60+

NEMOKAMAS ŽURNALAS SENJORAMS

RUDUO' 18

S. REZGEVIČIUS:
savo amžiaus sklandančių žmonių nesutinku

SENJORŲ RUDENS VAISTINĖLĖ

SUDIE SEKSUALUMUI?
Gal tai naujos pilnatvės valandų gelmės?

V. ŠAULYTĖ:
MADOS IR STILIAUS DRAUGYSTĖ

B KLASĖS KAJUTĖJE
28€
1 ASMENIUI

A KLASĖS KAJUTĖJE
31€
1 ASMENIUI

SENJORŲ KRUIZAS

Kviečiame Jus sudalyvauti Senjorų kruize Ryga–Stokholmas–Ryga, nuo 09.30. iki 10.02. atrasti kelionės jūra žavesį ir savo akimis pamatyti rudenėjančią Švediją. Keliaudami laivu Romantika ir viešėdami Švedijoje galėsite mėgautis tik Jums paruošta programa bei pasidžiaugti maloniomis staigmenomis. Specialiai senjorams surengta ekskursija po seniausią Švedijos miestą Sigtuną! Kartu su rusakalbiu gidu Jūsų laukia nepamirštami įspūdžiai miestelyje, kurio ištakos siekia net 10 amžių. Mes viskuo pasirūpinsime, kad Jūs galėtumėte ramiai mėgautis kelione. Šis kruizas žada daug geros nuotaikos, nepamirštamų įspūdžių ir teigiamų emocijų. Prisijunkite!

TALLINK

Romantika

Nešpėtini bernai

Sigtuna

Švediško stalo restoranas

Lauksime Jūsų laive Romantika Rugsėjo 30 dieną ir kartu leisimės į nuostabią kelionę jūra. Vyksime į Sigtuną – 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 Romantika šaunioji Jūratė Garnelienė ves specialiai Jums parengtą programą. Ji žada puikią nuotaiką ir daug malonių staigmenų. Smagiomis dainomis ir šokių ritmais vakarą papuoš grupė Nešpėtini bernai. Jums pasiūlysime ekskursiją: mažas, ramus ir žalias miestelis įsikūręs prie Melarena ežero krašto. Pirmosios švediškos monetos buvo kalamos būtent čia. Iki mūsų laikų yra išlikusi domininkonų vienuolyno Šv. Marijos bažnyčia, kur pastoviai vyksta pamaldos. Sigtuna – tikras rojaus kampelis mūsų greitame ir skubančiame pasaulyje!

KRUIZINĖ KELIONĖ RYGA–STOKHOLMAS–RYGA, NUO 09.30. IKI 10.02.

Kaina nuo 28 € vienam asmeniui.*

Į pasiūlymą įeina:

1. 40 valandų trukmės kelionė jūra laivu Romantika ir 1 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 SIGTUNĄ.

Ekskursijos kaina:
25 € vienam asmeniui.
Ekskursija po Sigtuną – autobusas lauks Värtahamneno uoste ir parodys Jums gražiausiausias Sigtunos apylinkes, taip pat parveš jus atgal, todėl nereikės niekuo rūpintis. Sužinosite daug įdomių faktų apie Sigtuną ir jos istoriją. Iki susitikimo jūros kelionėje Rugsėjo 30 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

Ilgai svarsčiau, ką parašyti – rodos, norisi pasakyti tiek daug. Labiausiai noriu pasidžiaugti ir padėkoti Jums, nes dar visai neseniai buvęs mažytis, dabar projektas tampa vis populiaresnis ir reikalingesnis. Už tai esu dėkinga tik Jums, mielieji senjorai. Siunčiu kuo šilčiausius linkėjimus ir po apkabinimą kiekvienam skaitytojui. Kaip į kiekvieną leidinį įdedu dalelę savo širdies, lygiai taip pat ir su kiekvienu nauju prenumeratoriumi tarytum kartu džiaugiuosi. Jūs – didžiausias įvertinimas man.

Artėja spalio mėnuo, kuris yra Jūsų, mieli senjorai, mėnuo. Noriu garsiai pasidžiaugti, nes pradėjome bendradarbiauti su nemažai įmonių kurios, siūlydamos savo paslaugas, suteikia nuolaidas senjorams. Be viso šio gėrio, naujajame mūsų leidinyje rasite daug įdomių patarimų. Pradedant nuo tokių, kaip nustebinti savo anūkus, pagaminant suši, iki aktyvaus laisvalaikio praleidimo – skrydžio oro balionu. Pasiūlysime magišką vakarienę Klaipėdoje esančiame restorane „Meridianas" bei apžvelgsime, kaip lengvai suorganizuoti išvyką, keliaujant automobiliu palei Panemunės pilis.

Šiuo leidiniu noriu Jums, mielieji senjorai, atverti kuo daugiau galimybių pajvairinti savo gyvenimą. Juk ruduo – nuostabus metas imtis naujų, dar nebandytų veiklų, ragauti dar niekur neragautų patiekalų ir leistis į ekskursijas visai čia pat – Lietuvoje.

Juk gyvenimas yra gražus, todėl nebijokime gyventi.

Su pagarba, redaktorė Laura Balčiūtė

60+

VYRIAUSIOJI REDAKTORĖ
Laura Balčiūtė
laura@infostendai.lt

ŽURNALISTĖS:
Morta Mikutytė, Agnė Barkauskaitė, Alma Mažeikaitė, Eva Urbanavičiūtė, Ana ŠTROFEL

TEKSTUS REDAGAVO:
Rūta Anusevičienė

KŪRYBOS VADOVĖ
Gražina Viktorija Petrošienė

INFORMACINIAI STENDAI UAB
Šilalės rajonas, Kaltinėnų paštas,
Jogminiškės kaimas, Lietuva
Tel. +370 647 85040
El. paštas laurabalciute@gmail.com

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

TURINYS:

6

VIKTORIJA ŠAULYTĖ:
MADOS IR STILIAUS DRAUGYSTĖ

10

SUDIE SEKSUALUMUI?
O GAL TAI NAUJA PILNATVĖ?

14

SENJORŲ RUDENS VAISTINĖLĖ

22

ORŪS NAMAI:
NAUJAS SENJORŲ GYVENIMO MODELIS

24

STANISLOVAS REZGEVIČIUS –
SKLANDANTIS SENJORAS

28

MENOPAUZĖ:
GYVENIMO KOKYBĘ KURIAME PATYS

32

SLAUGOS PROFESIONALAI:
PROFESIONALI LIGONIŲ PRIEŽIŪRA

34

SUTRIKO KLAUSA?
TAI - NE PASAULIO PABAIGA!

36

JAU RUDUO:
DŽIAUGSMAI IR RŪPESČIAI BUITYJE

40

MOČIUČIŲ FUTBOLAS:
FIZINĖS VEIKLOS SVARBA

44

EKSKURIJA: PAŽINKITE VIENĄ
SENIAUSIŲ LIETUVOS KELIŲ

46

BŪRĖJA:
RŪGSĖJIS – POKYČIŲ METAS

VIKTORIJA ŠAULYTĖ:
mados ir stiliaus draugystė

Agnė BARKAUSKAITĖ

Mada ir stilius – du žodžiai, kuriuos girdime kasdien: jais mirga laikraščių antraštės, žurnalų puslapiai, apie tai kalba televizijos laidose, radijuje. Vieni žmonės galvoja, kad šiais dalykais domėtis yra tuštybė, o pastangos atrodyti gražiai – laiko eikvojimas. Vis dėlto, tai – klaidinga nuostata. Mada – tai ne tik rūbai ar batai. Mada – viena iš labiausiai iškalbingų sričių, kuri atspindi savo laikmečio dvasią.

Bėgant amžiams, supratimas apie madą keitėsi. Renesanso epochoje vyravo romantika, baroko – puošnumas, tarpukariu – funkcionalumas. Sekdami mados tendencijas, galime keliauti istorijos labirintais ir geriau pažinti ne tik tam tikro laikotarpio pomėgius, bet ir gyvenimo būdą. Juk dažniausiai madą diktavo išorinės aplinkybės. Baroko laikotarpiu vyraujant puošnumui ir turtams, dalis žmonių galėjo įsigyti daugiasluoksnes, pūstas sukneles, o tarpukariu, net ir aukštuomenės atstovės ėmė tenkintis kuklesniais deriniais ir patogesniais rūbais.

Jei mada diktuojama laikmečio ir yra nuolat kintanti – stilius yra tam tikra jos priešingybė. Stilius gali išlikti toks pats daugybę metų. Ar mada su stiliumi gali draugauti? Tikrai taip! Norint atrodyti madingai, nebūtina keisti savo garderobo kiekvieną sezoną, užtenka įprastą stilių pagyvinti vienu ar keliais madingais akcentais ir atrodysite puikiai. Jei norite sekti mados tendencijas, tai nereiškia, kad turite išsižadėti savo stiliaus. Net garsusis dizaineris Yves Saint Laurent yra pasakęs:

> „Vyrauja nuomonė, kad siekis atrodyti stilingai kainuoja daug pinigų, tačiau ir šį mitą galima nesunkiai paneigti.“

„Mada ateina ir praeina, o stilius yra amžinas“.

Dažnai tenka išgirsti, kad vyresnio amžiaus žmonės turi gana priešišką nuomonę. Rūpintis savo stiliumi ar domėtis tendencijomis skirta tik jaunimui. Mūsų nuomone, toks nusistatymas yra klaidingas. Juk atrodant stilingai ir gražiai, atsiranda pasitikėjimas savimi, pagerėja nuotaika ir tam nereikalinga ypatinga proga ar šventė.

Vyrauja nuomonė, kad siekis atrodyti stilingai kainuoja daug pinigų, tačiau ir šį mitą galima nesunkiai paneigti. Už pinigus stiliaus pojūčio nenupirksite. Kasdien gatvėse galite išvysti pavyzdžių, kai moterys ar vyrai, stengdamiesi atrodyti prabangiai, iš tiesų atrodo tik labai „pigiai“. Sumaniai komplektuojant savo spintos turinį, nebijant apsilankyti ir dėvėtų rūbų parduotuvėse (kuriose galima rasti tikrų stiliaus „perlų“), galite susikurti puikų įvaizdį.

Naujosios rubrikos tikslas – įkvėpti kiekvieną labiau pasitikėti savimi ir išmokti atsirinkti tai, kas labiausiai tinka. Tai padaryti padės Lietuvoje puikiai žinoma stilistė Viktorija Šaulytė, kuri įrodys, kad stilingai atrodyti gali bet kokio amžiaus moterys bei vyrai ir tam nėra būtinos didelės išlaidos. Užtenka pasitelkti vaizduotę, žinoti keletą stiliaus gudrybių ir jūs neatpažinsite savęs veidrodyje. Skubame pakalbinti Viktoriją apie jos santykius su savo seneliais, požiūrį į stilių bei pasidalinsime pirmaisiais jos patarimais,

kurie padės formuoti šio rudens garderobą.

Kadangi žurnalas skirtas senjorams, pirmiausia, pasmalsausime, kokie yra jūsų santykiai su seneliais? Kokią didžiausią pamoką esate gavusi iš jų?

Gaila, bet vieno iš senelių nesu mačiusi. Tačiau kitas senelis man buvo lyg antrasis tėtis. Susikibę už rankų, visada keliaudavome atsigerti pieno kokteilių. Dar ir dabar, nors pieno kokteilius jau pakeitė kava, man tai išlieka didžiausias šiltesnio bendravimo talkininkas.

Mano senelės beprotiškai rūpestingos. Su viena iš jų vaikystėje mėgdavau aplankyti įvairius gyvuliukus. Mudvi nuolat tyrinėdavome gamtą ir gaudydavome saulę laukuose. O kita senelė, pamenu, visada kviesdavo namo, nes labai rūpindavosi, ar nesu sušalusi ir išalkusi. Abi jos nepaprastos, o ryšys, kuris mus sieja, yra nenusakojamas, nes viskas slypi viduje.

Močiutė, su kuria pozavome fotosesijoje yra Irena Bajoraitienė (beje, jai jau 70 metų!). Nors ir pati tai neigia, ji labai kalbi ir energinga. Tikriausiai būtent iš jos paveldėjau energingumą ir norą daug kalbėti. Beje, ir „draugystę“ su kameromis. Su plačia šypsena stebėjau kaip ji pozuoja fotografei. Kai tik galiu, stengiuosi aplankyti savo močiutes. Laikas yra neapčiuopiamas, o tokios akimirkos – neįkainojamos.

Sakoma, kad mada sukasi ratu. Ar yra kokių nors mados tendencijų, kurias perėmėte iš savo senelių laikų mados? Galbūt yra patarimų, kuriais pasinaudojate ir dabar?

Dabar vyrauja „senovinis“ metas. Visi vintažiniai dalykėliai grįžta į mados topus: taškeliai, tigro bei intensyvūs gėlių raštai, papūsti pečiai ir įvairūs raukiniai, piniginės, juosiamos ant pilvo, retro akiniai.

Įdomu, kad net įvairioms fotosesijoms dažnai pasirenkamos senovinės magnetolos, telefonai bei kiti daiktai, kurių motyvai dažnai primena mūsų senelių laikų aplinką.

Vis dėlto, svarbiausia, kaip mane ir mokė seneliai, – sugrįžti į namus ir visiems susėsti prie stalo. Tegul grįžta daiktai, drabužiai, raštai, motyvai, bet svarbiausias „sugrįžimas“ visada buvo ir bus – grįžimas į šeimą.

Kaip manote, kokią įtaką stilinga ir apgalvota apranga daro senjorų nuotaikai bei savijautai?

Visada sakiau, kad drabužiai nėra tik daiktai – jie kelia emocijas bei skleidžia energiją. Kiekvienas ryš-

kesnis ar įdomesnis akcentas gali sukelti teigiamus jausmus, o galbūt net ir sugrąžinti tam tikrus prisiminimus. O, jei einant gatve nusišypsos ir kitas senjoras, tai reiškia, kad emocijos perduodamos ir kitiems. Juk dalintis būtina. Viskuo!

Artėja ruduo. Į ką patartumėte atkreipti dėmesį senjorams, renkantis naują garderobą?

Manau, geriausia turėti „bazinius“ drabužius, kurie gali praversti ir keliauti su jumis ne vienerius metus. Tai gali būti paltas, kurį galėsite pagyvinti skarele ar skraiste. Kalbant apie batus – svarbiausia yra patogumas. Taip pat siūlau pagalvoti apie beretes ar skrybėles, kurios gali puikiai užbaigti kiekvieną įvaizdį. Beje, golfas – ne tik stilingas, bet ir labai praktiškas pasirinkimas.
Kalbant apie aksesuarus – senjorams siūlau nesigėdyti savo akinių (skaitymo ir ne tik) – jie gali būti puikus akcentas net ir einant gatve.

Vienas populiariausių rudens rūbų yra paltas. Kokios yra ateinančio sezono paltų tendencijos? Kaip išsirinkti stilingą paltą, kuris puikiai atrodytų ne vieną sezoną?

Pirmiausia, pagalvokite apie mėgstamą spalvą. Jei vis dėlto neišsirenkate, niekada neprašausite pasirinkę žemės, pilkos ar juodos spalvos klasikinį paltą su sagomis. Nepamirškite, kad bet kada galite jį papuošti ryškesniais akcentais (skaromis, šalikais ar segėmis). Siūlau pasidairyti vilnonių paltų, kurie bus šiltesni, tad puikiai tiks ne tik rudeniui, bet ir žiemai.

Į ką patartumėte atkreipti dėmesį senjorams, renkantis rudenines skrybėles ar kitus galvos aksesuarus?

Apie galvos aksesuarus jau šiek tiek užsiminiau, tai tik papildysiu – rinkitės patogų variantą, kuris jūsų nevaržytų.

Ne paslaptis, kad kone kiekvieną aprangos derinį galima pagyvinti aksesuarais. Kokius aksesuarus patartumėte rinktis senjorams šį rudenį?

Nepriklausomai nuo amžiaus, galima (o kartais netgi būtina), nepamiršti auskarų, karolių ar ryškesnių kojinių, kurios gali matytis iš po kelnių – bus žaisminga ir žavu!
Į kokius rūbus senjorams patartumėte investuoti daugiau, o kuriems neverta išlaidauti?
Patarčiau pagalvoti apie šiltesnius bei patogius ir geros kokybės paltus, avalynę. Nebūtina jiems išleisti daug pinigų, tačiau prieš perkant, verta gerai įvertinti situaciją: ar patogu, ar šilta, ar derės prie kitų, jau turimų rūbų. Labai džiugu, kai senjorai ar jų artimieji dalinasi tokiais drabužiais, kai viena karta perduoda kitai kartai – jokio investavimo! Suma – gėris!

Kokių turėtumėte patarimų senjorams, kurie nors ir taupo, bet vis tiek nori atrodyti stilingai?

Dalintis vieniems su kitais! Kaip minėjau, ne tik gėriu, bet ir daiktais, kurių artimieji jau nenešioja. Rūbūs, avalynę, aksesuarus – bet ką! Juk juos galima atiduoti kitiems, kurie tuo metu negali ar nenori investuoti į naujus rūbus. Juk drabužiai yra daiktai – prie jų nereikia prisirišti.

Norint atnaujinti įvaizdį, kokius tris svarbiausius aksesuarus ar rūbus rekomenduotumėte senjorams įsigyti šį rudenį?

Ryškią beretę, skarelę ir akinius – nesidrovėkite su jais išeiti į gatvę ir šypsotis visam pasauliui! •

Makiažas - Erika Skirgailaitė
Plaukai - Milda Štrimaitienė
Nuotraukos - Agnė Būdvytytė

SUDIE SEKSUALUMUI?

O gal tai nauja pilnatvė?

Ana ŠTROFEL

Vyresnio amžiaus žmonių intymus gyvenimas net ir šiais moderniais laikais – gerokai gluminanti ir vengtina tema. Prisiminiau televizijos reportažą, matytą prieš kurį laiką, ir negaliu nesišypsoti – kaip visuomet sudomino anonsas, žadėjęs šios temos plėtotę, deja, po kelių žurnalisto klausimų, gatvėje kažkodėl užduotų jauniems žmonėms, vieno kito klasikinio apibendrinimo laidoje nieko rimto ar įdomaus taip ir nebuvo pasakyta. Negi prie šios temos reikės dėti ženklą N-60?.. Ir atmintyje iškyla skaityta mintis – kai prancūzės, to meto salonų liūtės Paulinos Klementinos Fon Metternich paklausė, kokio amžiaus moterys nustoja domėtis seksu, ji atsakė: „Paklauskite kurio nors vyresnio žmogaus, man dar tik 60.“

***

Tai, kad mūsuose vyresni žmonės tikrai varžosi atvirai kalbėti tokiomis temomis, įsitikinome ir rengdami šį straipsnį. Viena menininkė, tikrai šiuolaikiška moteris, būdama našle, neseniai sukūrusi naują sėkmingą santuoką, pasitarusi su vyru mandagiai atsisakė kalbėti šia tema. Panašiai sureagavo ir dar kelios poros. Kodėl? Nors įprastai kompanijose ar privačiuose pokalbiuose šia tema ir juokaujama, ir pasišaipoma iš savęs, ar koks anekdotas pritaikomas. O štai su p. Pranciška (80+) susėdusios parke ant suolelio pasikalbėjome atvirai ir nuoširdžiai. Į didmiestį ji atvažiavo būdama 65-erių. Čia, miesto centre, ji nusipirko butą, nors vaikai ir siūlė apsigyventi pas juos, ir tuomet, kaip ji sako, prasidėjo jos gražiosios dienos: „Vaikai užauginti, rūpesčių kaip ir neliko, sveikata nesiskundžiau, o labai sunkios dienos jau buvo praeityje. Našle likau 55-erių. Buvau dar kartą ištekėjusi už gerokai vyresnio vyro. Slaugiau, prižiūrėjau, išėjo Anapilin. Gyvendama

-10%
SENJORAMS

aistra

N-60

Nuolaida netaikoma alkoholiniams gėrimams

„Dauguma žmonių ir senatvėje aistringai ir su džiaugsmu jaučia erotinį potraukį ir seksualumą. Reikėtų atsikratyti minties, kad seksualumas senatvėje numiršta.“

čia, po kurio laiko susipažinau su įdomiu vyriškiu. Bendravome, susitikdavome, eidavome į koncertus, kiną, pasivaikščioti. Nebuvau pratusi prie vyriško dėmesio, asistavimo, tuo labiau – prie jaudinančių intymių dalykų. Manau, ne viena mano metų moteris, kaip ir aš, prisipažintų, kad nėra savo vyro anais laikais mačiusi nuogo, o jis jos – taip pat. Miegodavau su naktiniais marškiniais, vaikai, galima sakyti, atsirado tamsoje. Dar baisiau būdavo, kai reikėdavo tenkinti išgėrusio vyro užgaidą, o pasipriešinti nebuvo mados. Savo vaikams gėdinčiausi papasakoti, kad tik sulaukusi senatvės patyriau intymaus gyvenimo malonumą.“ Ponios Pranciškos draugas – dabar jau pasiligojęs, prižiūrimas vaikų, ji taip pat gyvena pas dukrą. Atsisveikindama dar pridūrė: „Galvodavau, kad tik filmuose taip gražiai būna, pasirodo... ir gyvenime.“ Kai po kelių dienų sutikau savo pašnekovę einančią su dukra, prasilenkdamos viena kitai tik suokalbiškai nusišypsojom.

***

Man pasisekė – sutikau ir kitą moterį, sutikusią papasakoti savo istoriją. Sofija (70+) – ištekėjusi, su savo vyru susipažino internete, intelektualiame portale. Abu kūrybos žmonės, tuomet gyveno skirtingose šalyse ir, nepaisant garbaus amžiaus, skrisdavo į romantiškus pasimatymus. Planuodavo jie ir ekskursijas, parodų lankymus, o viešbutyje gyvendavo atskiruose kambariuose, nes, kaip pati sakė, abu norėdavo išlaikyti privatumą ir intymumo paslaptį. Draugas buvo vyresnis, bet, anot ponios Sofijos, savo dėmesiu, švelnumu ją pavergęs, o seksualinių problemų nepastebėjusi. Beje, jos draugas prasitarė, kad jų šalyje jo amžiaus vyrams konsultuotis su seksologu yra įprasta. Po kelerių metų tokio bendravimo pora nutarė susituokti. „Esu laiminga“, – pokalbį užbaigė elegantiška ir labai patraukli ponia Sofija. „– O seksą dabar kartais keičia švelnios glamonės, ir tai yra nuostabu.“ Čia taip norėtųsi pacituoti vienuolio Anzelmo Griūno mintį iš jo puikios knygos „Labas, senatve“: „Dauguma žmonių ir senatvėje aistringai ir su džiaugsmu jaučia erotinį potraukį ir seksualumą. Reikėtų atsikratyti minties, kad seksualumas senatvėje numiršta. Gražu stebėti, kaip švelniai vienas su kitu elgiasi kai kurie vyresni sutuoktiniai.“ Labai išmintingos ir jautriai išdėstytos šio autoriaus įžvalgos apie senų žmonių seksualumą. Jo nuomone, erosas ir seksualumas – labai svarbūs gyvenimo džiaugsmo šaltiniai. Seksualumo išstūmimas ir jo įtarinėjimas kai kuriuose bažnytiniuose sluoksniuose, anot autoriaus, daugeliui žmonių atėmė eroso džiaugsmą. Todėl taip svarbu erosą ir seksualumą senatvėje apmąstyti iš naujo.

***

Kaip ir daugelis kitų, temos apie vyresnio amžiaus žmonių intymaus gyvenimo dalykus dabartinėje spaudoje ir kitose medijose liečiamos epizodiškai, paviršutiniškai, dažnai vadovaujantis mitais arba jau įprastais teiginiais apie tai, kad moterys, jei tik nori, gali turėti aktyvų seksualinį gyvenimą iki gilios senatvės, deja, vyrai dažnai medikamentais turi spręsti vis anksčiau ir anksčiau juos užklumpančią impotenciją. Seksologams tradiciškai užduodami tie patys klausimai – kiek kartų, per kiek ir t. t. Mūsų žurnalo redakcija mano, kad savo rubrikoje „N-60“ turėsime apie ką pasikalbėti rimtai, atvirai ir dalykiškai. Prašysime specialistų, kad jie atsakytų į mums rūpimus klausimus, dalysimės patirtimi, nes ir šios gyvenimo dalies senatvėje nurašyti negalima.

Dvi vyresnio amžiaus poros sutiko kartu su „60+“ apsilankyti ir intymių prekių parduotuvėje. Bet apie tai, ko ten verta visai nesivaržant užsukti senjorams – jau kitame žurnalo numeryje.

Laukiame Jūsų laiškų ir klausimų skyreliui „N-60“. •

KAIP VIENAS PERSKAITYTAS ATSILIEPIMAS SUGRĄŽINO JUDĖJIMO LAISVĘ VISAI ŠEIMAI

Lietuviai puikiai priėmė ir įvertino šių metų pradžioje pristatytą inovatyvų preparatą sąnarių būklei gerinti „FenoQ TriCollagen Joints“. Jau ilgą laiką „FenoQ“ socialinio tinklo „Facebook“ paskyra lūžta ne tik nuo įvairiausių klausimų apie kuriamus produktus, bet ir nuo vartojusių žmonių atsiliepimų. 44 metų kirpėjos iš Šilalės Jolantos istorija įrodė, kad gyvenimas susideda iš mažų dalykų, o kartais jo kokybę pagerinti gali vos vienas laiku perskaitytas atsiliepimas.

VIENO ATSILIEPIMO GALIA

Tikėti ar netikėti? Šiandieniniame prekių ir paslaugų perpildytame pasaulyje pasimesti kaip niekada lengva. Ypač tada, kai ne kartą lieki apgautas ar nusivylęs. Jolanta prisipažįsta, kad pažįstami ją vadino pernelyg patiklia, kai ji nusprendė išbandyti „FenoQ TriCollagen Joints“, tačiau ji pati dėl savo pasirinkimo didelių abejonių niekada neturėjo:

„Buvau kritinėje situacijoje, jau nebežinojau, kaip kovoti su nemaloniais potyriais nugaros srityje. Tada netikėtai socialiniame tinkle „Facebook“ pamačiau vieno nepažįstamo žmogaus paliktą atsiliepimą. Kaip šiandien pamenu, atsiliepime dukra mamos vardu dėkojo, kad „FenoQ TriCollagen Joints“ padėjo išspręsti atrodo jau neišsprendžiamas sąnarių problemas. Gaila, kad niekur neberandu to komentaro, nes jei rasčiau tikrai norėčiau nuoširdžiai padėkoti tai moteriai. Visgi, pasitikėjimo pridėjo ir tai, kad šio preparato gamintojas man buvo puikiai pažįstamas iš anksčiau, nes esu vartojusi jo kurtą žarnyno veiklos gerinimo produktą, kuris man labai patiko“.

IŠ NAUJO ATRASTA KASDIENYBĖ

Nepaisant posakio, kad šuo ir kariamas pripranta, visgi, susitaikyti su kasdieniu judėjimo apribojimu yra labai sudėtinga. Kaip rodo Jolantos patirtis, gyvenimas gali kardinaliai pasikeisti, tiesiog radus tinkamą preparatą sąnarių būklei gerinti:

“Dirbu kirpykloje, tad nuolat tenka stovėti, dažnai susilenkti, o tai anksčiau man kainuodavo nuolatinius nemalonius pojūčius nugaros srityje. Tačiau vieną dieną, kai jau buvau suvartojusi dvi šio preparato pakuotes, netikėtai supratau, kad galiu lengvai pasilenkti, o mašinoje nebereikia nuolat ieškoti patogios sėdėjimui padėties. Atrodo, kad imtos ir išspręstos tokios paprastos problemos, bet man jos jau buvo tapusios nepakeliamomis“.

Visgi, praeitis niekur nedingo, Jolanta ne tik puikiai prisimena su kokiomis problemomis ji susidurdavo anksčiau, bet ir pasakoja, kaip bandė su jomis kovoti:

„Kokių tik papildų nesu vartojusi, pradedant omega rūgštimis ar kalcio preparatais, gal jie ir padėdavo, bet juntamo rezultato, deja, nejutau. Jau atrodo buvau susitaikiusi su ta mintimi, kad niekas man nebepadės, tačiau tas jausmas, kai pradėjus vartoti „FenoQ TriCollagen Joints“, ėmiau jausti pokyčius suteikė vilčių, o šiandien be didelio vargo galiu patogiai sėdėti, susilenkti ar atsistoti.“

IŠBANDŽIUSI „ANT SAVĘS“ PADOVANOJO TĖVAMS

Moteris pasakoja, kad iš pradžių preparatą patikrino „ant savęs“, o kai suprato, kad jis iš tiesų veikia iškart jį nupirko sunkiai judantiems ir didelių problemų su sąnariais turintiems tėvams.

„Išgirsti iš tėvų lūpų ne skundus, kaip jie prastai jaučiasi, o žodžius „Jolantuk, man jau geriau“ buvo vienas maloniausių dalykų gyvenime“,- su džiugesiu prisimena Jolanta.

Abu Jolantos tėvai, kuriems „FenoQ TriCollagen Joints“ sugrąžino judėjimo laisvę apie pokyčius kalba itin vaizdžiai:

“Anksčiau negalėjau pasilenkti. Atrodo, toks jausmas, kad šuo graužtų kojas, tačiau suvartojus keletą pakuočių to preparato ir vėl galiu judėti laisviau“,- su nuostaba pasakoja 82 metų Jolantos tėtis Zigmas.

„Buvo atėjęs laikas, kad ant dviračio jau negalėjau užlipti, o išbandžius šį preparatą vėl galiu dviračiu nuvažiuoti iki miestelio ir bulves iš rūsio vėl galiu atsinešti pati. Svarbiausia, kad dabar jau kuris laikas nebevartoju šio preparato, tačiau sveikata neblogėja“, - atgimusia judėjimo laisve džiaugiasi 80 metų Jolantos mama Irena.

UNIKALI FORMULĖ SUTEPANTI SĄNARIUS IŠ „VIDAUS“

Dažnam gali kilti klausimas, kaip pavyko sukurti tokį efektyvų preparatą? Net 9 000 mg viename „FenoQ TriCollagen Joints“ buteliuke esančio II tipo kolageno, 1000 mg I tipo kolageno kartu su metilsulfonilmetu, gliukozaminu, chondroitinu, haliurono rūgštimi ir kitomis medžiagomis užtikrina, kad sąnariai būtų sutepti iš „vidaus“. Naudojant šį preparatą formuojami tankūs ir erdvūs tinklai, užtikrinantys kad kaulai nesitrintų vienas į kitą, o sąnarys taptų tvirtas. Siekiant efektyvaus kolageno patekimo į kraują, hidrolizuoto kolageno preparatas „nepakuotas“ į tabletes, o parduodamas skysta forma buteliukuose. Taigi, ši unikali itin kruopščiai subalansuota preparato formulė leidžia pasiekti juntamus rezultatus apie kuriuos jau pradėjo kalbėti šimtai žmonių!

Užsisakyti TriCollagen Joints galite:

FenoQ
www.trikolagenas.lt arba 8-633-99998
www.fenoq.co.uk
www.fenoq.net
www.fenoq.de

SENJORŲ RUDENS VAISTINĖLĖ

Alma MAŽEIKAITĖ

„Žolinčių akademijos“ vadovė Danutė Kunčienė pastebi, kad pereinamuoju iš vasaros į rudenį laikotarpiu trumpėjant dienai, kintant temperatūrai, pučiant žvarbiam vėjui ir merkiant lietui mūsų organizmas ne visada spėja prisitaikyti prie kintančio gamtos ritmo. Tuo metu neskubėkime griebtis tablečių. Iš tiesų gamtoje slypi kur kas daugiau stebuklų ir jėgas grąžinančių medžiagų nei mūsų vaistų spintelėje. Rugsėjį D. Kunčienė senjorams pataria pasiruošti sveikatinančių rudens gėrybių: viržių, vaistingųjų šaknų, vitamininių vaisių sau ir į svečius atvykstantiems anūkėliams.

VIRŽIAI KVEPIA MEDUMI

Šilinis viržis (*Calluna vulgaris*) dar vadinamas šilo eglute, šiloju, šilžole, virže. Jo žiedai šviesiai violetiniai, susispietę kekėmis.
Viržių žolėje yra rauginių medžiagų, arbutino, alkaloidų, saponinų, kumarinų, dervų, organinių rūgščių. Šiliniai viržiai – labai seniai liaudies medicinoje naudojami vaistiniai augalai. Dažniausiai šių augalų preparatais gydomos įvairios šlapimo sistemos (inkstų, šlapimo pūslės, šlapimtakių) ligos, uždegimai, nes žolėje yra 0,3–0,4 proc. arbutino, o antpilas truputį skatina šlapimo skyrimąsi ir turi antiseptinių savybių. Šilinių viržių žolės dedama į vaistažolių mišinius, skirtus šlapimo nelaikymui gydyti. Žydinčių ūglių antpilas taip pat turi sutraukiamųjų savybių, skatina prakaito skyrimąsi, valo organizmą, palengvina atsikosėjimą, veikia kaip švelnūs raminamieji. Nuoviro geriama peršalus ir kosint, sergant podagra. Kadangi šilinių viržių preparatai valo organizmą, jie vartojami persirgus užkrečiamomis ligomis, po apsinuodijimų. Iš džiovintos, o paskui išmirkytos žolės gaminamas skystas tepalas, kuriuo gydomas reumatas ir artritas. Šutekliai dedami ant sumuštų vietų, išnirusių sąnarių, nušalusios odos, vočių.
Galima ūglių viršūnėles dėti į arbatų mišinius – jos pagerina skonį, kvepia medumi ir gražiai nuspalvina rusva spalva. Seniau buvo gaminamas midus (užpilant degtine), raugiamas viržių alus (vietoje apynių naudojami viržiai). Iš viržių viršūnėlių kenčiantiems nuo nemigos ruošiamos pagalvėlės, kemšami čiužiniai. Viržių pašildytą pagalvėlę galima pridėti prie skaudamo sąnario. Šakelių ir lapų nuovirai dažo geltonai. Iš jų šaknų gaminti smulkūs muzikos instrumentai.
Vaistams naudojama visa viržio antžeminė dalis. Pjaunama, kai viržiai žydi – rugpjūtį-rugsėjį. Džiovinama pavėsyje, gerai vėdinamoje patalpoje, apsaugotoje nuo tiesioginių saulės spindulių, arba džiovykloje.

Užpilas iš žiedų, žolės. *Valgomąjį šaukštą džiovintų smulkintų šilinio viržio žolių užpilti 2 stiklinėmis verdančio vandens ir 2 val. palaikyti šiltoje vietoje (galima termose), kad geriau pritrauktų. Nukošti ir gerti po pusę stiklinės kas 3 val. gydant inkstų ligas, virškinamojo trakto sutrikimus.*

VERTINGOS ŠAKNYS ŽIEMAI

Paprastoji morka – pamiršta galybė

Paprastoji morka (*Daucus carota*) paplitusi mūsų pievose, pamiškėse, patvoriuose. Tai tiesioginiai valgomųjų morkų protėviai. Pirmais metais išauga augalo antžeminė dalis ir vystosi šakniavaisis, o antrais metais paprastosios morkos liepą-rugsėjį sužydi ir rudenį išbarsto sėklas. Jų šaknų kvapas panašus į valgomųjų morkų (petražolių, salierų, nes tai salieriniai augalai), tik jos būna laibesnės, gelsvos ar beveik baltos.
Paprastųjų morkų žolės antpilas – puiki priemonė organizmui valyti: jis skatina kepenų veiklą, šlapimo skyrimąsi ir nereikalingų medžiagų šalinimą iš inkstų, padeda nuo pilvo pūtimo, slopina akmenų formavimąsi ir tirpina inkstuose jau susidariusius akmenis. Liaudies medicinoje morkų lapų antpilu gydomas diabetas. Jų lapuose esama nemažai porfirinų, kurie skatina hipofizės veiklą, dėl to organizme pagausėja lytinių hormonų gamyba.
Iš paprastųjų morkų sėklų gaunamas eterinis aliejus naudojamas maisto produktams aromatizuoti, tešlai, salotoms, kokteiliams gaminti. Kosmetikoje eterinio aliejaus dažniausiai dedama į kremus nuo raukšlių. Pirmamečių augalų šaknys gali būti valgomos virtos, antrametėse gausu plaušų. Iš sudžiovintų, paskrudintų, sumaltų šaknų gaminamas kavos pakaitalas.
Vaistams paprastųjų morkų žolė renkama vasarą, augalams pradėjus žydėti, dažniausiai liepos mėnesį. Džiovinama gerai vėdinamoje patalpoje. Šaknys kasamos rudenį arba anksti pavasarį, vartojamos šviežios arba džiovintos. Vertingesnės pirmamečių (nežydinčių) augalų šaknys.

Žolės užpilas diabetikams. *Valgomąjį šaukštą džiovintų žolių užpilkite viena stikline verdančio vandens. Kasdien išgerkite iki 3 stiklinių.*

ĮSIDĖMĖKITE: paprastosios morkos kai kuriems žmonėms gali sukelti alergiją. Šaknys ir sėklos skatina gimdos raumenų susitraukimus, todėl jų nepatariama vartoti nėščiosioms.

Su varpučiu verta susidraugauti

Paprastasis varputis (*Agropyron repens*) Lietuvoje dažnas. Jis auga pievose, pakelėse, pamiškėse, patvoriuose, soduose, daržuose, žydi birželį-liepą. Sėklos subręsta rugpjūtį-rugsėjį. Tai sunkiai išnaikinama laukų ir sodų piktžolė, besidauginanti sėklomis ir šakniastiebiais.
Vaistams vartojami varpučio šakniastiebiai. Jie renkami rudenį ir anksti pavasarį. Iškasti nuplaunami šaltu vandeniu, paskleidžiami plonu sluoksniu ir džiovinami 40 °C temperatūroje. Išdžiūvę šakniastiebiai turi būti šviesiai gelsvi, be kvapo, saldoko skonio. Varpučiai, kaip asiūkliai ir kraujažolės, kaupia silicio junginius. Vaistams gaminamas varpučio nuoviras. Jis vartojamas šlapimo išsiskyrimui skatinti ser-

gant inkstų ligomis, slopina uždegimus, padeda nuo įvairių kepenų ligų, stiprina organizmą, ypač tinka vyrų potencijai palaikyti.
Varpučio šaknyse gausu angliavandenių, tad augalą galima vartoti maistui. Iš padžiovintų ir paskrudintų šakniastiebių ruošiama kava, taip pat žalios spalvos dažai audiniams dažyti. Šiurkščius varpučių lapus mėgsta katės ir šunys, ėdantys juos virškinimui pagerinti ir norėdami atsikratyti parazitų.

Varpučio nuoviras. *3 valgomuosius šaukštus susmulkintų šakniastiebių užpilkite 150 ml verdančio vandens ir 20–30 min. kaitinkite inde, įstatytame į vandens vonelę. Nukoškite, pripilkite išgaravusį vandens kiekį ir gerkite po 1 valgomąjį šaukštą 3–4 kartus per dieną.*
Stipresni nuovirai tinka kompresams – tinimui mažinti, vonelėse mirkyti ištinusias kojas.

Užpilas. *Nuo virškinimo sutrikimų pasiruoškite užpilą. Iš vakaro 10 g žaliavos užpilkite stikline verdančio vandens ir per naktį laikykite termose. Gerkite po valgomąjį šaukštą 3 kartus per dieną.*

ĮSIDĖMĖKITE: varpučio nepatartina vartoti sergant akmenlige, esant alergijai.

Pastarnokai – ir maistas, ir vaistas

Paprastasis pastarnokas (*Pastinaca sativa*) – dvimetis augalas. Tai tolimi morkų ir petražolių giminaičiai, žydintys geltonais žiedais, sutelktais į skėčius, antrųjų metų vasarą. Šaknys kasamos vėlai rudenį arba anksti pavasarį.
Vaistams vartojami šiaudų spalvos, silpno kvapo, aštraus skonio augalo vaisiai ir šaknys. Jų sėklų veikliosios medžiagos įeina į vaistinių preparatų, kurie jautrina odą saulės spinduliams, sudėtį, dėl to joje susidaro daugiau pigmento melanino. Tai padeda gydyti odos ligas: žvynelinę, baltmę ir kt. Pastarnokų šaknys taip pat skatina ir plaukų augimą.

Šakniavaisiai turi daugiau vitaminų ir mineralinių medžiagų nei morkos, o ypač daug kalio, silicio ir fosforo, taip pat vitaminų C, PP, B1, karoteno, geležies, mangano, seleno, cinko, eterinių aliejų, furokumarino, rutino. Pastarnokai pasižymi efektyviu tonizuojamuoju poveikiu ir tinka kaip profilaktikos priemonė nuo daugelio ligų: varo šlapimą, reguliuoja virškinamojo trakto veiklą ir medžiagų apykaitą, gerina apetitą, malšina skausmus, stiprina imuninę sistemą po sunkių ligų, ramina centrinę nervų sistemą, padeda nuo organizmo audinių pabrinkimo dėl širdies, inkstų veiklos nepakankamumo. Iš nuoviro gaminamas sirupas nuo kosulio. Pastarnokų sėklų kartumynai, patekę į burną, refleksiškai skatina skrandžio gleivinės sekrecinę funkciją.
Pastarnokų dedama į salotas, troškinius, garnyrus, sriubas, alų ir net desertus, o besilaikantiems dietos jie gali pakeisti kaloringas bulves; galima vartoti sudžiovintus pakramtukus.

Šaknų antpilas su medumi. *2 valgomuosius šaukštus susmulkintų džiovintų šaknų užpilkite 1 stikline verdančio vandens ir termose palaikykite pusvalandį. Vartokite prieš valgį po ketvirtį stiklinės 3 kartus per dieną. Paskaninkite medumi.*

ĮSIDĖMĖKITE: pastarnokų lapai ir šakniavaisiai didina odos jautrumą saulei, todėl žmonėms, turintiems baltą ir ploną odą, pastarnokus reikia vartoti atsargiau.

Kiaulpienės – gyvybės šaknis

Paprastoji kiaulpienė (*Taraxacum officinalis*) – tai ne vien piktžolė, bet ir vertinga vaistažolė, tinkama maistui, gausiai paplitusi visoje Lietuvoje. Ji auga pievose, pakrantėse, pamiškėse, šviesiuose miškuose, soduose, daržuose, laukuose. Žydi balandį-gegužę.
Paprastųjų kiaulpienių lapuose yra vitaminų C, A, B1, B2, B12, karoteno, gausu kalio, geležies, taip pat yra kalcio, silicio, fosforo, jodo. Šaknyse yra seskviterpeninio laktono, laktukopikrino, glikozidų, inulino, fruktozės, eterinio aliejaus, organinių rūgščių, vitamino C.
Nuo senų laikų kiaulpienių lapai buvo naudojami anemijai gydyti, o šaknų užpilas turi tulžį varančių, apetitą žadinančių savybių, suaktyvina kepenų ir kasos fermentų veiklą, mažina cholesterolio kiekį, tinka naudoti hipertenzija sergantiems žmonėms, atsikosėjimui palengvinti, taip pat diabetikams. Tai viena iš geriausių šlapimą varančių priemonių. Vartojant kiaulpienes, kalio praradimas yra kompensuojamas, nes ji pati yra ir kalio šaltinis. Kiaulpienėse esantis lecitinas skatina acetilcholino, kuris palaiko smegenų funkciją ir sulėtina Alzheimerio ligos vystymąsi, susidarymą smegenyse. Be to, lecitinas palaiko gerą kepenų funkciją, todėl jo patartina vartoti detoksikuojant kepenis. Vitaminai A ir C organizme veikia kaip antioksidantai, todėl jie neleidžia vystytis piktybiniams augliams.
Vaistams renkamos šaknys, skinami žiedynai ir lapai. Šaknys kasamos rudenį, rugsėjo pabaigoje ar spalio mėnesį, kai jau vysta lapai. Galima jas kasti ir anksti pavasarį, prieš pasirodant lapams.
Lapai vartojami kaip vitamininguos, skanios salotos, tik prieš tai juos reikia pamirkyti šaltame sūriame vandenyje, kad nebūtų kartūs. Džiovintas ir paskrudintas kiaulpienių šaknis galima naudoti kaip kavos pakaitalą.
Kiaulpienes nukasus, nuo liemeninės šaknies pašalinamos smulkios šaknelės – jos nuplaunamos šaltu vandeniu, storesnės perskeliamos pusiau išilgai ir kelioms dienoms jame paliekamos, kad išsiskirtų sultys, paskui džiovinamos šiltoje, gerai vėdinamoje patalpoje, 30 °C temperatūroje, po 3 dienų temperatūra pakeliama iki 60 °C. Išdžiūvusios sveikos šaknys neturi kvapo, yra kartokos, jų išorinė pusė ruda, vidurys – gelsvai rudas. Iš 3–3,5 kg šviežių šaknų gaunama 1 kg sausos žaliavos, kuri tinkama vartoti 2 metus.

Kiaulpienių šaknų nuoviras. *1 valgomąjį šaukštą išdžiovintų, susmulkintų šaknų užpilti 200 ml verdančio vandens ir 15–20 min. kaitinti vandens vonelėje, po 45 min. perkošti. Gerkite po 50 ml 3–4 kartus per dieną prieš valgį apetitui žadinti, tulžies išsiskyrimui skatinti.*

ĮSIDĖMĖKITE: kiaulpienių negalima vartoti viduriuojantiems, nelaikantiems šlapimo žmonėms. Kiaulpienės nevartojamos sergant gripu, tulžies pūslės akmenlige, taip pat žarnų ir tulžies uždegimu ir nepraeinamumu. Neduokite vaikams, nes kiaulpienės gali sukelti pykinimą, vėmimą.

VITAMININGI VAISIAI

Aronijos – P vitamino šaltinis

Juodavaisė aronija (*Aronia melanocarpa*) žydi gegužę-birželį. Vaisiai – vertingi obuolėliai – sunoksta rugpjūtį-rugsėjį.
Vaistams skinami ir vartojami šviežiai obuolėliai, tinkantys sultims, uogienėms, džiovinti, ilgai laikyti ir šaldyti. Iš vaisinių augalų juodavaisės aronijos yra pagrindinis P (bioflavonoidų) vitamino (čia jo yra 2 kartus daugiau nei juoduosiuose serbentuose), kuris kartu su askorbo rūgštimi – vitaminu C – mažina kapiliarų pralaidumą bei trapumą, šaltinis. Aronijų vaisiai ir sultys gerina apetitą, didina skrandžio sulčių rūgštingumą ir virškinimą, mažina kraujospūdį.

Aronijų sultys *– tamsiai raudonos ar purpurinės spalvos, rūgštoko, sutraukiančio skonio. Vartojamos 10–30 dienų po 50 ml 3 kartus per dieną, 30 min. prieš valgį.*

Šviežiai vaisiai. *Obuolėlių valgoma po 100 g 3 kartus per dieną, taip pat 30 min. prieš valgį. Surinktos uogos ilgai negenda, nes turi medžiagų, neleidžiančių bakterijoms daugintis.*

Džiovinimas. *Vaisius galima džiovinti džiovyklėje 45–50 °C temperatūroje, paskui naudoti arbatai plikyti, kompotams virti.*

ĮSIDĖMĖKITE: aronijų sulčių negalima vartoti žmonėms, kurių kraujo krešėjimas padidėjęs. Sultimis nerekomenduojama gydytis sergantiems skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligėmis, gastritu (padidėjus rūgštingumui), taip pat tiems, kurių žemas kraujospūdis. Aronijos ir jos preparatų geriau nevartoti vyresnio amžiaus žmonėms.

Gudobelės – širdies duona

Vienapiestė gudobelė (*Crataegus monogyna*) žydi gegužės pabaigoje ir birželį. Vaisiai rutulio formos, raudoni, miltingi, obuolėliai sunoksta rugsėjį.
Vaistinei žaliavai naudojami gudobelių žiedai ir vaisiai. Subrendę, bet dar nepernokę vaisiai renkami rugsėjį-spalį. Vaisiuose, lapuose ir žieduose gausu veikliųjų medžiagų – flavonoidų, pektinų, vitaminų, mineralinių medžiagų, eterinių aliejų.
Džiovintų gudobelių vaisių ir žiedų arbata ramina, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, reguliuoja širdies ritmą. Iš džiovintų vaisių ruošiamos uogienės, drebučiai, vitaminų gausi arbata.

Džiovintų gudobelių vaisių arbata. *Šaukštą gudobelių vaisių užplikykite stikline verdančio vandens ir laikykite termose 10–12 val. Užpilą galima pagardinti medumi ir gerti ryte arba vakare, pusvalandį prieš valgį.*

ĮSIDĖMĖKITE: iš gudobelių žaliavos arbatų, nuovirų ir kitų iš vaisių pagamintų produktų nevartokite, jei turite alergiją žemuogėms ir braškėms.

Sultingieji putinų kaulavaisiai

Paprastasis putinas (*Viburnum opulus*) žydi gegužę-birželį. Vaisiai ryškiai raudoni, apvalūs, kartoki, sultingi, kaulavaisiai prinoksta rugpjūtį-rugsėjį. Vaistams vartojama putinų vaisiai ir žievė. Kaulavaisiuose yra cukraus, organinių rūgščių, apie 3 proc. rauginių medžiagų, vitamino C (50–75 mgproc.), vitamino P (300–500 mgproc.), karoteno, pektinų.
Uogų antpilas geriamas sergant skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige. Kosint, peršalus patariama gerti putinų sultis arba džiovintų uogų arbatą. Uogų nuoviras tinka šlapimui varyti, prakaitavimui skatinti. Putinų arbata kartais geriama klibantiems dantims sutvirtinti, nuo avitaminozės. Sulčių kompresai naudojami kosmetikoje odos susirgimams gydyti.
Putinų uogose gausu vitaminų, todėl verdamas jų kisielius, džemai, daroma želė, spaudžiamos sultys. Patariama valgyti ir šviežias uogas. Kad būtų skanesnės, jos sutrinamos su cukrumi.

Džiovintų uogų arbata. *1 valgomąjį šaukštą džiovintų putinų uogų suberkite į emaliuotą ar keraminį indą ir užpilkite stikline verdančio vandens. Uždenkite ir kaitinkite vandens vonelėje 15–20 min. Leiskite ataušti, nukoškite, galite pagardinti medumi. Gerkite antpilo po pusę stiklinės du kartus per dieną prieš valgį: jis padeda nuo hipertonijos ir veikia kaip raminamoji priemonė.*

Putinų ir šaltalankių uogų (erškėtuogių, šermukšnių) vitaminingas gėrimas. *Putinų ir šaltalankių sultis sumaišykite su medumi santykiu 1:1:2, išpilstykite į stiklinius indelius, laikykite vėsioje vietoje. Prieš vartojimą pagal skonį atskieskite paprastu arba mineraliniu vandeniu. Gaunamas skanus vitaminingas gėrimas.*

Uogų užšaldymas žiemai. *Pats paprasčiausias ir naudingiausias metodas – uogų užšaldymas žiemai šaldiklyje.*

ĮSIDĖMĖKITE: putinų uogų nepatartina vartoti, jei yra sumažėjęs kraujospūdis, laikosi aukšta kūno temperatūra, ligonis linkęs viduriuoti.

Šermukšnių vertingieji obuolėliai

Paprastasis šermukšnis (*Sorbus aucuparia*) žydi gegužę-birželį. Vaisiai – raudoni ar raudonai oranžiniai, sultingi, kartaus, sutraukiančio skonio, obuoliukai prinoksta rugpjūtį-rugsėjį ir laikosi ant medžių per žiemą. Iš šermukšnių vaisių gaminamas sirupas, uogienės, želė, actas, vynas, įvairūs desertiniai patiekalai, spaudžiamos sultys, jie šaldomi ir džiovinami.
Vaistams naudojami vaisiai, žiedai, lapai ir žievė. Vaisiai vartojami avitaminozei gydyti, aterosklerozės, hipertoninės ligos profilaktikai ir gydymui, naudojami persišaldžius, sutrikus žarnyno veiklai, o ir šiaip

LITOZIN®

LITOZIN yra unikalūs produktai sąnariams pagaminti iš kruopščiai atrinktų geriausios kokybės ***ROSA CANINA L*** erškėtuogių, kurios paruošiamos specialiu patentuotu metodu.

LITOZIN STRONG
Erškėtuogių milteliai padeda išlaikyti sveikus ir lanksčius sąnarius

LITOZIN KOLAGENAS
Su kolagenu, chondroitinu, hialurono rūgštimi ir variu
Palaiko normalią jungiamojo audinio būklę, kremzlių ir kaulų funkciją.

VARTOJIMAS
Litozin Strong - 3 kapsulės per dieną.
Litozin Kolagenas - 1 tabletė per dieną.
Dėl padidėjusio krūvio sąnariams Litozin patartina vartoti aktyviai sportuojantiems ir turintiems viršsvorio žmonėms.
Varis padeda palaikyti normalią jungiamojo audinio būklę. Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kremzlių ir kaulų funkcijai, susidarymą. Svarbu laikytis sveiko gyvenimo būdo ir rūpintis subalansuota mityba.

Maisto papildas

Orkla Care

organizmui stiprinti. Šermukšnių vaisiuose yra daug vitamino C, taip pat rutino, karoteno (provitamino A), vitaminų K ir E, pektinų, organinių rūgščių, rauginių medžiagų, geležies, jodo, cinko, magnio, vario, eterinių aliejų, amino rūgščių. Šermukšnių sultis patariama gerti užkietėjus viduriams, esant hemorojui. Sultys didina kraujo krešėjimą.

Šermukšnių ir erškėčių arbata. *Patariama džiovintus šermukšnių obuolėlius maišyti su erškėčių vaisiais (1:1).*

Šermukšnių obuolėliai su medumi. *Pašalinus vaiskočius, vaisius 2–3 dienas pašaldyti šaldiklyje. Vėliau sudėti į paruoštus stiklainius ir maišant užpilti šviežiu medumi, uždaryti dangteliais. Laikyti vėsioje, tamsioje vietoje. Vartoti po 1–2 šaukštelius prieš valgį.*

ĮSIDĖMĖKITE: nesubrendusiose sėklose yra ciano rūgšties, kurios didelės koncentracijos organizmui kenksmingos. Todėl uogos vartojamos tik visiškai sunokusios. Jų vaisių vartoti nepatartina, jei padidėjęs skrandžio sulčių rūgštingumas, turite alergiją šermukšniams, viduriuojama, sergama opalige.

Paprastasis erškėtis

Paprastasis erškėtis (*Rosa canina*) žydi birželį-liepą. Vaisiai prinoksta rugpjūčio-rugsėjo mėn.
Vaistinė žaliava renkama nuo rugpjūčio iki pat šalnų, džiovinama. Erškėčių vaisiai – tai natūralus vitaminų koncentratas: vitamino C juose yra 10 kartų daugiau negu juodųjų serbentų uogose ir apie 50 kartų daugiau negu citrinose. Gausu vitamino P, taip pat vitaminų B1, B2, PP, karoteno, cukrų, organinių rūgščių, mineralinių medžiagų.
Erškėčių vaisių arbatos vartojamos sergant gastritu, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opalige, ypač sumažėjus skrandžio sulčių rūgštingumui, kepenų ir tulžies pūslės ligomis, inkstų ir šlapimo pūslės akmenlige, hipertonine liga.

Džiovintų vaisių arbata. *Šaukštą džiovintų, susmulkintų vaisių termose užplikykite 250 ml verdančio vandens, po 10–12 val. nukoškite. Užpilą pagardinkite šaukšteliu medaus, vartokite šiltą po stiklinę ryte ir vakare. Perkoškite, kad į užpilą nepatektų plaukelių, kurie dirgina virškinamojo trakto gleivinę.*

ĮSIDĖMĖKITE: erškėčių vaisių geriau nevartoti tiems, kurie alergiški braškėms ir žemuogėms.

ORŪS NAMAI:
naujas senjorų gyvenimo modelis

Angelina LAPINSKAITĖ

Žiniasklaidoje jau kurį laiką galima išgirsti apie socialinį projektą „Orūs namai“. Juo norima spręsti senjorų vienišumo ir nepritekliaus problemas – vienišiems vyresnio amžiaus žmonėms, kuriems per brangu išlaikyti savo būstą, suteikti galimybę likusį gyvenimą nugyventi oriai ir saugiai. Apie tokias galimybes tie, kuriems labiausiai reikia pagalbos, net svajoti nebedrįsta. Apie sprendimą imtis naujos veiklos, apie tai, kaip tapti vienu iš keturių laimingųjų, apsigyvensiančių viename iš naujai įrengtų, dar dažais kvepiančių butų, pasakoja „Orių namų“ idėjos autorė Marija Bunkaitė.

Projekto siela pripažįsta, kad imtis šio projekto prireikė daug drąsos. Juk „Orūs namai“ – tai naujas, Lietuvoje dar neišmėgintas senjorų gyvenimo modelis, vadinasi, nėra ką kopijuoti, kieno pavyzdžiu sekti, galima pasikliauti tik savimi. O ir negandų išvarginti žmonės įtartinai žiūri ir į naujoves, ir į bandymus jiems padėti. Neabejotinai tai – sunkus darbas, tačiau jo vaisiai saldūs: tikslas yra kilnus, o ir įgyvendinant šį socialinį projektą buvo jaučiamas didelis visuomenės susidomėjimas ir palaikymas.

Jau beveik dešimtmetį savanoriaujanti „Maisto banke“ ir matydama, kiek daug vyresnio amžiaus žmonių Lietuvoje kenčia nepriteklių, yra kamuojami vienatvės, jaučiasi visų pamiršti ir palikti bei nelabai gali patys ką nors pakeisti, kad gyvenimas pagerėtų, Marija išsikėlė sau užduotį: sukurti saugią gyvenamąją erdvę senjorams – atskirus butus, kurie būtų ne tik naujai įrengti, šviesūs, jaukūs, praktiški, bet ir pritaikyti vyresnio amžiaus žmonių poreikiams. Ir toks keturbutis jau tapo realybe. Jame yra keturi atskiri vieno kambario butai ir erdvės bendrai veiklai. Jis yra strategiškai patogioje vietoje – Vilniuje, Karoliniškėse, Loretos Asanavičiūtės g. 46. Šalia poliklinika, turgus, „Sodra“, parduotuvė, vaistinė, viešojo transporto stotelė. Butai įrengti pirmame aukšte, neturi jokių laiptukų. Ne mažiau svarbu, kad greta gyvens dar trys panašaus amžiaus žmonės, su kuriais ir linksmiau, ir bėdai ištikus bus ką pasikviesti į pagalbą.

Jau daug nuveikta

Ateityje tokių šeimynų numatyta įkurti daug ir įvairiuose miestuose, bet tokio Lietuvoje dar nematyto bendro gyvenimo modelio išmėginimui pasirinktas Vilnius. Pirmajame už privačių rėmėjų ir organizacijų paramą nupirktame ir įrengtame „Orių namų“ keturbutyje galės apsigyventi keturi vieniši vyresnio amžiaus vilniečiai. Projekto kūrėja atkreipia dėmesį, jog čia nereikės gyventi susispaudus. Tai keturi atskiri butai, sujungiami bendra erdve, kurioje naujieji gyventojai patys galės organizuoti įvairias veiklas, vakarais gerti arbatą, bendrauti. Pagrindinė idėja – suburti savarankiškai galinčius ir norinčius gyventi senjorus į savotišką savitarpio pagalbos šeimyną, kur prireikus iš vaistinės būtų nuperkama vaistų, senjorai galėtų kartu keliauti į biblioteką, parduotuvę ar paštą. Atrenkant artimos sielos gyventojus tikimasi ir psichologų pagalbos. Pokalbio metu Marija pabrėžia, kad tai – ne senelių namai: šie sprendžia senjorų slaugos ir globos problemas, o „Orių namų“ tikslas – spręsti senjorų vienatvės ir nepritekliaus problemas. Tai bus savarankiško gyvenimo namai su minimalia pagalba iš šono. Žinoma, laikui bėgant pagalbos poreikis didės, tad jos daugės.

Mainų principas, arba kaip projektas veikia?

Projektas skirtas padėti tiems, kurie jaučiasi vieniši ir gaudami mažą pensiją patiria daug finansinių, o tuo pačiu – ir psichologinių problemų. Taigi tiems, kuriems gyvenimas, atrodo, slenka pro šalį, į duris beldžiasi depresija, o šaldytuve trūksta visaverčio maisto, atsirado nauja galimybė pakeisti savo gyvenimą. Persikelti į „Orius namus“ galima vien už savo turimo būsto nuomos kainą.

Senjoras persikelia gyventi į naujai įrengtą būstą, o jo senasis būstas lieka jo nuosavybe, bet yra išnuomojamas. Už nuomą gauti pinigai visiškai padengs gyvenimo „Oriuose namuose“ išlaidas – nereikės papildomai mokėti nei už nuomą, nei už komunalines paslaugas ar internetą. Marija nežada butų Gedimino prospekte su euroremontu – juk kalbame apie vienatvę ir nepriteklių patiriančius senjorus. Numatoma, kad senjorų turimi būstai bus seni ir neremontuoti, todėl prieš išnuomojant jie bus optimaliai suremontuoti.

Su atrinktais laimingaisiais bus pasirašoma neterminuota sutartis – senjoras naujajame būste susikurs savo naujus namus ir juose galės gyventi iki mirties. Žinoma, visada liktų galimybė grįžti ir į savo senuosius namus, jei toks poreikis atsirastų. Kaip minėta, gyvenimo „Oriuose namuose“ išlaidas padengs lėšos, gautos už senjoro senojo būsto nuomą. Vadinasi, visa pensija liks kitoms reikmėms – daugiau nereikės galvoti, kaip sumokėti milžiniškas sąskaitas už šildymą, vandenį, dujas, elektrą, šiukšles. Sutaupytus pinigus bus galima leisti sveikatai stiprinti ar seniai pamirštai svajonei įgyvendinti.

„Orių namų“ įkūrėja dar atkreipia dėmesį, kad nauji butai yra visiškai įrengti, todėl savo senų baldų ar technikos čia gabenti nereikės – tik ką sumontuotos virtuvės, nauji ir patogūs „Dormeo“ čiužiniai, nauji televizoriai ir skalbimo mašinos bei džiovyklės jau laukia šeimininkų. Žinoma, paveikslų, nuotraukų, knygų, drabužių ar kitų širdžiai mielų smulkmenų bus galima atsivežti tiek, kiek norisi.

Taigi, kaip tik dabar ieškomi 4 drąsūs vilniečiai senjorai, kurie nori gyventi geriau.

Marija primena: į visus jums rūpimus klausimus bus atsakyta paskambinus telefonu +370 600 37 873 ar parašius el. paštu marija@orusnamai.lt.

Svarbiausia – nebesitaikyti su baimėmis ir ryžtingai siekti geresnio gyvenimo. •

STANISLOVAS REZGEVIČIUS– sklandantis senjoras

Morta MIKUTYTĖ

S. Rezgevičiaus asmeninio albumo nuotrauka

Lietuvos pajūris – sudėtinga vieta skrydžiams, tačiau parasparnių entuziastų tai nesustabdo. Šių būryje išsiskiria vienas žmogus – tai 72-ejų sulaukęs Stanislovas Rezgevičius. Vyriausias neoficialaus „Pajūrio parasparnių“ klubo narys nevengia pamokyti jaunimo, paaiškinti netipinio sporto subtilybių ir pats kelia sparną, kai tik oro sąlygos tam palankios.

„Žinote, aš kasryt darau mankštą. Įranga sunki, užtrunka, kol ją suneši ir sukrauni į automobilį. Vėliau, nuvykus į skrydžiui pasirinktą vietą, ją reikia iškrauti. Fizinis pasirengimas būtinas. Be to, mūsų pusėje, pajūryje, vyrauja gan smarkūs vėjai. Ne vienam teko ir medyje pakaboti. Kartais ir nusivilti tenka – stebi orus, fiksuoji. Jau, atrodo, viskas puiku ir bus galima pakilti, bet vos atvykus į numatytą vietą tenka apsisukti dėl staiga pasikeitusių sąlygų. Toks jau tas pajūrio ruožas. Štai ir dabar laukiam vakarinio vėjo, lėksim į Olando kepurę“, – neslėpdamas entuziazmo pokalbį pradėjo S. Rezgevičius.

Šią asmenybę šių eilučių autorė pastebėjo socialiniame tinkle „Facebook“ sukurtame puslapyje „Pajūrio parasparniai“. Parašius žinutę, puslapio administratorius Irmantas Pazdrazdys paaiškino esąs būtent S. Rezgevičiaus mokinys. Pabendravus su pačiu pašnekovu, visos amžiaus ribos dingo. Tai žmogus, be galo mylintis savo hobį – skrydį.

„Esu daug kur skraidęs: Tenerifėje, Slovėnijoje, Prancūzijoje ir kitose šalyse. Bet savo amžiaus skraidančių žmonių nesutinku. Esu ir instruktorius. Tačiau, matyt, mano ir mokinių amžiaus skirtumas jau trukdo. Dažnai jaunesniam atrodo, kad yra ne taip, kaip sakau, kad aš jau per senas jam aiškinti. Bet ore mes sprendžiame, gyvensime ar ne. Ir į šį hobį reikia įeiti kuo lėčiau, išmokstant visą abėcėlę, teoriją apie meteorologiją“, – įvardijo parasparnių entuziastas, aiškindamas, jog atsargumas būtinas.

Reikia paminėti, kad Stanislovas – įdomus pašnekovas, apie savo pomėgį galintis kalbėti be sustojimo ir labai ilgai. Ir pati pradžia buvo visai ne nuo pradžių. Tad kas gi atvedė vyrą į šią galerą?

„Aš vienas pirmųjų Lietuvoje pradėjau skraidyti skraidyklėmis. Tai buvo apie 1975 metus. Dar prieš tai, apie 1963 m., skraidžiau sklandytuvu. Tiesiog kartą „paragavęs“ skrydžio sklandytuvu nebegalėjau sustoti. Gavau brėžinius iš Lenkijos ir pasidariau skraidyklę. Na, o 1996 m. atsirado parasparniai. Skraidydamas turėjau nemažai draugų, tai visi puolėm pirkti parasparnių. Skraidymas man – didžiulis džiaugsmas, ir su metais jis tik auga. Būna, kai kurie pasineria į techninius parametrus, bet aš esu meno žmogus ir man skrydžio džiaugsmas yra neįkainojamas“, – kalbėjo S. Rezgevičius.

Skrydis vienija tikrai įdomią ir įvairią bendruomenę. Tarp „Pajūrio parasparnių“ yra verslininkų, teisininkų, mechanikų ir kitokių profesijų atstovų. O šis senjoras ne tik nenuilstamai skraido, bet ir dirba Klaipėdos muzikiniame teatre. Vyras pats juokauja, kad jei tik teatro vėliava rodo gerą vėją, tai jo teatre nėra. O ore gerai – nei šviesoforų, nei policininkų, vien tik laisvės pojūtis.

„Buvo toks linksmas nutikimas Prancūzijoje. Esu solistas-artistas ir skrisdamas pradėjau dainuoti. Išgirdo vyrai kavinėje, tad vėliau pasivijo mūsų kompaniją ir pavaišino. Draugai juokavo, kad dėl to mane visur vežiosis. Aš noriu sakyti, jog esu laimingiausias pensininkas. Tikiu, kad ir kiti laimingi, bet aš skraidydamas jaučiuosi nepaprastas“, – sakė pašnekovas, pridurdamas, jog net po tiek metų skraidymo jis vis dar sapnuoja skrydį.

Tokios istorijos skamba ne tik egzotiškai, netgi romantiškai. Tačiau yra ir kita medalio pusė, apie kurią daug metų skraidantis S. Rezgevičius turi ką papasakoti. Žuvę draugai, sužalojimai ir kiti nelaimingi atsitikimai – toks pomėgis kelia ir tam tikrą pavojų, ypač tiems, kurie neturi baimės jausmo.

„Būdamas ten, viršuje, supranti, kad tau niekas nepadės. Tuo momentu supranti, koks gražus yra gyvenimas, kad nereikia maivytis, be reikalo rizikuoti. Ekstremaliausias dalykas – kai nebegali nusileisti, oro srautas ima siurbti į juodą debesį. Prancūzijoje buvome pakelti į 1200 m aukštį vietoje numatytų 800 m. Vos pavyko nusileisti. Aš pats esu kartą pasiklydęs jūroje. Manęs jaunuolis paprašė pajūriu praskristi su piršlybų plakatu. Bet buvo rūkas, kuris tik vos vos prasisklaidė, o aš vis tiek nusprendžiau skristi. Pradėjau ore taisytis kuprinę ir suvokiau, kad kranto nebematau. Sukau ratus, nerasdamas jokio orientyro. Taip sukiojausi 24 minutes, net pasimelsti spėjau. Galiausiai pamačiau pašviesėjusį dangų ir „susigaudžiau“, – jau linksmai nusiteikęs seną nutikimą pasakojo parasparnininkas, pridurdamas, jog dabar net gėda prisiminti tokį kvailą poelgį.

> „Aš noriu sakyti, jog esu laimingiausias pensininkas. Tikiu, kad ir kiti laimingi, bet aš skraidydamas jaučiuosi nepaprastas.“

Stanislovo Rezgevičiaus nuomone, jokio skirtumo, ar tau 15, ar 80 – gyventi vis tiek norisi. Todėl vyras vadovaujasi paprasta logika – papildomos rizikos nereikia. Tai ir yra priežastis, kodėl visi skrydžio mėgėjai gyvena „nuo oro iki oro“ ir kyla tik kai sąlygos tam būna tinkamos. Save skraidančiu artistu vadinantis pašnekovas dar tikrai kils: gero oro jis laukia su nekantrumu. •

20% nuolaida senjorams!

Skraidyti gali ne vien svajonės!

Skrydžiai oro balionu visoje Lietuvoje

Marijampolės oreivių klubas

+370 687 22 961

rimasrokas@gmail.com

Restoranas burlaivis „Meridianas"

Kairioji Dangės krantinė / Kurpių g.
Klaipėda
Tel. + 370 601 31866
+ 370 611 59010
El. p. info@restoranasmeridianas.lt
www.restoranasmeridianas.lt

restoranasmeridianas/

ŽURNALO „60+"
-10% NUOLAIDA
SKAITYTOJAMS

MENOPAUZĖ:
gyvenimo kokybę kuriame patys

Eva URBANAVIČIŪTĖ

Beveik pusė šiuolaikinių moterų patiria menopauzę. Nemaža dalis tų, kurios linkusios susitaikyti su varginančiais negalavimais, mano, kad tai – gamtos dėsniai, todėl kenčia ir neieško pagalbos. Tačiau daugelį nemalonių simptomų galima sumažinti tiek, kad jie netrikdytų įprasto gyvenimo ritmo ir leistų mėgautis visais jo malonumais.

Ne visos sulaukia pagalbos

Tyrimais įrodyta, kad apie du trečdalius moterų, prasidėjus menopauzei, vargina įvairūs nemalonūs pojūčiai ir sveikatos sutrikimai. Dažniausiai pasitaikantys simpmai yra: karščio bangos, padidėjęs prakaitavimas, miego sutrikimai, galvos, sąnarių ir raumenų skausmai, padažnėjęs širdies plakimas, osteoporozė, dažnas šlapinimasis, makšties išsausėjimas, nuotaikos svyravimai.

Šalyje per metus į gydytojus kreipiasi apie 30 tūkst. moterų, kurios skundžiasi įvairiais, su menopauze susijusiais, negalavimais. Daugiau nei pusė jų kreipiasi pirmą kartą, kitų vizitai – pakartotiniai. Tik 11 proc. moterų išrašomi receptiniai vaistai – hormoniniai preparatai. Maždaug 15 proc. pacienčių skiriami maisto papildai, fitoestrogenai ir pan.

Pagalbos sulaukia apie 25 proc. menopauzės amžiaus moterų. Tik maždaug vienai iš dešimties pacienčių skiriama hormonų terapija – veiksmingas, mokslo tyrimais įrodytas, gydymo būdas. Panašu, kad skirti hormonų terapiją labiausia trukdo nepagrįsti mitai, dėl kurių moterys bijo vartoti hormoninius preparatus. Vieningos nuomonės, deja, neturi ir gydytojai – vienų požiūris į hormonų terapiją skeptiškas, kitų priešingai – optimistiškas. Hormonų terapijos šalininkai teigia, kad gąsdinimai, jog šis gydymas didina susirgimus vėžiu, negali būti priimami kaip konstanta. Tuo pačiu reikia sumažinti kitus, ne mažiau reikšmingus onkologinių ligų rizikos veiksnius: nerūkyti, saikingai vartoti alkoholį, saugotis bet kokių kitų kenksmingų veiksnių bei stengtis gyventi ir maitintis kuo sveikiau.

Reikia pasverti riziką ir naudą

Pasikliaujant tik sveiku protu ir nekreipiant dėmesio į tyrimų rezultatus, galima matyti, kad estrogenų stoka sukelia patologines būsenas ir pavojingus sveikatai klinikinius simptomus. Nieko geresnio, kaip tik paskirti to paties hormono terapiją, kurio trūksta organizmui, pacientėms negalima pasiūlyti. Ją rekomenduojama skirti prasidėjus menopauzei, geriausia, nuo 50 iki 60 metų.

Kiekvienu atveju būtina individualiai įvertinti riziką. Jeigu ji didelė – hormonų terapija neskiriama, tačiau tokių moterų yra vos apie 25 proc. Teigiamas hormonų terapijos poveikis psichikai, odai, sąnariams, raumenims, lyties organams, seksualinių funkcijų sutrikimams nekelia jokių abejonių.

Anksčiau hormonų terapija, sulaukus menopauzės, buvo skiriama plačiau. Dabar ji taikoma tik atsižvelgus į individualų poreikį: jeigu sutrinka įprastas moters gyvenimo ritmas, pradeda kilti kraujospūdis, kankina nemiga, sutrinka elektrolitų pusiausvyra, vargina bloga nuotaika ir panašūs simptomai.

Gydytojai visada ragina iš pradžių išbandyti kitas priemones – didinti fizinį aktyvumą, keisti mitybą, valgyti daugiau ankštinių daržovių: sojų, avinžirnių, lęšių, pupelių. Galima vartoti bičių duonelę arba žiedadulkes – jose yra fitoestrogenų. Tai – moteriško hormono estrogeno analogas gamtoje. Raudonųjų dobilų preparatai pagerina savijautą menopauzės amžiaus moterims, nes jie, kaip ir soja, turi ypač daug izoflavonų.

Kitu atveju, jei teigiamo poveikio nėra – svarstoma dėl hormonų terapijos skyrimo. Bet prieš tai būtina įvertinti gimdos gleivinę: ar ji nėra išvešėjusi, ar nėra polipų, siūloma atlikti krūtų mamogramą ir įsitikinti, ar jose nėra patologinių darinių. Naudojant hormoninius preparatus, krūtis reikia tikrintis kasmet. Šį gydymą rekomenduojama taikyti iki penkerių, ilgiausiai – septynerius metus.

Dabartinės penkiasdešimtmetės, kurioms prasideda menopauzė, labai aktyvios, darbingos, joms tenka didelis fizinis krūvis, tačiau kartais fiziologija ima vėluoti, atsiranda reiškinių, kurie jas pristabdo. Tai skatina labiau pasirūpinti savimi – sportuoti, sveikiau maitintis bei nepamiršti lepinti save.

Nedrįsta kalbėtis su gydytoju

Daugelis moterų apie menopauzės simptomus nedrįsta kalbėti net su gydytoju, nes, jų manymu, negalavimai nėra rimti. Moterys mano, kad tai – normali būsena, susijusi su senėjimu ir ją reikia iškęsti. Išsilavinusios, aktyvios, norinčios naudotis visais gyvenimo malonumais yra labiau linkusios kreiptis į specialistus.

Dauguma menopauzės sulaukusių pacienčių bijo ir vietinės estrogenų terapijos – ypač nerimauja sužinojusios, kad šiuos preparatus reikės naudoti ilgesnį laiką. Jie skirti urogenitaliniams simptomams – makšties sausumui, skausmui, kurie jaučiami per menopauzę, šalinti. Dėl šių simptomų moterys vengia turėti lytinių santykių, pradeda dažniau šlapintis, padažnėja šlapimo takų infekcijų. Kaip bebūtų gaila, moterys, išgirdusios, kad estrogenus reikės naudoti ilgą laiką – išsigąsta. Trumpai panaudojusios vieną ar kitą hormoninį preparatą, kai kurios terapiją nutraukia. Puikus pasirinkimas urogenitaliniams simptomams mažinti yra makšties drėkinamosios

priemonės be hormonų, pavyzdžiui, „Flugenil“ makšties gelis ar „Flugenil Hydro“ makšties ovulės. Šių priemonių sudėtyje dera hialurono rūgštis, vaistažolės, sojos bei boro rūgštis. Unikali ir turtinga sudėtis užtikrina ilgalaikį makšties gleivinės drėgnumą ir sumažina nemalonius simptomus. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad hialurono rūgštis veikia taip pat efektyviai kaip vietiškai naudojamas estrogenas. Boro rūgštis palaiko rūgštinį makšties pH, tokiu būdu padeda išvengti makšties infekcijų. Nuo seno žinoma, kad arbatmedis ir medetka pasižymi antibakteriniu veikimu. Sudėtyje esantis alavijas drėkina ir ramina makšties gleivinę, pagerina jos epitelio atsinaujinimą, miškinės dedešvos ekstraktas pasižymi gleivių išsiskyrimą skatinančiu poveikiu, todėl juntamas ilgalaikis pagerėjimas. Visų šių komponentų derinys, esantis „Flugenil“ makšties gelyje ir „Flugenil Hydro“ makšties ovulėse apsaugo nuo pasikartojančių makšties infekcijų, atstato makšties gleivinės elastingumą ir suteikia ilgalaikį makšties gleivinės drėgnumą.

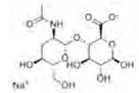
Senėja ne tik mūsų veidas

Moterys labai rūpinasi veido senėjimu, o kitas, ne mažiau svarbias kūno vietas, pamiršta. Juk net 40 proc. gyvenimo prabėga po menopauzės ir daugiau kaip pusei moterų šiuo laikotarpiu nustatoma urogenitalinė atrofija – kai trūksta estrogenų, makšties sienelėse mažėja kolageno, elastino, lygiųjų raumenų, jos epitelis plonėja, makštis siaurėja ir trumpėja, mažėja laktobakterijų.
Dėl to padaugėja infekcijų, makštyje sumažėjus lubrikacijai, jaučiamas niežulys, deginimas, vargina noras šlapintis, šlapimo nelaikymas įtampos metu, lytiniai santykiai tampa skausmingi, po jų gali pasirodyti kraujo. Šiuos simptomus skatina ir kiti rizikos veiksniai: vienas jų – rūkymas. Jis sukelia kraujotakos sutrikimus, rūkant mažėja audinių aprūpinimas deguonimi, o kartu ir natūralaus estrogeno veiksmingumas.
Makšties atrofijos rizika padidėja ir gimdžiusioms ne natūraliais takais (ne per makštį) moterims. Įtakos turi ir sumažėjęs lytinis aktyvumas, nes lytinių santykių metu gerėja kraujotaka ir makšties audinių elastingum as. Daugelis su šiais simptomais susiduriančių moterų naudoja nehormonines priemones – makšties drėkinamąsias priemones, kurias galima nusipirkti vaistinėse be recepto.
Makšties drėkinamosios priemonės su hialurono rūgštimi, priešingai nei lubrikantai, pasižymi ilgalaikiu veikimu. Jei nemalonūs pojūčiai išlieka, galima naudoti ir vietinius estrogenų preparatus, kurie veikia greitai, yra saugūs, nedidina estrogenų kiekio kraujyje. Gal pats metas atsikratyti skausmo ir vėl imti džiaugtis gyvenimu? Moterys, pradėkime mylėti save!
Dauguma moterų menopauzės sulaukia maždaug 45–55 metų, vidurkiu laikoma 50 metų, normos ribomis – 39–59 metai.
Apie 1 proc. moterų patiria ankstyvą (iki 40 metų) menopauzę.
Kada ji prasidės – daugiausia lemia paveldimumas.
Skirtingų šalių moterys menopauzę išgyvena nevienodai. Britanijoje gyvenančios moterys dažniausiai patiria karščio bangas, tačiau šis simptomas kankina vos 7 proc. japonių. Manoma, kad tai priklauso nuo mitybos (mažai riebalų ir daug sojų produktų).
Menopauzė diagnozuojama tada, kai dvylika mėnesių nebūna mėnesinių.
Nustatyti, kada galima tikėtis menopauzės, įmanoma atlikus hormonų tyrimus. Dažniausiai tiriami du hormonai – liuteinizuojantis ir stimuliuojantis folikulus.
Simptomus lengvina sojų izoflavanoidai – moteriško hormono estrogeno analogai gamtoje.
Sojų izoflavanoidai, kuriuos randame gamtoje, yra nuostabi alternatyva norint malšinti menopauzės sukeltus simptomus. „Flugenil“ makšties gelis ir „Flugenil Hydro“ makšties ovulės savo sudėtyje turintys sojų izoflavanoidų, yra nuostabus pasirinkimas, siekiant gerinti gyvenimo kokybę menopauzės metu.
Preparatuose esančios hialurono ir boro rūgštys suteikia ilgalaikį makšties gleivinės drėgnumą ir apsaugo nuo pasikartojančių makšties infekcijų.
Natūralių komponentų dėka, „Flugenil“ makšties gelis ir „Flugenil Hydro“ makšties ovulės nesukelia šalutinio poveikio ir leidžia vėl džiaugtis gyvenimu bei kviečia pamilti save iš naujo. •

Flugenil®
makšties gelis

Makšties sausumui gydyti

- Be hormonų
- Vidiniam ir išoriniam naudojimui



Hialurono rūgštis suteikia ilgalaikį makšties drėgnumą ir elastingumą

Flugenil® Hydro
makšties ovulės

Makšties sausumui gydyti

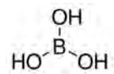
Hialurono rūgšties, vaistažolių ir boro rūgšties derinys suteikia ilgalaikį makšties drėgnumą, palaiko rūgštinę makšties terpę ir apsaugo nuo infekcijų.

- Be hormonų
- Net 10 mg hialurono rūgšties
- Unikalios, itin turtingos, sudėties

Medetka
pasižymi antibakterinėmis savybėmis, skatina gijimą

Dedešva
skatina gleivių gamybą

Alavijas
drėkina ir ramina makšties gleivinę, pagerina epitelio atsinaujinimą



Boro rūgštis
palaiko rūgštinį makšties pH, padeda išvengti infekcijų

Arbatmedžio aliejus pasižymi antibakteriniu ir priešgrybeliniu veikimu

Sojų aliejus natūralus estrogeno pakaitalas gamtoje

SLAUGOS PROFESIONALAI: profesionali ligonių priežiūra

Suplanavote kelionę, jūsų laukia komandiruotė, o gal tiesiog laikas atsikvėpti? Kam paliktumėte slaugomą artimąjį?

Sugedus dantims kreipiamės į odontologus, o ūminio apendicito šalinimo, tikriausiai, nepatikėtume geraširdei kaimynei. Patikimiausias sprendimas – profesionali ligonių priežiūra medicinos įstaigoje.
Slaugant artimąjį ir budint ištisą parą prie ligonio, dažnai pamirštami asmeniniai poreikiai: pabūti su šeima, pailsėti fiziškai, atsigauti psichologiškai. Tik artimieji, kurie rūpinasi ligoniu, žino, kad sergančiojo slaugymas – ypač sunkus fizinis darbas ir psichologinis krūvis. Medikai priduria, kad slaugymas be poilsio neigiamai paveikia slaugančiojo sveikatą. Dažnai slaugymas namuose blogina besirūpinančiojo gyvenimo kokybę, psichologinę būseną, sekina fizines jėgas, o tai didina įvairių ligų, konfliktų su kitais namiškiais riziką. Laikas, kantrybė ir pozityvus nusiteikimas – dalykai, kurie neretai dingsta iš gyvenimo, kai tenka rūpintis sergančiuoju.

Laikas atsikvėpti

Geriausias būdas atgauti jėgas – bent kelis kartus per metus leisti sau atsipūsti ir patikėti ligonio slaugą bei priežiūrą kvalifikuotiems medikams.
Slaugos ir reabilitacijos centre „Gemma“ siūlomos trumpalaikės ligonio priežiūros paslaugos. Centre pacientų priežiūra ir slauga užtikrinama visą parą, todėl artimieji nėra priversti keisti darbo ar samdyti tik retkarčiais ateisiantį žmogų, kuris slaugytų ligonį. Aukštos kvalifikacijos, rūpestingas medicinos personalas dirba pamainomis, todėl kaskart jūsų artimuoju rūpinsis žvaliai, visada stengsis išklausyti, ieškos problemų sprendimų.
Privačiame slaugos centre „Gemma“ skiriamos individualiai senelių priežiūrai pritaikytos reabilitacinės procedūros, bendrosios slaugos paslaugos bei nustatomas jų intensyvumas.
Globos ir slaugos namuose pacientams atliekamos šios reabilitacinės procedūros: kineziterapija, masažai, fizioterapija, ergoterapija, užimtumo, kvapų bei kitos terapijos.
Pacientams privačiame centre siūloma medicininė priežiūra, bendroji slauga, taip pat gali būti teikiamos šių gydytojų konsultacijos: neurologo, psichoterapeuto, traumatologo, psichologo. Paciento artimieji centre turi galimybę gauti psichologo konsultaciją.
Vilniuje esančio slaugos centro „Gemma“ pacientai gali būti apgyvendinti patogiuose vienviečiuose ir dviviečiuose kambariuose, kurių kiekviename yra televizorius ir kondicionierius. Visuose kambariuose yra įrengti individualūs dušai ir WC su specialia neslidžia danga, porankiais. Reabilitacijos ir slaugos centro „Gemma“ pacientai turi galimybę išsikviesti personalą neišėję iš kambario pagalbos iškvietimo mygtuku. Esant poreikiui, jie aprūpinami judėjimui reikalinga neįgaliųjų įranga. •

Nepamirškite, kad jūsų skiriama priežiūra ligoniui – tai atspindys, kokios priežiūros ateityje norėtumėte patys.

Gemma
REABILITACIJA | SLAUGA

Sunkiai sergančių ligonių profesionali slauga
Kokybė | Patirtis | Rūpestis

UAB „GEMMA sveikatos centras“, Bistryčios g. 13, Vilnius
tel. +370 663 00 000, slauga@gemma.lt; www.gemma.lt

SUTRIKO KLAUSA?
Tai – ne pasaulio pabaiga

Klausos centros „ Audiomedika" vadovas Mindaugas Jonaitis

Rūpinimasis savo klausa ženkliai atitolina net senatvinius demensinius sutrikimus

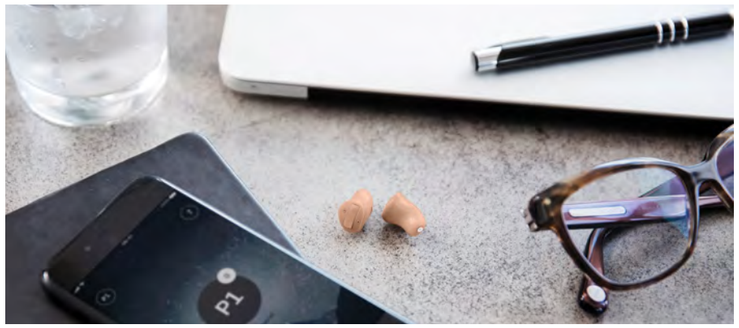
Šiandien lietuviai yra vis labiau laisvesni, drąsesni, tolerantiškesni. Vis mažiau žmonių slepia ar net ignoruoja savo sveikatos problemas, bijodami, ką apie tai pagalvos aplinkiniai. Rūpintis savimi, savo gerove bei sveikata tampa normaliu, kasdieniu ir net madingu dalyku. Klausos centro „Audiomedika" vadovas Mindaugas Jonaitis patvirtina, jog dabartinėje Lietuvoje beveik netenka išgirsti to senojo stereotipinio būgštavimo, kad klausos aparatai neva paskelbs pasauliui, jog jį nešiojantis žmogus yra senas, neįgalus, negražus ir negali pasirūpinti savimi. Dabar yra priešingai – mūsų visuomenė sparčiai mokosi gerbti tuos, kurie rūpinasi savo rega, klausa ar kitais sveikatos aspektais.

Ar pastebite skirtumą tarp savo pirmųjų klientų ir šiandieninių? Kokių permainų pastebite?

Su kolegomis matome tikrai ryškų skirtumą. Seniau vyravo baimė, stigma, atsiradusi iš įsigalėjusio senosios sistemos standarto – visi turi būti vienodi. Žmonės labai kompleksavo, slėpė savo sveikatos problemas, nenorėjo, kad į juos kas nors atkreiptų dėmesį. Gerai, kad šiandien viskas kinta ir akiniai jau niekam nebesukelia nuostabos – tai drąsiai gali būti net ir žmogaus garderobo, stiliaus elementu. Didžioji dalis žmonių kasdien vaikšto su akiniais, jie yra matomi, bet į juos niekas nekreipia dėmesio. Įsivaizduokime situaciją, kad staiga visi be išimties pradėtų vaikščioti su oranžinėmis striukėmis, tai, greičiausiai, irgi taptų įprasta. Kai kitaip, išskirtinai atrodo vienas žmogus iš šimto, tada mes ir atkreipiame dėmesį, tiesa? Vis dėlto, džiugu pastebėti, jog mūsų tolerancijos ribos prasiplėtė: žmones pasiekia vis daugiau informacijos, jie kasdien darosi laisvesni, pagarbesni vienas kito atžvilgiu. Be abejo, pasidarė daug didesnė informacijos prieiga. Šiandien tereikia įsijungti kompiuterį ir, suvedus raktinius žodžius, galiu apie viską sužinoti.
Žvelgiant atgal, tikrai galiu pasakyti, jog seniau tie, kurie turėjo didelių, uždelstų bėdų, jiems buvo sunku susikalbėti, bendrauti – ateidavo pakankamai dažnai. Tačiau daugelis apsiprato su diskomfortu ir gyveno toliau. Pasitaikydavo, kad kai kurie dėl klausos sutrikimų netekdavo net darbo, kildavo įvairūs konfliktai šeimoje, nesusikalbėjimai. O šiandien tokių atvejų vis mažiau ir mažiau. Pasitaiko, kai žmogaus klausa tiek nusilpusi, jog pamačius tyrimų rezultatus, klausi jo: „O jūs anksčiau dėl savo klausos niekur nesikreipėte?", o žmogus atsako: „Ne, nesikreipiau". Liūdna, kad artimiesiems jau ir pakeltu balsu sunku susikalbėti, o jis tik dabar pradeda ieškoti pagalbos. Kuo labiau uždelsta problema, tuo sunkiau padėti. Dabar mes linkę pabrėžti, kad šiandien labiau atkreipiamas visuomenės dėmesys ne į patį klausos aparatą, bet į žmogaus apsileidimą, savo klausos problemos ignoravimą, neigimą. Juk taip žmogus pirmiausia skriaudžia save, savo artimuosius.
Anksčiau nematydavome klientų, kurių klausa būdavo nusilpusi nežymiai, o dabar, tai – dažnas mūsų klientas. Vadinasi, žmonės pradėjo rūpintis savo sveikata. Kartais pagalbos kreipiasi ir tie, kurių klausos susilpnėjimas yra labai nežymus. Tokiais atvejais siūlome neišsigąsti ir šiek tiek palaukti – jei klausa toliau silpnės, tegu atvyksta pasitikrinti dar kartą. Mus labai džiugina, kai pacientai taip stipriai rūpinasi savo sveikata.

Tiesa ar mitas, kad net sutrikus regėjimui ar klausai, reikia kuo ilgiau vengti akinių ar klausos įrenginių?

Anksčiau žmonės bijojo akinių ar klausos aparatų. Kažkodėl vyravo nuomonė – kuo ilgiau neįsigyti jokių pagalbos priemonių klausai gerinti, gal viskas susitvarkys savaime. Deja, pasitaiko atvejų, kai net ir iš gydytojų tenka išgirsti tokius klaidingus stereotipus. Tai – mitas. Silpstanti rega ar klausa nesusitvarkys savaime. Tokie nusistatymai gali nulemti rimtas sveikatos problemas.
Pastaruosius 5 metus pasaulyje vyksta daugybė labai įdomių tyrimų. Danų mokslininkai 2011 metais nustatė, kad atminties blogėjimas tiesiogiai susijęs su klausos sutrikimu. 2015 metais amerikiečiai ištyrė, kad klausos sutrikimai greitina senatvinius demensinius sutrikimus 30-40 procentų. Dar vienas įdomus tyrimas: vyresniems, nei 75 metų žmonėms, turintiems klausos sutrikimų, rizika pargriūti išauga 2 kartus. Dažno aštuoniasdešimtmečio kaulai yra išretėję ir jo pargriuvimas gali reikšti lūžusią ranką, koją, gal net galvą. Po tokių susižalojimų, vyresnio amžiaus žmonės gali turėti labai skaudžių pasekmių. Suprastėjusi klausa apsunkina orientavimąsi aplinkoje, žingsniai pasidaro neužtikrinti.



„Šie itin mažai ir aplinkiniams nepastebimi prietaisai, juos nešiojančiam sugrąžina gyvenimo kokybę."

Vadinasi, ausys, akys, nosis, liežuvis yra tik receptoriai, o visas vertinimas, emocija, informacijos apdorojimas vyksta smegenyse, tiesa?

Taip. Tiesa ta, kad visą vertinimą, analizę atlieka mūsų smegenys.

Į ką reikėtų atkreipti dėmesį, norint padėti sau arba savo artimam žmogui?

Įsivaizduokime situaciją, kai žiūrime televizorių, o trečdalis ekrano yra uždengtas purvinu stiklu. Du trečdalius matome puikiai, o vienas trečdalis – neryškus. Tokia būsena tikrai nekelia komforto. Gal mes vis dar skiriame spalvas, judesius, tačiau kontrasto – nėra. Mūsų smegenys tą neaiškų trečdalį vaizdo tik atspėja. Tai – vargina, bet galima prisitaikyti, o vėliau net nebepastebėti, kad rega pablogėjo. Lygiai tas pats ir sutrikus klausai. Tokiu atveju, žmogui reikia gerokai daugiau pastangų sutelkti dėmesį į pašnekovą. Įprastoje, kasdieninėje būsenoje kuomet kalbamės, mes esame atsipalaidavę, galime nusukti akis į šoną, pasižiūrėti šen ar ten. Žmogus, kurio klausa silpsta, ima vis dažniau žiūrėti į lūpas, siekiant perskaityti daugiau informacijos. Tai daroma nevalingai, žmogus to net nepastebi.
Užsukantys į klausos centrą, dažniausiai sako vieną ir tą patį: „Aš girdžiu gerai, bet kiti žmonės pradėjo neaiškiai kalbėti". Žmonės nesupranta, kad jų klausai reikia reabilitacijos. Atrodo, jog yra tik du poliai: arba girdžiu, arba negirdžiu. Įdomu tai, kad silpstant klausai, smegenys nustoja naudoti tą funkciją ir klausos centras tarsi pamiršta, kaip jis veikia. Tai – kažkas panašaus, kai mokykloje labai mėgome kurią nors pamoką, tarkime, chemiją. Gaudavome gerus pažymius, mums sekėsi, mus vis dar lydi gera emocija, kai prisimename tą klasę, tačiau, greičiausia, mes tos informacijos nenaudojome daugelį metų ir dabar jau visiškai pamiršome formules ir taisykles. Arba, žiūrėdamas laidą „Auksinis protas", išgirsti klausimą ir supranti, kad žinai atsakymą, bet jis jau užmirštas. Norint kažką prisiminti, reikia skirti tam laiko, dėmesio. Taip pat yra ir su klausa. Dažnai vyresni žmonės neturi kantrybės. Jiems atrodo, kad užsidės klausos aparatą ir vėl viskas bus kaip buvę. Taip, galima klausos aparatą pagarsinti, galima garsinti televizorių, bet smegenyse klausos centras jau nusilpęs, jam daug sunkiau apdoroti tą informaciją.
Taigi, atkreipkite dėmesį į šiuos simptomus:

- jeigu jums ar jūsų artimam žmogui vis dažniau pasitaiko situacijų, kai kitų žmonių kalbėjimas tampa nebeaiškus, tenka prašyti pakartoti;
- jei nevalingai norisi pasisukti į kalbantįjį ta ausimi, kuri girdi geriau;
- jei vis dažniau stengiatės žiūrėti į kalbančiojo lūpas;
- jei kiti sako, jog per garsiai klausotės televizoriaus ar radijo;
- jei darosi sunku dalyvauti pokalbiuose, kuriuose dalyvauja daugiau žmonių.

Jei bent vienas teiginys jums tinka, rekomenduojame apsilankyti pas klausos specialistą. Juk tam, kad pasitikrintume klausą greitai ir neskausmingai, nereikia skirti daug laiko, o rūpintis savo sveikata – tai mylėti save ir savo artimuosius. •

Audiomedika Klausos centrus
rasite didžiuosiuose Lietuvos miestuose: Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose ir Panevėžyje. Daugiau informacijos: www.audiomedika.lt arba telefonu 8 685 20149.

JAU RUDUO:
džiaugsmai ir rūpesčiai buityje

Rūta ANTANAITIENĖ

Ruduo - metas, kai gamta mus džiugina ne tik pačiomis ryškiausiomis spalvomis, bet ir gausiu derliumi. Kad jis džiugintų ir kad tinkamai pasiruošumėte žiemai - mūsų patarimai Jums.

Soduose, nuskynę derlių, viską kruopščiai sutvarkome, į sandėlį sunešame darbo įrankius. Sugrėbstome nukritusius lapus ir dedame į iškastą duobę, kur jau sumetėme visas daržovių liekanas, bulvienojus. Nuo vaismedžių nukratome likusias mumijas (sukamštėjusius vaisius), juos taip pat užkasame į žemę.

Nuo vaismedžių kamienų nuimame juostas su prilipusiais kenkėjais, jas sunaikiname, nugramdome žievės atplaišas. Nuo erkių, amarų ir kitų kenkėjų kiaušinėlių vaismedžius nupurškiame 7 proc. karbamido tirpalu – nereikės purkšti pavasarį.

Žiemą dėl staigios temperatūros kaitos ir šalčio supleišėja vaismedžių žievė, o nuo kaitrių saulės spindulių ji nudega. Kad taip neatsitiktų, vaismedžius nubaltiname kalkių mišiniu, papildomai į jį įmaišę lipalo ar molio miltelių, arba baltiname akriliniais ar vandens emulsiniais dažais (4 dalys vandens ir 1 dalis dažų).

Apsaugai nuo kiškių vaismedžius aprišame impregnuotu popieriumi, eglišakiais, šiaudų arba nendrių pynėmis, medžiagos atraižomis. Popieriumi ar kita medžiaga kamienus vyniojame nuo apačios į viršų. Tada susidaro savotiškas stogelis ir pro sudūrimus ant žievės nepatenka vandens. Pasiruošiame eglišakių, tinka ir smulkesni.

> „Graužikus galime puikiai suvilioti – aukštesnėse vietose dedame nuodus, o paskui uždengiame šiaudais. Į šiltą vietelę jie būtinai užsuks.“

Pasikarpome minkštos vielos gabaliukų. Prie kamieno pridedame eglišakių ir viela dviejose ar trijose vietose juos sukabiname. Taip pat viela apjuosiame ir surišame nendres ar šiaudų pynes. Žemaūgius medelius apvyniojame nuo žemės iki viršūnių, pusiau žemaūgių – tik kamienus. Vaismedžiams aprišti galime pasidaryti medines groteles. Jos gali būti iš siaurų lentelių, sutvirtintų lanksčia viela. Šias groteles galėsime naudoti ilgą laiką. Vaismedžius taip pat galime aprišti specialiu plastikiniu tinklu, kurio galima nenuimti ir vasarą. Žiemą aprišalai vaismedžius gelbės ir nuo temperatūros svyravimų, kad nepleišėtų žievė. Išbandyti galime ir cheminius preparatus, pvz., Lietuvoje iš netoksiškų medžiagų pagamintą apsauginį tepalą nuo kiškių, stirnų ir kitų gyvūnų. Jis apsaugo medelių kamieną nuo įvairių kenkėjų, ligų ir žalingo temperatūros svyravimo pavasarį. Pati geriausia apsauga nuo kiškių ar kitų miško svečių – 3 m aukščio sandari tinklinė tvora.

Apsaugai nuo pelių ar kitų graužikų sode nuodus dedame saugiai, kad apnuodyto jauko nesulestų paukščiai. Graužikus galime puikiai suvilioti – aukštesnėse vietose dedame nuodus ant žemės po lenta ar pagaliu, o paskui uždengiame šiaudais. Į šiltą vietelę jie būtinai užsuks. Laikas nuo laiko patikriname, ar apsilankė pelės, pakeliame lentą ir pažiūrime, ar dar yra nuodų.

Neretai sode būna kurklių. Žiemą juos veiksmingiausiai suviliosime po mėšlu. Tam sode pamėtome šviežio mėšlo krūvelių. Po jomis kaip tik ir sulenda kurkliai. Užėjus šalčiams, šį mėšlą iškratome ir kenkėjai žūva.

Vaismedžių šaknis mulčiuojame 10–15 cm storio durpių sluoksniu, pjuvenomis, perpuvusiu mėšlu, smulkinta medžių žieve. Mulčiuoti geriausiai pradėjus šalti, kol dar nėra sniego arba jis nupustytas. Mėšlo nereikia dėti arti kamieno, nes gali apsigyventi pelės. Prieš šalčius 5 cm storio durpių sluoksniu apmulčiuojame braškių kerelius.

Darže

Užbaikite darbus, kurių nespėjote nuveikti rugpjūtį. Jei dar nepasodinote žieminių česnakų, kuo greičiau pasodinkite ir iš karto mulčiuokite durpėmis (5–7 cm), pjuvenomis ar medžių lapais.

Šiltnamiuose iš vandens sistemų išleiskime vandenį ir paruoškime jas žiemai.

Rudenį prisikaskime krienų ir topinambų. Dalį jų sunaudokite dabar, o likusius rūsyje sudėkite į dėžutę ir užpilkite drėgnu smėliu. Topinambų daug prisikasti nereikia – geriau žiemą atlydžio metu ar anksti pavasarį prisikasime šviežių. Po didesnių šalnų pamulčiuokime

daugiamečius prieskoninius augalus. Nukirpkime atžeminę jų dalį ir ja augalus pridenkime žiemai – ji tarnaus kaip mulčias ir tuo pačiu geriau užlaikys sniegą.
Sutvarkykime į rūsį suneštas daržoves – perrinkime, surūšiuokime, šakniavaisius sudėkime į dėžes, susluoksniuokime su drėgnu smėliu, durpėmis ar pjuvenomis. Per žiemą daržovės nesuvys ir gerai išsilaikys iki pavasario. Šias daržoves galite laikyti ir austiniuose polipropileniniuose maišuose.
Perkaskime komposto krūvą. Per žiemą kaupkime medžio pelenus arba pilkime į komposto krūvą – tai vertinga makro ir mikroelementų trąša. Gera kalkinė trąša yra ir kiaušinių lukštai. Neišmeskite jų. Per žiemą pririnkite – pavasarį susmulkinsite ir bersite į dirvą arba nesmulkintus kiaušinių lukštus rauginsite inde su vandeniu. Gautą tirpalą skiesite vandeniu ir tręšite lauko ar šiltnamio daržoves.
Į vazonėlius pasisodinkime petražolių, salierų, svogūnų, pasisėkime krapų, pipirnių, špinatų, lapinių ridikėlių. Dar galime iš rudens prieš užšąlant žemei į paruoštas lysves pasisėti (kad nesuspėtų iki žiemos sudygti) salotų, morkų, ridikėlių, krapų, špinatų ir kitų daržovių. Nepamirškime – sėklų reikia ketvirtadaliu daugiau. Pasėtas daržovių sėklas apmulčiuokime nerūgščiomis žemapelkės durpėmis (2–3 cm).
Surinkime dėžes, laistytuvus, kibirus. Nuvalykime įrankius, suneškime juos į sandėlį, sutepkime tepalu, kad per žiemą nerūdytų. Užkamšykime rūsio vėdinimo angas, kad į vidų neprilįstų pelių ar kitų graužikų, rūsiuose statykime pelėkautus.

Gėlyne

Sodiname svogūnines gėles: narcizus, tulpes, hiacintus, žydres, krokus, scyles, sniegžydres, snieguoles. Baigiame tvarkyti gėlynus, pašaliname augalų liekanas. Pradėjus šalti, pasiruošime apdengti rožes, raganes. Kai pradės šalti, 15–20 cm storio kraikinių durpių sluoksniu mulčiuojame tulpes, lelijas ir kitas svogūnines bei kai kurias daugiametes gėles: astilbes, bergenijas, rodžersijas, monardas, lijatrius, flioksus, vilkdalgius ir kt. Minėtos daugiametės gėlės, daugelį metų augdamos vienoje vietoje, iškyla į paviršių ir jų šaknys lieka plikos. Mulčias apsaugos nuo iššalimo, jeigu spustelės šalčiai be sniego.
Sumedėjusių bijūnų, didžialapių hortenzijų ir kitų jautrių šalčiui augalų stiebus aprišame meldais, eglišakiais arba prilenkiame prie žemės ir apdengiame sausais lapais arba eglišakiais.
Lapkričio pradžioje laisvame gėlyno plotelyje ar daržo lysvėje sėjame daugiametes gėles (kurių sėklos per žiemą stratifikuojasi ir pavasarį gerai sudygsta): vėdrynus, burbulius, rūšinius ir sumedėjusius bijūnus, margutes, dekoratyvinius česnakus, pentinius, šilagėles, blakėžudes, juodžoles. Sėjame į griovelius, sėklas užpilame nestoru žemės sluoksniu, o pradėjus šalti, dar mulčiuojame durpėmis (5 cm). Arba galime sėti į vazonėlius, paskui juos sustatykime į inspektą po stiklu, kur žiemos metu bus sniego, arba statykime ant žemės, apdenkime eglišakiais ir mulčiuokime durpėmis. Taip pat galime sėti ir kai kurias vienmetes gėles: pajūrines lobularijas, medetkas, vienmetes aguonas, ešolcijas, kochijas, žioveinius, dvirages leukonijas, šakotąsias perilas, uodeguotuosius burnočius, paprastąsias kosmėjas, kvapiuosius tabakus, rugiagėles, klarkijas, darželines graželes, darželines juodgrūdes, sausažiedes ir dvimetes gėles: darželines blizges, šiurpinius gvazdikus, paprastąsias rusmenes. Sėjame atvėsus orams, 5–7 dienas prieš užšalimą, t. y. kai po truputį pradeda šalti dirvos paviršius, kad sėklos tik subrinktų, bet nespėtų sudygti. Jei pasėjama per anksti, sėklos gali išleisti daigelius, kurie žus nuo stiprių rudens šalnų. Į šviežiu mėšlu patręštą plotą gėlių sėklų nesėjame, nes augalai neišgyvena, žūsta.
Lapkričio pabaigoje pridengiame eglišakiais visžalius daugiamečius alpinariumų augalus ir dvimetes gėles: našlaites, saulutes, neužmirštuoles, paprastąsias rusmenes, šiurpinius gvazdikus, darželinius katilėlius ir aukštąsias piliarožes, kurios žydės kitų metų pavasarį ar vasarą.
Kardelių, frezijų ir montbrečių išdžiovintus ir švarius gumbasvogūnius per žiemą laikome sausoje, gerai vėdinamoje 4–6 °C patalpoje, jurginų šakniagumbius – 3–5 °C patalpoje, kur santykinė oro drėgmė ne didesnė kaip 70 proc. Chrizantemas su vazonais, paliktas pavasariniam dauginimui, laikome vėsiame rūsyje, 1–4 °C, vandens lelijas su vazonėliais – taip pat vėsiai, 2–5 °C rūsyje. Senus ir pažeistus lapus nukerpame, retkarčiais palaistome.
Gumbinių begonijų apdžiovintus gumbus sluoksniuojame su sausomis durpėmis ir per žiemą laikome 5–8 °C patalpoje. Taip pat tokiomis pat sąlygomis per žiemą laikome ir kanas, suneštas su vazonais ar iškastas tiesiog su žemėmis ir laikomas dėžėse. •

> „Gera kalkinė trąša yra ir kiaušinių lukštai. Neišmeskite jų! Pavasarį susmulkinsite ir bersite į dirvą arba nesmulkintus kiaušinių lukštus rauginsite inde su vandeniu.“

MOČIUČIŲ FUTBOLAS
Fizinės veiklos svarba

Agnė BARKAUSKAITĖ

Futbolas – viena populiariausių sporto šakų pasaulyje. Įprastai, šia šaka užsiima vyrai, tačiau kaip reaguotumėte į moteris futbole? Ypač, jei tos moterys – tai mūsų gerbiamos ir mylimos senjorės. Greičiausiai, nustebote. Skubame jus supažindinti su Jolita Kličiūte, kurios treniruojama senjorių moterų komanda „Riterės“, tapo futbolo turnyro „Močiutės už futbolą“ nugalėtojomis.

Trumpai papasakokite, kaip atsirado „Močiutės už futbolą“ idėja?

Pagrindinis „Močiutės už futbolą“ idėjos iniciatorius yra Martynas Karpavičius. Viso to priešistorė tokia: prieš penkis metus man gimė idėja surinkti įvairaus amžiaus moteris, kurios niekada nėra žaidusios futbolo profesionaliai ir suorganizuoti didelę futbolo šventę, skirtą būtent moterims. Pirmajai šventei buvo pasirinkta kovo 8-oji, o renginys vyko Kaune. Po metų (maždaug prieš šešis metus), buvo įkurtas judėjimas „Moterys už futbolą“, kurio tikslas – pritraukti kuo daugiau moterų ne tik žaisti futbolą, bet ir domėtis juo, stengtis populiarinti šią sporto šaką tarp moterų, skatinti stebėti rungtynes bei dalyvauti įvairiuose renginiuose. Aš buvau viena iš šio judėjimo iniciatorių ir ėmiau organizuoti įvairius renginius.
Pradžioje buvo labai sunku. Dideli tikslai – didelės ambicijos. Mėnesį laiko įkalbinėjau įvairias moteris sutikti ir dalyvauti pirmajame mano organizuojamame renginyje. Buvau išsikėlusi tikslą – surinkti kuo skirtingesnių profesijų moteris. Žinoma, į kraštutinumus nėjome – neprašėme parodyti darbo pažymėjimų, įrodant, kad jos yra konkrečios profesijos atstovės. Pirmajame mano organizuotame renginyje dalyvavo ir senjorės. Tai buvo Joanos Bartaškienės auklėtinės. Močiutės pasirodė labai smagiai ir įnešė šventei daug žavesio. Jos įrodė, kad metai visai nesvarbu – futbolą gali žaisti įvairaus amžiaus moterys.
O aš ir toliau kiekvienais metais tęsiau šią tradiciją, stengdamasi vis didinti komandų skaičių bei prijungti kuo daugiau močiučių. Vėliau atsirado mano kolega, kuris į idėją pažiūrėjo iš kitos pusės – kas, jei futbolą žaistų tik senjorės? Jam pavyko įgyvendinti savo sumanymą. Projektas netgi buvo pripažintas Europoje – gavome apdovanojimą. Tad visa „močiučių futbolo“ idėja buvo rutuliojama plačiau.
Aš likau prie savo tradicijos – kiekvienais metais ir toliau organizuoju moterų futbolo šventę. Komandos, kurioje būtų vien tik močiutės, aš niekada neturėjau. Mano komandose – įvairaus amžiaus moterys. Kartą kolega prasitarė, kad aš drąsiai galiu dalyvauti „Močiučių futbolo“ varžybose. Man tik reikėjo sudaryti komandą, surenkant visas senjores iš skirtingų, mano suburtų komandų. Beveik neplanuojant, komanda buvo surinkta. Žinoma, mano komandos narės – „potencialios močiutės“. Kitose komandose buvo ir vyresnių dalyvių, bet mano komandoje vyriausia buvo 60-ies metų moteris. Ji – „tikra močiutė“. Kolega sakė, kad šiais laikais močiute galima būti ir sulaukus 40 – 45 metų. Išsiaiškinau, kad pagal nuostatas bei taisykles viskas teisėta, todėl nutariau pabandyti. Neturėjome tikslo laimėti. Važiavome ten ne tik dalyvauti, bet ir pagelbėti kolegai – atvežti kuo daugiau komandų iš skirtingų miestų. O gavosi taip, kad tapome čempionėmis! Įvyko tai, ko mažiausiai tikėjomės. Žinoma, vėliau pasipylė komentarai, kad mano komandos narės – ne močiutės, bet tik jaunos moterys, o laimėjimas nesąžiningas. Organizatoriai mums davė žalią šviesą.

Ieškoti narių tenka jums ar pasitaiko, kad ir pačios močiutės susidomi, susiranda jus, norėdamos prisijungti?

Jau minėta 60-ies metų močiutė Rita mane susirado pati. Tiksliau, parašė mano kolegai, kuris nukreipė ją pas mane. Kiek pastebiu, Lietuvoje šis projektas populiarėja – komandų vis daugėja. Tik Kaune pritraukti močiutes yra kiek sudėtingiau. Tenka ir pačiai jų paieškoti, stengtis sudominti mano organizuojama veikla. Daugiausia dirbu su jaunimu, o „močiutės“ – laisvalaikio užsiėmimas.

Jei kažkas iš senjorių susidomėtų šiuo futbolu ir norėtų išmėginti savo jėgas, ar gali kreiptis į jus?

Žinoma. Ypač, jei atsirastų Kaune – drąsiai gali kreiptis į mane. Su mielu noru priimsime ir labai džiaugsimės!

Kuo „močiučių futbolas“ skiriasi nuo įprasto futbolo?

Žaidimas yra kiek kitoks: jis vyksta salėje, žaidžiama su kitokiu kamuoliu, kuris yra pagamintas iš porolono ir yra kur kas minkštesnis. Taip siekiama apsisaugoti nuo galimų sužeidimų. Komandose yra 4 narės: po tris aikštelėje, o ketvirta – vartuose. Vienos varžybos trunka 5 minutes. Pamenu, kai pirmą kartą nuvykome į rungtynes, komandos narės nustebo – esą per 5 minutes jos net apšilti nespės. Tvarkaraštis buvo sudėliotas taip, kad teko žaisti bene 6 rungtynes. Po varžybų močiutės vis kartojo, jog 5 minutės buvo aukso vidurys.
Nors šis futbolas ir skiriasi nuo įprasto, tai nereiškia, kad mūsiškis kažkuo blogesnis. Kai pirmą kartą pamačiau tikrą „močiučių futbolą“, mane labai sužavėjo! Vyriausia moteris buvo apie 75-ių metų amžiaus. Aš žiūrėjau į ją ir mano širdis džiaugėsi, o mintyse galvojau, kaip norėčiau ir aš, sulaukusi tokio amžiaus, taip žaisti!
Stebint „močiučių futbolą“, kaskart jaučiu labai daug gerų emocijų. Atrodo, toks paprastas dalykas, kaip kamuolio spardymas, joms suteikia tiek džiaugsmo. Tos, kurios žaidžia ne pirmą kartą, spinduliuoja pasitikėjimu savimi. Norėtųsi, kad Lietuvoje atsirastų daugiau žmonių, kurie suburtų vyresniuosius ir parodytų, jog futbolas yra ne tik vyriškas žaidimas. Jį gali žaisti ir įvairaus amžiaus žmonės.

Su kokiais pagrindiniais iššūkiais tenka susidurti jums ir pačioms močiutėms?

Kadangi komandą surinkome labai greitai, sunkiausia buvo jas paruošti psichologiškai. Viena iš komandos narių 3 dienas niekaip negalėjo apsispręsti dalyvaus ar ne. Nebuvo lengva įrodyti, kad bus smagu ir jos tikrai nenusivils. Močiutes ne kartą teko drąsinti net ir rungtynių metu. Kadangi dirbu ne tik su senjorėmis, bet ir su 7-9 metų mergaitėmis, pastebiu, kad vaikai pasitiki savo jėgomis, o vyresnio amžiaus žmonėms trūksta pasiryžimo ir tikėjimo savimi. Turbūt dėl šitos priežasties man nuolat tenka kalbėti su močiutėmis ir bandyti jas įtikinti pasitikėti savimi.

Gal prisimenate smagių nutikimų, ruošiantis varžyboms, ar jau pačių varžybų metu?

Vienas labiausiai įsiminusių, kai viena iš mano komandos narių, jau minėta Rita, pasikvietė į varžybas draugę. Visos moterys susipažino tik prieš pat rungtynes. Ritos draugė sakė, kad sėdės ant atsarginių suolelio ir žaisti tikrai neis. Aš jos nepažinojau, todėl nusprendžiau nespausti – žaisti net nesiūliau. Bet pamačiusi mano atlaidumą, ryžtingoji Ritos draugė pasiprašė į aikštelę. Su malonumu sutikau – turėjau slaptą viltį, kad ji vis dėlto ryšis sužaisti. Į aikštelę išbėgusi su velniška energija, ji pagavo kamuolį rankomis ir iš visų jėgų sviedė į vartus šaukdama: „Juk sakiau, kad mes laimėsim!“. Paaiškinau, kad čia futbolas ir įvartis mušamas tik su kojomis. Ritos draugė ėmė juoktis ir prisiminė kažkada seniai lankiusi krepšinį. Tik dėl to ir susimaišė. Tuo

metu mudvi, o kartu ir visa salė, ėmė juoktis. Buvo labai smagu!
Kitas smagesnis nutikimas, kai vienos iš jaunimo auklėtinių paprašiau pakalbinti savo močiutę pabandyti žaisti futbolą su mumis. Mergaitės močiutė labai aktyvi, todėl pamaniau, kad jai tai bus puikus laisvalaikio praleidimas. Įkalbinome ją ateiti į vieną treniruotę. Taip jau sutapo, kad kitą dieną važiavome į turnyrą. Tiek aš, tiek anūkė sakėme močiutei nepersistengti – juk tai tik pirmos jos varžybos. Bet ji įsijautė taip stipriai, kad galiausiai liepė „nevadovauti“ savo anūkei dar pridėdama, kad, jei jau čia atėjo, tai žais „iki galo“.
Šios dvi akimirkos ir yra labiausiai įsimintinos.

Kiek kartų per savaitę renkatės treniruotis?

Renkamės tik vieną kartą per savaitę, penktadieniais. Su šia komanda dirbti pradėjau neplanuotai, galima sakyti, atsitiktinai. Ėmėme treniruotis nuo vasario mėnesio, tad nebuvo galimybių skirti daugiau laiko, o žiemos metu sudėtinga rasti laisvą salę. Tačiau nuo rudens turime tikslą rinktis bent du kartus per savaitę.

Kadangi jūs jau turite patirties, papasakokite, kaip skiriasi močiutės, kurios užsiima kokia nors veikla, nuo pasyviau gyvenančių savo bendraamžių?
Skiriasi. Aš matau, kad močiutės žaidimo metu pasikrauna energijos, tampa geros nuotaikos. Daug naudos duoda pabuvimas kartu, bendravimas. Močiutės susipažįsta viena su kita, praplečia savo akiratį. O gyvenančios pasyviau, dažniau būna blogos nuotaikos, nepatenkintos viskuo. Pažinojau močiutę, kuri nuolat vis kažkuo skųsdavosi. Ji dažnai stebėdavo mus iš šono ir komentuodavo. Mano tikslas buvo įtraukti ją į mūsų komandą. Tik dėl to, kad pati pamatytų ir įsitikintų, jog viena yra stebėti, o pabandyti – visai kitas reikalas. Man pavyko prikalbinti ją prisijungti prie mūsų. Kai močiutė išmėgino, pripažino, kad viskas kitaip, nei galvojo. Po rungtynių, ji priėjo prie manęs ir pasakė, kad per visą savo gyvenimą nėra gavusi tiek daug dėmesio, kiek gavo tądien. Iš jos ėmė interviu, fotografavo ir davė dovanų. Taip moteris, kuri visad būdavo gana negatyviai nusiteikusi, galiausiai apkabino, padėkojo man ir pasakė, kad dieną praleido labai smagiai. Mintyse sau užsidėjau pliusą.

Jei vyresni žmonės turėtų savo mėgstamas veiklas, nebūtinai susijusias su sportu, galbūt jų nuotaika būtų geresnė, imtų jaustis sveikesniais, energingesniais?

Taip. Bet siekiant tai parodyti ir įrodyti, tenka nemažai padirbėti. Kai ėmiausi organizuoti savo renginį, mėnesį dirbau su žmonėmis vien bandydama juos įkalbinti dalyvauti. Ir kalbu ne vien apie močiutes, bet ir apie įvairaus amžiaus moteris. Močiutes įkalbėti buvo net lengviau, jų komanda greičiau sutiko dalyvauti nei jaunesnės.

Niekas neabejoja sporto nauda. Ką parekomenduotumėte senjorams, norintiems padidinti fizinį aktyvumą?

Siūlau pradėti nuo vaikščiojimo – išeiti į lauką ir pakvėpuoti grynu oru. Aš gyvenu netoli parkelio, kuriame įrengti lauko treniruokliai. Man labai smagu matyti senjorus, besimankštinančius ant jų. Užtenka pradėti nuo lengvo pasivaikščiojimo, truputį pakilnoti kojas, rankas. Kartais net nueinu prie jų ir pagiriu, kad sportuoja! Liūdna, kad mūsų šalyje dauguma vyresnio amžiaus žmonių nustoja jaustis reikalingais ir užsidaro namuose.

Galbūt turite kokių įžvalgų ar patarimų, kaip žmonėms pradėti keisti neigiamą mąstymą? Juk jūs ne vieną močiutę įkalbinote prisijungti prie futbolo komandos. Kaip jums tai pavyko?

Sudėtingas klausimas. Kartais įvairiuose renginiuose man sako, kad aš „kažką turiu“, nes moku įkalbėti žmones. Dažnai prisipažįsta, kad net patys norėtų eiti sportuoti pas tokią trenerę. Daug metų žaidžiau futbolą ir vis dar mėgaujuosi šiuo sportu. Gal dėl to man daug lengviau įtikinti – žodžiai kyla iš širdies. Turiu daug patirties ir žinau, koks stiprus malonumas ir kokia jo kaina, todėl tikrai verta pabandyti. Nors ir pradžia būna sunki, bet kiekvienas, atėjęs ir pabandęs pažaisti, po kurio laiko man padėkoja.
Kalbant apie futbolą, senjorėms labai įdomu treniruotės. Stengiuosi, kad nebūtų monotonijos, o žaisdamos nesijaustų lyg darbe. Kaskart bandau sukurti jaukią atmosferą, kad moterys pasijaustų ypatingai ir norėtų grįžti. Kadangi treniruotės visada vyksta žaidimo forma, močiutės išlieka laimingos, o treniruočių metu ne tik aktyviai sportuoja, bet tuo pat metu ir pailsi nuo kasdienybės.

Baigiant pokalbį, ko norėtumėte palinkėti mūsų žurnalo skaitytojams, kad jie ilgiau išliktų sveiki, energingi ir laimingi?

Noriu palinkėti, kad žmonės labiau pasitikėtų savimi ir savo jėgomis. Linkiu kuo daugiau geros nuotaikos net ir tada, kai už lango pliaupia lietus. Gyvenimas yra gražus. Kviečiu dažniau leistis į įvairias avantiūras, nes nauji, neišbandyti dalykai suteikia daug džiaugsmo ir gerų emocijų. O amžius tam tikrai nesvarbus! •

EKSKURSIJA:
pažinkite vieną seniausių Lietuvos kelių

Eva URBANAVIČIŪTĖ

Iškyla ir ekskursija vienoje gražiausių Lietuvos vietų, kai jums reikės tik automobilio ir geros nuotaikos? Važiuojam!

Maršrutas apima nei daug, nei mažai – 96 kilometrus, vingiuojančius palei dešinijį Nemuno žemupio krantą. Tai – vienas seniausių kelių Lietuvoje, kurį dar mini kryžiuočiai, XIII-XV a. norėję užgrobti ir šį mūsų rojaus kampelį. Ankstyvas ruduo – idealiausias metas aplankyti šias vietas, todėl kviečiame išvyktį į kelionę palei stebuklingąjį Nemuną bei senuosius piliakalnius.

Kaunas, Kauno pilis

Kelionė prasidėtų Kaune – miestas stūgso prie Nemuno ir Neries santakos. Kaunas turi savo pilį – tai seniausias istorinis pastatas mieste. Jau XIV a. kryžiuočiai atakavo pilį. Po dvi savaites trukusios atakos, kryžiuočiams nepavyko užimti Kauno pilies. Tik po 1410 m. vykusio Žalgirio mūšio, kryžiuočių atpuoliai liovėsi. Legendos vis dar kalba, kad po pilimi esą didžiuliai požemiai, kuriuose miega užburti didžiojo kunigaikščio Vytauto kariai.

Kauno pilies darbo laikas prasideda nuo rugsėjo 1 d. iki gegužės 31 d., antradienį – penktadienį nuo 11:00 iki 19:00 val., šeštadienį – nuo 11:00 iki 18:00 val. Nuo birželio 1 d. iki rugpjūčio 31 d. antradienį – šeštadienį nuo 11:00 iki 19:00 val., sekmadienį nuo 11:00 iki 18:00 val.. Bilietų kaina suaugusiems – 2,50 €, moksleiviams, senjorams – 1,20 €.

Raudondvario pilies dvaras

Kas toliau? O toliau nuostabus Raudondvario pilies dvaras! Pavažiavus 34,7 km. vakarų kryptimi, siūlome aplankyti antrąjį maršruto objektą – Raudondvario pilies dvarą, esantį Raudondvaryje, Kauno rajone. Miestelis stūgso ant aukšto Nevėžio kranto, kur netoliese Nevėžis įteka į Nemuną. Raudondvario panorama nuo Kauno pusės – magiškas vaizdas kiekvieno akims. Kitame krante baltuoja bažnyčia, dešiniau – tarp medžių pasislėpę raudoni pilies rūmai. Raudonų plytų rūmus, dar pilimi vadinamus, iki 1615 m. čia pasistatė Kauno pakamaris V. Dziavaltauskas.

Kauno pilis

Belvederio dvaras

Trečiasis kelionės sustojimas – Belvederio dvare, kuris yra vos už 8,9 km nuo Raudondvario. Rūmai pastatyti 1830 – 1840 m. pagal iš Italijos į Lietuvą atvykusio architekto Pjetro de Rosio projektą. Nors Belvederio rūmai vėliau buvo perstatinėjami, jie išlaikė architekto sumanytą santūrų neorenesansinį stilių. Belvederis itališkai reiškia „gražus vaizdas“. Ir tikrai gražus reginys atsiveria iš rūmų belvederio – masyvaus triaukščio bokšto. Dvaro rūmai stovi ant aukšto Nemuno kranto. Į juos nuo panemunės kelio veda apie 60 m. aukščio laiptai, kuriuos sudaro 365 pakopos. Rodos, norint užkopti, reikia daug jėgų, bet kylant palengva, gėrintis vis gražesniais vaizdais iš aukštai, visos pakopos ir laipteliai pasimiršta! Užkilus į patį viršų, nuovargis kaip mat dingsta, kuomet prieš tave atsiveria tokie nuostabūs Lietuvos vaizdai.

Veliuona, Veliuonos dvaras

Pavažiavus 12,4 km. pietų kryptimi, atsidursime kitame kelionės objekte – Veliuonoje. Čia aplankysime Veliuonos dvarą. Veliuona išsidėsčiusi dviem aukštais – Nemuno kranto apatinėje ir viršutinėse terasose. Tai – medinė, klasicistinio stiliaus dvaro sodyba Lietuvoje. Dvaro rūmai – vieno, stačiakampio formos, aukšto. Parke auga daug retų medžių, tarp kurių – geltonžiedžiai tulpmedžiai. Be viso to, rūmuose taip pat veikia kraštotyros muziejus. Negi ne pasaka!

Belvedero dvaro darbo laikas nuo pirmadienio iki ketvirtadienio 8.00 - 17.00 val., penktadieniais – 8.00 - 16.00 val., šeštadieniais – 11.00 - 16.00 val. Apsilankymo kainos: suaugusiems – 2,00 €, moksleiviams, studentams – 1,00 €, senjorams – 1,00 €.

Raudonė, Raudonės pilis

Pavažiavę 26,1 km. į vakarus, aplankysime dar vieną maršuto objektą – Raudonės pilį. Raudonė išsidėsčiusi „dviem aukštais“ – žemutinėje ir viršutinėje Nemuno terasoje. Per miestelį teka Raudonės upelis, nuo kurio gyvenvietė ir gavusi pavadinimą. Stačiai kylančiu keliu užvažiavę į antrąjį gyvenvietės „aukštą“, pamatysite įspūdingą antrosios kartos panemunės pilį – Raudonę.
Raudonės pilis yra dešiniąjame Nemuno krante, toje vietoje, kur prateka nedidelis Raudonės upelis. 1965 m. pilis restauruota ir pritaikyta edukacinėms ekskursijoms. 1968 m. atstatytas didysis bokštas, kuriame įrengti laiptai, kad iš apžvalgos aikštelės būtų galima pasigrožėti atsiveriančiais vaizdais, kuriuos būtina pamatyti keliaujant panemune!

Raudonės pilies darbo laikas pirmadienį – šeštadienį nuo 10.00 iki 18.00 val, deja, bet sekmadieniais uždaryta. Kainos suaugusiems – 1.5 €, vaikams – 1 €, senjorams nuo 60 metų – 1 €.

Panemunės pilis

Pavažiavę 12,8 km šiaurės kryptimi, aplankysime Panemunės pilį, esančią Pilies kaime, Jurbarko rajone. Aukštame Nemuno krante, pasislėpusi tarp didingų medžių, stūgso sena Panemunės pilis. Savo išvaizda ji skiriasi nuo kitų Lietuvos pilių, gal todėl atrodo tokia paslaptinga. Pilis buvo restauruota, atkurta aplinka, tvenkinių kaskadų sistema. Įdomu tai, kad Panemunės pilis atsispindėjo ne vieno dailininko kūryboje.

Panemunės pilis

Pilis atvira lankytojams kasdien, išskyrus pirmadieniuos nuo 10.00 iki 17.00 val. Bilietų kainos suaugusiems – 1,20 €, moksleiviams, studentams, senjorams, neįgaliesiems – 0,60 €. Nemokamai įleidžiami vaikai iki 7 metų bei vaikų globos namų auklėtiniai.

Jurbarko dvaras

Pavažiavę 16,3 km. šiaurės kryptimi, pasieksime paskutinį ekskursijos objektą – Jurbarko dvarą. Labai gaila, tačiau pačių rūmų jau nebėra – likę tik du dvaro šoniniai rūmai (flygeliai), dar kitaip vadinami oficinomis. Šiuo metu viename iš Jurbarko dvaro šoninių rūmų veikia Krašto muziejus. Buvusios dvaro raštinės pastate ir buvusioje kalvėje įkurtas skulptoriaus Vinco Grybo memorialinis muziejus.

Jurbarko dvaro darbo laikas nuo pirmadienio iki ketvirtadienio 8.00 - 17.00 val., penktadienį – 8.00 - 16.00 val., šeštadienį – 11.00 - 16.00 val. Apsilankymo kainos: suaugusiems – 2,00 €, moksleiviams, studentams, senjorams – 1,00 €.

Ruduo – nuostabus metas išsiruošti į kelionę palei panemunę. Tikimės, kad įsitikinote, jog verta leistis į ekskursiją, kuriai reikės tik automobilio ir geros nuotaikos. Juk kelionės pagyvina rutiną bei kviečia pamilti iš naujo gyvenimą, tad keliaukime! •

BŪRĖJA:
rugsėjis – pokyčių metas

Pristatome naują rubriką su būrėja, parapsichologė Neringa Saladže. Kiekviename leidinyje dalysimės horoskopais, burtais, prietarais.

AVINAS. Būsite linkę į kraštutinumus: pasakę „noriu“, jau rėksite „nenoriu“, pasakę „myliu“, tuoj sakysite „nekenčiu“. Todėl niekam nieko nežadėkite, atsitraukite nuo kitų, nes tai puikus laikas savęs gilesniam pažinimui per pasąmonę, meditaciją, sapnus. Skirkite laiko sau.

JAUTIS. Santykių patikrinimo ir išbandymo metas – turėsite puikią progą įsitikinti, kas yra tikras draugas, o kas – ne, ir tuo pačiu nutraukti žalingus ryšius. Bet jei jūs to nepadarysite, gyvenimas padės tai padaryti už jus. Ir labiau reikėtų rūpintis sveikata.

DVYNIAI. Patariama atsiriboti nuo bet kokių masinių renginių, susibūrimų ir didelių švenčių – tiesiog galite tapti atsitiktine auka. Šiuo metu taip pat galimas apsinuodijimas maistu ir sveikatos problemos, susijusios su virškinimu. Net rekomenduojama valgyti lengvą, mažai apdorotą, žalią maistą.

VĖŽYS. Lyg tykus vanduo tekėsite sava vaga, bet nestatykite patys užtvankų iš savo baimių. Tai visapusiškai ramus, harmoningas, puikus laikas, tiek ir sveikatos, grožio, santykių puoselėjimo laikas. Pasimėgaukite juo.

LIŪTAS. Ir vėl patys prisiimsite visokių darbų ir darbelių, juos nudirbę būsite išsekę, bet blogiausia, kad ir pikti, ir nusivylę, nervingi. Bet jums šis laikas skirtas išmokti pamoką – darbas – ne vilkas, į mišką nepabėgs. Darykite tiek, kiek galite savęs nenuskriausdami, nes niekas jūsų neapdovanos.

MERGELĖ. Gudriai, išmintingai ir diplomatiškai spręskite vieną po kitos jums užkrautas problemas. Bet svarbiausia – nesivelkite į jokius konfliktus ir barnius: nors ir būsite teisūs, niekam tai nebus įdomu. Savo tiesos neįrodysite, todėl nešvaistykite energijos. O šiaip labai geras laikas nueiti į maldos namus.

SVARSTYKLĖS. Geros žinios, naujienos, pakvietimai į renginius, susitikimus – tai jūsų auksinis laikas, kai viskas vystysis sklandžiai ir užtikrintai. Todėl išnaudokite šį laiką tiems darbams ir reikalams, susitikimams, kurie buvo vilkinti ar atidėti.

SKARPIONAS. Turėsite galimybę išplaukti į plačius vandenis, į aukštesnį lygmenį. Tai užtarnautas įvertinimas, gali būti paaukštinimas, bet taip pat ir puikios naudingos pažintys. Todėl svarbu teisingai išnaudoti šį laiką atveriant save visoms galimybėms.

ŠAULYS. Gali būti, kad pasakymas „tyla prieš audrą“ turės prasmės kalbant apie sveikatą. Pasistenkite pailsėti, skirkite laiko ramiam, atpalaiduojančiam poilsiui ir nenumokite ranka į nors ir nedidelį negalavimą.

OŽIARAGIS. Nors lyg viską puikiai mokate ir žinote, ir tikrai ne pirmą kartą atsidursite panašioje situacijoje, bet vis tiek nervinsitės ir stresuosite lyg pirmą kartą. Pasistenkite atsipalaiduoti ir nepriimti visko, kas sakoma, kaip tiesos.

VANDENIS. Įstrigsite savo rutinoje, bet kartais reikia atsitraukti nuo visko ir visų. Nėra tinkamas, palankus laikas veikti, priimti svarbius gyvenimo sprendimus, o ir pagal aplinkybes matysite, kad viskas stringa. Išlaukite.

ŽUVYS. Puikus laikas keisti mitybos įpročius ir gyvenimo būdą. Tiesą pasakius, tai atrodys lyg nesusiję dalykai, bet atsisakę gyvulinės kilmės maisto produktų nors kuriam laikui, pamiršite ne tik galvos skausmą, bet atsiras ir noras judėti, keliauti. O ir šiaip nusimato išvykimas, išvažiavimas.

Dėl asmeninių konsultacijų prašome kreiptis tiesiogiai į Neringą el. paštu neringa.saladze@gmail.com.

JEIGU SKAUDA SĄNARIUS

Eva URBANAVIČIŪTĖ

Statistika rodo, kad sąnarių skausmas vargina net apie 30 proc. Lietuvos gyventojų. Besiskundžiančių sąnarių ligomis amžiaus vidurkis yra 45-65 m. Taip yra todėl, nes sąnarių susidėvėjimas dažniausiai vystosi vyresnio amžiaus žmonėms. Pirmiausia, pakinta didžiausią krūvį patiriantys klubų ir kelio sąnariai. Dažnai pasitaiko plaštakų, pėdų, čiurnų pasikeitimai, kuomet dyla sąnario paviršių dengianti kremzlė, todėl mažėja sąnario skystis. Prasideda uždegimas – sąnario funkcija sutrinka, atsiranda skausmas bei traškėjimas.
Turbūt jūs – ne išimtis. Pavargote nuo sąnarių skausmo? O gal venų išsiplėtimas ar radikulitas trukdo džiaugtis gyvenimu? Tik natūralių preparatų pagalba, norime padėti užkirsti kelią skausmui ir nemaloniam pojūčiui. Turbūt prisimenate, kaip jūsų senoliai tepdavo natūralius, pačių pagamintus žolelių tepalus, siekiant numalšinti skausmą. Bėgant laikui ir bendradarbiaujant su šiuolaikinėmis technologijomis, buvo atskleista daug gydomųjų kremų ir tepalų receptūrų. Belieka tik džiaugtis, kad dabar viskas daug paprasčiau – gydomųjų tepalų galima įsigyti bet kurioje vaistinėje.

VIENI JŲ – „911“ GYDOMŲJŲ TEPALŲ SERIJA.

Gydomieji preparatai skirti kovoti su sąnarių ligomis, raumenų skausmais, venų išsiplėtimu, radikulitu, pragulomis ir kitomis problemomis. Tepalai padeda pašalinti sumušimų, nudegimų bei varikozės požymius. Be viso to, teigiama, kad gydomųjų preparatų linija „911“ ne tik greitina audinių kraujotaką, malšina skausmus, gydo uždegimus bei mažina trinimus, bet ir pasižymi priešuždegiminėmis savybėmis. Tai reiškia, jei suskubsite laiku, išvengsite uždegimo jam net nespėjus prasidėti!

Gelis kojoms „Venolgon“ pagamintas citrinų aliejaus, lazdyno riešutų, dygiosios pelžiedės, raudonųjų vynuogių lapų bei pušų žievės ekstraktų pagrindu. Sudėtinės dalys malšina skausmą kojose bei edemą, stiprina venų sieneles, didina jų elastingumą ir gerina kraujotaką. Gelį rekomenduojama naudoti, jei skundžiatės kojų patinimu ir nuovargiu, esant varikozei bei tromboflebitui.

Kosmetinė trinktūra kojoms „Venolgon“ skirta naudoti kaip pagalbinė priemonė, kojų priežiūros profilaktikai. Natūrali sudėtis, pagaminta paprastojo kaštono ir trokserutino pagrindu, padeda tonizuoti, pašalina tinimą, nuovargį bei suteikia lengvumą.

Gelis-balzamas kojoms, kurio sudėtyje yra kaštonų, raudonųjų vynuogių lapų ekstraktų, ginko bilobos, trokserutino ir mentolio, padeda kovoti su varikozės, trombozės, edemos bei potrauminiais pakitimais. Gydomasis preparatas stiprina venų sieneles, gerina kraujo ir limfos cirkuliaciją. Sudedamųjų dalių galia padeda atstatyti kraujagyslių stiprumą bei elastingumą – ingredientai teigiamai veikia venų sienelių ir vožtuvų tonusą.

Linija kūnui siūlo gelį-balzamą „Sabelnik“. Preparato pagrindas pagamintas iš trindažolės, arnikos, dilgėlių, kadagių ir eukalipto ekstrakto. Svarbiausias sudėtyje esantis augalas – trindažolė. Ji turi stiprų priešuždegiminį bei skausmą malšinantį poveikį. Rekomenduojamas esant raumenų ar sąnarių ligoms, raiščių pažeidimams. Tepalo sudėtyje esantyts natūralūs ingredientai padeda sumažinti edemos sukeltą uždegimą bei greitai regeneruoja pažeistus audinius.

„911“ PRODUKCIJA TURI DVIGUBĄ NAUDĄ.

Preparatai skirti ne tik malšinti raumenų, sąnarių ar išsiplėtusių venų skausmus, tai – puiki priemonė norint drėkinti bei švelninti odą. Nekenksmingi ir natūralūs ingredientai mažins skausmus, nesukeldami nemalonių pojūčių. „911“ gydomieji tepalai – puikūs pagalbininkai, privalantys būti kiekvieno vaistinėlėje. Užkirskime kelią uždegimui jam dar net neprasidėjus!

911+
JŪSŲ GELBĖJIMO TARNYBA

ĮVEIKITE SĄNARIŲ IR RAUMENŲ SKAUSMĄ su 911!

- Praturtinta eteriniais aliejais, vitaminais, mikroelementais;
- Pasižymi antiseptinėmis, baktericidinėmis, uždegimą slopinančiomis ir analgetinėmis savybėmis;
- Rekomenduojama naudoti varginant raumenų skausmams, išsiplėtusioms venoms, sąnarių ligoms ir kitoms problemoms.

911 – Jūsų gelbėjimo tarnyba!

911 produkcijos ieškokite vaistinėse.

Atstovas Lietuvoje UAB Elevita

www.elevita.lt

VISĄ LAPKRIČIO MĖNESĮ 911 PRODUKCIJAI GINTARINĖ IR NORFA VAISTINĖSE – 30% NUOLAIDA!

SENJORAMS

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

LAIMĖS VALANDOS

VISĄ DIENĄ KIEKVIENĄ DIENĄ

EURO VAISTINĖ
jauskitės gerai

SU SENJORO KORTELE
PERKANT TRIS PREKES IR DAUGIAU*

-20%
NERECEPTINIAMS VAISTAMS

-25%
KOSMETIKAI

-30%
MAISTO PAPILDAMS

*2018 09 01–2018 10 31 Senjoro kortelės turėtojui suteikiamas išskirtinis iki 30 % (Maisto papildams -30 %, kosmetikai -25 %, nereceptiniams vaistams -20 %, kitoms prekėms iki -20 %) nuolaidos pasiūlymas, perkant tris prekes ir daugiau vaistinėje arba internetu www.eurovaistine.lt! Pasiūlymas taikomas perkant pilnas pakuotes, kurių vienos kaina ne mažesne nei 1,50 €. Nuolaida nesuteikiama kitų akcijų prekėms, tačiau jos įskaičiuojamos į prekių kiekį, prekėms, įsigyjamoms su kompensuojamųjų vaistų pasu, pradinio maitinimo kūdikių mišiniams iki 6 mėnesių, dovanų kuponams, produktų rinkiniams, kontraceptiniams vaistams ir kitoms prekėms, įtrauktoms į UAB EUROVAISTINĖ patvirtintą sąrašą, kurį galite rasti vaistinėje. Nuolaidos nesumuojamos. EUROVAISTINĖ pasilieka sau teisę bet kada keisti ar nutraukti pasiūlymą. Daugiau informacijos apie kortelę Jums bus suteikta nemokama EUROVAISTINĖS informacijos linija 8 800 50005, internete www.eurovaistine.lt arba teiraukitės vaistininko.

SUSITIKIMO SU POPIEŽIUMI LAUKIME PRASMINGAI

Mes remiame šį ypatingą įvykį, o jus kviečiame prie jo prisidėti gerais žodžiais, išsakytais vienas kitam.

INICIATYVĄ IR SUSITIKIMUS REMIA

EURO VAISTINĖ

jauskitės gerai