaip gauti kokybišką ir burnoje tirpstančią silkę? Pasirodo, vienintelis kelias turėti tikrai skaniai sūdytą silkę, yra ją pasigaminti pačiam. Anot I. Tamašauskienės, tam reikia įsigyti šaldytą silkę su galva ir ją pamerkti į sūdymą trims paroms.

„Į vandenį, skirtą sūdymui, dedame druskos tiek, kad į jį įdėta žalia, skusta bulvė iškiltų į paviršių (kai kas sūrumui patikrinti naudoja nevirtą kiaušinį). Tuomet į vandenį pamerkiamos silkės su galvomis ir viduriais. Sūryme jos turi būti laikomos lygiai tris paras. Ir tai būtų pačios skaniausios sūdytos silkės. Tačiau, jei neturite kantrybės patys pasisūdyti silkes, pirkdami rinkitės silkes su galvomis. Žinoma, ir šiuo atveju reikės šiek tiek pavargti jas išdorojant. Na, visai neturintys kantrybės knebinėtis su sūdyta žuvimi, perka jau paruoštą silkių file. Tai ir yra pats lengviausias, tačiau ne gurmanų kelias“, – aiškino kulinarinę laidą vedanti moteris.

Kadangi per Kūčias ir prieš jas dauguma žmonių laikosi tradicijų ir šiuo laikotarpiu atsisako mėsiškų patiekalų, Indrė ir Erikas siūlo pasigaminti barščius su silke ir Kūčią. Būtent šių patiekalų receptus ir spausdiname savo skaitytojams. •

Morta Mikutytė

Barščiai su silke

Reikės:
1 l burokėlių rūgštymo;
2 obuolių;
1 mažo virto burokėlio;
1 silkės;
1 stiklinės grietinės (Kūčių vakarienei grietinės nereikėtų dėti);
krapų, svogūnų laiškų, druskos ir pipirų.

Į burokėlių rūgštymą stambia tarka įtarkuokite virtą burokėlį, nuluptus ir be sėklalizdžių obuolius. Išimkite iš silkės kaulus, žuvį supjaustykite ir pakepkite. Iškeptą silkę dėkite į rūgštymą. Įberkite pipirų, smulkiai supjaustytų krapų ir svogūnų laiškų bei pagal skonį pasūdykite. Jei šį patiekalą gaminsite ne Kūčioms, tuomet galite įdėti grietinės.

Barščiai turėtų keliolika minučių pastovėti, valgomi šalti. Garnyrui patiekiamos dar karštos virtos bulvės su lupenomis.

Kūčia

6 porcijoms pagaminti reikės:
200 g neskaldytų žirnių
200 g kviečių grūdų
120 g aguonų
120 g medaus
30 g aguonoms sutrinti

Kūčia pradedama ruošti iš vakaro: žirnius ir kviečių grūdus užpilkite vandeniu ir palikite per naktį, kad gerai išbrinktų.

Kitą dieną žirnius ir kviečius atskirai išvirkite ir sumaišykite. Aguonas užplikykite verdančiu vandeniu, po to sutrinkite trintuvėje su cukrumi (galima 4 kartus permalti mėsos malimo mašinėle). Sutrintas aguonas, žirnius ir kviečius užpilkite medumi, viską gerai išmaišykite ir patiekite.

Kūčia valgoma užsigeriant aguonpieniu, kuris ruošiamas iš brinkintų trintų aguonų, cukraus ir vandens.

Beje, Kūčia yra seniausias Kūčių patiekalas, kuris buvo gaminamas ir valgomas dar prieš krikščionybei patenkant į Lietuvą.

R. STUKAS:
paramos akcija „gerumas mus vienija“

Kauno apskrities policijos komisariato viešosios tvarkos valdybos pirmininkas Remigijus Stukas pripažįsta, kad Kalėdos – tai vienas iš labiausiai laukiamų metų laikotarpių, kada susiburia visi brangūs žmonės ir kiekvienas nors trumpam tampa geresniu. Šį kartą pakalbinome jį ne tik apie Kalėdas, tradicijas, bet kartu ir apie tai, kuo gyvena Lietuvos policija ir, žinoma, mūsų organizuojamą paramos akciją „gerumas mus vienija“.

– Ką manote apie mūsų rengiamą akciją? Ar, Jūsų nuomone, ji reikalinga?

– Akcija „Gerumas mus vienija“ – sveikintina iniciatyva. Tiek profesiniame, tiek asmeniniame gyvenime gerumu, pagarba vienas kitam grįsti santykiai užtikrina mūsų visų vienybę. Juk sakoma: „mūsų stiprybė – mūsų vienybė“. Iš esmės visos iniciatyvos ne tik sveikintinos, bet tuo pačiu ir būtinos, tai tarsi neatsiejama mūsų gyvenimo dalis.

– Prieš Kalėdas pastebima daug gerumo akcijų, skirtų įvairioms žmonių grupėms. Kaip manote, kodėl žmonės nori dalintis gerumu dažniausiai tik Kalėdų laikotarpiu?

– Kalėdos švenčiamos beveik visame pasaulyje, dažnai suliejant vietines ir jau globaliosios kultūros dalimi tapusias tradicijas. Gerumo akcijos dažniausiai ir yra orientuojamos į labiausiai socialiai pažeidžiamas asmenų grupes, tačiau negalima būtų teigti, jog žmonės gerumu dažniausiai nori dalintis tik Kalėdų laikotarpiu. Įvairios akcijos, iniciatyvos organizuojamos visus metus.

– Kokių akcijų dar trūksta Lietuvoje? Galbūt dar yra užmirštų sričių?

– Norėčiau akcentuoti savo profesinėje veikloje įžvelgiamas problemas ir tam tikras tendencijas. Atrodo, įvairios akcijos organizuojamos ganėtinai plačiai bei orientuojamos į aktualias temas, sritis bei tikslines.

„Lietuvos policijos šūkis: „Ginti. Saugoti. Padėti.“

Tačiau ne visada yra pasiekiamas norimas rezultatas. Kaip pavyzdį galėčiau paminėti žuvusiųjų eismo dalyvių skaičių (eismo saugumą) ir smurtą artimoje aplinkoje.
Šiose srityse daug dirba ne tik policija, bet ir kitos suinteresuotos institucijos. Organizuojamos įvairios prevencinės akcijos, kitokio pobūdžio iniciatyvos, švietėjiškos veiklos, tačiau statistika iš esmės liūdina. Šioje vietoje iš tiesų vertėtų savęs paklausti, kad galbūt kažką darome ne taip?

– Ko reikėtų, kad žmonės norėtų daryti gerus darbus visus metus?

– Pirmiausia, supratimo, kad kas, jeigu ne mes ir gražūs mūsų darbai, gali mus suvienyti.

– Ar policijos pareigūnams Kalėdų laikotarpis siejasi su šventėmis, ar labiau su didesniu darbo krūviu?

– Kalėdų laikotarpis policijos pareigūnams siejasi tiek su šventėmis, tiek ir su pareigos atlikimu. Be abejonės, bet kokiu šventiniu periodu yra pastebimas įvykių pagausėjimas. Policija savo funkcijas vykdo nepertraukiamai. Kai reikia pagalbos, neatsižvelgiant ar tai šventinis laikotarpis, ar ne – policijos pareigūnai nedelsdami reaguoja į gautus pranešimus. Čia svarbu prisiminti Lietuvos policijos šūkį: „Ginti. Saugoti. Padėti“.

– Ar Jūs pats laukiate Kalėdų? Galbūt turite kokių nors ypatingų tradicijų ar papročių?

– Be abejonės, laukiu. Kalėdos – viena iš gražiausių metų švenčių. Tai laikotarpis, kuris priverčia mus bent trumpam sustoti, apmąstyti prabėgusių metų nuveiktus darbus, prisiminti tai, kas buvo gero ir blogo bei visa tai įvertinti, nudžiuginti artimuosius ne tik dovanomis, bet ir dėmesiu. Tradiciškai Kalėdas švenčiame šeimos rate, artimų draugų apsuptyje.

– Be ko neįsivaizduotumėte šventinio laikotarpio?

– Turbūt šventinį laikotarpį būtų sunku įsivaizduoti be šeimos ir artimųjų šypsenų, dėmesio, malonių pašnekesių.

– Ko norėtumėte palinkėti Lietuvos senjorams, mūsų žurnalo skaitytojams?

– Lietuvos senjorams ir kitiems žurnalo skaitytojams norėčiau palinkėti neprarasti optimizmo, vilties ir tikėjimo. Taip pat gražių, jaukių ir šiltų artėjančių švenčių, praleistų artimųjų rate. •

Agnė Barkauskaitė

RANKŲ DARBO
kalėdinio dekoro idėjos

Užsikrėtę kalėdine nuotaika, jaukius žiemos vakarus daugelis mielai skiria namų puošybai. Kad ji daug nekainuotų, verta pasinaudoti natūraliomis, tiesiog miške randamomis medžiagomis bei namuose jau esančiais daiktais. Tam reikia tik mūsų pačių išradingumo ir išmonės. O kad būtų lengviau, žurnalo „60+“ kolektyvas jums siūlo kelias paprastas, bet labai gražias idėjas. ›

„Tai sukurs jaukią ir šventišką, mišku kvepiančią atmosferą jūsų namiškiams.“

Pastaruoju metu žiema nedžiugina sniego pusnimis ir nosis žnaibančiu šaltuku. Todėl galime tuo pasinaudoti ir, išėję pasivaikščioti gryname ore, susirasti reikalingų medžiagų dekoracijoms. Natūralios medžiagos ne tik puošia, bet yra draugiškos aplinkai, neteršia gamtos ir, atėjus laikui, natūraliai suyra. Be to, tai nieko nekainuoja.

Kankorėžių sklidinos stiklinės

Šiai dekoracijai reikalingi nedideli kankorėžiai – puikiai tiktų pušų ar kitokių dekoratyvių medžių. Tuo pačiu prisirinkite šiek tiek samanų. Nuo medžių nukritę spygliuočių vaisiai paprastai būna neišsiskleidę, tačiau parnešus namo, tereikia surinktas gėrybes gerai išdžiovinti. Tada į stiklinės dugną dėkite šiek tiek samanų, ant jų – kankorėžius. Tarpus galima užpildyti prekybos centre įsigytais dekoratyviniais karoliukais. Ant šventinio stalo padėkite džiovintų samanų padėkliuką, ant kurio išrikiuokite pripildytas stiklines. Tai sukurs jaukią ir šventišką, mišku kvepiančią atmosferą jūsų namiškiams.
Vietoje stiklinių visada galima panaudoti stiklinę vazą. Taip pat vietoje karoliukų galima tarp kankorėžių vidun įdėti šviečiančią smulkių lempučių girliandą.

Puošnus stiklainis

Iš tiesų stiklainius, į kuriuos vėliau tereikia tik įstatyti žvakę, dekoruoti galima įvairiausiais būdais. Šįkart jums paruošėme du variantus.
Su nėrinių juostele. Šiam variantui reikės įsigyti jums patinkančią plačią nėrinių juostą. Parduotuvėje jos vienas metras kainuos apie 1,5 Eur. Tačiau verta pagalvoti – gal pavyktų išardyti seną, nenešiojamą suknelę su nėriniais? O gal jų yra užsilikę stalčiuje? Suradę pamatuokite, kokio ilgio juostelės reikės, kad apsuktumėte stiklainio apačią ir atkirpkite. Priklijuoti pavyks ir su lipalu. Vėliau stiklainio viršų apsukite turimais lininiais siūlais, natūralaus pluošto virvele ar tiesiog gražia juosta.
Su šakelėmis. Miške prisirinkite jums patinkančio dydžio sausų, lengvai lūžtančių ir nestorų šakų. Jei jos šiek tiek samanotos – puiku! Šakeles laužykite, kad jos būtų tokio aukščio, kaip stiklainis. Kad jas pritvirtinti būtų lengviau, pasinaudokite gumele – ją uždėkite ant stiklainio. Tada už gumelės statmenai kiškite šakeles. Pabaigoje sutvirtinkite natūralaus lino siūlu ar dekoratyvia juostele. Jei naudojote storą gumelę, šakeles sutvirtinę siūlu, ją nuimkite.
Abu variantus galite pakeisti, papildyti pagal savo išmonę. Vidun įdėkite žvakę, kurios šilta šviesa ypač derės jaukų Kūčių vakarą. •

Morta Mikutytė

Jei išbandėte šias idėjas, ar sukūrėte savo dekoracijas, kviečiame pasidalinti nuotraukomis su kitais skaitytojais. Siųskite dekoracijų fotografijas elektroniniu paštu laura@infostendai.lt.

Viena diena STOKHOLME

Taip jau susiklostė aplinkybės, kad mes greituoju būdu suplanavome kelionę į Švediją. Nors kažin, ar pusdienį Stokholme galima pavadinti kelione į Švediją – didžiulę, įdomią ir atšiaurią šalį. Ir visgi – automobiliu išskubėjome į Rygos uostą, kur šokome į kruizinį laivą ir kitą rytą jau švartavomės prie uolėtų Švedijos sostinės krantų. ›

Autorės nuotr.

Autorės nuotr.

Bet apie viską nuo pradžių. Ruduo – kelionėms labai tinkamas laikas. Tokiu metu dažnai galima aptikti nebrangių kelionių pasiūlymų. Mes, ieškodami nebrangios, netolimos, tačiau įdomios ir nematytos krypties, pasirinkome trijų dienų kruizą į Stokholmą. Puiki galimybė ne tik išvysti nematytą miestą, bet ir smagiai pasiplaukioti laivu, kuriame netrūksta pramogų.

Į Rygos uostą išvykti nusprendėme savo automobiliu. Vos pora valandų kelionės su vienu sustojimu kavos pertraukėlei – ir mes išvydome didžiulį kruizinį laivą prieš pat mūsų akis. Pasistatę automobilį aikštelėje netoli uosto, susiradę savo kajutę ir pasidėję daiktus, išskubėjome apžiūrėti neįprastos transporto priemonės.

Kruiziniame laive – ne viena pramogų erdvė. Taip jau susiklostė, kad tuo pačiu reisu vyko gausus būrys senjorų iš Lietuvos – net apie 400 iš skirtingų miestų ir rajonų išsiruošė pakeliauti. Specialiai jiems buvo paruošta programa viename iš laivo restoranų su lietuviškai kalbančia renginio vedėja. Užteko ir šokių, ir dainų. O prieš akis dar laukė vakaro programa visiems keleiviams.

> „Didžiulis miestas, su įspūdinga ir nepakartojama istorija. “

Mus informavo, kad kiekvieno kruizo metu vyksta specialus vakaro šou su įvairiais pasirodymais. Neretai dalyvauja įvairių šalių muzikos atlikėjai. Šįkart į šokių aikštelę visus sukvietė lietuvių muzikos grupė „Kitava“. Tenka pripažinti – šių energingų muzikantų atliekami kūriniai išjudino ne tik laivu keliavusius lietuvius. Užbėgant įvykiams už akių reikia paminėti, kad grupė koncertavo ir grįžtant į Rygą. Tad ir kelionė namo neprailgo.

Stokholmas pasitiko mus su savo daugybe mažų salų, salelių. Kartais jos pasirodydavo horizonte tokios mažytės ir laukinės, o priartėjus nustebindavo kur nors ant uolų įsitaisęs namas – akivaizdu, gyvenamasis. Tik vietoje automobilių aikštelės – nedidukė prieplauka. Ir tokių salelių prie pat Švedijos sostinės – daugybė. Viena kita negyvenamos. Tad panašu, jog gyvenimas negyvenamoje saloje nėra toks tolimas ir egzotiškas dalykas, kaip manėme iki šiol.

Galiausiai, prisišvartavus uoste, išėjome apžiūrėti Stokholmo įžymybių. Laivu keliavusioms senjorų grupėms buvo pasiūlyta už papildomą mokestį persėsti į autobusus. Šie specialiu maršrutu vežioja turistus per visą sostinę ir tokiu

Autorės nuotr.

Autorės nuotr.

būdu galima išvysti visus svarbiausius miesto objektus. Kadangi Stokholmas tikrai didžiulis, dauguma su pasiūlymu sutiko. Tačiau mes nusprendėme pasikliauti mobiliuosiuose telefonuose esančia navigacija, laive duotais nemokamais miesto žemėlapiais ir išėjome pėstute.

Pirmas mūsų tikslas buvo – išskirtinis „Vazos“ muziejus, Djurgården saloje. Jame vienintelis milžiniškas eksponatas – iš įlankos dugno iškeltas ir restauruotas karo laivas, nuskendęs vos pradėjus kelionę dar XVII amžiuje. Šiuo metu jis lankytojus pasitinka muziejaus patalpose. Restauruotos ir jį puošusios 700 skulptūrų. Vienoje iš įrengtų salių yra nedidelis kino teatras, kuriame rodomas dokumentinis filmas apie šį laivą, jo iškėlimą į paviršių ir restauravimą.

Reginys tikrai įspūdingas ir vertas už bilietą sumokėti 130 kronų (apie 13 eurų). Beje, bilietų kasoje mus informavo, kad galime atsiskaityti ir eurais, tačiau tam reikia turėti lygiai tiek, kiek prašoma, ir skaičiuojama bilieto kaina nelabai palankiu kursu. Mums pigiau buvo atsiskaityti banko kortele. Dar vienas įdomus dalykas – vaikams iki 18 metų įėjimas į muziejų nemokamas.

Šioje saloje yra muziejus su Astridos Lindgren kurtais personažais bei Grona Lund stebuklų parkas. Tačiau atvykus vos vienai dienai, mes nusprendėme ten užsukti kitą kartą. Šios kelionės metu mums labiau magėjo apžiūrėti Stokholmo senamiestį.

Dar laivo priėmimo skyriuje įsigijome miesto autobusų bilietus, tad išėję iš „Vazos“ muziejaus nužingsniavome prie netoliese buvusio turizmo informacijos centro. Ten mums davė dar vieną, kiek detalesnį žemėlapį, ir aiškiai pažymėjo, kur turime įlipti į nurodytą autobusą, kur išlipti.Paaiškino, kaip vėliau reikės iš senamiesčio grįžti į laivą. Viskas – daugiau nei paprasta.

Apie senamiestį galima būtų rašyti ilgai ir daug. Tai išties didžiulis miestas, su įspūdinga ir nepakartojama istorija. Iš pradžių siauros gatvelės

Autorės nuotr.

primena mūsų Vilniaus senamiestį. Tačiau galiausiai klaidžiodamas supranti, kad šis – daug didesnis. Ir to pusdienio jam apeiti niekaip neužteks.

Mes neskubėdami apėjome ne vieną mažą gatvelę. Išvydome antikvariato krautuvėlę, su kareiviškais rūbais aprengtu manekenu. Taip pat namą, su kiek privertomis juodo metalo langinėmis – atidžiau apžiūrėjus galima pastebėti, kad vidinėje langinių pusėje yra veidrodžiai, kurie nukreipia dienos šviesą vidun. Vienoje iš tylių gatvelių savo klientų laukė garsiųjų „Trolių mumių“ kavinukė. Šitaip besidairant priėjome ir savotišką senamiesčio centrą – ne ką už kitas platesnę gatvelę, pilną žmonių ir suvenyrų parduotuvių.

Apėjus, apžiūrėjus gatvių raizgalynę, vos spėjome įšokti į uostan vežantį autobusą. Po šios kelionės tvirtai galiu pasakyti – vienos dienos Stokholmui apžiūrėti tikrai yra per mažai. Todėl mums tai tik akstinas grįžti. Liko dar daug neapžiūrėtų muziejų, neištyrinėtų gatvelių. •

Morta Mikutytė

APIE
odontologo konsultaciją

Kaip kasdieniniame gyvenime, taip ir odontologijoje, kiekvieną problemą galima išspręsti bent keliais skirtingais būdais. Svarbu tik pasiryžti ir nuo kažko pradėti. O pradėti vertėtų nuo konsultacijos. Tai pirmasis ir, bene, svarbiausias odontologinio gydymo etapas.

Priešingai nei dauguma mano, konsultacija yra skirta ne tam, kad medikas parduotų gydymo paslaugą, o tam, kad Jums padėtų rasti sprendimą. Todėl niekada nebijokite klausti ir kalbėti apie savo poreikius. Juk kiekvienas iš mūsų ieškome ne brangiausio ar pigiausio sprendimo, o tokio, kuris atitiktų lūkesčius.

Nemokama konsultacija

Konsultacija dėl dantų implantacijos MIR klinikoje – nemokama. Papildomai kainuoti gali tik panoraminė arba 3 D rentgeno nuotrauka, kuri būtina tinkamam burnos būklės įvertinimui bei detalaus gydymo plano sudarymui. Jei minėta nuotrauka Jums jau buvo daryta ir Jūs ją turite su savimi, šios procedūros pakartotinai atlikti nereikės. Svarbu tik žinoti, kad nuotrauka tinkama naudoti vienerius metus.

Įsipareigojimai

Dauguma pacientų teigia, kad sudėtingiausia – pasiryžti pokyčiams. Kai visgi tai padarai, svarbiausia yra turėti aiškų planą. Todėl, prieš kiekvieną sudėtingesnį odontologinį gydymą, pacientui sudaromas individualus gydymo planas. Tai – oficialus dokumentas, kuriame numatoma gydytojui bei pacientui svarbi informacija: reikalingos procedūros, vizitų skaičius bei gydymo kaina. Jei esamą problemą galima išspręsti skirtingais būdais, gali būti suformuojami keli gydymo planai, iš kurių pacientas pasirenka priimtiniausią. Pasirašytas gydymo planas – tai tarsi garantija pacientui, kad eigoje procedūrų skaičius nesikeis, o gydymo kaina nedidės. ›

Konsultacija nuotoliniu būdu: „Skype“ arba „Viber“

Kasmet vis daugiau pacientų į MIR kliniką atvyksta iš svečių šalių. Dauguma jų teigia, kad tokį sprendimą lemia ne žemesnė kaina, o paslaugų kokybė, kurią galime pasiūlyti. Todėl užsienyje gyvenančius pacientus, kuriems reikalingas sudėtingesnis odontologinis gydymas, konsultuojame ir nuotoliniu būdu: bendraujant per „Skype“ arba „Viber“ programas. Kaip įprastosios, taip ir šios konsultacijos metu gydytojas drauge su pacientu aptaria esamas problemas, poreikius bei galimus skirtingus sprendimo būdus. Vienintelis skirtumas tas, kad prieš konsultaciją pacientui reikėtų pačiam pasirūpinti rentgeno nuotrauka, kuri būtina tikslaus gydymo plano sudarymui.

> „Tarptautiniame implantologijos centre MIR dirba itin aukštos kvalifikacijos gydytojų komanda“

Gydytojų komanda

Tarptautiniame implantologijos centre MIR dirba itin aukštos kvalifikacijos gydytojų komanda, kurios nariai specializuojasi tam tikroje odontologijos srityje. Tais atvejais, kai pacientui reikalingas kompleksinis gydymas, skirtingų sričių specialistai gydymo eigą planuoja drauge, o atėjus metui, kiekvienas iš jų atlieka savo funkciją. Tai viena iš priežasčių, kodėl mes savo pacientams drąsiai suteikiame ilgametes garantijas. •

Tarptautinis implantologijos centras MIR

Adresas: Kalvarijų g. 272 A, 08339 Vilnius
Mobilus telefonas: 8 611 55 512
Telefonas: (8 521) 95 971
Elektroninis paštas: info@mirklinika.lt
Tinklalapis: www.mirklinika.lt
„Facebook“ paskyra: MIR Tarptautinis Implantologijos Centras

MIR TARPTAUTINIS IMPLANTOLOGIJOS CENTRAS

NAUJOS KARTOS DANTŲ IMPLANTAI

VIENMOMENTĖ IMPLANTACIJA

Su „MegaGen“ to paties vizito metu galima pašalinti dantį bei įsriegti implantą.

SKAITMENINĖ IMPLANTACIJA

Su „MegaGen“ to paties vizito metu galima pašalinti dantį, įsriegti implantą bei pritvirtinti laikiną vainikėlį.

IMPLANTACIJA BE SINUSO DUGNO PAKĖLIMO

Su „MegaGen“ daugeliu atvejų sinuso dugno pakėlimo operacijos galima išvengti, net ir esant nedideliam kaulo aukščiui.

12 DANTŲ ANT 4 IMPLANTŲ

Su „MegaGen“ visus prarastus žandikaulio dantis galima atkurti įsriegiant 4, 6 arba 8 implantus, ant kurių tvirtinamas protezas su 12 ar 14 nepriekaištingai atrodančių dantų.

* Kiekvienas gydymo atvejis individualus. Ar šis gydymo metodas tinkamiausias Jums, gydytojas gali atsakyti tik konsultacijos metu, įvertinęs burnos būklę, poreikius, galimybes.

www.megagen.lt MegaGen Implantai

Muzikiniai sveikinimai

Su Vaiva Mainelyte

ARTĖJA ŠVENTĖ?
NORITE PASVEIKINTI
BRANGŲ ŽMOGŲ?

Užsakyk sveikinimą jau dabar!

www.muzikiniaisveikinimai.lt
arba **telefonu 8 688 30 881**
Sveikinimo kaina – nuo 30 eurų

LIETUVOS rytas

ŠEŠTADIENIAIS
19:00