60+

PAVASARIS'18

A. GILYTĖ:
stilingumo pojūtis išugdomas

Rytinis organizmo „kuras“:
VIETOJE KAVOS – VANDUO?

A. KALUGINAS:
Kaip išlikti jauniem?

J. BARTAŠKIENĖ:
60 METŲ SPORTE

B KLASĖS KAJUTĖJE
31€
1 ASMENIUI

A KLASĖS KAJUTĖJE
36€
1 ASMENIUI

SENJORŲ KRUIZAS

Kviečiame Jus sudalyvauti Senjorų kruize Ryga–Stokholmas–Ryga, nuo 04.08. iki 04.10. atrasti kelionės jūra žavesį ir savo akimis pamatyti po žiemos bundančią Švediją. Keliaudami laivu Isabelle ir viešėdami Švedijoje galėsite mėgautis tik Jums paruošta programa ir pasidžiaugti maloniomis staigmenomis. Specialiai senjorams surengta ekskursija su rusakalbiu gidu supažindins Jus su Stokholmo bažnyčiomis ir leis pasigrožėti puikiais sostinės vaizdais. Mes viskuo pasirūpinsime, kad Jūs galėtumėte ramiai mėgautis kelione. Šis kruizas žada daug geros nuotaikos, nepamirštamų įspūdžių ir teigiamų emocijų. Prisijunkite!

TALLINK

Lauksime Jūsų laive Isabelle Balandžio 8 dieną ir kartu leisimės į nuostabią kelionę jūra. Vyksime į Stokholmą – miestą, viliojantį dar neatrastomis vietomis ir gražių vaizdų įvairove. Kruizinė kelionė ir poilsis Švedijoje – tai puiki galimybė ištrūkti iš kasdienybės ir sukurti šventę sau, šeimai, draugams, kaimynams ir kitiems. Laive Isabelle šaunioji Jūratė Garnelienė ves specialiai Jums parengtą programą. Ji žada puikią nuotaiką ir daug malonių staigmenų. Smagiomis dainomis ir šokių ritmais vakarą papuoš grupė Sadūnai.

Stokholme Jums pasiūlysime ekskursiją: gidas Jus supažindins su šio šiaurės perlu vadinamo miesto lankomiausiomis bažnyčiomis. Neturėsite jokių rūpesčių, kadangi patogus autobusas prieš ekskursiją Jūsų lauks uoste ir parveš Jus atgal į jį. Į kainą įskaičiuota 5 valandų apžvalginė ekskursija autobusu, kurios metu turėsite galimybę susipažinti su didingomis bažnyčiomis bei Stokholmu. Su gidu apsilankykite svarbiausiose skirtingų amžių bažnyčiose, kurios tarnauja daugelio religijų poreikiams. Įkvėptos nejprastos architektūros ir ypatingos atmosferos.

KRUIZINĖ KELIONĖ RYGA–STOKHOLMAS–RYGA, NUO 04.08. IKI 04.10.

Kaina nuo 31 € vienam asmeniui.*
Į pasiūlymą įeina:
1. 40 valandų trukmės kelionė jūra laivu Isabelle ir viena diena Stokholme.
2. Viena vieta B klasės kajutėje (jei kajutėje keliauja 4 asmenys).
3. Vieni pusryčiai švediško stalo restorane.
4. Linksma poilsio ir pramogų programa laive: vakaro šou, smagios dainos ir šokiai grojant gyvai muzikai, jei teikiate pirmenybę greitesniems šokiams, drąsiai eikite į disko salę, kur Jūsų lauks DJ. Ar kada nors svajojote dainuoti scenoje? Mūsų siūloma karaokė leis Jums įgyvendinti šią svajonę ir iš širdies išsidainuoti. Taip pat, kviečiame nepraleisti progos laimėti puikius prizus bei Tallink kelionių dovanų korteles.
5. Kelionės mokestis.
*Ši kaina galioja, jei kajutėje keliauja bent vienas vyresnis nei 60 metų senjoras.

ĮSPŪDINGA EKSKURSIJA PO KARALIŠKĄ STOKHOLMĄ IR JO BAŽNYČIAS.

Ekskursijos kaina: 25 € vienam asmeniui.
Ekskursija po Stokholmą – autobusas lauks Värtahamneno uoste ir parodys Jums gražiausiausias Stokholmo vietas bei jo bažnyčias, taip pat parveš jus atgal, todėl nereikės niekuo rūpintis. Sužinosite daug įdomių faktų apie Stokholmą ir jo istoriją. Iki susitikimo jūros kelionėje Balandžio 8 dieną – lauksime Jūsų!

Susisiekite su mumis +371 670 997 00 arba booking@tallink.lv – viską papasakosime ir parengsime Jums tinkamiausią pasiūlymą. Jums padės ir mūsų partneriai Lietuvoje. Jūsų patogumui bilietus į kelionę galite įsigyti ir didžiausiose Lietuvos kelionių agentūrose ir Lietuvos Turizmo informacijos centruose.

REDAKTORĖS
žodis

*Mieli Žurnalo **60+** skaitytojai, esu maloniai nustebinta Jūsų padėkų gausa, Jūsų susižavėjimu leidiniu, Jūsų noru gauti žurnalą tiek el. versiją, tiek popierinę, tai man didžiausia motyvacija, tai man didžiausia dovana, suvokimas, jog, tai ką kuriu, yra naudinga ir reikalinga.*
*Prie idėjos plėtojimo prisideda ir visa Žurnalo **60+** komanda, kurią noriu pristatyti, ir asmeniškai kievienam iš jų padėkoti.*
Už žurnalo įvaizdį noriu tarti didelis ačiū Inesai Turovič, ji buvo pirmas žmogus, kuris sužinojo apie mano idėją ir padėjo ją realizuoti, jos tikėjimas projektu neleido man pasiduoti ir sparčiai žengti į realybę.
Savo brangioms žurnalistėms: Mortai Mikutytei, Agnei Barkauskaitei, kurios puikiai atlieka savo darbą.
Dovilei Žemgulienei, kuri kuria bei prižiūri Facebook grupę "Nemokamas žurnalas 60+ aktyviems Senjorams".
Už Tinklalapio 60plius.lt priežiūrą esu dėkinga Šarūnui, kuris talpiną ir prižiūri jį.
*Už spaudą noriu padėkoti „Tuka“ spaudos įmonei, kuri greitai ir kokybiškai atlieką spaudos darbus. Ačiū brangieji, Jūs visi esate projekto **60+** dalis, ačiū už tai, jog esate su manimi nuo pradžių, jog tikėjote ir toliau tikite šita idėja.*
*Žinoma labai noriu padėkoti ir Žurnalo **60+** skaitytojams, nes jei nebūtų Jūsų, nebūtų ir mūsų!*
Man Jūs esate visi labai brangūs. Ačiū Jums.

Laura Balčiūtė

60+

VYRIAUSIOJI REDAKTORĖ
Laura Balčiūtė
laura@infostendai.lt

ŽURNALISTĖS:
Morta Mikutytė, Agnė Barkauskaitė,
Dovilė Žemgulienė

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 raštišką redakcijos sutikimą.

TURINYS:

2

A. KALUGINAS:
KAIP IŠLIKTI JAUNIEM?

7

AGNĖ GILYTĖ:
STILINGUMO POJŪTIS IŠUGDOMAS

10

DANTŲ PRIEŽIŪRA:
VYRESNIAME AMŽIUJE

12

J. BARTAŠKIENĖ:
60 METŲ SPORTE

16

RYTINIS ORGANIZMO „KURAS“:
VIETOJE KAVOS – VANDUO?

20

VEIKSNIAI, LEMIANTYS IMPLANTACIJOS
KOKYBĘ IR ILGAAMŽIŠKUMĄ

22

P. MORKŪNO PAŠAUKIMAS
– VETERINARIJA

26

O. PIKUL-JASAITIENĖ:
SVARBIAUSIA – PRIŽIŪRĖTA ODA

28

SENELIO POKALBIS SU ODONTOLOGIJĄ
STUDIJUOJANČIA ANŪKE

30

SODO PASLAPTYS SU
A. AMŠIEJUMI

32

MODESTOS ŽUKAUSKAITĖS
RECEPTAS

A. KALUGINAS:
Kaip išlikti jauniem?

Dažnai visuomenėje matome jaunus žmones, kurie atrodo praradę savo energiją, o kartu – ir jaunystę. Tuo pat metu atkreipi dėmesį į entuziastingai besišypsančius senolius, trykštančius energija ir noru gyventi. Taigi, kyla klausimas, kas išties yra senatvė ir kada žmogus, jo žvilgsnis tampa senas? Kaip išlikti visada jaunam?

Atsakymus į šiuos klausimus ieškojome pokalbio su psichoterapeutu Andriumi Kaluginu ir jo mama, Marija, metu.
Pasak A. Kalugino, praktikoje pastebimi keli požymiai, kurie lemia tai, kaip žmogus atrodo – jis yra jaunas, ar senas. Vienas iš požymių – psichologinis. Tam tikromis aplinkybėmis, gyvenimas skaudžiai nuskriaudžia žmones. Pavyzdžiu

ne mažai jaunų žmonių (net nuo 16 metų) gali pasenti anksčiau laiko, jei išgyvena labai sukrečiančius įvykius, tokius, kaip rūpesčiai, alkoholizmas namuose, netektis, mirtina liga, ant pečių užgriuvusi didžiulė atsakomybė už save, už savo brolius arba seseris, kai netenkama tėvų. Tokie žmonės psichologiškai jau turi senuko žvilgsnį.

Kitas aspektas, kurį išskiria A. Kaluginas, kai 25–35 metų žmonės,

> „Ankstyvą senatvę lemia hormoniniai dalykai, dėl tam tikrų funkcijų sutrikimų arba psichologinių dalykų.“

dažniausiai turintys turtingus tėvus, turi galimybę gauti viską, ko užsigeidžia. Pamažu tokie žmonės persisotina gyvenimu, jiems niekas nebejdomu. Ne retai, toks gyvenimo džiaugsmo nebematymas priveda prie depresijos ar tiesiog egzistavimo gyvenime. Žinoma, depresija galima susirgti ir dėl kitų priežasčių. Bet, esmė ta, kad depresija sergantys žmonės, įprastai viskuo nepatenkinti, jie ras ant ko pykti, supykti, ras, kas jų nuolat netenkina. Tokiu atveju žmogui pagal jo elgseną savaime priskiriama seno žmogaus etiketė.
Taip pat, pasak A. Kalugino, ankstyvą senatvę lemia hormoniniai dalykai, dėl tam tikrų funkcijų sutrikimų arba psichologinių dalykų. Pavyzdžiui, jei vyrams anksti atsiranda erekcijos sutrikimų, o moterims, vos sulaukus 40 metų, prasideda menopauzė, sutrinka jų seksualinis gyvenimas, kinta medžiagų apykaita. Tokie žmonės jaučiasi silpnai, oda pasensta, plaukai tampa silpni. Žmogus nuolat prastos nuotaikos. Dėl psichoseksualinės funkcijos sutrikimo, žmonės atrodo kaip senyvo amžiaus.

Andriau, ar yra kažkoks magiškas receptas, kuris leistų jaustis ir atrodyti jauniems?

Magiškas jaunystės receptas – nuostaba. Kol galime stebinti kitus ir turime galimybę nustebti patys, tol išliekame jauni. Visiems mums reikalingas „naujoko“ protas ir žvilgsnis. „Naujoko protas“ – tai gebėjimas pažvelgti į įprastus dalykus kitaip, naujai; kartais imti ir nuotaikingai suabejoti berods savaime suprantamais dalykais. Nesvarbu, kiek žmogui metų, jei sugeba pažvelgti „naujoko žvilgsniu“ ir žavėtis akimirka, vadinasi – jis jaunas. Svarbu pajausti gyvenimo akimirką, jos lengvumą.

Kaip išlaikyti gyvenimo lengvumą?

Dirbu su žmonėmis nuo 21 iki 50 metų, todėl esminių rekomendacijų senjorams nuo 60 metų, nelabai drįstu pateikti. Na, o savo auditorijai (21–50 metų) patariu aktyviai gyventi gyvenimą. Pabrėžiu – gyventi, o ne egzistuoti. Svarbu kreipti dė-

mesį į profilaktines apžiūras, bet nedramatizuoti sveikatos problemų ir į juos nesusitelkti. Sveikata anksčiau ar vėliau vis vien pašlis ir pati, kam ankstinti įvykius? Svarbu sulaukus 40 metų pasistengti dirbti ne daugiau nei 30 val. per savaitę, atsargiai ir sąmoningai prisiimti atsakomybes. Dažniausiai atrodo, kad jėgų turima labai daug ir galima dar daug ką padaryti, tačiau, išties, organizmas gali neatlaikyti per didelio emocinio ir fizinio krūvio. Dabar labai madinga sportuoti, tik reikia labai atsargiai rinktis sportą. Būtina konsultuotis su treneriais.

Ponia Marija, kaip jums pavyksta išlaikyti gyvenimo lengvumą ir išlikti optimistiškai?

Prisipažinsiu, gyvenimo skonį pajutau tik nuo 60 metų. Visą gyvenimą daug dirbau, skubėjau, daug iš savęs reikalavau, buvau pedantė ir per nuolatinį skubėjimą nerasdavau laiko sau ir pasimėgauti gyvenimu. Taigi, išėjusi į pensiją nežinojau ką daryti. Pagrindinis klausimas buvo – kaip išmokti gyventi, nes tiesiog egzistuoti ir sėdėti namuose nenorėjau. Tada supratau – niekas tavęs nieko neišmokys, jei savimi nepasirūpinsi pats. Kaip sakoma, pirmiausia reikia padėti sau. Tada susidariau planelį, susirašiau veiklas, kurias noriu išbandyti ir, nors su didžiule baime, pradėjau įgyvendinti savo planą. Svarbiausia –pozityvus požiūris ir tuomet viskas pavyks. Pavyzdžiui, nemokėjau plaukti. Visada svarsčiau, kaip mane vanduo tokią „pilną“ išlaikys. Bet, žinokite, išlaiko (šypsena). Tad užsispyriau ir... išmokau plaukti sulaukusi 65-rių. Kitas žingsnis – kompiuteris. Andrius padėjo nusipirkti. Sėdau, nors ir ne iš karto, bet po truputį, po truputį ir pramokau juo naudotis. Pamėgau keliones į užsienį. Labai dažnai vaikštau parke. Tarp medžių pajuntu laisvę, tokį gyvenimo lengvumą. Rekomenduoju visiems, kurie dar neatrado šio džiaugsmo. Na, ir, mano nuomone, jei esi laimingas – laime reikia dalintis su kitais. Tikrai nepritariu posakiui, kad nuo liūdnų žmonių reikia bėgti. Anaiptol. Jiems irgi reikia padėti. Negalima džiaugtis tik savo gyvenimu. Pas visus mus kartkartėmis svečiuojasi liūdesys. Reikia susiimti, bendrauti ir kartu jį išvyti. Kai man sako „kiek čia begyvensiu“, aš atsakau, kad, jei norėsi ilgai gyventi, tai ir gyvensi! Reikia tik norėti! Noriu išmokti medituoti. Tad šiuo klausimu prašau sūnaus Andriaus pagalbos. Tikiuosi, jis išmokys mane šiuolaikinės meditacijos praktikų. Pozityvumo daugiau mums visiems ir gyventi bus lengva.

Andriau, daug kalbate apie seksualumą, vyro ir moters santykius. Kaip tą kibirkštėlę išlaikyti senatvėje?

Lietuvoje, Kauno klinikose atliktais tyrimais įrodyta, kad lytinis gyvenimas po menopauzės tiesiogiai koreliuoja su lytinio gyvenimo kokybe iki menopauzės. Kuo jis aktyvesnis ir kokybiškesnis iki menopauzės, tuo ilgiau jis tęsiasi ir būna palaikomas po menopauzės (moterims). Žinoma, viskas priklauso ir nuo gyvenimo būdo, ligų ir panašiai. ›

Tuo metu vyrų lytinis gyvenimas vidutiniškai tęsiasi iki 60 metų. Tačiau, tai tik skaičiai. Kur kas svarbiau – emocija. Sulaukus vyresnio amžiaus, labai svarbu bendras ryšys, vienas kito palaikymas. Svarbu pasistengti rasti tą kibirkštėlę, kuri leistų „kaifuoti“ būnant vienam šalia kito, nepaisant to, kad mylėtis nebegalite. Ir ta kibirkštis labai priklauso nuo bendro energijos ir entuziazmo lygio. Energiją generuoti galima per bendrą veiklą, per susitikimus su kitais draugais ir pan. Kiekvienas atranda savo entuziazmo ir džiaugsmo šaltinį. Pavyzdžiui, pasitaiko, kad 25 metų jaunuoliai neturi jokio lytinio, emocinio potraukio savo partneriui, o va 60 ir daugiau metų žmonės „kaifuoja“ vienas nuo kito. To ir palinkėsiu.

Ar noriai dalinate patarimus savo mamai? Koks jūsų bendravimas?

Mano nuomone, pats vaikų ir tėvų sąmoningas, geranoriškas, artimas bendravimas yra kur kas naudingesnis už patarimus bei nurodinėjimą, kaip gyventi. Daug kartų bandžiau mamai patarti, kaip ir ką ji turėtų daryti, bet pasitelkiau žinias, sūnaus intuiciją, pagarbą, meilę mamai ir supratau, kad pokalbiai įvairiomis temomis – kur kas vertingesni. Būtent emocinis, intelektinis, kultūrinis palaikymas. Pasidžiaugimas, kad ir mažytėmis pergalėmis. Pavyzdžiui, kai mama pasako, kad pėstute nuėjo 5 km, internete rado receptą ir iškepė naują pyragą, visada nuoširdžiai pasidžiaugiu. Mažos smulkmenos ir yra gyvenimo džiaugsmo esmė. Būtina tą džiaugsmą pastebėti ir palaikyti.

Kokių vertingų pamokų jūs išmokote iš savo tėvų?

Iš tėvo išmokau disciplinos, atsakingumo, loginio mąstymo, pagarbos moteriai ir kitų vertingų dalykų. Iš mamos taip pat išmokau labai daug. Mama – akivaizdus pavyzdys, kad negalima pasiduoti. Ji mane išmokė, kad ir kas benutiktų, kad ir kaip atrodytų klaiku, paiku, skaudu – privalai turėti valios, atkaklumo ir ryžto veikti. Jos noras gyventi – man didžiausias pavyzdys. Nepaisant to, kad mama nėra baigusi kelių universitetų, jos gyvenimas – pagrįstas gilia gyvenimo išmintimi. Tai kur kas galingiau, nei žinios iš knygų. Taip pat, labai vertinu mamos mokėjimą „nusiimti karūną“, pasijuokti iš savęs. Ji nebijo savi ironijos. Tai padeda atsikratyti slegiančiomis emocijomis, tuomet lieka vietos džiaugtis gyvenimu. Nuostabiausia, kad mama tai atrado pati, be jokių knygų. Žinoma, kartais, kaip ir visus, erzina perdėtas mamos rūpestis, pavyzdžiui, skambutis klausiant „Ar užsidėjai šaliką?“, „Ar pavalgei?“. Bet tą pačią akimirką supranti, kaip gera turėti mamą ir bent akimirką vėl pabūti vaiku! Taigi, būdami dėmesingi savo tėvams, galime labai daug iš jų išmokti. To, ko neišmoksi iš jokių knygų.

> „Žmonėms reikia svajoti, o svajonėms amžiaus ribų nėra.“

Kokias knygas rekomenduotumėte senjorams?

Rekomenduoju skaityti kuo mažiau medicinos bei specializuotosios psichologijos literatūros. Skaitykite kuo daugiau grožinės arba dvasinės literatūros. Ligos yra ir bus. Tegul jūsų ligomis rūpinasi gydytojai ir psichologai. O mes skaitykime apie meilę, nuotykius, gražią draugystę, amžinąsias vertybes. Žmonėms reikia svajoti, o svajonėms amžiaus ribų nėra. Kol svajoji, kol smalsu, tol išlieki jaunas. •

Dovilė Žemgulienė

AGNĖ GILYTĖ:
stilingumo pojūtis išugdomas

Agnė Gilytė: stilingumo pojūtis išugdomas.
Internetinio portalo www.delfi.lt stiliaus kanale naujienas pranešanti, sėkmingai dvi knygas išleidusi stilistė Agnė Gilytė šiandien jau žinoma šalies mastu. Jos seminarai gausiai lankomi klausytojų, norinčių iš profesionalės lūpų sužinoti daugiau apie stilių bei gauti paprastų praktinių patarimų, kaip rengtis ir neapkrauti spintos netinkančiais rūbais. Ši moteris žino, kaip nepasiklysti stiliaus detalėse, ko parduotuvėje geriau vengti ir kas geriausiai išryškins privalumus. Kaip sakoma, velnias slypi detalėse, o mūsų šio numerio pašnekovė apie jas išmano.

Šią moterį pakalbinti žurnalo „60+“ puslapiams nusprendėme neatsitiktinai. Rūbai, apranga, įvaizdis yra svarbūs visuose gyvenimo etapuose ir tai puikiai pabrėžia senas geras posakis „sutinka pagal rūbą, palydi pagal protą“. Norom nenorom išvaizdą aplinkiniai visada vienaip ar kitaip įvertina, todėl kiekvienas stengiamės atrodyti pasitempęs, stilingas, madingas, paprastai tariant – gražus.

Koks žmogus yra stilingas? Ar apskritai tokie žmonės turi kokį nors išskirtinį požymį, ar bendrą vardiklį?

Stilingas turbūt yra tas, kuris žino, kas jam tinka ir patinka. Nepaisydamas to, kas madinga ir atitinka dabartines tendencijas, nedvejodamas ryžtasi vilkėti tai, kas atitinka žmogaus tos dienos emocijas, charakterį, gyvenamąją vietą, būdą ir kitus aspektus. Tokią asmenybę laikyčiau stilinga. Toks žmogus intuityviai (ar išmokęs) derina tai, kas teisinga, taisyklinga: tinkami kelnių ilgiai, tinkami spalviniai deriniai. Šalia to, išdrįsta laužyti taisykles. Iš visų šių detalių ir atsiranda stilingumas. Kaip praktinis pavyzdys: didelis megztinis derinimas prie sportinių kelnių, klasikiniai marškiniai prie džinsų su sportiniais bateliais. Tai ir yra taisyklių laužymas, sukuriantis stilingumo, netgi netyčinio atsainumo įspūdį.
Stilingumo pojūtį galima ir išsiugdyti. Greičiausiai toks žmogus netaps pasaulį drebinančia stiliaus ikona, bet jis tikrai bus tas, kuris atrodys gerai, vilkės tinkančius drabužius, kurie nedarko jo figūros: nedaro vizualiai storesnio, žemesnio ar panašiai. To galima išmokti ne tik mano seminaruose, bet ir iš knygų, žurnalų, straipsnių. Žinojimas, ką rengtis, padeda sudėlioti bendrą gerą įvaizdį.

Kuo pasižymi statistinis Lietuvos senjoras?

Mano galva, senjoras yra toks žmogus, kuris per savo nugyventus gražius metus jau išsigrynino savo aprangos derinius. Neretai tokie žmonės vilki tai, kas jiems likę iš ankstesnio laiko ir garantuotai tinka. Ar matėte, kiek moterų dėvi tik sijonus? Štai mano močiutei 81-eri ir nesu jos nė karto mačiusi su kelnėmis. Anksčiau ji net daržo ravėti eidavo su sijonu. Tai rodo tam tikrą vidinę eleganciją. Iš tos pozityvios pusės pastebiu, jog mūsų senjorai turi vidinį norą atrodyti gerai, nepriklausomai nuo to, ar gyvena provincijoje, ar mieste. Garbaus amžiaus vyrai dažniau į bažnyčią, kavinę ar teatrą eina su švarku ar net visu kostiumu, nei jaunesni vyrai. Todėl mūsų senjorai yra išlaikyti, elegantiški, išlygintais marškiniais, o ne apsmukę. Moteris greičiau ausis batelius su saikingu kulniuku, nei be kulniuko.

Viena iš Jūsų darbo pusių – organizuojami seminarai, asmeninės konsultacijos bei pagalba apsiperkant. Ar teko stiliaus pagalbą suteikti senjorams? Kaip jie į tai reaguoja?

Prieš kurį laiką vedžiau seminarą senjorams, atvykusiems iš Marijampolės Trečiojo amžiaus ›

„Moteriai svarbus ir makiažas. Tik nepersistenkite. “

universiteto. Buvo susirinkusi pilnutėlė auditorija. Kalbėjome apie rūbus, jų svarbą gyvenime, kaip gudriai išnaudoti tai, ką jau turime spintoje, kaip lengviau atsisveikinti su tais drabužiais, kurie sukaupti, tačiau nereikalingi arba tiesiog nebetinka. Juos kaupti normalu, nes su amžiumi kiekvienas daromės sentimentalesnis. Šis susitikimas truko daugiau nei 2 val. Išdėsčiusi savo medžiagą, gavau dar galybę asmeninių klausimų. Moterys domėjosi ar ne per ilgas sijonas, ar tinka palaidinė. Buvo pateikti labai konkretūs klausimai. Labai džiaugiausi, kad galėjau padėti, kad jos klausė ir domėjosi. Tas noras gerai atrodyti yra be galo natūralus ir tai nuostabu, kad net vyresnės moterys ir toliau domisi, atidžiai renkasi, ką vilkėti. Manau, kad 60-metis toli gražu ne riba. Noriu vyresnes moteris padrąsinti – jums pats „gazas“.

Kad ir kokia širdis bebūtų jaunatviška, kad ir kokią šiuolaikišką aprangą besirinktume, kūnas ir organizmas su laiku kinta. Ar turite kokių nors specifinių patarimų būtent senjorams?

Žinoma, figūra šiek tiek keičiasi. Su laiku taip jau būna, kai organizme vyksta fiziniai ir psichologiniai perversmai. Pirmas svarbus dalykas – derinti viską taip, kad užmaskuotume tai, kas mažiau patinka, bet akcentuotume patinkančius dalykus. Visada. Nepatinka rankos, bet gal turiu fantastiškas kojas? Tai palaidinės bus ilgomis rankovėmis ir kitų net nesivarginsiu matuotis, o akcentuosiu kojas. Kitas svarbus dalykas – nesislėpkite po beformiais daiktais. Net jei žmogus pilnesnis – vis tiek turi formą. Tad maišas su skyle galvai tikrai nepadės, nemaskuos, netgi daugiau šaržuos išvaizdą. Kiek metų jums bebūtų, nevilkėkite jokio maišo, kūnas turi turėti formą. Suraskite liekniausią vietą ir ją paryškinkite, pavyzdžiui, dirželiu. Kai kurios moterys juokauja, kad jų kūne liekniausia vieta yra kaklas. Gerai, papuoškite jį kokiais nors papuošalais, skarele ar kitu akcentu. Aprangoje turi būti kokia nors detalė, kuri parodytų jūsų formą, o ne apkritusį siluetą. Taip pat akcentui galima naudoti ryškesnę avalynę. Pamaskuoti galima su ponču. Vietoje siauro sijono – ilgesnis ar kirptas kampu. Visoms situacijomis gali būti pritaikomi tinkami sprendimai. Bet grįžkime prie pradinio svarbiausio patarimo – akcentuoti ir maskuoti.

Dėkite akcentus šalia gražiausių savo vietų. Ar tai yra veidas? Tuomet rinkitės akinius, auskarus, šalikėlį – jie nukreipia dėmesį į veidą. Tarkim, užpakaliukas, klubai? Puoškime rankas ir riešus. Būtent nuleistos rankos atsiduria ties klubais. Tad žiedai, nagai, apyrankės atkreipia dėmesį ten. Kojos? Tuomet rinkitės dėmesį atkreipiančias kelnes, sijonus. Tačiau tam tikrai nereikia ryškiai salotinių rūbų. Užteks, kad tai bus languotos, taškuotos medžiagos rūbas ar su juostele – jau patrauks aplinkinių dėmesį. Krūtinę pabrėžtų nedidelė ›

dekoltė. Jei jums graži jūsų nugara – vilkėkite palaidinę atvira nugara, tačiau kukliu priekiu.

Moteriai svarbus ir makiažas. Tik nepersistenkite. Pudra persistengus subėgs į raukšleles. Sakau su visa pagarba: ryškūs rožiniai lūpdažiai ir mėlyni šešėliai nebetinka, nes jums nebe 16. Užtektų vos vos pudros ir paryškinti antakius. Jie yra svarbi veido dalis: kuo antakis platesnis ir ilgesnis, tuo veidas atrodo jaunesnis. Siūlo formos antakiai vizualiai sendina. Parausvinkite skruostus ir lūpas – tai veidui suteiks gyvumo. Padažyti plaukai irgi duos labai daug.

Esmė visada yra kvapas. Jei turite mėgstamus kvepalus, net ir neprabangius, tebūnie. Kiekviena detalė svarbi.

Kiekvienas žmogus skirtingas. Kas vienam tinka, tas kitam gali visai netikti. Galbūt galite įvardinti, kas vyresnio amžiaus žmogui visiškai netinka? Ar yra tokių bendrų visiems dalykų?

Infantilūs daiktai. Pavyzdžiui, daili moteris eina susipynusi dvi kasytes, užsidėjusi kuprinytę ir baltas kelnes – juokinga, taip rengtis gali jos anūkė. Rožinė spalva yra labai gražu. Bet jei rožinis megztinis, kasytės, rožinis dirželis ir baltos kelnės – vėlgi nekas. Primestinis anūkės daiktų dėvėjimas yra karikatūra, kuri prideda dar daugiau amžiaus, nei jo yra iš tiesų.

Žinoma „spintologė“ galėtų patarimais žarstytis dar ir dar, tačiau bene vienas svarbiausių – nelaukite kokios nors ypatingos dienos pasidėjusi tą nuostabią naują palaidinę giliai spintoje. Dėvėkite gražius rūbus dabar. Nes būtent DABAR yra pati geriausia ir tinkamiausia proga. Nes, anot Agnės Gilytės, į morališkai nusidėvėjusį rūbą jau nebus taip smagu žiūrėti, jį vilkėti. •

Morta Mikutytė
Nuotraukos - Agata Gri Photography

DANTŲ PRIEŽIŪRA:
vyresniame amžiuje

Burnos higienistė Sandra Čepulkauskienė

Šiuolaikinė odontologija yra labai pažangi ir gali išspręsti daugybę problemų, kurios dar prieš tris dešimtmečius atrodė neįveikiamos. O viena svarbiausių – dėmesys dantų ir burnos ligų profilaktikai. Seniau vyravo tokia nuomonė, kad žmogui senėjant yra normalu, jog dantys pradeda klibėti, išilgėja ir jų netenkama. Bet tuo metu tiesiog mažai kas bandė domėtis priežastimis, kodėl taip yra ir kaip to išvengti.

Šiuolaikinės medicinos galimybės, o svarbiausia – ir žinios, mums leidžia išvengti ar sustabdyti bei kontroliuoti periodontito vystymąsi. Periodontitas – tai dantis supančių minkštųjų (dantenų, periodonto raiščių) ir kietųjų (kaulo) audinių uždegimas, infekcija, kuomet dėl patologinių bakterijų poveikio kaupiasi apnašos ir akmenys, formuojasi gilios dantenų kišenės, iš kurių gali pūliuoti, dantenos tampa uždegiminės, kraujuojančios ar net skausmingos. Būtent periodontito atsiradimo dažniausia priežastis yra dantų apnašos ir jose esančios bakterijos.

Anot burnos higienistės Sandros Čepulkauskienės, reguliariai apsilankant pas odontologą ar burnos higienistą ir atliekant profesionalią burnos higienos procedūrą bent du kartus per metus, galima lengvai kontroliuoti periodontito vystymąsi ar net jo išvengti. Labai svarbu ir pačiam žmogui suprasti, kad šios ligos kontrolei svarbiausia yra teisinga asmeninė burnos priežiūra namie. Ar taisyklingai prižiūrite savo dantis Jums gali pasakyti odontologas ar burnos higienistas. Taip pat – suteikti trūkstamų žinių bei patarti, kokias priežiūros priemones naudoti.

Su amžiumi organizme vyksta natūralūs senėjimo procesai. Burnoje Jūs galite pastebėti šiuos senėjimo požymius:

- Dantų spalvos pakitimai – jie tamsėja, gelsvėja.
- Dantų nusidėvėjimas – nudyla kramtomieji dantų paviršiai, dantys atrodo trumpesni.
- Žandikaulio kaulo tirpimas – apsinuogina dantų šaknys, dantys atrodo išilgėję, praplatėja tarpdančiai.
- Atsiranda burnos sausumas – sumažėja seilių gamyba ir išsiskyrimas.

S. Čepulkauskienė akcentuoja, jog, jei dėl kai kurių šių priežasčių žmogus jaučia diskomfortą, dabar daugeliui prieinami pažangūs būdai, padedantys atstatyti dantų aukštį, spalvą, atkurti burnos drėgmės lygį.

Burnos higienistė senjorams, kaip visiems, primena, jog galioja bendros burnos priežiūros rekomendacijos:

- Dantis valyti du kartus per parą.
- Naudoti tik minkštą ar vieno danties šepetėlį.
- Naudoti tinkamo dydžio tarpdančių šepetėlius, jei reikia, ir tarpdančių siūlą.
- Dantų pastą rinktis pagal burnos ar dantų problemų poreikį.
- Jei rekomenduoja specialistas, skalauti burną specialiais skalavimo skysčiais.

Tai bendri patarimai, tinkantys visiems. Apsilankius pas burnos higienistą Jums individualiai sudaromas dantų priežiūros namie planas, parenkamos tinkamos Jūsų burnos būklei higienos priemonės ir išsamiai paaiškinama, kaip taisyklingai jas naudoti. Tokios papildomos priemonės kaip „Super-Floss“ tarpdančių siūlas, burnos ertmės irigatoriai ar specialios priemonės išimamiems protezams, skiriamos tam tikrų indikacijų turintiems pacientams. Juk kiekvienas esame individualus, todėl ir dantų priežiūros rekomendacijos kiekvienam gali skirtis. Šypsokimės visi! •

DANTŲ ESTETIKA
Odontologijos biteisja

Daugiau informacijos: www.dantuestetika.lt arba užsiregistravę telefonu 8 600 25559

J.BARTAŠKIENĖ:
60 metų sporte

Judri, visada su šypsena ir energinga. Tokią ją pažįsta draugai, tokią pat mato ir visi televizijos žiūrovai savo ekranuose. Joana Bartaškienė atskleidė, kad vulkanu trykštanti energija iš dalies genetinė dovana, tačiau daug jos ir įgyta nuolat sportuojant, užsiimant aktyviomis veiklomis. Ši moteris niekaip neatitinka stereotipinio pensininko paveikslo. Negana to, skatina ir kitus senjorus bendrauti, būti aktyviais bei nepasiduoti norui sėdėti priešais televizorių.

Joana Bartaškienė sportu užsiima nuo jaunų dienų, nuo tada, kai ją dar pradinukę mama nuvedė į baleto pamokas. Jau būdama devynerių ji šoko savo pirmajame spektaklyje. Vėliau sekė meninės gimnastikos užsiėmimai.

„Mano visas gyvenimas toks. Tuoj bus 60 metų, kai aš dirbu, užsiimu sportine veikla, ir 50 metų, kai sportuoti skatinu kitus. Vos sulaukusi 18 metų pradėjau dirbti sporto mokykloje. Iki 20 metų sportavau itin aktyviai. Šiandien kitaip gyvenančios savęs neįsivaizduoju. Buvau sportinės gimnastikos trenerė. Taip pat Lietuvos veterinarijos akademijoje buvau sporto katedros vyr. dėstytoja ir aerobikos trenerė – pedagoginiam darbui atidaviau 48 metus. Taip pat ėmiausi burti sveikatingumo grupes“, – apie darbingus metus kalbėjo J. Bartaškienė.

Moteris sporto srityje nuveikė tikrai daug. Nepaisant to, kad jaunystėje tapo daugkartine Lietuvos gimnastikos čempione, 1980 m. ėmė propaguoti tuo metu dar negirdėtą ir nelabai populiarią aerobiką, o 1995 m. įdirbis „užaugo“ iki aerobikos kubo „Joana“. Daugelis ir dabar dažnai mūsų pašnekovę pristato kaip aerobikos pradininkę Lietuvoje.

„Pastaruosius 15 metų dirbu su „auksinio“ amžiaus sveikatingumo grupėmis. Noriu visiems pabrėžti, kad tai unikalus amžius ir tokio dydžio grupių Lietuvoje turbūt daugiau nėra – pas mane reguliariai lankosi apie 100 moterų. Vyriausiajai mano sportininkei – 81-eri. O apskritai užsiėmimus lankančiųjų amžius svyruoja nuo 47 iki 81 metų. Mes ne tik du kartus per savaitę sistemingai dirbame, bet važinėjame į respublikinius festivalius, pasirodymais papuošiame įvairių organizacijų sporto šventes, nuvykstame ir į užsienyje vykstančius tarptautinius renginius. Štai demonstravome pasirodymą Italijoje, buvome Šveicarijoje, kitose valstybėse. Visai neseniai su keliomis moterimis vykome į Gran Kanariją su sportiniu pasirodymu“, – savo vadovaujamų moterų pasiekimais džiaugiasi sportininkė.

> „Kas parodys pavyzdį jaunesnėms merginoms? Mes. Vyresnioji karta.“

68-erių Joana Bartaškienė nesigėdija savo metų. Priešingai – džiaugiasi jų dėka įgyta patirtimi, išmintimi. Šiomis savybėmis mielai dalijasi ir su jaunesniais žmonėmis. Kaip ji pati teigia, meilė sau yra būdas pasiekti sėkmę. Tad ir gebėjimas visą gyvenimą dirbti mėgiamą darbą, kai kasdien į jį eini kaip į šventę, yra dalis pasisekimo. Neretai tai tampa pagrindine susitikimų su jaunimu tema.

„Būdama 60-ies turėjau 42 metų darbo stažą ir vis dar kasdien darban ėjau kaip į šventę. Jokie pinigai nėra tiek svarbūs. Jie ateis, tik įrodyk, ką tu gali padaryti, koks esi žmogus. Jei bus malonu dirbti, ir rezultatas ateis. Blogai, kai dabar daug jaunų žmonių renkasi darbą pagal jame besisukančius pinigus.

Ir savo amžiaus raginu nebijoti. Nesvarbu, kad neturiu apimamo liemens, ilgų kojų – aš savo amžiuje jaučiuosi labai graži. Labai raginu mamas vesti mergaites į gimnastiką, kad įgytų pasitikėjimo savimi, turėtų tvirtą stuburą. Mūsų laikais vaikai buvo ugdomi likti kukliais, tyliais, bet mama mane visada labai gyrė. Ir aš stengiausi, visada siekiau būti pirma. Kasdien savo darbą stengiuosi dirbti geriau nei reikia. Kas parodys pavyzdį jaunesnėms merginoms? Mes. Vyresnioji karta“, – dėstė sportuojanti moteris.

Turbūt nieko keisto, kad būtent šiai aktyviai asmenybei perduotas ir Lietuvos moterų sporto asociacijos vairas, kurį J. Bartaškienė sėkmingai valdo jau 11 metų. ›

Asociacija ne tik skambus pavadinimas, tačiau ir atsakomybė už daugybę organizuojamų renginių. Bene rimčiausias jų – kiekvieną gegužę vykstantys masiniai pasirodymai, kuriuose dalyvauja kone po 1000 moterų. Suvažiuoja įvairūs klubai iš visos Lietuvos, vedami sveikatingumo seminarai.

„Mes pripratę aktyviai gyventi. Jei jūs pamatytumėt mano moteris, labai nustebtumėt. Aš pati netikiu, kad man už poros metų bus 70, o kitos net negalvoja, kad joms netrukus sukaks 77.

Visada savo sportininkėms sakau, kad, pasiryžusios sportuoti dukart per savaitę, jos daro žygdarbį. Puikiai žinau, kiek daug jaunų moterų ir merginų tingi, neprisiruošia judėti. O mes visos kartu esame kaip tikras stebuklas. Tik dabar pamažu visuomenė pripranta prie sportuojančių senjorų. Anksčiau tai buvo kažkas nuostabaus. Mums festivaliuose ploja atsistoję, nes, būdami senjorais, demonstruojame pasirodymus su visokiais persivertimais. Kiti tik pasikraipo, rankas pakilnoja. Dabar gal jau pačios to nebepakartotume, visgi, tai buvo, kai buvom penkiasdešimtmetės, tačiau tada dar pajėgėme daugiau.

Visiems galiu pasakyti – niekada nevėlu. Reikia pradėti čia ir dabar. Dažna pas mane atėjusi moteris sako, kad per vėlai atėjo, tačiau drąsinu – viskas pačiu laiku. Po kurio laiko moterys džiaugiasi galinčios užbėgti į trečią aukštą, pasigiria lengvai plaunančios grindis. Tokiuose metuose svarbu palaikyti raumenyną, tonusą. Ir, žinoma, gerą nuotaiką. Gyvenimas be vaistų irgi didžiulis pasiekimas“, – vardijo sporto teikiamą naudą jaunatviškoji straipsnio herojė.

> „Aš pati esu gyvas pavyzdys, kad vyresniame amžiuje dar nevėlu užsiimti naujais dalykais.“

Žinoma, daugelis paklaus, o kaip pradėti, jei niekada to nedarei? Kaip imti ir tiesiog sportuoti? Ar tai iš viso įmanoma? J. Bartaškienė, išgirdusi tokius klausimus, tik nusijuokia. Anot pašnekovės, daugelis moterų sportuoti atėjo kaip tipinės močiutės. Tačiau dabar viena už kitą gražesnės, rūpinasi išvaizda, vaikšto pasitempusios, pasidažiusios ir visos atrodo jaunesnės, nei yra iš tiesų.

„Dabar jos tikrai yra savimi besirūpinančios moterys. Jos atvirai pasako, kad sporto užsiėmimuose joms svarbus ir bendravimas, buvimas kartu. Mes kartu ir vardadienius, ir gimtadienius švenčiame, paminime Šv. Kalėdas, palydime senuosius metus. Mes mokame linksmintis tris valandas su viena taure vyno ir gabalėliu torto! Apie užaugusius anūkus ar ligas tikrai nekalbame. Būdavo anksčiau, ką nors suskausta kuriai nors, tai lekia vaistų ieškoti. Pradėjusios sportuoti to nebedaro, nes nebereikia. Pensijos nėra didelės, tad ir sutaupo. Turbūt pusė ateina ne sportuoti, o bendrauti“, –apie savo sportininkes juokavo Lietuvos moterų sporto asociacijos prezidentė.

Iš tiesų, daugybė vyresnių žmonių, baigę savo karjerą, sėdi namuose, užsidaro. Neretai vartoja daug vaistų nuo pačių įvairiausių negalavimų, nors turbūt svarbiausias jų – bendravimo stygius, atsirandantis su gyvenimo pokyčiais. Nuo tokios problemos išsivaduoti galima tik atradus bendraminčių.

„Tokių užsiėmimų senjorams reikėtų ir mažesniuose miestuose. Yra ten vadovių, kurios, žinau, surenka įvairaus amžiaus grupes. Visgi, vyresnio amžiaus moterys nelabai eina, tik pas mane jų tiek daug. Bet tai turbūt natūralu, nes jaunos vadovės negali žinoti vyresnio amžiaus poreikių, taip kaip aš, pati būdama vyresnė ir turėdama patirties. Reikia mokėti ir psichologiškai prie vyresnio žmogaus prieiti. Gal kuriai nors neišeina padaryti visko iš karto, gal kitai reikės daugiau parodyti, kol pavyks ką nors atlikti.

Aš pati esu gyvas pavyzdys, kad vyresniame amžiuje dar nevėlu užsiimti naujais dalykais. Kai dalyvavau šuolių į vandenį projekte, mano buvo 65 metai ir aš bijojau vandens. Tačiau, kaip matėte, išmokau, pripratau. Juokinga, bet tik tada ir sumąsčiau, jog reikėtų pasitikrinti stuburą. Daktaras ir pasakė, kad man niekas neskaudės, nors jau pagal amžių yra ten šio bei to, tačiau mano nugaros raumenynas

– labai stiprus. Esu tikra, kad būtent sportinė gimnastika tai ir sustiprino. Visada sakau, jei leisite vaikus į gimnastiką bent trejus metus, tai po to vaikui visur gerai seksis. Bus suformuotas puikus raumenynas, o tai – visko pagrindas“, – pamokymų negailėjo J. Bartaškienė.

Galvojate, pensininkė, veda kelis užsiėmimus kitoms pensininkėms? Labiau klysti turbūt neįmanoma. Joana Bartaškienė tikina, kad po visų užsiėmimų, randa laiko įvairių jos vadovaujamos asociacijos renginių organizavimui, pasirodymų planavimui. O su pensijon išėjusiu vyru vis dar tikisi sušokti tango.

„Veiklos yra ne tik Lietuvos moterų sporto asociacijoje. Priklausau ir Kauno gimnastikos senjorų klubui. Važinėjame po visą pasaulį. Pusė susirinkome tos, kurios anksčiau sportavome, o kita pusė susidarė iš atsivestų pažįstamų – ir jas tuoj padarysime gimnastėmis. Būna, kad prieš pasirodymus prisistatant išvardinam savo anūkus, vaikus ir visi nustemba, iš kur mums tiek metų. Kai jaunystėje neplojo, tai dabar būnant 60-ies, mums po pasirodymų ploja. Moterys tuo labai didžiuojasi ir džiaugiasi. Visi tą senjorą priima tik kaip pensininką. Bet visai kitas požiūris, kai senjoras sako „einu į aerobiką“, – užtikrintai tikina aerobikos Lietuvoje pradininkė.

Joana Bartaškienė griežta – negalima kiurksoti ant sofos ir žiūrėti televizoriaus. Juolab, niūrių laidų apie nelaimes, girtaujančias šeimas ir kitus blogus dalykus. Gyvenime per daug neparodyto pozityvo, kuris taip ir slenka pro šalį, jei nesistengiame to pastebėti bei įvertinti. Judėkime, sportuokime ir spinduliuokime puikia nuotaika bei energija visiems! •

Morta Mikutytė
Joanos Bartaškienės asmeninio albumo nuotraukos

Rytinis organizmo „kuras“: VIETOJE KAVOS - VANDUO?

Daugelis mėgstame rytą pradėti nuo puodelio kavos. O kaip kitaip, kai vos pramerkus akis supranti, kaip sunku pakilti iš lovos... Tačiau vis daugėja raginimų šio gėrimo atsisakyti, bent jau sumažinti vartojimo kiekius. Kodėl to reikia? Kaip to atsisakyti? Galų gale, kuo pakeisti kavą, kad pavyktų dieną pradėti žvaliai? Patarimais dalinasi mitybos specialistė, puslapio www.sulieknek.lt autorė Vaida Kurpienė.

Rytas. Suskamba žadintuvas ir galvon šauna pirma mintis – noriu kavos. Daugeliui diena prasideda nuo virdulio, poros šaukštelių kavos ir, neretai, šiek tiek cukraus – juk nieko blogo. O po to ne tik neva atsibusti lengviau, bet ir džiugina malonus kavos aromatas namuose.

Kiek iš mūsų savo dieną pradedame būtent šitaip? Tikrai ne vienas. Vis tik, mitybos specialistai primena – kava tikrai nėra nekaltas tonizuojantis gėrimas, todėl dažnai pasirodo ir rekomendacijų jos atsisakyti.

Žurnalo „60+“ pašnekovė, mitybos specialistė, Vaida Kurpienė sutiko papasakoti, kaip galima sveikai tonizuoti savo organizmą, kai nubusti, rodos, neįmanoma.

„Natūralu, kad žmogui reikalingas papildomas „kuras“. Apsiniaukęs oras, vėsuma: sezoniškumas mus veikia. Kava gali trumpam laikui patonizuoti, tačiau jos perdozavus – gėrimas ima slopinti. Be to, dirgina nervų sistemą ir ima spausti galvą, sutrinka širdies ritmas. Rekomenduočiau kavą riboti iki 2 puodelių per dieną – to tikrai turėtų pakakti. Dauguma mūsų naudojame užpilamą kavą – užpilame verdančiu vandeniu ir gurkšnojame ilgą laiką. Tačiau kofeinas yra beskonė, vandenyje tirpi medžiaga. Tad kuo daugiau vandens, kuo ilgesnis maltos kavos sąlytis su vandeniu, tuo daugiau kofeino išsiskiria į kavą ir mes jį išgeriame. Nuo tokios kavos savijauta tik prastėja. Geriau būtų, jei kavą perpiltumėme į kitą puodelį“, – paaiškino pašnekovė.

Kaip teigia V. Kurpienė, daugelis klaidingai mano, jog espreso kava stipri, tačiau toks įspūdis susidaro dėl mažame kiekyje vandens išsiskyrusių eterinių aliejų kiekio. Tonizuojančios medžiagos – kofeino – tokioje kavoje nėra daug.

Apie mitybą žmones konsultuojanti moteris vietoje kavos siūlo rinktis arbatą, kuri taip pat tonizuoja organizmą. Visgi, pasisaugoti būtina ir su arbata – kofeino galima perdozuoti geriant ją. Norint to išvengti, arbatžoles reikia nukošti. O kiek puodelių per dieną galime sau leisti išgerti, kad nepakenktume? Vienareikšmiško atsakymo Vaida Kurpienė teigia negalinti pateikti.

„Negalima komentuoti vieno atskiro atvejo. Būtina atsižvelgti į keletą subjektyvių dalykų: puodelio dydį, į puodelį beriamų arbatžolių kiekį – vieni deda vos žiupsnelį, kitiems norisi viso šaukštelio. Galiausiai, svarbu, kaip ilgai laikysite užplikytas arbatžoles. Poveikis kiekvienu atveju bus skirtingas.

Rytą rekomenduoju pradėti nuo stiklinės drungno vandens – kūno temperatūros vandenį organizmas lengviau pasisavina. Tai svarbu, nes per naktį prarandame dalį skysčių ir juos reikia atstatyti.

Kasryt atsigerdami, po kelių dienų pastebėsime, kad kavos jau nebereikia. Stebėkite savo poreikius ryte. Gal jausite, kad norite savo eilinio rytinio kavos puodelio, tačiau iš tiesų tai tėra troškulys, o kava troškulio nemalšina, tad kaip tik geriau būtų atsigerti vandens. Galiausiai per porą dienų pasijusime energingesni“, – kalbėjo portalo www.sulieknek.lt autorė.

Žinoma, arbata arbatai nelygu. Tad kokia geriausiai tonizuoja organizmą, kad pavyktų žvaliai pradėti dieną?

V. Kurpienė atskleidžia žiemą vartojanti prieskonių arbatas. Anot jos, intensyvūs prieskoniai (imbieras, čili, kardamonas ir kiti) turi puikų tonizuojantį poveikį.

„Gėrimą galime paruošti ir patys, reikia tik žinoti receptus, o jų nemažai galima rasti internete. Patogu prekybos centruose rinktis jau paruoštus mišinius. Visgi, būtina atkreipti dėmesį, jog prieskoniai, kaip ir visi kiti maisto produktai, turi tinkamumo vartoti terminą. Laikui bėgant, jie praranda skonį, poveikį ir sveikatinimo savybes.

Tą žmonės dažnai pamiršta. Jei prieskonių skonis, liaudiškai tariant, nudūkęs, reiškia, kad ir kitos savybės bus sumenkusios. Taip pat siūlyčiau pačiam darant mišinius, rinktis brangesnius prieskonius. Iš mažesnio kiekio gausite intensyvesnius skonius, bus didesnė nauda“, – patarimais dalinosi specialistė.

Vis dėlto, pašnekovė tikina, kad trūkstant žvalumo, būtina pagalvoti ir apie to priežastis. Mat, jas panaikinus, papildomo tonizavimo gal apskritai nebereiktų. Tad, kodėl ryte jaučiamės lyg niekaip negalintys prabusti?

„Reikia pagalvoti, kada einame miegoti. Pavakary apsunkstame, nes dažnai vėlai vakare žiūrime filmus arba naršome internete, ir „netikėtai“ ateina naktis. Tada ir norisi save tonizuoti. O tą daryti norisi ne ›

„Venkite valgyti prie kompiuterio arba su knyga rankose, nes tokiu metu bet kokį maistą tiesiog praryjame, nejausdami skonio."

morkomis, agurkais ar prieskoninėmis arbatomis – dažniau pageidaujame saldumynų, miltinių patiekalų ir, žinoma, daug daug kavos. Toks tonizavimas veikia vos pusvalandį ar valandą ir priveda prie uždegiminių procesų, ligų, ilgainiui – netgi lėtinių ligų. Dažnai pirmoje dienos pusėje žmonės vartoja per mažai sudėtingų angliavandenių, pavyzdžiui, grūdų. Tai duotų energijos ir gera savijauta išliktų ilgai. Tik nereikia painioti užpilamų košių, į kurias dažnai dedame džiovintus vaisius, su daugybe cukrų. Tai yra desertas. Be to, būtinai reikia dienos šviesos. Tad, net jei apsiniaukę, išeikime į lauką, pasivaikščiokime bent 10 minučių – gausime deguonies, pagerės kraujotaka, būsime žvalesni", – siūlė neužsidaryti tarp keturių sienų savo ir klientų mityba besirūpinanti Vaida Kurpienė.

Kalbinta moteris atskleidė nevengianti saldumynų ir jų tikrai iš savo raciono nepašalino visiškai. Tačiau vartojant iš kokybiškų produktų pagamintus desertus nedideliais kiekiais, nieko blogo nenutiktų.

„Aš pati saldumynus valgau kasdien, bet labai mažais kiekiais. Dažnas ir didžiulis saldumynų troškimas yra vieno iš dviejų dalykų simptomas – miegama nepakankamai arba nekokybiškai, nesubalansuota mityba. Arba abu kartu. Kas gerai miega ir tinkamai maitinasi, natūraliai nori mažiau miltinių patiekalų ir saldumynų. Mitybos klausimais konsultavau ne vieną žmogų ir daugelis jų baiminosi, jog beprotiškai norės saldumynų, bet galiausiai jie patys nustebę pasakojo ramiai praeinantys pro bandelių parduotuvę.

Jei rinksimės nekokybišką desertą ir valgysime jį šimtais gramų – tai sveikatos nepridės. Aš asmeniškai, ieškau desertuose ko nors naudinga, ar tiesiog, kad nebūtų įvairių maisto priedų bei hidrintų riebalų. Visiems linkiu būti išrankiais, renkantis desertus. Venkite augalinių hidrintų arba pusiau hidrintų riebalų, o be jų rasti gardumynų parduotuvėje yra sunku. Geriau jau sviestiniai sausainiai, kuriuose tik natūralus sviestas. Dažnai kaina nurodo deserto sudėties kokybę, nes kokybiški produktai – brangesni. Tačiau galite išsikepti jų ir namuose.

Valgant desertą svarbu mėgautis. Venkite valgyti prie kompiuterio arba su knyga rankose, nes tokiu metu bet kokį maistą tiesiog praryjame, nejausdami skonio. Ribokime saldumynų kiekį, mėgaukimės kiekvienu kąsneliu ir galiausiai atskirsime, ar čia geras dalykas, ar nelabai", – apie deserto pasirinkimą plačiau paaiškino sveikos mitybos specialistė.

Pokalbio metu Vaida Kurpienė patikino, kad dirbantieji turėtų valgyti pietus. Nors dažnas teisinasi, jog pavalgęs apsunksta ir nebegali produktyviai dirbti, tačiau tokią savijautą lemia ne kas kitas, kaip netinkamas maistas. Perkepti, vytinti, daug riebalų turintys patiekalai – tiesiausias kelias link sofos. Bet nieko nevalgant krenta gliukozės kiekis kraujyje ir sunkiau susikaupti, darbą atliekame lėčiau, nors gali atrodyti, kad sunkiai dirbame. V. Kurpienės teigimu, šiek tiek daržovių, mėsos arba žuvies pietums – puikus pasirinkimas. Tokie maisto produktai mažiau apkraus organizmą, tačiau jausimės sotūs ir energingi. •

Morta Mikutytė
Vaidos Kurpienės asmeninio albumo nuotr.

Paveikslai ir fotopaveikslai ant drobės -
puiki dovana ar Jūsų interjero akcentas!

Veiksniai, lemiantys implantacijos KOKYBĘ IR ILGAAMŽIŠKUMĄ

Nemaža dalis pacientų vis dar įsitikinę, kad danties implantacijos kaina nepagrįstai didelė. Tačiau ar kada susimąstome, kodėl ir už ką mes mokame. Svarbiausias veiksnys, lemiantis danties implantacijos kainą – kokybė, o jos sudedamosios dalys – procedūrai naudojamos medžiagos, tinkamai paruošta klinika bei personalo kompetencija.

Procedūrai naudojamos medžiagos

Gydytojas, kuriam svarbus jo atlikto darbo rezultatas, negali taupyti rinkdamasis procedūrai naudojamas medžiagas. Daugeliu atveju, nuo pasirinktos dantų implantų sistemos priklauso ne tik galimybės, gydymo eiga, estetinis rezultatas, bet ir ilgaamžiškumas. Naudojant aukštos kokybės dantų implantų sistemą, galima atlikti ne tik įvairaus sudėtingumo implantacijas paprastai, greitai bei estetiškai, bet ir pasiūlyti gamintojo implantams suteikiamą viso gyvenimo garantiją.

Tinkamai paruošta klinika

Danties implantavimas, kad ir labai trumpa bei neskausminga, visgi, chirurginė procedūra. Tam, kad gydytojas galėtų ją atlikti saugiai ir patikimai, būtina gydymui tinkamai pasiruošti. Šiuo atveju turi būti atitinkamai įrengtas procedūrinis kabinetas, įsigyta visa tam reikalinga brangi įranga (rentgeno aparatas, piezo aparatas, implantų sriegimo mašina, sterilizatorius ir kita), paruošti kokybiški ir sterilūs instrumentai.

Personalo kompetencija

Kad ir kokia gera būtų implantų sistema, nekompetentingos komandos rankose ji praranda savo vertę. Dantų implantacijas atliekančiam gydytojui, kaip ir jam asistuojantiems kolegoms, privalu nuolat mokytis, domėtis naujovėmis bei aktyviai dalyvauti įvairiose konferencijose ir praktiniuose kursuose. Tik tuomet gydytojas pacientui galės pasiūlyti aukščiausios kokybės, saugų ir inovatyvų gydymą.

Dėl kokių priežasčių danties implantas gali neprigyti?

Nemažai pacientų yra įsitikinę, kad danties implanto prigijimas priklauso nuo to, kokio gamintojo dantų implantas yra įsriegtas. Tačiau tai nėra tiesa. Jei naudojama kokybiška implantų sistema, prigijimui didžiausios įtakos turi gydytojo kompetencija bei paciento įpročiai ir sveikatos būklė. Danties implanto atmetimo rizika didesnė tais atvejais, kai pacientas serga sisteminėmis ligomis, daug rūko arba netinkamai prižiūri burnos ertmę.

Ar prigijęs danties implantas gali lūžti?

Danties implantas – tai šaknies pakaitalas, ant kurio tvirtinamas protezas (matoma danties dalis). Iš titano pagamintas kokybiškas danties implantas lūžti negali. Laikui bėgant dėvisi tik protezas, kurį, esant būtinybei, galima nesudėtingai pakeisti nauju.

Kokios garantijos suteikiamos dantų implantams?

Skirtingoms dantų implantų sistemoms suteikiamos skirtingos trukmės garantijos. Garantinį laikotarpį nustato ne procedūrą atliekantis gydytojas, o dantų implantus gaminanti įmonė. Gamintojas, įvertinęs produkto kokybinius kriterijus bei klinikinius rezultatus, apibrėžia garantinio laikotarpio trukmę. Dantų implantams „MegaGen“ suteikiama viso gyvenimo garantija. Jei „MegaGen“ danties implantas neprigytų, jis turi būti pakeičiamas nemokamu nauju.

Kaip tinkamai prižiūrėti implantuotus dantis?

Norint kuo ilgiau išsaugoti gražią ir sveiką šypseną, dantų implantais, kaip ir nuosavais dantimis, privalu rūpintis. Ir tam tikrai nereikia ypatingų priemonių ar pastangų. Bent du kartus per dieną dantys turėtų būti valomi įprasta dantų pasta, šepetėliu bei tarpdančių siūlu. Priklausomai nuo burnos ertmės būklės, 2–4 kartus per metus turėtų būti atliekama profesionali burnos higienos procedūra. Kartą per metus bendrą burnos ertmės būklę turėtų įvertinti ir odontologas. •

Tarptautinis implantologijos centras MIR

Adresas: Kalvarijų g. 272A, 08339 Vilnius
Mobilus telefonas: +370 611 55512
Telefonas: +370 5 2195971
Tinklalapis: www.mirklinika.lt

P. Morkūno pašaukimas –VETERINARIJA

Jau daugeliui pažįstamas veterinaro Pauliaus Morkūno veidas. Entuziastingai ir nuoširdžiai į savo darbą žiūrintis vyras ne tik laiko daugybę savo augintinių, rūpinasi į kliniką atvežamais pacientais, bet ir skuba į pagalbą visiems šalies augintiniams kartu su televizijos filmavimo grupe. Mūsų skaitytojams P. Morkūnas sutiko plačiau papasakoti apie savo pašaukimą, įdomias profesines istorijas ir gyvūnų priežiūrą, kuri dažnu atveju tampa savotiška reabilitacija nuo kasdienybės.

Sužeistieji rūpi nuo vaikystės

Kaip pokalbio pradžioje Paulius Morkūnas pasakojo, gyvūnais domėjosi nuo mažumės. Dar būdamas 5–6 metų, pradėjo į namus neštis kiekvieną sužeistą ar silpniau atrodantį gyvį: skruzdės, varlės ir visi kiti gyvi padarai nepasirodė vaikui nei bjaurūs, nei atgrasūs.
„Tų gyvūnų visiškai nebijojau, tik labai norėjau padėti. Nuo pat pradžių mane lydėjo toks polinkis. Vėliau, jau susimąsčius apie tolesnį gyvenimą ir karjerą, dėl specialybės turėjau įvairių minčių. Tačiau galiausiai nusprendžiau pasukti į veterinariją, kuo dabar nuoširdžiai džiaugiuosi. Artimųjų įtakos šiame pasirinkime nebuvo visiškai. Pas mus šeimoje nėra nė vieno veterinaro, o jaučiamą pašaukimą tėvai turbūt matė nuo jaunų dienų, todėl tikrai neprieštaravo mano pasirinktam keliui“, – apie karjeros pradžią kalbėjo pašnekovas.

Aplink – ne tik šunys ir katės

Mūsų augintiniais besirūpinantis veterinaras atviras – šeimininkai apžiūrai neša pačius įvairiausius gyvius. Vienus tenka gydyti, kitiems užtenka skiepų ar kitų profilaktinių procedūrų. Tačiau paprašius pasidalinti įdomiausiu apsilankymu, paaiškėjo, kad tai – itin retas paukštis.
„Vieni žmonės rado ir pas mane atvežė sužeistą jūrinį erelį. Po mano pirminės apžiūros, jis buvo perduotas Gyvūnų globėjų asociacijai. Šis nepakartojamas vizitas man paliko didžiulį įspūdį tikrai ilgam. Juk tai nuostabus ir labai retas gyvūnas, įrašytas į Lietuvos raudonąją knygą, jį ne kiekvienam pasiseka pamatyti. Tačiau ir be tokių retenybių, pas mane patenka daug visokių gyvūnų. Paukščiai, vėžliai ir gyvatės ir kt.
Štai mėnesio pradžioje atvežė pas mane pelytę. Toks gyvūnas kainuoja vos kelis eurus. Šeimininkas ją atvežė, nes pastebėjo atsiradusį guziuką – akivaizdu, onkologinis darinys. Ir šeimininko pageidavimu teko ją operuoti, žinoma, su visais chalatais, sterilioje aplinkoje. Tokia operacija tikrai kainuoja ne kelis eurus, jos kaina keliskart viršija paties gyvūnėlio kainą. Be to visi žino, kad šių gyvūnų amžius būna keleri metai. Kalbėjomės su šeimininku ir jam tai paaiškinome, tačiau tai jo neatbaidė. Matyt, žmogui tiek laiko užtenka, kad pamiltų gyvūną. Ten tikrai buvo unikalus ryšys“, – neįtikėtinas darbo istorijas pasakojo P. Morkūnas.

Namie su šeima laukia savi augintiniai

Kai kasdien tiek gyvūnų apsilanko pas gydytoją klinikoje, nieko nuostabaus, kad ir jis pats jų augina ne vieną. Tiesa, vyras atvirauja, kad mielai jų laikytų ir daugiau, jei namiškiai tam neprieštarautų. Šiek tiek stabdo ir laiko stoka.
„Turiu šuniuką, bet jis dabar laikinai gyvena pas tėvus. Taip pat turiu du katinus. Dar keletą papūgėlių, gyvatę ir chameleoną. Pradžiai tiek. Anksčiau ir vėžliuką turėjau. Norėčiau daugiau, bet žmona pristabdo, kad namai netaptų zoologijos sodu. Ypač po to, kai sykį iš vienų žmonių vos neįsigijau šešių vėžliukų. Tenka susilaikyti ir per daug neapsikrauti. Ateityje laukia didesnės veislės šuniukas – reikia draugo išėjimams pasivaikščioti, pasišnekėjimui, bendravimui. Tokia veikla padeda ir pačiam pabėgti nuo minčių, nuo „darbas-namai“ rutinos. Išėjimas pasivaikščioti su gyvūnu žmogų veikia kaip reabilitacijos forma.
Mano namuose ne tik mano paties gyvūnai būna. Jei yra sergantis pacientas, kuriam visą parą kas kelias valandas reikia leisti vaistus ir jis nėra agresyvus, tokiu atveju jį laikau pas save. Būna ir savaitę pragyvena, kol pasveiksta. Šeimininkas pats į veną vaistų nesuleis, o klinika nedirba visą parą, tad pasirūpinu tokiu būdu“, – atviravo „60+“ pašnekovas.

> „Daugelio gyvūnų kūno temperatūra yra natūraliai aukštesnė nei žmogaus, todėl mums jie visada atrodo šilti. "

Stebuklų būna

Tarp daugybės gydomų gyvūnų pasitaiko ir itin sudėtingų situacijų. Kartais net kritinių, kai gyvybei išlikti, regis, nelieka jokių galimybių. Tačiau bendras šeimininko ir veterinarijos gydytojo atkaklumas, pastangos bei tikėjimas leidžia džiaugtis nuostabiu rezultatu. Ar daugelis iš mūsų patikėtumėme, jog pasveiks visiškai paralyžiuotas šuo? Keli iš mūsų ryžtumėmės tęsti augintinio gydymą po sunkios traumos?
„Didžiausią įspūdį palieka, kai gyvūnas atsigauna po sunkių traumų, kai nebededi didelių vilčių. Keliskart man pasitaikė tokie atvejai, kai po traumos pas mane pateko visiškai paralyžiuoti, tik akis galintys pajudinti šunys. Toks keturkojis nei ėsti gali, nei ryti – visiškai nieko. Man po kokių 3–4 mėn. pavyko atstatyti gyvūno sveikatą ir, galiausiai, jis praktiškai niekuo nesiskiria nuo sveiko gyvūno. Tokie dalykai nutinka po rimtos stuburo traumos, tad greitai suteikta pagalba bei reikiami vaistai padeda. Pagijimai, kai iš kritinės būklės gyvūnas tampa kone visiškai sveikas, suteikia daug pasitikėjimo savimi, begalinį džiaugsmą. Net, būna, tą gyvūną jau kaip savą išbučiuoji ir tik tada atiduodi šeimininkui“, – nutikimus prisiminė veterinaras.

Senjoro augintinis – koks jis?

Nors pats veterinaras myli gyvūnus ir jų laiko ne vieną, tokius norus puoselėja ne kiekvienas. Tai dažnai reiškia papildomas išlaidas, rūpesčių pagausėjimą, kartais ir tvarkos namuose trūkumą ar vieną kitą apgraužtą baldą. Tačiau senjorams, norintiems namuose laikyti gyvūną, veterinaras tik mielai pritaria – jis gali tapti puikiu kompanionu, draugu, net nebyliai išklausančiu pašnekovu.
„Vyresnio amžiaus žmonėms rekomenduočiau laikyti arba katiną, arba mažos veislės šuniuką. Iš patirties matau, kokius gyvūnus tokie žmonės laiko ir ar yra jais nuoširdžiai patenkinti. Ne kartą pas mane yra atėjusios močiutės su, pavyzdžiui, Stafordšyro terjero veislės šunimi, kurį paliko anūkas: pirko sau, bet išvyko į užsienį, ›

o augintinį patikėjo močiutės priežiūrai! Pagalvokit – 75 metų močiutė ir trejų metų jaunas, judrus bei raumeningas Stafordšyro terjeras: močiutei jau lyg ir sunkiau judėti, norėtųsi ramių pasivaikščiojimų, o raumeningas šuo nori judesio, darbo, žaidimų. Tai visiškai nesuderinama. Vyresniems žmonėms geriau rinktis mažuosius pudelius, čihuahua, toiterjerus ar kitų mažų veislių augintinius. Jie susigyvena su vienu ar dviem šeimininkais ir būna kartu, sekioja net į virtuvę, savo buvimu ir bendravimu savotiškai pakeičia kitą asmenį. Apskritai, jei vyresnio amžiaus žmogus gyvena vienas, patarčiau įsigyti šuniuką, nes bus kaip draugas, vedžiodami pajudės, turės bendravimą. Na, o senjorų pora galėtų džiaugtis katino buvimu. Jo nepasikviesi, kaip šuns, jis ateina tada, kai pats to nori, guli, kur nori.
Labai dažnai pastebiu, kad senjorai šnekasi su šuniukais. Atveža pas mane ir pasakoja šuniukui jau namie viską išaiškinę, kaip jų augintinis viską supranta. Tai svarbu – juk vyresniame amžiuje turi būti ne tik sofa ir televizorius“, – užtikrino specialistas.

„Visgi, mūsų žmonės laikytini gerais, mylinčiais ir besirūpinančiais šeimininkais."

Lietuviai – neprasti šeimininkai

Daugelis naujų dalykų į mūsų šalį patenka jau iš užsienio kraštų. Štai ir augintinių išmatų surinkimas nuo pievutės, galima sakyti, atvežtinis, tačiau labai pravartus dalykas. Veterinaras aiškina, kad dar yra ko pasimokyti. Visgi, mūsų žmonės laikytini gerais, mylinčiais ir besirūpinančiais šeimininkais.
„Dažnai galvojama, kad šeimininko gerumas priklauso nuo finansinių dalykų. Tačiau dažnai turtingesnieji daugiau dirba ir tai sąlygoja laiko bei dėmesio augintiniui trūkumą. Jam per darbus gyvūnas lieka net ne antrame ar trečiame, o, pavyzdžiui, šeštame plane. Šiaip lietuvis, daugeliu atveju, yra mylintis gyvūnus. Daugiau problemų tikriausiai kyla provincijoje, kai dažniau skanesnis kąsnis tenka sau, o gyvūnui – kas liko nuo stalo.
Vis dar reikia suvokti, kad keturkojis yra tas mažas padarėlis, kurį visi mylime, bet jis negali mums nieko pasakyti. Reikėtų pabandyti jį suprasti. Labai dažnai būna, kad atveda augintinį pas veterinarą su didžiuliais onkologiniais guzais, seniai iškritusiais dantimis, užsikimšusiomis ausimis, kelerius metus šlubuojančiomis kojomis ir panašiai. Reiktų įsijausti į gyvūną ir pabandyti problemą spręsti greičiau. Tai visiškas mitas, kad šuo išsilaižo žaizdas, medicinos jam būtinai reikia. Kartais nepastebi šeimininkas, kartais pinigų pritrūksta. Bet aš asmeniškai, jei matau, kad šuniukui reikia skubios pagalbos, o lėšų nepakanka, padedu nemokamai.

Tokiu principu atlikta jau ne viena operacija. Pinigai nėra pirmas dalykas šiame gyvenime. Mano galva, būk geras žmogus ir visko gyvenime užteks“, – svarbiausius dalykus akcentavo Paulius Morkūnas.

Tikisi suteikti pagalbą didesniam augintinių ratui

Anot kalbinto gyvūnų mylėtojo, mūsuose dar gausu mitų. Jo teigimu, šuns nosis – joks termometras ar rodiklis. Tad sausa nosis, ar ranka pajausta gyvūno šiluma tikrai nerodo pakilusios temperatūros. Veterinaras atskleidė, kad daugelio gyvūnų kūno temperatūra yra natūraliai aukštesnė nei žmogaus, todėl mums jie visada atrodo šilti. Taigi, net uždėjus ranką ant galvos, nieko nepamatuosime.
Daugybė mitų sklando ir apie sterilizaciją. Vis dėlto P. Morkūno aiškinimu, ji gyvūnų gyvenimo būdo kardinaliai nekeičia, tačiau yra labai svarbus dalykas nenorint rūpintis nauja netikėta mažylių vada. „Prieš sterilizuojant reikia atsižvelgti į laikotarpius – negalima operuoti rujos metu. Tada organizme būna pakitęs hormonų kiekis ir išoperavus gyvūnas gali patirti įvairių komplikacijų. Žinoma, iškastravus gyvūną, sulėtėja jo medžiagų apykaita, taigi toks katinas gali storėti. Tačiau reikia sąmoningai, pagal rekomendacijas, normuoti maistą ir viskas bus gerai. Pagaliau, nelyginkime savo skrandžio su gyvūno. Kiek katinui reikia? Aš suprantu, kad šeimininkui jo 10 kg sveriantis storulis katinas atrodo linksmesnis, bet juk tada kenkiama jo sveikatai ir tenka net dietas taikyti“, – linksmai apie katinų gyvenimą aiškino mūsų pašnekovas.
Kalbėdamas apie katinus, vyras patikino jau nebesistebintis lauke su pavadėliu vedžiojamais katinais. Pasak Pauliaus M., jaunesni žmonės katinus vis dažniau socializuoja, su jais išeina pasivaikščioti. Tokie dalykai įmanomi, jei gyvūnas nuo mažens vaikštinės ne tik namų aplinkoje, bet ir bus išvedamas laukan, pratinamas prie kitų keturkojų draugijos.
Kad šis žmogus dirba nuoširdžiai ir iš pašaukimo, greit suprato ir TV žurnalistai, pakvietę dalyvauti veterinarą laidoje. Nuo šiol vyras skuba į pagalbą visos šalies gyvūnams. Kaip pats patvirtino žurnalo „60+“ skaitytojams, gavęs pasiūlymą filmuotis, ilgai nedvejojo, nes idėja padėti gyvūnams platesniu mastu traukė jau seniai. Tik vienam ją įgyvendinti sunkoka. Belieka mūsų puslapių herojui palinkėti sėkmės ir padėti kuo didesniam ratui keturkojų, sparnuočių ir visokių kitokių rūšių atstovams! •

Morta Mikutytė

O. Pikul-Jasaitienė:
svarbiausia – prižiūrėta oda

Jauna, graži ir žinoma Oksana Pikul-Jasaitienė net augindama mažylį randa laiko mylimai veiklai – makiažui. Jos gebėjimais pasitiki ne tik studentės ar namų šeimininkės, bet ir televizijos žvaigždės. Kaip mūsų skaitytojams atskleidžia garsi dainininkė bei vizažistė, jos tiksliu teptuku pasitiki ir brandaus amžiaus damos. Jų tarpe – ir 80-mečius atšventusios močiutės.

Žurnalo „60+“ skaitytojams Oksana Pikul-Jasaitienė atskleidė, kad makiažas jai niekada nebuvo svetimas. O galiausiai laimingai susiklosčiusių aplinkybių dėka – tai atvėrė kelius ir į profesinį kelią.

„Vizažas mano gyvenime atsirado netikėtai. Nors polinkį ir silpnybę kosmetikai turėjau jau seniai, tačiau tuo rimčiau neužsiėmiau. Baigus mokyklą buvo madinga studijuoti teisę, visi ten stengėsi pakliūti. Aš taip pat nukeliavau tuo keliu, bet man tai visiškai nepatiko – iškart supratau, kad tai ne man ir nutraukiau studijas. Tuomet, kad neprarasčiau metų veltui, kol rasiu patinkančią studijų kryptį, nutariau mokytis kosmetologijos. Ten pat buvo mokoma ir vizažo. Viena mokytoja mane tuo taip sudomino, kad šioje srityje tobulinuosi jau 12 metų“, – apie karjeros vingius pasakojo O. Pikul-Jasaitienė.

Su malonumu apie profesinį kelią kalbanti jauna mama tikina, kad tai – labai mėgiama kasdienė veikla: naujos klientės, įvairūs pokalbiai, seminarai bei mokymai, kurie teikia malonumą.

„Dabar jau galiu pasakyti, kad šis užsiėmimas iš hobio peraugo į gyvenimo būdą. Kartais net pamąstau apie tai ir suprantu, kad netgi sapnuose dažau moteris. Akivaizdu, kad tai didelė mano gyvenimo dalis“, – skaitytojams sakė pašnekovė.

Svarbią dieną padailintos klientės savo dėkingumą po šventės išreiškia vizažistei parašydamos žinutes ar laiškus. Hobį darbu pavertusi moteris tikina, jog nuostabiausia padėka yra suvokimas, kad pavyko ne tik papuošti, bet ir suteikti vidinės motyvacijos savo klientėms. Tai paskatina ir toliau tobulinti savo įgūdžius.

O. Pikul-Jasaitienė pabrėžia – svarbi ne tik makiažo priemonių kokybė, bet ir odos priežiūra. Būtent prižiūrėta oda yra pats svarbiausias dalykas prieš dengiant ją kosmetikos priemonėmis.

„Darant makiažą – svarbu viskas, neužtenka vien tik geros, brangios, tobulos bazės. Ji neguls gražiai ant neprižiūrėtos veido odos, nesvarbu, kokia brangi bebūtų. Tai pabrėžiu visuose seminaruose, nes vis dar sutinku moterų, kurios odos priežiūrą baigia tik rytiniu ir vakariniu prausimusi. Ir skaitytojoms noriu priminti – bent kartą per savaitę odą reikia šveisti“, – įvardijo vizažistė.

Save ir kitas moteris dekoratyvine kosmetika puošianti Oksana įvardija, jog kremo naudojimas mūsų kraštuose – tiesiog būtina odos priežiūros dalis. Kai kurios moterys savimi pasitiki tiek, kad nenaudoja jokio kremo. Vizažistės teigimu, taip elgtis gerokai per drąsu, kai odai iškęsti tenka šildymo sezoną, šaltą ir žvarbų vėją bei kitas ekstremalias sąlygas.

„Internete gausu įvairių patarimų ir taisyklių, kaip prisižiūrėti, kaip išsirinkti teisingas priemones. Tačiau veido odos priežiūra tikrai svarbu. Veide viskas atsispindi – ir miego trūkumas, ir ligos, ir kremo nenaudojimas, todėl, norėdamos atrodyti dailiai, turime prisižiūrėti ir pasilepinti“, – tikino O. Pikul-Jasaitienė.

Kaip dažnai moterys prieš veidrodį perlenkia lazdą ir gerokai padaugina dažų? Pripažinkime, kartais taip tikrai nutinka. Gal net skaitydamos šias eilutes pačios prisimenate, kai nepajutote tos ribos, kai jau gana? Šio numerio pašnekovės nuomone, tokie dalykai dažniau nutinka jaunoms ir nepatyrusioms merginoms, nei brandaus amžiaus moterims.

„Vyresnė moteris dažniausiai jaučia save, ją supantį pasaulį, aplinką. Jaunos merginos dažniau klysta. Tačiau ne visi gimsta mokėdami, todėl šaunu, kad internete gausu mokymų, taip visada galima užsukt į makiažo sau pamokėles. Greičiausiai tai ir lemia, kad vis rečiau tenka sutikti neteisingai, pernelyg ryškiai pasidažiusių moterų. Visgi, kartais ryškus lūpdažis nėra blogai – jis gali charakterio spalvą perkelti ant lūpų. Ryškumas gali reikšti, kad moteris turi įdomų charakterį, asmenybę, o tai, kaip taisyklė, traukia.

Mano klientės – įvairios. Ir žvaigždės iš televizijos ekranų, ir studentės, ir brandesnės moterys. Ruošiantis vestuvių šventei, vis dažniau būna, kad ir mamos pasiprašo padažomos. Beje, vestuvėms mamos ruošiasi kone labiau nei jaunosios – jos labai stengiasi, puošiasi, džiaugiasi savo vaikų laime. Kai kurie meistrai prisibijo dažyti vyresnes moteris, nes tai darant galioja gerokai griežtesnės taisyklės. Suklydus galima ne atimti 10 metų, o pridėti. Šiame darbe svarbiausia ne išryškinti raukšleles, o jas paslėpti, skrupulingai užmaskuoti paakių zoną. Nepatartina daryti ryškų makiažą, tačiau kai kurios moterys pačios nori jo šiek tiek daugiau. Pati vyresnių klienčių niekada neklausiu, kokį tušą nori naudoti – juk jos bažnyčioje norės ašarą nubraukti, tad būtinas vandeniui atsparus“, – pagrindinius akcentus įvardijo Oksana Pikul-Jasaitienė.

> „Kiekviena moteris turi norėti gražintis. “

Visai neseniai Oksanos Pikul-Jasaitienės dvi močiutės minėjo garbingus jubiliejus. Glaudų ryšį su artimaisiais palaikanti moteris skubėjo šventei pagražinti abi šeimos nares.

„Viskas vyko labai greitai, skubėjau. Taip jau gavosi, kad Lietuvoje gyvenančią savo močiutę puošiau pirmą kartą. Skubėjau, lėkiau tiesiog bėgte, pasodinau močiutę į kėdę – juk toks jubiliejus. Mes jai paruošėme visą šventę ir tai buvo staigmena. Todėl buvo labai smagu ir malonu ją padažyti. Ji puikiai jautėsi. Jos besišypsančios nuotraukos byloja pačios už save. Po kurio laiko mano močiutė, gyvenanti Ukrainoje, taip pat šventė savo 80-metį. Ir ją šventei pati papuošiau“, – kalbėjo dekoratyvinę kosmetiką pamėgusi jauna moteris.

Besibaigiant pašnekesiui O. Pikul-Jasaitienė atskleidė anksčiau maniusi, jog senjorės su amžiumi naudoja vis mažiau kosmetikos. Tačiau jos pačios močiutė moterį nustebino – mat savo kosmetinėje turi tiek skaistalus, tiek lūpų dažus.

„Kiekviena moteris turi norėti gražintis. Dėl savęs – kad pasižiūrėtų į veidrodį ir nusišypsotų pati sau. Svarbu kartą per savaitę šveisti odą, naudoti kremą. Raginu visas moteris tai daryti. Na, o toliau jau kiekvienos asmeninis reikalas. Ryškios lūpos brandaus amžiaus moteris puošia. Taip, tai – drąsu, bet labai žavu. Be to, nuotraukose moterys turi būti ryškesnės – gyvenime yra viena, o nuotraukose – kita, tad skaistalai ir ryškesnis lūpdažis turi būti moters kosmetinėje. Ir šios priemonės neprivalo būti brangios. Net mano močiutė sako, kad nereikia bijoti skaistalų, nes tai gyvybė.

Noriu paskatinti moteris nebijoti ir prieš vienokią ar kitokią šventę sėsti į meistro kėdę.

Vėliau nuotraukos tikrai džiugins akį“, – atsisveikindama užtikrino Oksana Pikul-Jasaitienė. •

Morta Mikutytė
O. Pikul-Jasaitienės asmeninio albumo nuotraukos

SENELIO POKALBIS

su odontologiją studijuojančia anūke

Iš senelio atsiminimų

Devyniolikmetės Radvilės ir aštuoniasdešimt penkerių senelio Petro pašnekesys sekmadienio popietę. Tarp jų – šešiasdešimt šešerių metų amžiaus skirtumas. Tačiau senelis irgi buvo jaunas ir pasakoja apie tą laiką, kai buvo beveik tokio paties amžiaus. Šešiolikmečiui jam nekilo jokių tam metui nerealių siekių – važiuoti mokytis į užsienį, ūkininkauti tėvo ūkyje ar tiesiog turėti laisvus metus, kaip dabar yra madinga. Senelis žinojo, kad laikai buvo neramūs: nors karas ir praėjo, tačiau pokario metas ne ką taikesnis, nežinai, kas savas, kas priešas, nes vieni tapo miškiniais, o kiti sovietiniais pakalikais. Taigi ūkyje darbų niekuomet nebūtų trūkę... Jeigu tik taip ir būtų galėję gyventi, rūpintis, kaip žemę apdirbti, derlių užauginti, gyvulius prižiūrėti. Šeimoje augo trys vaikai ir visi buvo pratinami prie darbų nuo mažumės.

Vietoj studijų- tremtis

Vieną dieną Petras kaip įprastai buvo gimnazijoje, o tėvai darbavosi ūkyje. Tą dieną žmones „sėmė ir pildė“ į ešelonus siųsti dirbti į Rusiją – tremčiai į Sibirą. Petras, kaip buvo išėjęs į mokyklą, taip atsidūrė vagone. Vienui vienas, be šeimos, be duonos kąsnio. Galvojo, kad gyvenimas baigėsi, bet matydamas silpnesnių už save vyresnių žmonių, moterų su mažais vaikais, pagalvojo – kas bebūtų, turi išlikti, turi išgyventi. Po keleto dienų vežimo į nežinią, pamatė, kad kitame vagone buvo „pakrauti“ mama ir tėtis.

Kokia tai buvo laimė, koks džiaugsmas... Kitų vaikų – nei broliuko, nei sesers – nebuvo. Mažiausias, kuriam buvo 10 metų, pro langą paspruko iš namų. Petras suprato, kad yra didelė atsvara ir pagalba tėvams.

Gerai, kad jiems po kelių dienų leido būti kartu viename vagone. Du mėnesiai klaikaus gyvenimo gyvuliniuose vagonuose, bet nors ne vienui vienam. Sibire gyvenusiems lietuviams teko daug dirbti, kurti gyvenimą iš naujo, kovoti dėl išlikimo ir viso to sūkuryje neprarasti žmogiškumo. Petras išmoko rusų kalbą. Ir dirbo, daug dirbo, kad padėtų tėvams, kad mažiau vargtų mama.

Radvilė klausia: „O ką veikdavai laisvalaikiu? Ką rengdavaisi? Ką valgydavot?“

- Laisvalaikio nebuvo, mokytis niekas neleido, sovietams reikėjo tik darbo jėgos. Valgydavom tai, ką mama pagamindavo, gamindavo lietuviškai. O rengiausi tą, su kuo atvykau. Kelnes išaugau, jos buvo trumpos. Batai tie patys, su kuriais išvažiavau, po to davė kažkokius karinius „kerzavus“ – darbui buvo gerai. O pramogų, šokių, kur reikėtų eiti pasipuošus, nebuvo.

Dažnai Radvilė susimasto ir bando palyginti save – aplink turinčią viską – ir situacijas, kuriose žmonės priversti ištverti be nieko. Širdis jautri, norėtų padėti kitiems, norėtų padėti skurstantiems žmonėms, savanoriauti vargingesnėse šalyse.

O senelis pataria – reikia eiti su gyvenimu koja kojon. Kai yra sunku – turi būti stiprus, turi mokėti daug ko atsisakyti. Bet jei perėjai juodą ruožą – reikia siekti šiandieną atitinkančių poreikių tenkinimo. Juk jei šiandien yra išrastos aukščiausio lygio technologijos – reikia jomis naudotis, reikia išmokti jas valdyti. Mokytis ir tobulėti visada yra kur.

Būti sveikam reikia valios ir apsisprendimo

Štai kad ir dantys – jie yra labai svarbūs bendrai žmogaus sveikatai ir gyvenimo kokybei. Jei taip jau atsitiko, kad netekai dalies dantų – nereikia sakyti, kad „Dievulis man nedavė stiprių dantų“. Visi organizmo organai yra duoti vieną kartą – ir čia jau mūsų pasirinkimas, kaip seksis visa tai išsaugoti, kaip sveikai gyvensime, kaip pavyks išvengti ligų, ar ne. Ar grūdinsime savo organizmą, kad jis būtų tvirtas ir atsparus, be reikalo įvairiais vaistais nenualinsime imuniteto, įvairiais vitaminais bei papildais stiprinsime savo kūną ar leisime jam sutingti per eilę metų, ar piktnaudžiausime persivalgymu, alkoholiu, ar vartosime daug perdirbto maisto, ar ieškosime ekologiškų produktų. Visur yra mūsų pasirinkimas.

Taigi, nenuostabu, kad senelis turėjo išimamą dantų plokštelę. Aišku, neskyrė ypatingo dėmesio jai prižiūrėti. Veido ir žandikaulių chirurgas Linas Senkus pabrėžia, kad beveik niekas iš vyresnių žmonių nenori girdėti, kad jų žandikaulis per pusę metų ar vienerius metus pakinta – natūraliai nyksta, menksta, kadangi žandikaulio kaulinė atauga keičiasi. Tam, kad dantų plokštelė būtų ideali ir tobulai priglustų prie dantų ir žandikaulio ataugos vieną kartą per metus ją reikia koreguoti. Vyresni žmonės nenori to girdėti ir taip pažeidžia elementarias gydytojų odontologų rekomendacijas rūpintis išimamais dantų protezais, kad jie ilgiau tarnautų žmonėms.

Nebetenkino dantų plokštelė

Taigi, senelio dantų plokštelė nors nebuvo itin kruopščiai prižiūrima, tačiau retkarčiais, netekus nuosavo danties, buvo papildoma nauju dirbtiniu dantuku. Tačiau dažnas nustemba išgirdęs, iš darbo patirties pastebi Linas Senkus, jog kompensuojant valstybei, senjorams yra suteikta galimybė kas trejus metus pasitikrinti, gal jau laikas pakeisti dantų plokštelę nauja. Praėjus dešimčiai metų nuo pirmos pagamintos plokštelės ši jau visai nebetiko ir nebeatitiko kokybiškos plokštelės reikalavimų, tad senelis nusprendė nebedėti sau į burną jokios plokštelės. Ir teisingai nusprendė. Taip pat senelis, kažkurios reklamos sužavėtas, pradėjo domėtis pakaitiniais dantimis – neišimamais protezais ant implantų. Pasiskaičiavo savo santaupas ir nusprendė: metų jau daug, poreikių didelių nėra, namus turi, pensijos prasimaitinti užtenka. Keliauti neketina, kartais gali nuvykti į kaimą pas gimines, juos lankyti, vaikai ir anūkai gyvena savo gyvenimus. Tai kodėl taupyti savo sveikatai – savo dantims? Apatiniame žandikaulyje buvo likę tik keturi priekiniai dantys. Kaip kramtyti, jei nėra kuom? Ką valgyti, jei turi prieš tai viską permalti malūnėliu – nes nebėra krūminių dantų, kurie skirti sumalti, sutrinti ir susmulkinti maistą, kad jis būtų pilnavertiškai pasisavinamas. Na jau ne...

Apsisprendimas pokyčiams

Tiek, kiek likę gyventi, verta pagyventi sau. Ir būdamas aštuoniasdešimt penkerių metų amžiaus senelis atvyko į Vilniuje esančią kliniką keturių implantų operacijai. Tiesa, vieną dieną buvo įsriegti du implantai, o po dviejų savaičių – kiti du. Po mažiau nei pusmečio tiek vienoje, tiek kitoje žandikaulio pusėse buvo pricementuoti pilnaverčiai krūminiai dantys, atsirado po 4 naujus dantų vainikus, pritvirtintus ant poros implantų tiek dešinėje, tiek kairėje žandikaulio pusėse.

Senelis Petras sako negalintis atsidžiaugti, kad vėl turi daug dantų burnoje – dvylika visaverčių dantų porų. Kai nusišypso ar juokiasi, gražu pažiūrėti – pilna burna baltų dantų. Visų svarbiausia, kad vakare nereikia jų išimti ir įmerkti į stiklinę. O galėjo džiaugtis ir anksčiau, tačiau geriau vėliau negu niekada. Senelio žodžiais tariant, jaučiasi žmogus visais septyneriais metais atjaunėjęs ir nebeprimena bedančio senelio.

Dantys ir pilnavertės viršutinių dantų poros užtikrina daug geresnę virškinimo funkciją, fonetiką – žmogus nešvepluoja, estetiką – jo šypsena malonesnė ir jaunatviškesnė. Pilnavertis sąkandis daro įtaką taisyklingesnei laikysenai ir suderina bei apjungia visą kaulinę žmogaus sistemą, privalumus vardija „AND KLINIKA“ dirbantis gydytojas implantologas Linas Senkus.

Gydytojas implantologas Linas Senkus

Ar galėjo senelis Petras pagalvoti savo jaunystės metais, kai teko gyventi visiškame nepritekliuje, kad senatvėje turės tokias pasirinkimo galimybes? Kad galės pasinaudoti moderniausiomis technologijomis prarastų dantų atstatymo srityje, išrastomis pasaulyje ir puikiausiai įgyvendinamomis Lietuvoje?

Ir priduria senelis, kad kiekvienas žmogus yra pats atsakingas už savo gyvenimo kokybę, kad tik darbštumas išlaisvina žmogų. Kurtis geresnę senatvę yra kiekvieno sąmoningo žmogaus pareiga – negalima laukti, kol kažkas už tave pasirūpins. •

AND KLINIKA

Kontaktai:
Žirmūnų g. 107, Vilnius
Tel. 8 650 19911
Mob. 8 650 63210
El.paštas: info@andklinika.lt

Sodo paslaptys su A. AMŠIEJUMI

Nuo vaikystės medžiais ir jų derliumi besirūpinantis Algirdas Amšiejus apie augalų priežiūrą išmano tikrai daug. Jis ne tik gali užauginti puikų sodinuką, bet ir duoti ne vieną patarimą apie jo priežiūrą. Sodininkas įsitikinęs – šioje srityje datos neturi reikšmės. Kur kas tiksliau sodo darbų pradžią ir eigą diktuoja pati gamta, skleisdama ženklus, kuriuos sodininkas turi mokėti skaityti.

Sode – nuo vaikystės

Su Algirdu Amšiejumi pabendrauti nusprendėme, nes šis žmogus turi didžiulės patirties prižiūrint sodus. Nuo mažų dienų vyras su tėvu darbavosi sode ir, kaip pats sako, dar būdamas ketvirtokas perskaitė pirmąją knygą apie sodininkystę.

„Aš nuo mažumės augau kaime. Pamenu, kartą tėtis išvyko su reikalais, o mūsų sode buvo daug akmenų. Tai aš, pasilikęs namuose, būdamas gal šešerių metų, juos nešiau krūvon: galvojau, kad reikia susitvarkyti. Tėtis grįžęs net klausė, kiek čia vyrų buvo suvažiavę, kad taip sutvarkytas sodas. Man labai patiko sode sukiotis, įvairius darbus dirbti. Stebėdamas tėtį labai norėjau imtis ir vaismedžių skiepijimo, tačiau tėtis neleido iškart pulti prie vaismedžių, tad ėmiausi alyvų – mėlynai žydinčią į baltą suskiepijau.

Visa mano šeima išmano apie sodus, bet didžiausias džiaugsmas man, kaip tėvui, jog sūnus Rokas jau apie šešerius metus yra perėmęs medelyną. Dabar jis geresnius medelius užaugina nei aš anksčiau užaugindavau. Puiku, kai mokinys pranoksta mokytoją. Apie augalus išmano ir dukros, tačiau jos labiau mėgsta kulinarinius dalykus: gamina įvairiausius patiekalus, žiemai ruošia vaisius ir daržoves“, – iš kartos į kartą perduodamomis žiniomis džiaugėsi A. Amšiejus.

Pavasario pranašas – tekanti sula

Kiekvienas rimtesnis sodininkas artėjant pavasariui ruošiasi, kaupiasi, mat žino, jog netrukus prasidės rimti darbai. O jų nemažai: medelius reikia balinti, genėti ir pan. Tik kada tai daroma? Ar yra kokios nors taisyklės, palankios datos?

„Prieš ateinant pavasariui – savito pasiruošimo nėra. Iš esmės ankstyvas pavasaris būna darbymetis tiems, kas dar turi sandėliukuose likusių gėrybių. Jie į sandėliukus turėtų atsinešti kibirą sniego, kad ten būtų kiek drėgniau ir vėsiau. Ši, nuo senų laikų žinoma gudrybė, padeda sodo gėrybes dar šiek tiek ilgiau išlaikyti. Būtinai reikia perrinkti obuolius, nes vienas supuvęs užkrečia likusius.

Nėra tikslios datos, į kurią atsižvelgus reikėtų pradėti tam tikrus sodo darbus. Čia kalendorius nelabai pagelbės. Viską šiuo atveju diktuoja pati gamta. Tad, kai pradės tekėti sula, reikėtų imtis genėjimo. Mat, tekant sulai, geriausiai gyja medžio žaizdos – juk ,nupjovus šaką, augalui lieka žaizda, kuri turi kažkaip sugyti. Dėl šios priežasties pavasario pradžia – tinkamas laikas šiam darbui“, – paaiškino A. Amšiejus.

Sodininkas teigia, kad, jei sula bėga, išeidinėja pašalas ir galima genėti. Jei nebėga, tada negalima dar nieko daryti, nes medžio žaizda džius, neužsitrauks, gali įsimesti įvairios ligos. O patikrinti ar bėga sula paprasta – pragręžus kleva puikiai matyti.

„Praėjus trims savaitėms nuo sulos bėgimo pradžios, prasideda skiepijimas. Tai – sudėtingesnis sodo darbas, kurio imasi ne kiekvienas mėgėjas. Būna, sode neužtenka vietos ir skiepijimo entuziastai ima į vieną medį skiepyti skirtingas veisles. Kai vienas medelis turi skirtingas veisles, nuo vienos medelio pusės jau gali skinti obuolius, o kitoje – jie vis dar noksta. Tai jau savotiška sodininkų „liga“ – kai kurie net dreba, kaip nori naujų, ypatingų veislių skiepijimui. Žinau vieną sodininką, kuris į vieną obelį įskiepijo net 17 skirtingų veislių! Tačiau žmogus šį pomėgį gerai išmano – supranta, kur geriau skiepyti: ar į viršūnę, ar į šonines šakas. Tai labai gražus pomėgis, užimantis daug triūso. Tai ypač puikus užsiėmimas senjorams, nes turi užsiėmimą, tačiau jam nereikia daug jėgos. Čia galima panaudoti visą sukauptą išmintį“, – apie galimybes atrasti naują pomėgį kalbėjo Algirdas Amšiejus.

Ar trąšos būtinos?

Trąšos – aktualus klausimas daugeliui sodininkų. Neretai šiai priemonei priešinamasi, nes esą taip apeinama gamta, nenatūralu. Galų gale, kokia čia ekologija? Tačiau žurnalo „60+“ pašnekovas įsitikinęs – medžiui trąšų reikia, jei norite gero derliaus. Tik nebūtinai jos turi būti pirktinės.

„Po praėjusių metų dar sunku pasakyti, ko iš augalų galime tikėtis šią vasarą. Jei tęsis šalčiai – medžiai nukentės, nes nebus tam pasiruošę. Pernai medeliai nesukaupė pakankamai atsargų žiemai, nes drėgmės buvo labai daug. Net ir obuoliai ne tokie skanūs – dėl saulės trūkumo jie šiek tiek rūgštesni. Pavasarį augalams nepakenktų „sumuštinis“ – truputis azotinių trąšų. Šaltos žiemos nebuvo, todėl neaišku kaip bus su kenkėjais. Nežinia, ar bus išlaikytas balansas.

Užaugus augalo antram–trečiam lapui, trąšų galime duoti per lapus. Kaip ir minėjau, tikslios datos nepasakysi, nes augimą reikia stebėti. Būna, kad vaisius augalas duoda kas antrus metus. Tai vyksta todėl, kad šeimininkui stinga žinių ir jis tinkamai nepasirūpina augalu. Dėl šios priežasties medis vienais metais kaupia energiją ir maisto medžiagas, o tik antrais metais atiduoda vaisius. Reikia stebėti ir žinoti, ką darai, jei nori vaisius imti kasmet – tai įmanoma. Į gamtą per daug kištis negalima, bet derliaus dydį galima pakoreguoti: per gausiai derančius vaisius – nurinkti, o medelį – patręšti, kad vaisių būtų kasmet. Augalas sode šiaip sau nenumirs, bet ar duos derlių – jau kitas klausimas. Išmintingas sodininkas žinos, ką daryti, kad vaisiai užderėtų kasmet“, – paslaptį atskleidė pašnekovas.

Algirdas Amšiejus apgailestaudamas kalba, jog kažkada Lietuva buvo gerai išvystytos gyvulininkystės kraštas. Juk ir lietaus pakanka, ir žolės yra užtektinai. Bet pašnekovo nuomone, laikui bėgant, tautiečiai suprato, kad prekybos centruose – geriau, tad ūkių nykimas apsunkino ir sodininkų gyvenimą.

„Sodininkai juokais sako, kad į gimtadienį vienas kitam turėtų nešti gyvulių „tortus“ iš tvarto, o jei paukščio išmatų kibiras – tai išvis fantastika. Bet kur dabar tą tvartuką surasti, kai ūkiai nyksta?

Mes galime padaryti ekologiškas trąšas iš augalų liekanų. Daugelio pagrindinis darbas soduose – nupjauti veją, nors žydinti veja – pati gražiausia. Ta žolė pūdama dvokia ir daugelis ją veža į mišką, bet jei ją supūdytume ir padarytume kompostą, tai būtų pati geriausia trąša. Tačiau svarbu suprasti, kad ji nesuveikia greitai – medelis ją pasisavina tik kitiems metams. Greičiausiai pasisavinamos trąšos – dilgėlės. Kai kurie sodininkai dilgėles kokiame kamputyje net daugina, nes nupjovus ir surauginus lietaus vandenyje, jos tampa puiki trąša. Šių trąšų kvapas labai bjaurus ir daugeliui jis nepatinka, bet augalui – tai nepamainoma trąša“, – vardijo sodininkas.

Kas turėtų augti lietuvio sode?

Žymus sodininkas savo medelyną augino nuo pat 1982 m. Vyras net juokauja, kad jo vaikai vagose užaugo. Tačiau dabar visa šeima džiaugiasi savo išplėtotu verslu. Algirdas prisimena, kad anksčiau pirkėjas, atvykęs į medelyną, norėjo daug žieminių veislių augalų, kad galėtų žiemai dideles atsargas sukaupti ir ilgam visko šeimai užtektų. Tačiau pastaruoju metu išryškėja visai priešinga tendencija.

„Šiandien žmonės nori vasarinių veislių, nes nenori arba neturi kur laikyti. Galima nusipirkti visko, bet niekada nenusipirksime tokių kokybiškų vaisių, kokius galime užsiauginti. Juk savame sode užaugintus vaisius galime valgyti iki kol rankose lieka tik kotukas. Nors daugelis sako, kad pirktinis obuolys blizga, gražiau atrodo... Tai jau „vejinės“ sodininkystės požymis – kad tik sode būtų veja, o visa kita nesvarbu, nes galima nusipirkti. Matyt labai turtingai gyvename, jei artėjame link tokio požiūrio. Mano nuomone, jau tampame verkšlenančia tauta. Ar ne juokinga, kai kaime gyvenantis žmogus važiuoja į miestą pirkti svogūnų?“ – savo nuomonę dėstė pašnekovas.

Pokalbio metu kilo vienas svarbus klausimas: kas gi turi augti paprasto lietuvio sode, kad šeima būtų viskuo aprūpinta? Na, bent vasarą turėtų ko skanauti – juk natūralūs vaisiai ir uogos – puikiausias vitaminų šaltinis.

„Gerai būtų valgomasis sausmedis – jis jau gegužę duoda prisirpusias uogas. Anksčiau nebuvo itin skanus, bet dabar jau yra tikrai gerų veislių. Taip pat – žemuogės, braškės, serbentai, avietės. Iš vaismedžių – trešnės, vyšnios, slyvos, obuoliai... Visų šių augalų veislių yra be galo daug, bet reikėtų derinti – juk visko sode nesutalpinsi. Kai kurios uogos noksta tuo pat metu, todėl sodinkite taip, kad šviežių uogų ir vaisių būtų visą vasarą ir gal šiek tiek liktų pasiruošimui žiemai“, – pokalbio pabaigoje patarimus dalino A. Amšiejus.

Kiekvieno asmeninis pasirinkimas, ką daryti su sau priklausančiu sodo kampeliu. Bet ar neverta pasinaudoti galimybe ir užsiauginti savo obuolių? Jei ne žieminių, kuriuos reikės tinkamai laikyti šaltuoju laikotarpiu, tai bent vasarinių. Juk sodininkystė – ne tik darbas, o ir džiaugsmas valgant savo paties darbo vaisius. •

Morta Mikutytė

Modestos Žukauskaitės RECEPTAS

Grikių kotletai:

~ 20 min. / 1 por.

Ingredientai:

- 50-80 g sausų grikių
- pagal skonį svogūno (nebūtina)
- nedidelė morka
- kiaušinis
- valg. š. grikių (ar kitų) miltų

Pagal skonį įdėti: druska, pipirai, kuminų ir kitų patinkančių prieskonių

Gaminimas:

1. Grikius išvirkite ir sugrūskite bulvių grūstuve arba permalkite mėsmale.
2. Svogūną smulkiai supjaustykite ir apkepkite. Morką smulkiai sutarkuokite ir taip pat pakepkite. Dėkite į grikius.
3. Supilkite išplaktus kiaušinius, viską išmaišykite. Berkite druskos, pipirų, norimų prieskonių, miltus ir gerai išmaišykite.
4. Į įkaitintą keptuvę dėkite po nedidelį ranka suformuotą kotletą. Apkepkite iš abiejų pusių, kol gražiai apskrunda. Patiekti galite su grietine (nebūtina), pasirinktomis daržovėmis - kaip patinka.

Modesta Žukauskaitė-Silvand - sveikos mitybos specialistė, asmeninių lieknėjimo ir sporto programų bei bestselerių autorė.

Rekomenduoju

Užmerkite grikius iš vakaro ir įspauskite citrinos sulčių. Toks paruošimo būdas pats teisingiausias mūsų sveikatai. Apie tai detaliau sužinosite „Sąmoninga žmogaus mityba“.

GRIKIŲ KRUOPOS

Mn 34%* MANGANAS
Mg 21%* MAGNIS
P 17%* FOSFORAS
Cu 28%* VARIS

MAŽINA GLIUKOZĖS KIEKĮ KRAUJYJE
PADEDA KONTROLIUOTI CUKRAUS KIEKĮ KRAUJYJE
MAŽINA DIABETO RIZIKĄ

PADEDA SULIEKNĖTI
STABDO SENĖJIMĄ
SKATINA PLAUKŲ AUGIMĄ
SUTEIKIA ODAI NATŪRALAUS SPINDESIO

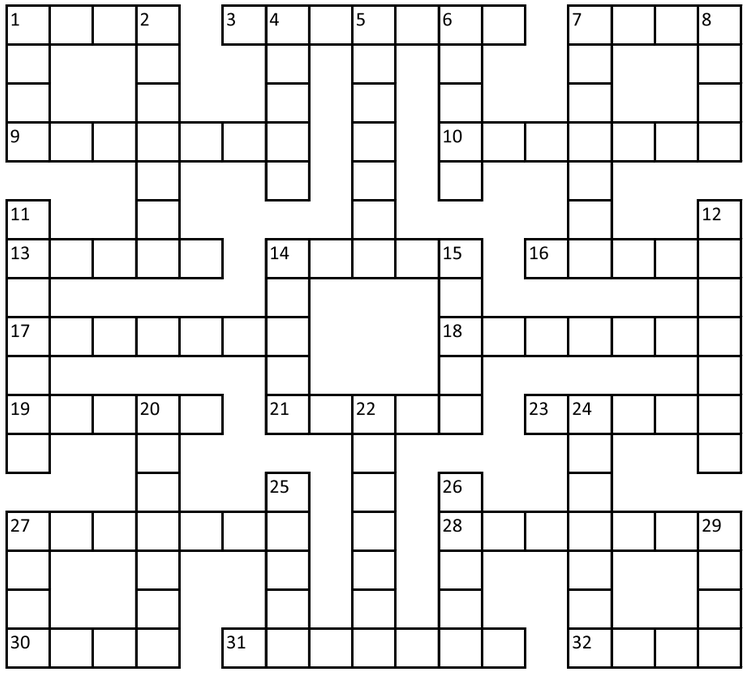
MAŽINA CHOLESTEROLIO KIEKĮ KRAUJYJE
GERINA KRAUJOTAKOS SISTEMOS VEIKLĄ

SAUGO NUO KRŪTIES VĖŽIO
MAŽINA TULŽIES AKMENŲ SUSIDARYMO RIZIKĄ
MAŽINA STOROSIOS ŽARNOS VĖŽIO RIZIKĄ
GERINA VIRŠKINIMĄ

MAISTINĖS SKAIDULOS 18% GAUSU NETIRPIŲ MAISTINIŲ SKAIDULŲ

Galinta

*REKOMENDUOJAMA PAROS NORMA



VERTIKALIAI: **1.**Nukentėjęs žmogus. **2.**Turkų sultono rūmais su haremu. **4.**Mergaitė, kuri buvo Stebuklų šalyje. **5.**Kunigo apdaras, vilkimas per mišias. **6.**Vyro motina. **7.**Keturiolikos eilučių eilėraštis. **8.**Regos organas. **11.**Indėno trofėjus. **12.**JAV kino apdovanojimas. **14.**Paslėptų daiktų ieškojimas. **15.**Gandas. **20.**Indėnų senovės tautos žmogus. **22.**Popiežiaus atstovas. **24.**Varpos akstinas. **25.**Panašaus amžiaus žmonės. **26.**Du taškeliai virš raidės. **27.**Korta su moters atvaizdu. **29.**Pirmoji graikų abėcėlės raidė.

HORIZONTALIAI: **1.**Gėrimas, kurio viena iš sudedamųjų dalių yra apyniai. **3.**Pirmas maldingo kelionės į Meką ritualas. **7.**Žemės plotas iš visų pusių apsuptas vandens. **9.**Virvė burėms prie stiebo pritvirtinti. **10.**Carinės Rusijos rangų sistema. **13.**Mokymosi patalpa. **14.**Indijoje skirtinga padėtis visuomenėje. **16.**Rytų vėjas. **17.**Lietuvos kaimynė. **18.**Itališka smuklė. **19.**Žemas vyrų balsas. **21.**Senoji kirgizų gyvenvietė. **23.**Spygliuočių miškai. **27.**Graikų derliaus deivė. **28.**Mažas apskritas pastatas parke. **30.**Ploto matas. **31.**Rusų ilgio matas (1,067km). **32.**Skandinavų epinis pasakojimas.

LEIDYKLA MIJALBA

... Įkvėpimo leidykla visiems ...

DIEVO ŽINIA PASAULIUI. N.D.Walsch

Nilas Donaldas Volšas (Neale Donald Walsch) yra šiuolaikinis dvasinis mokytojas.

Jis – 29 knygų autorius, jo darbų tema yra šiuolaikinis dvasingumas ir naujas požiūris į Dievą. Labiausiai Nilą Donaldą Volšą išgarsino „Pokalbių su Dievu“ serija, kurią sudaro devynios knygos. Jos išverstos į daugelį pasaulio kalbų, jas perskaitė milijonai žmonių. „Pokalbiuose su Dievu“ N.D. Volšas kritikuoja tikinčiųjų sąmonėje įsišaknijusias senas religines dogmas ir pateikia naują Dievo paveikslą. Tai Dievas, kuris nieko nebaudžia, nesmerkia ir nedraudžia, Dievas, kuris mus myli, leidžia mums patiems kurti savo tikrovę ir taip realizuoti savo dieviškumą.

RASKITE SAVO SIELOS ŽENKLĄ. Panache Desai

33 dienų kelionė link gyvenimo tikslo, aistros ir džiaugsmo.

Šios knygos autorius yra šiuolaikinis dvasinis mokytojas, skleidžiantis asmeninės transformacijos idėjas. Mūsų gyvenime daug skausmo, kančios, mes bijome pažvelgti į veidrodį ir pamatyti savo tikrąjį veidą, vengiame pripažinti baimę, gėdos jausmą, pyktį. Visos šios užslopintos emocijos sudaro tankų virpesinį sluoksnį, kuris slopina mūsų dvasios spindesį.

Panache Desai moko žmones išsiugdyti naują požiūrį į gyvenimą, visai paprastais metodais atsikratyti emocinių teršalų ir atskleisti savo tikrąją dievišką tapatybę.

„MIJALBOS“ SVETAINĖJE GALITE SUSIPAŽINTI SU VISOMIS LEIDYKLOS KNYGOMIS. JŲ ĮSIGYTI AR KAI KURIAS JŲ SKAITYTI NEMOKAMAI SKYRIUJE „SKAITYKLA“

GEDIMINO G. 26B, KAUNAS
INFO@MIJALBA.COM, WWW.MIJALBA.COM
+370 654 67767

SIDABRINĖ LINIJA

VIENINTELĖ LIETUVOJE DRAUGYSTĖS, BENDRAVIMO TELEFONU IR PAGALBOS LINIJA GARBAUS AMŽIAUS ŽMONĖMS

Jūs mėgstate kalbėtis, bet neturite kam pasakyti „labas rytas“ ar palinkėti labos nakties? Neturite su kuo pasidalinti dienos džiaugsmais ar rūpesčiais? Turite neišspręstų klausimų, bet nėra su kuo pasitarti?

SKAMBINKITE MUMS NEMOKAMU TELEFONU

8 800 800 20!

Padėsime Jums atrasti žmogų, kuriam rūpi, kaip jaučiatės šiandien! Juk šiltas, nuoširdus žmogaus balsas yra tai, ko laukiame ir ką branginame kiekvienas. Gal tai bus naujos draugystės pradžia?

KIEKVIENAM PO ŽODĮ!

Ar tikrai įmanoma
seną parduoti brangiai, o naują nupirkti pigiai?

Yra manančių, kad būstą pardavinėti patiems, per draugus, pažįstamus ar skelbimus yra pigiau ir saugiau. O gal vis tik verta pasitelkti Nekilnojamojo turto ekspertą? Susipažinkite su Dalia, kuri dalinasi keliais patarimais ir savo nuomone, kodėl ir kada verta rinktis specialisto - NT brokerio - pagalbą.

Papasakokite, kada verta kreiptis į NT brokerį patarimo.

Į brokerį reiktų kreiptis ir perkant, ir nuomuojant, ir parduodant būstą. Štai kelios situacijos, kuomet tikrai patarčiau kreiptis į specialistus:
- Gyvenate būste, kuris Jums per didelis, svarstote pasikeisti jį į mažesnį arba išnuomoti.
- Turite sodą, sodybą ar žemės sklypą ir galvojate apie pardavimą.
- Turite patalpas, kurios nepritaikytos gyvenimui.
- Norite pakeisti gyvenamąją aplinką - rajoną, o gal net miestą.

O kaip konkrečiai jūs padedate žmogui perkant, parduodant ar nuomuojant būstą? Kokias paslaugas teikiate?

Parduodant ar nuomuojant butą, sodą ar žemės sklypą pirmiausiai jį reikia įvertinti. Deja, gan dažnai rinkos kaina dažnai būna kitokia nei mums atrodo. Taigi, tinkamas nekilnojamojo turto objekto įvertinimas, kainos nustatymas - pagalba Nr. 1.

Kitas svarbus aspektas - paruošti objektą reklamai. Tinkamos buto ar kito objekto nuotraukos, skelbimo tekstas, skelbimo platinimas - visa tai, kas padeda butą parduoti ar išnuomuoti, už Jus arba kartu su Jumis atliks nekilnojamojo turto brokeris.

Trečias svarbus dalykas - tinkamas ir profesionalus būsto ar kito objekto pristatymas klientams, atstovavimas derybose. Juk dažniausiai norim parduoti brangiai, o pirkti pigiai, tad profesionali pagalba sėkmingam sandorio vykdymui yra labai svarbi.

Ketvirtas svarbus etapas - tinkamas dokumentų sutvarkymas. Teisės aktai nuolat kinta, tad NT brokeris yra tas žmogus, kuris padės susigaudyti, kokių dokumentų ir kada reikia notarų biure, įkeitimo ar arešto atveju, Regsitru centre ir kitur.

Papasakokite truputį apie save, kokie jūsų darbo principai?

Esu jau suaugusių dvynukių mama, sėkmingo sveikatinimo verslo kūrėja, aistringa jaukių namų ir šeimos židinio puoselėtoja. Augindama dvynukes išmokau veiksmingai planuoti, greitai reaguoti į kintančias aplinkybes bei nesutrikti dėl vienu metu išsakomų skirtingų poreikių.
Na, o kalbant apie darbo principus, atsakysiu paprastai: myliu žmones, stengiuosi juos išklausyti, išgirsti jų poreikius. Šios savybės, kaip ir sąžiningumas, yra svarbiausios mūsų darbe. Tikrai padėsiu Jums rasti geriausius sprendimus, pagrįstus ir rinkos išmanymu, ir asmenine patirtimi.
Tad lauksiu Jūsų skambučio - paskambinkite tiesiog pasitarti, o ar verta susitikti - nuspręsite Jūs!

Tel.: +370 653 40047
dalia.kuktiene@capital.com

Senjorai gali sau leisti daugiau!

Senjorai su IKI PREMIJA SENJORAMS kortele perka pigiau.

Kortelę galite įsigyti artimiausios parduotuvės IKI kasoje, pateikę pensininko ar neįgaliojo pažymėjimą ir užpildę anketą.

*Daugiau informacijos apie naudas, sąlygas ir išimtis rasite prekybos vietose arba www.iki.lt.

iki