60+

NEMOKAMAS ŽURNALAS SENJORAMS

PAVASARIS '19

SENELIŲ SODYBA:
išjausta ir išgyventa

MYLINTIEMS MAISTĄ
geriausias įvertinimas – šypsena!

SU LAŠINIAIS – PRIEŠ VĖŽĮ

MILDA BLIUMENZONIENĖ – „Tiesiog būnu laiminga“

Lietuvos žinių PRENUMERATA

PRENUMERATOS KAINA:

12 MĖN.	6 MĖN.	3 MĖN.	1 MĖN.
105 Eur	54 Eur	28 Eur	10 Eur

Prenumeratos kaina galioja tik privatiems asmenims

UŽSISAKYKITE DIENRAŠTĮ JUMS PATOGIAUSIU BŪDU: „LIETUVOS ŽINIŲ" REDAKCIJOJE VYKINTO G. 14, VILNIUS, BET KURIAME PAŠTE AR „PAYPOST" SKYRIUJE, „PERLO" TERMINALUOSE AR INTERNETU WWW.LZINIOS.LT. DAUGIAU INFORMACIJOS TEL.: 8 (5) 249 2223; 8 (614) 31184; NEMOKAMU TEL.: 8 800 77 888 AR EL.P.: R.URBONIENE@LZINIOS.LT PRENUMERUOJANT AB LIETUVOS PAŠTO SKYRIUOSE TAIKOMAS APTARNAVIMO MOKESTIS.

Vytautas MINERAL SPA

Cl^- K^+ Mg^{2+}

Įkvepia pokyčiams!

„Vytautas Mineral SPA" – vieninteliai Baltijos regione ypatingų mineralų SPA namai, kuriuose naudojami mineralai iš milijonus metų besiformavusio šaltinio „Sofija". Šio šaltinio vanduo savo mineralizacija bei savybėmis gali būti lyginamas su Negyvosios jūros vandeniu.

Estetiškuose „Vytautas Mineral SPA" namuose kuriami inovatyvūs mineralų pritaikymo būdai, balanso jausmą sukeliančios erdvės, išskirtinis interjeras ir šiuolaikiniam žmogui patogi infrastruktūra, kurioje svečiai gali poilsiauti, leisti laiką su šeima, dirbti bei prisotinti organizmo ląsteles „Sofijos" mineralais.

Gaivinantys mineralinio vandens malonumai kūnui ir sielai.

Karalienės Barboros al. 2, Birštonas | +370 319 42112 | www.vytautasmineralspa.lt

REDAKTORĖS
žodis

Bundantis pavasaris verčia nusišypsoti kiekvieną iš mūsų. Ilgėjančios dienos, šylantis oras bei džiuginanti saulutė ne tik suteikia optimizmo, bet ir noro nuveikti ką nors naujo, išeiti į lauką, pasivaikščioti ar dažniau susitikti su brangiais žmonėmis. Už lango atgimstanti gamta, rodos, ir mums patiems suteikia naujo įkvėpimo, daugiau jėgų bei nuoširdaus džiaugesio net ir mažomis smulkmenomis.

Kiek daug galima nuveikti atšilus orams! Kaip malonu po ilgos žiemos pagaliau užsiimti žemės darbais, sėti įvairias daržoves, kurios neilgai trukus džiugins puikiu derliumi, rūpintis sprogstančiais gėlių pumpurais! O gal sukalti inkilą ir pasitikti sugrįžtančius paukščius.

Ne mažiau laukiame ir Šv. Velykų, kurios suburia artimuosius: vyresnieji, susėdę prie stalo, vaišinasi velykiniais patiekalais, o mažieji vaikaičiai klega, ridendami margučius ar laukdami Velykų bobutės.
Linkiu, kad šis pavasaris džiugintų gražiu oru, saulės spinduliais, o ir Jūs patys, mieli senjorai, atraskite savyje įkvėpimo išbandyti naujas veiklas, dažniau susiburti draugėn ir pasimėgauti vienas kitu bei kiekvienos dienos dovanojamais stebuklais!

Su pagarba redaktorė Laura Balčiūtė

60+

VYRIAUSIOJI REDAKTORĖ
Laura Balčiūtė
laurabalciute@gmail.com

ŽURNALISTĖS:
Simona Sutkutė, Ligita Šoliūnienė,
Daina Baronė, Renata Šniolienė,
Dalia Padalevičienė,
Eva Urbanavičiūtė

TEKSTUS REDAGAVO
Rūta Anusevičienė

KŪRYBOS VADOVĖ
Gražina Viktorija Petrošienė

UAB „60 plius“
Įmonės kodas 304937888
Dvaro g. 98–3, Šiauliai
Tel. +370 647 85 040
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

4
M. BLIUMENZONIENĖ:
„Tiesiog būnu laiminga“

10
SENELIŲ SODYBA:
IŠJAUSTA IR IŠGYVENTA...

14
SULA –
SALDUS PAVASARINIS DŽIAUGSMAS

18
MYLINTIEMS MAISTĄ
GERIAUSIAS ĮVERTINIMAS – ŠYPSENA

24
SU LAŠINIAIS –
PRIEŠ VĖŽĮ

30
TĖVAS STANISLOVAS –
VAIKŠČIOJANTI MEILĖ

32
IŠ GAMTOS:
NATŪRALŪS NUOVIRAI

34
PENKI ĮKVEPIANTYS
GYVENIMO PRINCIPAI

36
KOSMETIKA
IŠ VIRTUVĖS...

38
VLADAS VITKAUSKAS:
„PRIEŠ GAMTĄ NEPAKOVOSI“

44
KASDIENĖ DRUSKA:
NAUDINGA AR ŽALINGA?

46
DANTYS –
SUGRĄŽINTAS GYVENIMO DŽIAUGSMAS

50
NEMIGA –
DAŽNA VIEŠNIA JŪSŲ GYVENIME?

54
KELIAUKIME:
ATRASKIME LENKIJOS GROŽĮ

M. BLIUMENZONIENĖ:

„Tiesiog būnu laiminga“

Simona SUTKUTĖ

„Man svarbiausia – laikas su žmonėmis, nes tai yra didžiausia vertybė“, – pokalbio metu atskleidžia žurnalo herojė, Lietuvos kalinių globos draugijos steigėja, visuomenininkė Milda Bliumenzonienė. Moteris interviu metu daugiausiai apie laiką ir žmones kalba ne veltui, nes būtent savo gyvenimą ji paskyrė ne kam kitam, o žmonėms, kurie dažnai atsiduria socialiniuose paribiuose ir kurių kasdienybėje džiaugsmo akimirkų ne itin daug. Brandaus amžiaus sulaukusi Milda teigia nesijaučianti sunkiai dirbanti ar pavargusi, o laimės būseną išgyvenanti nuolat. Šv. Kristoforo statulėle už žmogiškumą ir kilnią širdį apdovanota herojė tiesiog spinduliuoja energija ir šiandien džiaugiasi turinti laiko mėgautis gyvenimu lėčiau, kai daugelis gyvenimo pamokų pagaliau išmoktos.

Esate viena iš dar 1991 metais atkurtos Lietuvos kalinių globos draugijos steigėjų, šios organizacijos pirmininko pavaduotoja. Kaip supratote, pajutote, jog pagalba kitiems yra Jūsų gyvenimo kelias?

Jausmas, kad einu savu keliu, atsirado tuomet, kai ėmiausi šios veiklos, kai pajutau, jog esu reikalinga. Noras padėti kitiems mane lydi nuo pat vaikystės. Gimiau Sibire, mano šeima nebuvo turtinga, o kartu reikėjo daug patirti, bet net ir sunkiomis akimirkomis jausdavau, kad galbūt kažkam yra dar blogiau. Pamenu, dar mokyklos laikais turėjau tokį draugą Vytuką, su kuriuo niekas nenorėdavo sėdėti – mes kartu nuo vieno iki kito suolo gainiodavome utėles. Galiausiai ir aš jomis apeidavau, mama pykdavo, bet vis tiek buvo noras dalintis nors ir vienu sumuštiniu. Taip iki pat dabar aš noriu padėti žmonėms – ir nebūtinai šioje srityje, bet ir kaimynams ar bičiuliams. O kartais įsiveliu ir į absurdiškas situacijas, kai vis kažką gaunu pavėžėti ar kitaip pagelbėti. Rodos, kitiems taip nenutinka – gal ir mano charakteris daug ką nulemia. Skleidžiu tokią energiją – kryptingai nesiekiu savęs realizuoti labdaringoje veikloje, tiesiog taip išeina savaime.

O kaip būtent atsirado ši veikla – darbas su žmonėmis, praradusiais teisę į laisvę?

Mano mama buvo partizanų ryšininkė, laisvės kovų dalyvė ir politinė tremtinė, septynerius metus atlikusi bausmę Vorkutoje, Rusijoje. Lagerio, kalėjimo sąvokos man tikrai nebuvo nei svetimos, nei naujos. Kai Lietuva 1990 metais atkūrė Nepriklausomybę, imta vis daugiau kalbėti apie kalinių globą ir jų integraciją. Tuo metu mane mama siuntė tam tikru reikalu pas mons. Kazimierą Vasiliauską, su kuriuo mes susidraugavome. Mane sudomino, kai jis su kitais kolegomis ir bičiuliais ėmėsi atkurti Lietuvos kalinių globos draugiją. Žinoma, iš arti buvau susipažinusi su politinių kalinių gyvenimu, bet nelaisvėje visus lydi vienoda kančia. Tuo metu Lietuvoje niekas nežinojo apie visuomenines organizacijas ir kaip jos veikia. Pamenu, išsikėlėme tikslus ir siekius bei pradėjome veikti. Tiesą sakant, daugelis jų tebeaktualūs ir šiandien, nes šios srities pokyčiai ir reformos įsigali itin lėtai. Net ir šiuo metu, vykstant reformoms, girdžiu, kaip Teisingumo ministras atsargiai bando pasakyti, kad yra įvairių kitokių prioritetinių sričių, pavyzdžiui, vaikų teisės, švietimo ir sveikatos sektoriai, bet aš džiaugiuosi ir mažais pokyčiais.

Kokios žmogiškosios būdo savybės yra svarbios Jūsų veikloje? Turbūt ir tikėjimas čia užima svarbią vietą?

Turi tikėti tuo, ką darai. Kas gali būti svarbiau už žmogų? Iš čia ir gimsta ta stiprybė ir viltis, jog reikia padėti suklupusiam, nors jis nuvilia gal ir ne kartą. Taip pat itin svarbi tarpusavio pagarba. Aš niekam negaliu pasakyti grubių ar piktų žodžių, nes nemanau turinti tam teisę. Visada stebėdama žmogų galvoju, kad jis yra ne mažiau vertesnis už mane. Taigi, kai sutinku žmogžudžio etikete pristatomą asmenį, visuomet pagalvoju: „Bet jis juk ne tik toks“. Po ta etikete slypi ir jo talentai bei gerosios savybės. Kad ir kokie išmanūs būtų mūsų kompiuteriai bei telefonai, man nieko išmanesnio už žmogų nėra, todėl ta pagarba lydi visuomet. Man svarbios visos socialinės ir amžiaus grupės, nepriklausomai, ar tai būtų seneliai, ar vaikai, ar jaunimas. Visų bendra komunikacija, manau, yra itin svarbi, kad galėtume gyventi šviesiau ir gražiau. Matyt, gebėjimas ir noras matyti bei gyventi geresniame pasaulyje ir yra tos savybės, kurios man padeda kasdien.

Jurgita Zigmantė
www.zigmantephoto.lt nuotr.

Jūsų mama – politinė tremtinė, laisvės kovų dalyvė, partizanė, tėtis – taip pat tremtinys, Jūs pati gimėte Sibire, padedate žmonėms, kurie neteko laisvės. Ką Jums pačiai reiškia laisvės samprata, kaip Jūs ją suvokiate?

Kai aš augau ir brendau, mano laisvės suvokimas buvo visai kitoks nei dabar. Tuomet aš ir mano šeima jautėme neteisybę, mūsų laisvė, kaip ir visa Lietuva, buvo uzurpuota. Kai Lietuva atkūrė Nepriklausomybę, iškart pajutau, jog laisvė yra didžiulė dovana ir dabar viskas bus kitaip. Išties, kai susiduriu su skirtingomis situacijomis, bendraudama su žmonėmis, praradusiais laisvę, visuomet akcentuoju, kad laisvėje yra daug geriau gyventi, nes tuomet turime tiek galimybių, galime priimti norimus sprendimus ir už visa tai turime atsakyti. Taip pat stengiuosi, kad jie suprastų ir gebėtų prisiimti atsakomybę už savo laisvę. Tai būtina daryti, nes kai žmonės gyvena pataisos namuose, jų poreikių ir vertybių lentynėlė būna itin maža, o kai jie išeina į laisvę, jie nežino, kaip elgtis ir, būna, vėl suklumpa dėl savo priklausomybių.

Jus taip pat retkarčiais galime išvysti reklamose. Kaip atradote šią sritį?

Labai paprastai: mano vieno bičiulio draugė dirba reklamos ir kino industrijoje. Ji manęs paklausė, kodėl dar nesu buvusi reklamos agentūros atrankoje, ir paskatino mane į ją nueiti. Dabar net juokas ima, nes pamenu, kaip jaudinausi ir viena nenorėjau eiti, tad ji mane net palydėjo. Ten, pasirodo, viskas paprasta – keli kadrai ir viskas, o svarbiausia – būti savimi. Man patinka tokios naujos patirtys, smalsu viską išbandyti. Aišku, jei reikėtų iš to išgyventi, tai tektų reklamuotis kasdien, nes atlygis už šiuos projektus nėra didelis. Mano atveju, kai jau turiu tam tikrą gyvenimo bagažą, galiu rinktis ir išbandyti save. Apskritai, mano amžiaus žmonėms viskas daug paprasčiau, palyginus su jaunu žmogumi, nes jam reikia daug patirti, daug planuoti bei nuolat galvoti, kaip geriau pasielgti. O kur dar šeima, būstas, automobilis, pasaulio pažinimas... O aš galvoju: „Dieve, kaip man gerai dabar gyventi: šeima, būstas, automobilis yra, o svarbiausia – turiu laiko daryti tai, ką noriu, ir eiti ten, kur norisi.“

Jūs esate itin žavinga ir stilinga moteris. Norisi paklausti, koks Jūsų gyvenimo būdo, išvaizdos stilius ir kaip Jūs jį suprantate?

Kalbant apie gyvenimo būdą, be jokios abejonės pagrindinį vaidmenį užima ta veikla, kuriai skiriu daugiausia laiko ir energijos – tai tampa mano kasdienybės stiliumi. Darbas Lietuvos kalinių globos draugijoje mane išmokė bendrauti su žmonėmis, kurie dažniausia neturi kur gyventi, neturi ką valgyti, neturi darbo – turiu stengtis būti tokia, kad tas žmogus gebėtų mane priimti. Tai reiškia, jog negalima per daug išsiskirti savo išvaizda vaizduojant savo galią, socialinę ar finansinę padėtį. Taip, aš turiu savitą aprangos stilių, mėgstu natūralumą. Vieną kartą tai net sukėlė labai juokingą situaciją. Žinoma, kad natūralus linas yra glamžus audinys, o vienas nuteistasis, itin stilingas vyras, vardu Pijus, net norėjo nupirkti man drabužių, nes, pasak jo, atrodžiau taip varganai. Man taip pat svarbios ir būdo savybės bei vertybės, apibrėžiančios stiliaus savitumą. Itin vertinu kuklumą ir paprastumą. Man patinka gerai jaustis, todėl mėgstu jaukius drabužius, kurie organiškai priglunda prie kūno. Linas man artimas ir žiemą, ir visais kitais sezonais. Labai žaviuosi lietuvių autoriais bei jų dizainu, darbais. Taip pat visuomet patiko išsiskirti: anksčiau daug mezgiau, nėriau, todėl puošiausi tokiais drabužiais, kurių niekas neturėjo. Tuo labai džiaugiausi, o ypač vertinau natūralią vilną, kurią gaudavau iš mamos kaimo.

„Gyvoji biblioteka“ – juk toks ir yra žmogus: tarsi gyvenimo žinynas, kai bendrauji, dalijiesi vienas su kitu sukaupta informacija.“

DOYOU PHOTOGRAPHY nuotr.

O kam šiuo metu mėgstate skirti savo laiką po visų veiklų, kaip leidžiate laisvalaikį?

Šiaip to laisvo laiko aš ne taip ir seniai turiu. Kaip ir esu minėjusi, kad veikla, susijusi su asmenų integracija į visuomenę, nuolat yra lydima ir įvairių kultūrinių renginių, taip pat daugybė iniciatyvų, dalyvaujant visuomenininkams ir savanoriams, būdavo organizuojama ir pačiame socialinės adaptacijos centre. Gyvenimas tuomet virė ir nemanau, kad visu šimtu procentų buvau eliminuota iš kultūrinio gyvenimo. Skirtumas tik toks, kad tuo laiku buvau tarsi mokytoja, o dabar viskas šiek tiek kitaip. O pastaruoju metu vis noriu rašyti, ką matau, ką prisimenu, ką jaučiu. Patinka, kai viskas nugula žodžiais ant popieriaus... Taip pat labai patinka skaityti. Džiaugiuosi, kad Vilniuje yra tiek daug galerijų, tiek daug meno. Neseniai mane pakvietė ir į MO muziejų, kur gavau galimybę tapti *moderniste* – stebėti visą ten eksponuojamą modernų meną. Labai labai gera, kai ir dabar yra laiko nueiti pasižiūrėti įvairius kūrinius, susitikti su menininkais. Gera nueiti į koncertus ar renginius, kuriuose sutinki bendraminčių, bičiulių ar tiesiog žmonių, kurie jaučia bei mąsto panašiai, kaip ir tu. Tuomet atrodo, kad net pasidalini ta energija, apgaubia tokia vienybė. Dabar itin geras laikas gyventi.

Kaip tik norėjosi paklausti, ar Jums patinka Vilniaus ritmas? Bet, kaip suprantu, mėgaujatės šio miesto teikiamomis galimybėmis.

Džiaugiuosi, kad gyvenu strategiškai geroje vietoje, praktiškai Vilniaus senamiestyje, todėl viską galiu itin patogiai pasiekti. Gera, kad lengvas mobilumas suteikia daugiau energijos mėgautis miesto privalumais. Nors taip pat mėgstu ir gamtą. Trakų rajone turiu gimtąją sodybą, kurioje daug laiko praleidžiu vasarą. Daržo neturiu, bet yra veja,

turiu namus, kurių buitimi tenka rūpintis. Kaime tikrai yra ką veikti, o ir Trakai netoli – nuvykstame pasivaikščioti, aplankome pilį. Vasarą ten nuostabūs rytai ir nepaprasti vakarai. Žydi obelys, sirpsta vyšnios ir visas tas gamtos grožis suteikia begalinį džiaugsmą. Kai esi jaunas ir turi daug darbų, dažnai net nespėji visko pamatyti, pabendrauti. Dabar atvažiuoju į sodybą ir galvoju: jau nebėra vienų ar kitų kaimynų, o juk žmonės – tikras lobis. Man labai patinka pavadinimas „Gyvoji biblioteka“ – juk toks ir yra žmogus: tarsi gyvenimo žinynas, kai bendrauji, vienas su kitu dalijiesi sukaupta informacija.

„Žinoma, svarbiausias judėjimo tikslas – sveikata ir jos palaikymas.“

Aktyviai leidžiate laisvalaikį. Taip pat sportuojate?

Taip, man patinka, kai žmogus yra gražus visomis prasmėmis. Kalbant apie kultūrą, šalia jos man itin svarbi ir kūno kultūra, kurią palaikyti nėra itin sudėtinga. Žinoma, svarbiausias judėjimo tikslas – sveikata ir jos palaikymas. Tuo reikia pradėti rūpintis kuo anksčiau, kad kuo ilgiau galėtum būti savarankiškas ir nepriklausyti nei nuo gydytojų, nei nuo vaikų, nei nuo vyro – tai yra labai gerai. Sportas yra tapęs mano gyvenimo būdo dalimi. Nors kartais ir atrodo, kad nusibodo ir tingisi eiti, bet žinau, kad po aktyvaus judėjimo bus gerai, – tai motyvuoja. Kiekvieną rytą pusę septynių, kai būna ne itin daug žmonių, aš jau būnu sporto salėje. Pasportavus anksti, diena tarsi pailgėja ir tampa kokybiškesnė, o aš pati tampu energingesnė, nors miegas irgi yra gerai tiek sveikatai, tiek figūrai. Mano tėvelis sakydavo: „Miegas – geras dalykas, nuo jo dar niekas nemirė.“ Bet nuo vaikystės aš nelabai miegalė, o ypač kai būnu kaime ir norisi patirti tą ryto gaivą – jei atsikelčiau tik kokią dešimtą ryto, tai jau būtų galima apsiverkti.

DOYOU PHOTOGRAPHY nuotr.

Kokie dar kasdieniai ritualai šiandien Jums padeda pagerinti savo gyvenimo kokybę?

Jie labai paprasti – kad ir, pavyzdžiui, jau koks antras mėnuo pakeliu savo vyrą kartu išgerti kavos, mes ramiai pabendraujame. Net pastebėjau, jog rytinės mintys skaidresnės. Jis išsilavinęs, apsiskaitęs, teoretikas, su juo aš galiu pasikalbėti, pasidalyti, pasitarti. Tai mūsų bendras ritualas – toks atradimas mums abiem. Nors iki tol kavą gerdavau viena ir mėgaudavausi ramybe ir žaluma lauke, nes mano langai atsiveria į kalną: nėra jokių namų, pastatų. Mėgaujuosi tokiu laiku. Visgi man svarbiausia – laikas su žmonėmis, nes tai yra didžiausia vertybė, nors tai ir ne visada iš karto supranti. Kai netenki artimų žmonių, suvoki, jog viskas nėra amžina. Jokiu būdu nemanau, kad senatvė yra kažkokia pabaiga. Anaiptol, visai apie tai negalvoju, tik suvokiu gyvenimą su tam tikra pradžia ir pabaiga. Kai į amžinąjį atilsį išeina bičiuliai, aplanko keistas jausmas, jog ateina laikas, kai išeinama be galimybės sugrįžti. Tie jausmai verčia susimąstyti apie artimus žmones, apie vaikystę, kuri, rodos, verčia net iš lovos ir skatina eiti, patirti. Vaikystėje buvau itin laiminga bei turėjau puikų santykį su tėčiu, kurį laikiau draugu, o jis mane nuo visko saugojo. Bet po vaikystės buvo periodas, kai nebuvo laiko. O dabar vėl viskas kitaip, bet, matyt, taip gyvenimas sudėliotas: negali visko suprasti, kai tau yra dvidešimt metų. Kai bendrauju su jaunimu, tai juokiuosi, kad žinau, ką reiškia būti jų amžiaus, bet jie dar nesupranta, kokią patirtį ir žinių bagažą aš turiu.

Skaičiau vieną Jūsų mintį, sudariusią įspūdį, jog turite itin gerą santykį su savo amžiumi. Tai parodo Jūsų išmintį. Kaip manote, kas apibrėžia žmogaus amžių?

Matote, ne metuose slypi esmė. Žmogaus brandą nusako jo gyvenimo būdas bei patirtis. Kai esi jaunas, būna, jog kažko iki galo nepadarai, kažkur stengiesi pralysti, kažką lengviau pasiekti, bet bėgantys metai viską sustato į savas vietas ir parodo tavo gyvenimo kokybę. Kartais girdime, kad senyvi žmonės yra apibūdinami ne itin gražiai, bet jų elgesys irgi nesusiformuoja tik senatvėje, gali būti, kad jie tiesiog visada būdavo sunkaus būdo. Viskas priklauso nuo vaikystės, jaunystės ir santykių su žmonėmis. Vargu, ar, pavyzdžiui, nuolat kankinęs šunį čia pat gebėsi pasakyti gražų žodį ar išlikti gražus... Ateina laikas, kai tampi „savo veido žemėlapiu“, ir nei dažyti plaukai, nei priaugintos blakstienos nepaslėps būdo.

Milda, Jūs man atrodote itin savita bei moteriška. Koks Jūsų santykis su moteriškumu, kai jaučiate tuos bėgančius metus?

Apie tai specialiai nesusimąstau, bet man moteriškumas visuomet siejosi su kuklumu, mandagumu, elegancija, išmintimi, sugebėjimu prisitaikyti prie situacijos. Man labai nepatinka grubumas, išsišokimas, perdėta ir nepamatuota drąsa – visa tai dabar itin madinga, ypač kai norisi būti į kažką panašiai, pastebėtai, išgirstai. Moterys tapo kovotojos už savo būvį, o tai atsiliepia ir santykiams ir su vyrais. Gimsta tarsi stereotipais paremtas tarpusavio ryšys. Visgi nemanau, kad tikrai visi vyrai yra blogi. Anaiptol – man patinka vyriška erudicija ir kompanija. Asmeniškai labai žaviuosi ponia Alma Adamkiene, kuri spinduliuoja šilumą, eleganciją. Ji – tarsi meilės, taurumo ir atsakomybės simbolis, todėl labai žaviuosi jos diplomatija ir paprastumu bei sugebėjimu spinduliuoti tą vidinę ramybę ir kultūrą, nepriklausomai nuo jaunystės išgyvenimų ir ilgametės patirties. Moteriškumas gali būti ir įgimtas, ir įgytas, viskas priklauso nuo to, kaip jį puoselėji.

„Visgi man svarbiausia – laikas su žmonėmis, nes tai yra didžiausia vertybė, nors tai ir ne visada iš karto supranti.“

Kol esi jaunas, rodos, niekada nesustoji ieškoti laimės. Norisi paklausti, ar šiandien jaučiatės laiminga, ar dar ieškote jos?

Gal ir pasirodysiu nekukli ar nestandartiška, bet nepamenu, kad gyvenime būčiau kažko siekusi vien dėl to, jog pasijusčiau laiminga. Aš tiesiog būnu laiminga. Štai, šiuo metu mudvi kalbamės ir aš jaučiuosi laiminga. Atsikeliu ryte ir galvoju, kokia nuostabi diena, kiek šiandien visko nuveiksiu ir būsiu laiminga. Aš nesu didelė planuotoja ir dienos pabaigoje nemėgstu skaičiuoti nuveiktus darbus bei svarstyti apie dieną ar jos prasmę. Nereikia savęs bausti už tai, ko nespėjai nuveikti tądien. Man tiesiog gera gyventi – aš visada jaučiausi laiminga.

Viršelio nuotraukos autorius DOYOU PHOTOGRAPHY

SENELIŲ SODYBA:
išjausta ir išgyventa...

Laura BALČIŪTĖ

Visi mano projektai gimsta iš mano pačios prisiminimų, iš išgyvenimų, iš patirtų emocijų, į juos, atrodo, įdedu dalelę savo širdies. Viskas yra išjausta ir išgyventa.

Nemokamas žurnalas „60+“ gimė iš meilės savo seneliams, Jadvygai ir Jonui. Pas senelius leisdavau visas vasaras, visas žiemos, rudens, pavasario atostogas, švęsdavau šventes. Atokus vienkiemis yra Šilalės rajone, Rutelių kaime. Šalia – miškai, tvenkinys, kalvos, pievos. Mano močiutės nebėra jau 15 metų, senelio – 7 m., bet jų namelis dar stovi. Stovi vasarinė, kurioje močiutė kepdavo duoną, bandeles... Stovi jauja, kurioje kraudavo šieną, kurį šienaudavo su arkliais Žvirbliu ir Sprindžiu, stovi ir tvartas su medininku, tiesa, jau vos vos... Viskas liko: ąžuolai, kuriuos, kaip pasakojo močiutė, pati sodino, tvenkinys, pilnas karosų, kuriuos dieną naktį gaudydavome su senelio pagaminta meškere. Dar dabar prisimenu, kad kai žuvys nekibdavo, dainuodavome dainą „kibkit, žuvelės, didelės ir mažos...“. Ta pati pieva, kuria per rasas bėgdavau prisiskinti žemuogių. Tas pats beržynėlis, kuriame pilna baravykų, viskas liko... Tik trūksta gyvybės, trūksta dvasios...

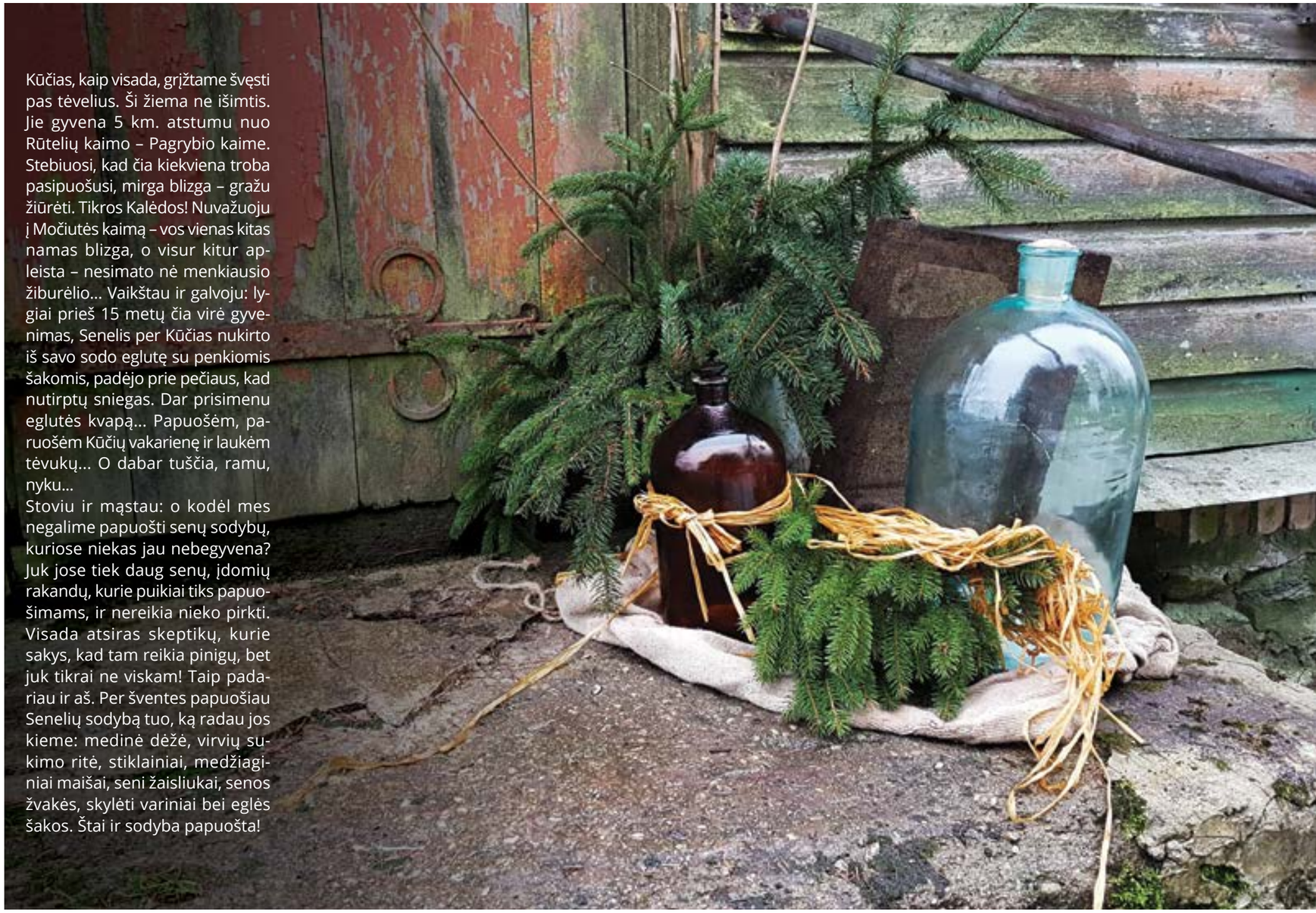
Nuvažiuoju vos ne kievieną savaitgalį pasivaikščioti po gimtinę, užsimerkiu ir regiu vaikystės vaizdus... įkvepiu – atrodo, net oras ten kitoks. Pasisemiu teigiamų emocijų ir vėl palieku ją vieną... Išvažiuojant taip suspaudžia širdį, vis pasakau: „Močiut, aš sutvarkysiu ją...“, ir palieku vėl niūrią, pilką ir vieną.... Kad

„Čia kažkada „virė“ gyvenimas, o dabar jos tuščios, apleistos...“

nebūtų tokia apleista, kad bent kiek jaustųsi joje gyvybė, rudenį nugrėbiu lapus, pavasarį pasodinu gėlių, sutvarkau aplinką ir vis aplankau, nepamirštu...

Supratau, kad dabar pats tinkamiausias laikas tvarkyti sodybą, ir noriu visus paraginti prisijungti prie šito projekto! Pradžioje, galbūt, tik stebėti, o vėliau ir patiems pasisemti idėjų, kaip tai reikia daryti.
Tokių sodybų, kaip mano Senelių, yra pilni kaimai. Čia kažkada virė gyvenimas, o dabar jos tuščios, apleistos... Kviečiu visas šeimas tvarkyti jas. Nebūtina kraustytis gyventi į kaimą. Juk galima jas susitvarkyti ir leisti čia laisvalaikį, švęsti įvairias šventes, mėgautis vasaromis... Vaikams pačios nuostabiausios atostogos yra būtent kaime, gamtoje, gryname ore – čia gimsta patys nuostabiausi įspūdžiai, nuotykiai ir prisiminimai. Čia viskas natūralu: gausu grybų, uogų, galima ir patiems kažką užsiauginti. Mano vaikai dar yra maži ir aš noriu, kad jie turėtų tokią vaikystę, kokią turėjau aš.
Manau, dabar yra pats tinkamiausias laikas pradėti – nereikia laukti, kol jie užaugs. Mes esame linkę viską atidėti ateičiai, bet juk nė vienas nežinome, ar ta ateitis mums garantuota. Todėl pradėti reikia čia ir dabar.

Pradedu ir aš. Čia ir dabar. Dalinsiuosi viskuo, kas susiję su sodyba, patiriamomis emocijomis, darbais, nuotykiais. Tikiuosi, kad tai taps pavyzdžiu ir kitiems, norintiems gamtos apsupty turėti jaukią sodybėlę.



Kūčias, kaip visada, grįžtame švęsti pas tėvelius. Ši žiema ne išimtis. Jie gyvena 5 km. atstumu nuo Rūtelių kaimo – Pagrybio kaime. Stebiuosi, kad čia kiekviena troba pasipuošusi, mirga blizga – gražu žiūrėti. Tikros Kalėdos! Nuvažuoju į Močiutės kaimą – vos vienas kitas namas blizga, o visur kitur apleista – nesimato nė menkiausio žiburėlio... Vaikštau ir galvoju: lygiai prieš 15 metų čia virė gyvenimas, Senelis per Kūčias nukirto iš savo sodo eglutę su penkiomis šakomis, padėjo prie pečiaus, kad nutirptų sniegas. Dar prisimenu eglutės kvapą... Papuošėm, paruošėm Kūčių vakarienę ir laukėm tėvukų... O dabar tuščia, ramu, nyku...
Stoviu ir mąstau: o kodėl mes negalime papuošti senų sodybų, kuriose niekas jau nebegyvena? Juk jose tiek daug senų, įdomių rakandų, kurie puikiai tiks papuošimams, ir nereikia nieko pirkti. Visada atsiras skeptikų, kurie sakys, kad tam reikia pinigų, bet juk tikrai ne viskam! Taip padariau ir aš. Per šventes papuošiau Senelių sodybą tuo, ką radau jos kieme: medinė dėžė, virvių sukimo ritė, stiklainiai, medžiaginiai maišai, seni žaisliukai, senos žvakės, skylėti variniai bei eglės šakos. Štai ir sodyba papuošta!

SULA –

saldus pavasarinis džiaugsmas

Ligita ŠOLIŪNIENĖ

Medžio sultis – sulą – gerti sveika; tai ne tik skanus, natūralus, salstelėjęs gaivusis gėrimas, bet ir naudinga dovana iš gamtos. Sula iš medžių ima tekėti, kai oro temperatūra sušyla iki 4-6°C, prieš pumpurų skleidimąsi. Nors Lietuvoje savo sultimis dalijasi beveik visi lapuočiai medžiai, tačiau įprasta gardžiuotis beržų, klevų sula. „Medžio krauju“ dar vadinamas naudingų medžiagų gausus skystis susikaupia šaknyse, o orui atšilus persiduoda į vainikinę medžio dalį ir per amžius gaivina ištroškusius.

Sveikatai ir grožiui naudingi medžio syvai

Nuo senų senovės sula naudojama atsigaivinimui bei organizmo stiprinimui. Skystuoju auksu vadinama klevų sula ima tekėti anksčiau nei beržų ir skiriasi saldumu. Klevų suloje aptinkama 2-4 % cukraus, vitaminų, angliavandenių ir mineralinių medžiagų, mikroelementų. Sula iš beržų gausi kalio, kalcio, magnio, vario, chromo, geležies, natrio, cinko, mangano, 1-2 % cukraus, vitamino C, kitų naudingų medžiagų. Sula vitaminais ne tik stiprina po žiemos nusilpusį organizmą ir imunitetą, gerina medžiagų apykaitą, skatina audinių regeneraciją, bet ir šalina susikaupusius toksinus, šlakus, druskas. Todėl šį salstelėjusį gėrimą rekomenduojama gerti sergantiems reumatu, radikulitu, inkstų akmenlige, artritu, podagra, bronchitu, plaučių tuberkulioze, osteochondroze, odos ligomis (žvyneline, neurodermatitu, egzema), esant skrandžio žaizdoms ar mažam rūgštingumui, o kompresai dedami ant žaizdų. Gerkite sulą, kai vargina sloga ar kosulys, peršalimo simptomai. Beržų sula galima prausti spuogais, pigmentinėmis dėmėmis išbertą veidą, naudoti kaip pagrindą veido kaukėms. Šampūnu išplauti nusilpę plaukai, perskalauti sula, atgauna sveiką, gyvybingą išvaizdą ir spindesį.

„Sula vitaminais ne tik stiprina po žiemos nusilpusį organizmą ir imunitetą, gerina medžiagų apykaitą, skatina audinių regeneraciją, bet ir šalina susikaupusius toksinus, šlakus, druskas.“

Medžio ašaros maldauja pagarbos

Mėgstantiems sulą reikėtų pasaugoti medžius ir kasmet nevarginti to paties medžio (mažiausia žala daroma, kai sula leidžiama kas 5 metus), o gręžiant tausoti, kad kuo mažiau jį sužalotume. Kelių centimetrų gylio skylę (ne didesnę nei 2 cm, ne gilesnę nei 4 cm) patariama gręžti šiaurinėje kamieno pusėje. Naudokite ne metalinį, bet medinį latakėlį, kuris mažiau kenkia medžiui ir saugo gėrimą nuo nemalonaus

„Mažiausia žala daroma, kai sula leidžiama kas 5 metus. O gręžiant tausoti, kad kuo mažiau jį sužalotume. Kelių centimetrų gylio skylę (ne didesnę nei 2 cm, ne gilesnę nei 4 cm) patariama gręžti šiaurinėje kamieno pusėje. Naudokite ne metalinį, bet medinį latakėlį, kuris mažiau kenkia medžiui ir saugo gėrimą nuo nemalonaus prieskonio.“

prieskonio. Sulos surinkimui naudokite stiklinę, bet ne plastmasinę tarą. Skylė turėtų būti ne aukščiau kaip 1 m nuo žemės paviršiaus. Sula gausiai teka, kai mėnulis danguje yra nuo jaunaties iki pilnaties – išnaudokite šį laiką. Pasibaigus sulos tekėjimo laikotarpiui skylė užkišama mediniu kamščiu. Žaizda užtepama sodo tepalu, moliu ar ūkiniu muilu, kad į medį nepatektų parazitinių grybų, bakterijų, sukeliančių ligas ir net medžio žuvimą. Rinkitės atokiau nuo kelio, dirbamos žemės esančius medžius – sula bus be trąšų, įvairių chemikalų, pesticidų. Beje, vertėtų pasidomėti Laukinės augalijos išteklių naudojimo tvarka, kurioje nustatytos medžių saugojimo taisyklės, kurių nepaisantys sulos gėrėjai gali sulaukti baudų.

Išsaugokite sulos naudą

Šis gamtos dovanojamas eliksyras yra sezoninis gėrimas ir džiugina labai trumpai – vos keletą savaičių. Skonį ir naudingas medžiagas net iki vasaros įmanoma išsaugoti sulą užšaldant, rauginant, konservuojant pagal įvairius receptus. Iš klevų sulos gaminamas sirupas, o iš beržų – gira, šampanas, vynas. Senovėje iš sulos virė sriubas, gamino šaltibarščius, raugdavo burokėlius. Prezidento A. Smetonos laikais šeimininkės gamindavo raugintos sulos gėrimą – „Sulinę“. Šaldytuve sulą laikykite ne ilgiau 2-3 dienų, o štai 0 iki +2 °C patalpoje – net iki devynių mėnesių. Naudingąsias medžiagas sula geriausiai išlaiko žemesnėje nei 0 °C temperatūroje.

„Sulą rekomenduojama gerti sergantiems reumatu, radikulitu, inkstų akmenlige, artritu, podagra, bronchitu, plaučių tuberkulioze, osteochondroze, odos ligomis.“

„SULINĖ“

- 3 l sulos
- 8-9 vnt. razinų
- 2 v. š. spirito
- 2-3 riekelės citrinos

Į butelius supilstyti sulą, spiritą, suberti po kelias razinas ir griežinėlį citrinos. Sandariai uždarytus butelius laikyti vėsioje patalpoje. Gėrimą galima gerti po 6-7 savaičių.

TRADICINIS SULOS GĖRIMAS

- 10 l sulos
- 0,5 kg cukraus
- 20 g citrinų rūgšties

Į 10 litrų talpos indą supilti cukrų ir citrinų rūgštį bei sulą. Viską pakaitinti iki 70–80 laipsnių, ištirpinti cukrų. Atvėsinus išpilstyti į pasterizuotus stiklainius ar butelius ir laikyti vėsiai.

SENOVINĖ BERŽŲ SULOS GIRA

Sulą pakaitinti iki 35 laipsnių, įdėti mielių (1 litrui sulos reikia 10-15 g mielių), cukraus. Sandariai užkimšus indą 3-4 dienas laikyti 5-10°C patalpoje. Skirtingų skonių gira pagaminama į ją įdėjus razinų, juodos duonos riekę, kmynų, medaus, gvazdikėlių, citrinų ar apelsinų griežinėlių. Kai sula nustoja rūgti, perkošti ir supilstyti į butelius – juos laikyti vėsiai. Tinkamai paruošta gira išsilaiko iki vasaros.

SENOLIAI SAKYDAVO:

Jei iš beržo teka daug sulos – lauk lietingos vasaros, jei mažai – ji bus sausa.

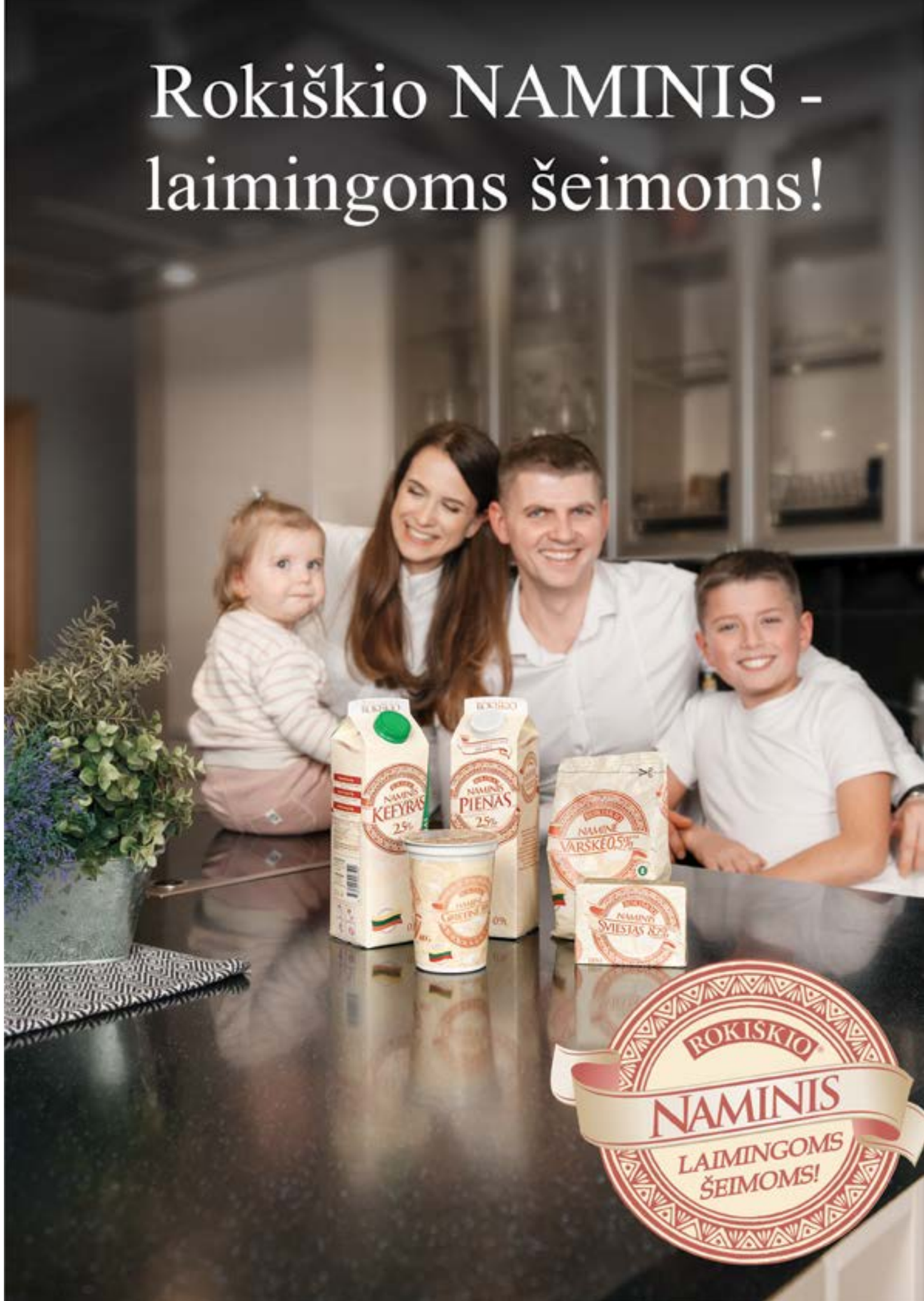
Kuo žiema šaltesnė, tuo saldesnės galima tikėtis sulos.

Jei gruodį iš beržo sula varva, bus lengva žiema.

Jei sula gausiai teka – lauk vėlyvo rudens.

Kuo praėjusieji metai buvo sausesni, tuo pavasarį sula bus saldesnė.

Sula trumpai teka - bus karšta vasara.



MYLINTIEMS MAISTĄ

geriausias įvertinimas – šypsena

Renata ŠNIOLIENĖ

Mano vardas Renata, aš esu lėto gyvenimo užmiestyje propaguotoja, naminių aliejų spaudėja, tinklaraščio apie maistą autorė, fermentacijos ir fotografijos pasaulio tyrinėtoja, konditerės anūkė, pedagogės dukra, kariškio žmona ir kelių labai artimų žmonių draugė.

NAMINIS TEPAMAS SŪRELIS

Gera turėti draugų. Ir kaimynų, – pridėčiau aš. Mano mylimos kaimynės, kuriai jau gerokai virš aštuoniasdešimties, dukra šiemet kaip niekad dažnai atvykdavo pavasaroti pas mamą. Rytais šnektelėdavome, paskui jau ir į miestą kartu nuriedėdavome, kalbėjomės apie keliones ir galiausiai apie maistą. Ir kartą, bevažiuodamos į Vilnių, stabtelėjome prie vieno prekybcentrio, kuriame parduoda pilstomą grietinę. Vien dėl jos važiuoju ten, o ir Nataliją įkalbinau paragauti gerokai tirštesnės, gardesnės ir tvirtesnės tekstūros grietinės. Ir būtent tuomet ji man papasakojo apie tepamojo sūrelio gamybą iš tokios geros kokybės grietinės ir graikiško jogurto. Be kaitinimo. Be fermentacijos.

Žinoma, tą patį vakarą jau spaudžiau sūrį, ir nuo kitos dienos mano šaldytuve visada yra šio užkandžio. Ir prisipažinsiu, kartais kabinu jo tiesiog šaukštu iš stiklainio, be tepimo ant duonos, nors jis ir vadinamas tepamuoju.

Tepamasis sūris – nepamainomas greitųjų užkandžių ingredientas, tačiau retas jo pasigamina pats. Kam vargti?, – klausite jūs. Nes jis skanesnis, pigesnis, sveikesnis ir dar galybe savybių „-esnis“. O kur dar galybė variacijų, į sūrelį įmaišant įvairiausių priedų – džiovintų pomidorų, sėklų, smulkintų riešutų ar šviežių bei džiovintų prieskoninių žolių.

Sūriui reikės:

400 g 30 % grietinės
400 g graikiško jogurto
0,5 citrinos sulčių
1 a. š . rupios druskos

Grietinė sumaišoma su jogurtu, supilamos citrinos sultys, masė pasūdoma ir sukrečiama į sūrmaišį arba merline medžiaga išklotą kiaurasamtį. Po kelių valandų sūris paslegiamas lėkšte. Didelio svorio nereikia, nes tepamai konsistencija nereikia visiško sausumo.

Po 12 h sūris jau paruoštas. Tuomet į jį maišomi norimi priedai ir sūris sudedamas į patogius naudojimui indus.

Laikomas šaldytuve, suvalgyti derėtų per 6 – 7 dienas.

„Mano šaldytuve visada yra šio greitojo užkandžio. Ir prisipažinsiu, kartais kabinu jį tiesiog šaukštu iš stiklainio.“

„Tie, kas yra ragavę svogūnų pyrago, turbūt nesunkiai įsivaizduos, kokio gardumo yra ir šis.“

SPALVINGAS DARŽOVIŲ PYRAGAS

Tie, kurie yra ragavę svogūnų pyrago, turbūt nesunkiai įsivaizduos, kokio gardumo yra ir šis, mat ruošiu jį beveik taip pat, tik su kitokiomis, įvairesnėmis, daržovėmis. Nieko naujo, sakysite, pažįstamas receptas, matytas vaizdas. Tačiau. Kelis kartus neiškepusi morkų juostomis susimąsčiau, kuo jas pakeisti, arba kaip paruošti morkas, kad jos būtų tokios pačios skanios, kaip ir sultingosios cukinijos ar grybus primenantys baklažanai. Ir kilo išganinga mintis – dalijuosi idėja.

Pyrago pagrindui reikės:
180 g sviesto (standartinis pakelis)
2 st. kvietinių miltų
2 v. š. 30 proc. riebumo grietinės
žiupsnio druskos

Įdarui:
2 jaunų geltonųjų cukinijų
1 jaunos žaliosios cukinijos
1 didelės morkos
1 nedidelio baklažano
4 kiaušinių
250 ml grietinės
1 a. š. druskos
1 v. š. sezamų sėklų
1 a. š. džiovinto raudonėlio

Sviestą tešlai išlydau metaliniame inde orkaitėje, įjungusi 70 C temperatūrą, jį supilu į gilesnį indą ir lengvai šaukštu išmaišau su miltais, keliais šaukštais grietinės, druska, galiausiai išminkau tešlą ir dedu ją į šaldytuvą.
Užkaičiu puodą su didesniu kiekiu vandens, morką nulupu ir supjaustau plačiomis juostomis – tai geriausia daryti plačiu daržovių skustuku. Vandeniui užvirus, sumetu juostas ir apverdu jas apie 5–6 minutes, išgrėbiu į koštuvą ir perlieju šaltu vandeniu, palieku apdžiūti. Tuo pačiu skustuku juostomis supjaustau likusias daržoves, šerdžių nenaudoju.

„Dar vienas silikoninių formų privalumas – jose puikiai matosi, kada pyragas iškepęs – kai paskrudę pyrago kraštai atšoka nuo formos sienelių.“

Tešla iškloju silikoninės formos dugną, suformuoju 4–5 cm bortus. Pradėdama nuo centro, suku skirtingų spalvų daržovių juostas (kaip matote nuotraukoje). Dubeny išplaku kiaušinius, įmaišau grietinę, druską ir sezamų sėklas. Plakiniu atsargiai užpilu daržoves.
Pyragą šaunu į iki 180 ^{0}C įkaitintą orkaitę. Kepimo laikas priklauso nuo įdaro storio: ploniausiam užteks 35–40 minučių, storesniam reiks pasisvečiuot kaitroj apie valandą.
Dar vienas silikoninių formų privalumas – jose puikiai matosi, kada pyragas iškepęs – kai paskrudę pyrago kraštai atšoka nuo formos sienelių.
Pyragas skanus tiek karštas, tiek šaltas. Supjaustytas gabaliukais, puikiai tinka iškylai gamtoje.

„Sluoksniuotą tešlą gaminu pati, nes labai mėgstu lydyto sviesto poskonį tešloje, o nuo tada, kai atradau silikoninius kilimėlius ir kočėlus, gaminu su dar didesniu malonumu.“

ŠVENTINIS OBUOLIŲ PYRAGAS

Šaldytos tešlos gerbėjams – dar vienas obuolinis receptas. Ingredientai lyg ir labai paprasti, bet tik pažiūrėkite koks jis šventiškas. O nieko įmantraus, tik truputį ilgesnis paruošimo ir kepimo laikas. Kartais tikrai verta paplušėti, pvz., dešimčia minučių ilgiau ir sulaukti žymiai platesnės valgančiųjų šypsenos. Sluoksniuotą tešlą gaminu pati, nes labai mėgstu lydyto sviesto poskonį tešloje, o nuo tada, kai atradau silikoninius kilimėlius ir kočėlus, gaminu su dar didesniu malonumu. Šiandien tešlos gaminimo ypatumų neaprašinėsiu, tik pateiksiu prieš kelerius metus nuotraukose atrastą idėją, kaip greitai ir originaliai pagaminti, rodos, jau pabodusį obuolių pyragą. Jei naudosite pirktinę tešlą, vieną pakuotę rinkitės lapeliais – taip bus dar paprasčiau.

Pyragui reikės:
1 kg bemielės šaldytos tešlos
4 obuolių
1 v.š. malto cinamono
3 v.š. rudojo cukraus
1 v.š. miltelinio cukraus (pudros)
2 kiaušinių

Atšildyta tešla iškloju apvalios kepimo formos dugną, bortus formuoju atskiromis juostelėmis, svarbu, kad jos būtų bent keliais milimetrais aukštesnės už formą.
Obuolius supjaustau į aštuonias dalis, išpjaunu sėklalizdžius ir kiekvieną skiltelę dar pasmulkinu į tris dalis. Obuolius suberiu į formą ir pabarstau dviem šaukštais rudojo cukraus.
Puodelyje gerai išplaku kiaušinius, iškočioju likusią tešlą, supjaustau stačiakampiais (naudojant pirktinę čia ir reikėtų kokių 6 lapelių jau paruoštų formų), aptepu plakiniu, tolygiai apibarstau cinamonu ir likusiu ruduoju cukrumi bei susuku į ritinėlius. Juos supjaustau 2 cm storio griežinėliais ir juos, stengdamasi palikti kuo mažesnius tarpus, sudedu ant obuolių, kaip matosi nuotraukose. Likusiu kiaušinių plakiniu aptepu pyrago viršų ir formą dedu į orkaitės vidurį. Jungiu 200 ^{0}C ir kepu pyragą apie 40–45 minutes. Iškepusį pyragą atvėsinu ir perkeliu į plokščią lėkštę ar ant medinio padėklo ir užberiu miltelinį cukrų. Pyragą valgome su karštais gėrimais.

„Kartais tikrai verta paplušėti, pvz., dešimčia minučių ilgiau ir sulaukti žymiai platesnės valgančiųjų šypsenos.“

SU LAŠINIAIS – prieš vėžį

Ligita ŠOLIŪNIENĖ

Sparčiai daugėja sergančiųjų onkologinėmis ligomis ir tik retą šeimą aplanko džiugi žinia, jog jos narys visiškai pasveiko nuo vėžio. Nors įvairiuose šaltiniuose gausu naudingų patarimų, kaip gyventi, maitintis, kad išvengtume šios rimtos ligos, tačiau labai dažnai tai, kas perskaityta, kasdienybėje pradingsta. Dėl spartaus gyvenimo tempo netgi nerandame laiko apsilankyti pas gydytoją ir nemokamai profilaktiškai pasitikrinti. O juk ligą nustačius pačioje pradžioje ir netrukus ėmus ją gydyti galima visiškai pasveikti, tereikia vos šiek tiek dėmesingumo ir laiko sau. Tai padeda laimėti nei daug, nei mažai – gyvenimą.

„Kasdien vertėtų maitintis išlaikant pusiausvyrą tarp šarminės ir rūgštinės organizmo terpės.“

Deja, varstyti gydytojų kabinetų duris bei ieškoti įvairiausių išgijimo galimybių laiko surandama tik tuomet, kai liga gerokai įspraudžia į kampą. Tuomet iš nevilties išbandomi ne tik medicinos pripažinti , bet ir netradiciniai gydymo metodai. Būtent tokiais metodais, paremtais mokslu bei senolių patirtimi, su mūsų tautiečiais dalijasi Ukrainos medikai, paskaitas skaitantys ne tik savo šalyje, bet ir Maskvoje.

Medikų iš Ukrainos patirtis – lietuviams

Gydytojai iš Ukrainos gastroenterologas Dmitrijus Naumovas ir chemikas, onkologas, garsus lektorius Jurijus Šulga 20 metų gydydami ligonius bei šviesdami visuomenę vadovaujasi mokslininko Boriso Bolotovo atradimais bei holistiniu (visuminiu) požiūriu į žmogų. On-

kologo J. Šulgos pasveikusiųjų nuo vėžio sąraše – daugiau nei šimtas žmonių. Šio mediko gydymo metu naudojama itin mažai tradicinių medikamentų, tačiau pasitelkiami B. Bolotovo metodai, paremti fermentų sistema. Į naudingus šių medikų patarimus verta atkreipti dėmesį, nes tai – ne tik teorija, tačiau ir pasiekti rezultatai, kurie rodo žmones sėkmingai pagijus net nuo sunkiausių ligų, užklupusių prieš 10–15 metų.

Kaip teigia J. Šulga, nepagydomų susirgimų nėra. Tuomet kodėl taip vargstame gydydamiesi vėžį ir kodėl tiek daug artimųjų iškeliauja Anapilin? Anot jo, visoms ligoms yra atitinkami gydymo metodai ir laikas. „Ligai išgydyti reikia tiek pat laiko, kiek metų ji tęsiasi“, – įsitikinęs gydytojas. Vadinasi, reikalinga pasikaustyti kantrybe ir pozityviu nusiteikimu bei pasikliauti gydančiuoju.

Ligų priežastis – kasdienė mityba

Pasak Jurijaus Šulgos, per savo darbinę patirtį išgydžiusio nemažai pacientų, 60 proc. onkologinių susirgimų sukelia netinkama mityba. Kasdien vertėtų maitintis išlaikant pusiausvyrą tarp šarminės ir rūgštinės organizmo terpės.

Anot šių medikų, valgyti galima pačius įvairiausius produktus, tačiau tuo pačiu metu lėkštėje neturėtų būti daugiau nei keturi maisto produktai. Būtent tokį jų kiekį vienu metu geba atpažinti mūsų smegenys, siunčiančios signalus maisto skaidymui. Kitas ukrainiečių medikų siūlymas – daugiau produktų valgyti tiesiog ne vienu metu, o paeiliui, neskubant, suteikiant laiko anksčiau minėtai smegenų analizei.

„Juk būtent taip maitinosi mūsų senoliai: išdėliodavo tai, ką tuo metu turėdavo, ir užkandžiaudavo. Ir toks maitinimosi pavyzdys yra teisingiausias, – tvirtina Ukrainos medikai. – Todėl gal ir sveikesni būdavo, o apie tai šiuolaikiniai žmonės dažnai užsimena.“

Kaip vieną iš esminių veiksnių medikai išskiria kramtymą – tik kuo smulkiau sukramtytas maistas gali būti tinkamai suvirškintas.

Visa tai nėra kažkokia naujiena ar šių medikų atradimai, tačiau net ir dažnai apie tai kalbant maitinamės kuo ir kada papuola, tikėdamiesi puikios savijautos. O juk esame tai, ką valgome!

Kodėl senovėje žmonės buvo sveikesni?

Onkologas J. Šulga, daugelį metų nagrinėjantis vėžinių susirgimų priežastis, ragina kuo dažniau prisiminti senovės maitinimosi būdą bei produktus. Vienas svarbiausių sveiko ar sergančio vėžiu žmogaus produktų turėtų būti švieži sūdyti (ne rūkyti!) lašiniai. Juos ukrainiečių medikai rekomenduoja valgyti su česnakais, svogūnais ar garstyčiomis, nuo 1/3 ar 1/4 degtuko dėžutės dydžio kasdien. Galima lašinius permalti mėsmale, juos derinti santykiu 10:1 (lašiniai:česnakas, lašiniai:garstyčios). Beje, garstyčios taip pat itin vertinamos šių ukrainiečių mitybos patarimuose.

Išskirtinis dėmesys ukrainiečių medikų gydymo praktikoje skiriamas raugintoms daržovėms, kurios yra valgomos kaip garnyras arba iš jų gaminami pagrindiniai patiekalai (ypač rekomenduojama virti sriubas su raugintomis daržovėmis). Vertingiausi statinėse rauginti produktai.

Dar vienas šių medikų patarimų – neįprastai naudojamas actas (5%): jo rekomenduojama įsipilti net į arbatą ar sultis.

> „Valgyti galima pačius įvairiausius produktus, tačiau tuo pačiu metu lėkštėje neturėtų būti daugiau nei keturi maisto produktai.“

Teisinga mityba pagal J. Šulgą ir D. Naumovą

Gyvulinės kilmės maisto reikėtų vengti po 16–18 val., augalinės – po 20 val. O štai nuo paskutinio valgymo iki nakties miego turėtų praeiti mažiausiai 2 val.

„Jeigu ant stalo – gyvulinės ir augalinės kilmės produktai, negalima pradėti nuo salotų, garnyrų ir kitų augalinių produktų, – pataria daugelį metų ligonius ne tik Ukrainoje gydantys medikai. – Geriau pirmiausia valgyti gyvulinės kilmės produktus: mėsą, kiaušinius, žuvį, varškę, grybus.“ Kaip pirmuosius patiekalus jie įvardija mėsos sultinius ar bet kokias su mėsa bei raugintomis daržovėmis virtas sriubas (beje, netgi rūgštynių sriubą geriau gaminti iš raugintų rūgštynių), o barščius pagardinti grietine. Patariama nevengti druskos, nes jos trūkumas paverčia kūno terpę šarmine, todėl žmogus serga. Pirmuosius patiekalus reikėtų ruošti iš žalumynų: rūgštynių, dilgėlių, špinatų, juos verdant mėsos ar žuvies sultinyje, po to pagardinti grietine ir nedideliu kiekiu balzaminio ar maistinio acto.

Daržoves reikia smulkiai supjaustyti ir pridėti grietinės. Jei daržovių salotos valgomos su augaliniu aliejumi, būtina pridėti balzamiko ar acto. Anot medikų, tai blokuoja augalinio aliejaus įsiurbimą į limfą.
Reikėtų atkreipti dėmesį, kad tuo pačiu metu būtų pasirenkama viena mėsos rūšis ir viena rūšis riebalų.
„Jokiu būdu negalima gaminti maisto iš kelių mėsos rūšių ir riebalų“, – tvirtina begalę mokslinių tyrimų išstudijavę gydytojai. Anot jų, tiesiog žalinga maišyti gyvulinius ir augalinius riebalus ne tik maisto ruošimui, bet ir per pusryčius, pietus ar vakarienę.
Mieliniai kepiniai vartojami kiek sukietėję, palaikyti, nešvieži.
Iškart po valgio nerekomenduojama gerti, nes tai lėtina bei apsunkina maisto virškinimą.
Reikėtų gerti gryną vandenį, o taip pat naudinga atsigaivinti iš įvairių uogų paruoštomis giromis.

SVARBIAUSI VĖŽIU SERGANČIŲJŲ MITYBOS ASPEKTAI

Pirmiausia – nepersivalgyti!

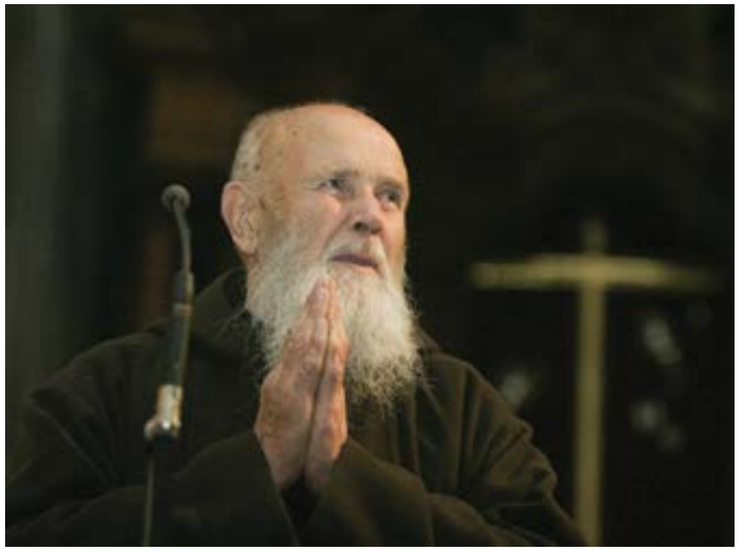
- Mityboje turėtų nelikti:
- jokio augalinio aliejaus, majonezo, margarino;
- konditerinių gaminių, cukraus, kepinių, aukštos klasės miltų, makaronų;
- kavos;
- spiritinių gėrimų;
- konservuotų ilgai galiojančių produktų, turinčių konservantų;
- virtos dešros, rūkytų gaminių, kepto maisto;
- pramoniniu būdu augintos paukštienos;
- pomidorų padažo;
- pramoniniu būdu perdirbto pieno;
- sergantis ir nusilpęs organizmas nepajėgus suvirškinti riebaus, baltyminio maisto, todėl ribojami gyvulinės kilmės produktai.

Į mitybą įtraukti reikėtų:

- jūrose sužvejotas ar plėšrias upių žuvis bei kt. jūrų produktus (jūros kopūstus, midijas, krevetes, austres, ikrus);
- naminį ar lydytą sviestą;
- šviežius sūdytus lašinius;
- kiaušinius (putpelių arba naminių vištų);
- rūgštaus pieno produktus;
- kruopas (avižų, grikių, kviečių, ryžių);
- raugintas daržoves (kopūstus, burokėlius, agurkus, pomidorus, obuolius);
- medų;
- džiovintų vaisių kompotą;
- šaltieną;
- kokybiškus konservuotus, sūdytus, raugintus grybus.

TĖVAS STANISLOVAS – vaikščiojanti Meilė

Tėvas Stanislovas – mažutėlių tarnas, didysis bėdų ir rūpesčių bankininkas, visoms valdžioms kliuvęs „Grytelninkų partijos“ steigėjas, savižudžių užtarėjas ir jų laidotojas, alkoholikų ir narkomanų vilties teikėjas... Šluostęs gyvenimo dulkes nuo Evangelijos bažnyčioje ir kaimo troboje... O 2005 metų birželį iškeliavęs į Amžinybę.



Anot J. Marcinkevičiaus, Tėvas Stanislovas buvo vaikščiojanti Meilė. Jis lyg uola, į kurią remiamės, ketindami pakilti.

Tėvui Stanislovui, iškeltam į Dotnuvos vienuolyną, Paberžė buvo didžiausias džiaugsmas, į ją „net keliais būtų galėjęs sugrįžti“. Paberžėje lankydavosi paliegusieji – ir dvasiškai, ir fiziškai. Tačiau jo šventi žodžiai ir šiandien kiekvienam yra svarbūs. Įsiklausykite į juos. Lyg į maldą, ramiai, giedančiu ritmu, su atodūsiais sruvenančią iš šventų Tėvo Stanislovo lūpų. O svarbiausia – iš Širdies... Nors minutėlę stabtelkite ir susimąstykite:

- „Dievas sutvėrė žmogų tiesų, todėl turime būti statūs – nevalia susikūprinti. Neretai motinos, turinčios neįgalius vaikus, būna tiesios.“
- „Net ir labai vienišas, net labiausiai prislėgtas visuomet gali kreiptis į Dievą, kalbėtis su juo, prašyti jo pagalbos. Tik visuomet reikia pridėti žodelį „mano Dieve“.“
- „Biblijoje parašyta „Džiaukitės“. Šimtus kartų parašyta. Džiaukitės, bet ne linksminkitės – nustumkite nuobodulį, apatiją. Vienas dalykas – kūno būsena, kitas – dvasia. Šachtoje giedodavau, džiaugdavausi, kad gyvenu. Tuo metu turėjau kalinio numerį ir kirtiklį rankoje.“
- „Žmogus dažnai tarpusavio santykius dramatizuoja. Žmonai prisvilo kiaušinienė, ir vyras labai dramatizuoja situaciją. Bet galima suvalgyti ir kiek prisvilusią kiaušinienę. „Teesie tavo valia“ – netirštinti, nedramatizuoti situacijos.“
- „Žmogus turi būti aktyvus, energingas. Į lovą reikia ne gulti, bet kristi iš nuovargio. Nakvynėn tokių svečių kaip depresija nepriimu.“
- „Liga – tai didelis išbandymas ne tik kūnui. Atsibuskite su malda lūpose. Gyvenime kartais taip pasineriame į kūno aistras, kad tampame vien kūnu, o siela sunyksta. Leiskite sielai iš kūno aistrų vergovės išsinerti.“
- „Per šešias dienas Dievas sutvėrė banginius, augalus, žvėris... Bet du dalykai nepaminėti. Pirma, Ramybė-Džiaugsmas, ir antra – Laikas. Tuos du dalykus Dievas laiko užantyje ir pagal grafiką dalija septintąją dieną. Tad sekmadienis – sustojimas.“
- „Jei žmonės būtų užmiršę žodį „Tu“, o sakytų tik žodį „Aš“, žemėje jau savaime būtų pragaras. Išmeskite iš savęs neapykantą, išeikite iš mirties į gyvenimą.“

Tebūna ramu ir džiugu Jūsų širdyse!

Remiantis Birutės Tiknevičiūtės knyga „Tėvas Stanislovas – mažutėlių tarnas“ parengė Ligita Šoliūnienė

IŠ GAMTOS:
natūralūs nuovirai

Eva URBANAVIČIŪTĖ

Šiuo metu daugelis mūsų vis labiau domisi netradicine medicina. Natūralūs preparatai, vaistažolių arbatos ir net įvairūs nuovirai gali padėti numalšinti net didžiausius skausmus. Ir ne tik skausmus! Juk visi norime turėti sveiką imuninę sistemą ir išvengti peršalimo ligų. Tad plačiau pakalbėkime apie natūralius nuovirus, kuriuos galite pasigaminti namuose.

Stebuklinga priemonė nuo šimto ligų – bičių pikis. Nuo senų laikų žinome, kad medus, kaip ir kiti bičių produktai, yra universalus vaistas nuo gausybės ligų. Juo galime ne tik gydyti gerklės ligas, malšinti kosulį, bet ir dezinfekuoti žaizdas. Šaltuoju metų laiku turėti spintelėje bičių pikio tepalo yra nepamainoma būtinybė. Norint patiems pasigaminti jį, reikia tik dviejų produktų: bičių pikio ir iš saldžios grietinėlės pagaminto sviesto (tinka ir nesūdyti kiaulių taukai). 100 g sviesto naudoti 10 g pikio. Gaminimas labai paprastas – sviestą kartu su pikiu tirpinti indelyje, pamerktame į verdantį vandenį. Maišyti, kol ištirps, ir viskas. Tiesa, sviestas nėra vien tik riebalai, todėl neišsigąskite, jei liko nuosėdų – jas nukoškite. Pagamintą bičių pikio tepalą galite naudoti įvairiems peršalimo sukeltiems negalavimams gydyti: tepti ant kaklo, jei skauda gerklę, ar palei paakius, net ir pačią nosį, jei sergate sinusitu. Jei kamuoja kosulys, galite išsitepti krūtinę ir storai užkloti ištepta vietą.

> „Stebuklinga priemonė nuo šimto ligų – bičių pikis.“

Kita opi problema – skaudami sąnariai, trikdantys normalų judėjimą. Kaip rūpintis sąnariais, jeigu pradeda juos skaudėti? Jums padės liaudies medicina.

Vienas paprasčiausių būdų – bulvių nuoviras

Išvirus bulves, visada lieka nuoviro. Jis valo organizmą, šalina šlakus, valo žarnų sieneles nuo gleivių ir kitų darinių. Ar galite patikėti, kad jei bulvių nuovirą ant tuščio skrandžio gersite rytais, prieš pietus ir prieš miegą, gydysite artritą! O jei kamuoja sąnarių negalavimai, ypač poliartritas, 1 kg bulvių su lupenomis supjaustykite mažais gabalėliais ir virkite apie pusantros valandos 3 l vandens kupiname puode. Paskui nukoškite ir nuspauskite bulvių gabalėlius ir gerkite nuoviro kiek tik norisi.

Ar girdėjote apie sąnarių gydymą kaštonais?

Norint pasigaminti nuovirą, jums reikia 300 g kaštonų vaisių. Odeles nulupkite, sumalkite. Į pusės litro tamsaus stiklo butelį suberkite kaštonų žieveles ir iki kakliuko užpilkite vandeniu. Sandariai uždarykite ir butelį palikite pastovėti tamsioje šiltoje vietoje dviem savaitėms, tačiau kasdien suplakite. Šis užpilas išsilaiko net iki kelerių metų! Toks natūralus skaudamų sąnarių gydymas gali užtrukti net metus, bet pabandyti tikrai verta. Šiuo nuoviru galite įtrinti skaudamas vietas. Tačiau galite pasigaminti ir kitokį kaštonų nuovirą, kurį galėsite gerti.

Receptas: 50 g kaštonų vaisių arba žiedų užpilti 0,6 l vandens ir palikti dvi savaites pastovėti tamsioje ir šiltoje vietoje, tačiau nepamiršti kasdien suplakti. Paskui nukošti ir laikyti tamsioje vietoje. Gerti po 30–40 lašų 3–4 kartus per dieną 3–4 savaites.

Jei mėgstate sodinti įvairius augalus, raskite vietos ir **ugniažolei.** Ji – puiki pagalbininkė malšinant sąnarių skausmus. Ugniažolės žydi pavasarį – tada jų ir prisiskinkite, sumalkite mėsmale, sudėkite masę į marlę ir išspauskite sultis. Tada praskieskite santykiu 1:1 su degtine arba spiritu. Trinkite skaudamas sąnarių vietas ir po kurio laiko pajusite, kad skausmas tikrai mažėja. Medicina slypi gamtoje!

Norite jaunystės eliksyro?

Norite pakelti tonusą, padidinti darbingumą, išvalyti kraują, sustiprinti imunitetą ir kraujagysles ir iš organizmo pašalinti nereikalingas druskas bei šlakus? Česnakas jums padės! Šis užpilas ne tik stiprins širdies veiklą, mažins cholesterolio kiekį kraujyje, bet ir tonizuos organizmą, gerins medžiagų apykaitą bei padės naikinti riebalus. Ar gali būti geriau? Į permatomą butelį sumeskite 12 česnako skiltelių, iš kurių kiekviena turi būti supjaustyta į 4 dalis. Užpilkite trimis stiklinėmis raudonojo sauso vyno, sandariai uždarykite ir palikite ant lango dviem savaitėms. Kasdien 2–3 kartus butelį supurtykite, o po dviejų savaičių perkoškite, supilkite į tamsų butelį bei laikykite šaldytuve. Visą mėnesį vartokite po valgomąjį šaukštą šios užpiltinės tris kartus per dieną. Patikėkite, užpilo poveikis yra neįtikėtinas!

Gal pats metas išbandyti naujas liaudies medicinos siūlomas alternatyvas ir pagaliau pradėti gydytis vien natūraliais bei pačių pasigamintais preparatais? Juk didžioji energija ir galia slypi gamtoje – mes ir patys esame gamtos dalis. Tad su dėkingumu imkime tai, ką duoda Motina Gamta, ir pagaliau būkime sveikesni nei vakar!

> „Pavasarį pats metas išbandyti naujas liaudies medicinos siūlomas alternatyvas ir pradėti gydytis vien natūraliais bei pačių pasigamintais preparatais.“

PENKI ĮKVEPIANTYS gyvenimo principai

Simona SUTKUTĖ

Viena ryškiausiai spindinčių kino žvaigždžių, Meryl Streep (69 m.), pakerėjo milijonų žmonių širdis lengvai persikūnydama iš vienos veikėjos į kitą. Pastaruosius kelis dešimtmečius ši daugelio mylima aktorė buvo nominuota net 21-am Akademijos apdovanojimui („Oskarui“), 31-am Auksiniam gaubliui, 15-ai Britų kino akademijos apdovanojimų ir 17-ai Ekrano aktorių gildijos apdovanojimų. Per savo karjerą M. Streep laimėjo net 14 šių apdovanojimų.

Aktorės vaidmenys perkėlė ją iš Afrikos brūzgynų ir Graikijos paplūdimių į legendinę Julios Childs virtuvę bei vaizdingą Disnėjaus pasaulį. Jai savo talentu taip pat teko garbė pasakoti pasauliui apie pirmąją Didžiosios Britanijos ministrę pirmininkę Margaret Tečer bei įkūnyti daugelį skirtingo amžiaus, socialinio sluoksnio ir kultūros moterų istorijų. Itin gražų savo gyvenimo periodą pasiekusi moteris iki pat šių dienų neapleido savo kertinių vertybių, už kurias ją myli visas kino pasaulis.

M. Streep ne tik praleido ilgus metus dirbdama aktore, bet jau daugiau nei 40 metų yra ištekėjusi, užaugino keturis vaikus. Ji dažnai sako, kad šeima yra svarbiausia jos gyvenimo prasmė. Tam, kad M. Streep pasiektų tai, dėl ko yra gerbiama visame pasaulyje, ji laikėsi tam tikrų principų, kurie jai iki šiol padeda išlikti kukliai, laimingai, kūrybingai ir visuomet rūpintis, jog talentas sužibėtų dar ne vienoje kino juostoje.

Ji dovanoja nelaukdama pripažinimo

M. Streep dažnai apibūdinama kaip pasitikinti savimi, tačiau kartu ir kukli, pagarbi bei geranoriška. Tik 2012 metais paaiškėjo, jog aktorė kartu su vyru yra įkūrusi mažai kam žinomą „Silver Mountain Foundation“ labdaros organizaciją.
Jie abu paaukojo milijonus įvairioms veikloms – nuo moterims aktualių problemų sprendimo iki paramos teatrų repertuarams. Dovanojimas nesitikint pagyrų daug pasako apie aktorės būdą. Pagalba kitiems bet kokiomis prieinamomis priemonėmis, pasak jos, ne tik sumažina dėl streso patiriamą įtampą, tačiau gali padėti tapti laimingesniu bei kūrybiškesniu žmogumi.

Ji vis dar užsiima namų ruoša

> „Stengiuosi gyventi kiek įmanoma paprastesnį gyvenimą. Negali išpaikti, jei pats lygini savo drabužius.“

Tiesa, negalime patvirtinti, kiek kasdienių ruošos darbų M. Streep atlieka savo namuose. Vis dėlto viena iš jos populiariausių citatų atskleidžia, kad ji dažnai imasi tradicinių rutininių darbų: „Stengiuosi gyventi kiek įmanoma paprastesnį gyvenimą. Negali išpaikti, jei pats lygini savo drabužius.“Tokia mąstysena leidžia nuspėti M. Streep požiūrį į sėkmę: tai yra kažkas, ką tu užsidirbi, o ne prizas, kurį tau padeda ant sidabrinės lėkštelės. Galbūt M. Streep tokią pačią etiką įdiegė ir savo vaikams, turint omenyje, kad Harvardo universiteto 75 metus vykdytas tyrimas atskleidė, jog tie vaikai, kurie patys tvarkėsi, klojosi lovą ar plovė indus, galiausiai pasiekė daugiau už tuos, kurių kiekvieną užgaidą pildė kiti.
Atsižvelgiant į M. Streep pajamas, ji tikrai išgalėtų pasamdyti žmogų, kuris lygintų jos drabužius ar dirbtų kitus buities darbus, tačiau ji nori išsaugoti įprastumą – galbūt tam, kad prisimintų, nuo ko prasidėjo jos kelias.

Dėmesį ji skiria savo įgūdžiams, o ne išvaizdai

Kartą M. Streep atskleidė, kad, kai ji buvo jaunesnė, niekad nepasitikėjo savo grožiu ir jautėsi labiau kaip aktorė, kurios specializacija yra ne pagrindiniai, o ekscentriški, neįprasti vaidmenys. Tai buvo iššūkis jai susitelkti į savo talento tobulinimą, o ne išvaizdą.: „Tobulink tai, ką darai, prie ko prisilieti savo rankomis.“
Savo elegancija ir intelektualumu visus žavinti moteris tikina, kad net ir brandžiame amžiuje svarbu ne susikoncentruoti į išorinį pasaulį, bet labiau dėmesį kreipti į vidinę savijautą. Kino žvaigždė ne tik moteris, bet ir vyrus, nepriklausomai nuo amžiaus, skatina priimti savo išvaizdą, charakterį, genetiką ir stengtis atskleisti gebėjimus, gerinti įgūdžius, skirti laiko kūrybai, net jeigu ji būtų ir labai kasdienė, pavyzdžiui, sodo, daržo ar buities darbai. Pasak jos, kūno ir žmogaus grožis atsiskleidžia mėgaujantis gyvenimu.
Mokslas palaiko šią M. Streep mantrą ir patvirtina, kad savęs priėmimas gali būti laimingesnio gyvenimo paslaptis, nepaisant to, kad labai mažai žmonių teikia tam prioritetą.

Ji sukūrė artimą šeimos ryšį

M. Streep jaučia pagarbą dirbančioms motinoms, kurios šoka nuolatinį „nuo aštuntos iki penktos“ tango, tuo pat metu augindamos vaikus. Vieno interviu metu ji paaiškino, kad nuolat keisdama vieną darbą kitu ji galėjo praleisti daugiau laiko su vaikais, ir ji nežino, ar būtų galėjusi tą padaryti jiems augant būdama „prirakinta“ prie darbo stalo.
Rinkdamasi vaidmenis, aktorė ne visuomet linko prie pačių prašmatniausių ar prestižiškiausių, tačiau vietoje to susitelkė ties artimo šeimos ryšio kūrimu, teikdama pirmenybę vietai ir trukmei. Turėdama tokį lankstumą, ji galėjo skirti daugiau laiko tarpusavio ryšiams palaikyti. „Mano mergaitės, mano sūnus ir mano vyras, sakyčiau, gerokai per daug kišasi vieni į kitų reikalus, bet mes artimi, ir tai svarbu. Aš visada stengiausi kelti sau iššūkius ir sunkiai dirbti, bet taip pat neapleisti ir namų bei šeimos“, – paatviravo ji.
Šis atsargus balansavimas ne tik buvo reikšmingas pačiai M. Streep, tačiau būtent jo dėka tiek ji, tiek jos vaikai yra laimingesni.

Ji mąsto plačiau

Mes visi turime ydą įsivelti į streso, galutinių terminų, nerimo ir rūpesčių klampynę. Žmogiška pasiduoti smarkiam spaudimui ir atiduoti per daug jėgų arba abejoti savo gebėjimais užbaigiant projektus ar siekiant tam tikro tikslo. Tačiau kai per žingsnį atsitraukiame ir iškvepiame, galime aiškiau pamatyti bendrą vaizdą.
M. Streep paatviravo, kad, jei ji galėtų grįžti atgal ir pasikalbėti su savimi, kai jai buvo apie 20 metų, ji paskatintų save mąstyti plačiau. Užuot susitelkusi į smulkmenas, ji verčiau būti skyrusi daugiau dėmesio suvokimui, kokį svarbų vaidmenį ji atliko kultūroje. „Tu reprezentuoji gyvenimus, o gyvenimai turi visokiausių bruožų ir formų. Tai vienas dalykas, kurį matau kintant, ir tai tikrai gerai. Jo dėka kultūrinis klimatas darosi turtingesnis.“Šis požiūris suvokiant atsakomybę, kuri jai buvo priskirta kaip aktorei – parodyti gyvenimą iš visokių visuomenės sluoksnių ar profesijų perspektyvos – atspindi brandą ir kuklumą, tas dvi esmines savybes, reikalingas siekiant tapti gerbiamu, mylimu ir garsiu žmogumi.

> „M. Streep jaučia pagarbą dirbančioms motinoms, kurios šoka nuolatinį „nuo devintos iki penktos“ tango, tuo pat metu augindamos vaikus.“

KOSMETIKA
iš virtuvės...

Ligita ŠOLIŪNIENĖ

Daugiausia odos problemų išryškėja pavasarį, nes iki jo mūsų odai tenka atlaikyti ir žiemiškus šalčius bei vėjus, ir patalpų šildymą, ir temperatūrų kaitą. Nemažai žalos darome ir pačios, netinkamai besirūpindamos oda ar ir visai neskirdamos jai dėmesio.

„Daugelis faktorių gali sukelti tam tikras odos problemas, – teigia kosmetologė Ilona Navakienė. – Spuogai, senėjimas, kuperiozė, drėgmės trūkumas ir kt. nulemti genetikos, paveldėjimo, gyvenimo būdo, fiziologijos. Brendimas, nėštumas, menopauzė taip pat turi įtakos odos būklei.“ Po šaltojo sezono, norėdamos pagelbėti išvargintai veido, rankų odai, galime kreiptis į specialistus, tačiau šiek tiek sušvelninti nemalonius pojūčius įmanoma ir natūraliais produktais. „Dar prieš atsirandant kosmetikos priemonėms žmonės naudojo augalus. Močiučių receptai, kurie mums atrodė pasenę, dabar vėl atgimė ir tampa populiarūs“, – tvirtina kosmetologė. Tik norime įspėti, kad vaisiai, naudojami odos kaukėms, privalo būti itin kruopščiai nuplauti.

ABRIKOSAI tonizuoja, minkština odą.
Kaukė: sutrintas šviežias minkštimas užtepamas ant veido. Palaikome 20–30 min. Šia kauke galite lepintis kartą per savaitę. Tinka visų tipų, ypač vystančiai, suglebusiai, brandžiai, linkusiai raukšlėtis odai.

AVOKADAI lygina raukšles, glotnina, minkština odą, drėkina išsausėjusias jos vietas.
Kaukė: sutrintas minkštimas užtepamas ant odos 2–3 kartus per savaitę. Palaikome apie 30 min. Kaukė itin rekomenduojama sausai odai.

SLYVOS pasižymi poras mažinančiu ir raminamuoju poveikiu. Patartina naudoti riebiai su išsiplėtusiomis poromis odai.
Kaukė: į kelių slyvų minkštimą įlašiname kelis lašus migdolų aliejaus. Užtepame ant veido ir palaikome 20 min. Vėliau veidą nuplauname.

CITRINOS tonizuoja, mažina poras, turi antiseptinį poveikį. Jų sultimis galima tepti linkusias riebėti odos vietas. Sultys reguliuoja kapiliarinę kraujotaką, šalina paraudimus, balina, suminkština odą.
Kaukė: į išplaktą kiaušinio baltymą įpilkite šiek tiek citrinų sulčių, išmaišykite ir užtepkite ant veido. Kaukę naudoti kartą per savaitę riebiai odai.

MOLIŪGAI vėsina, gaivina odą. Tinka visų tipų odai.
Kaukė: 2–3 šaukštus minkštimo sumaišykite su trupučiu grietinės ir kiaušinio tryniu. Palaikiusios 20 min. nuskalaukite drungnu vandeniu.

MORKOS turi daug vitaminų, mineralinių medžiagų: magnio, fosforo, kalio, kalcio, geležies. Tinka suglebusiai, pradedančiai vysti ir raukšlėtis odai.
Kaukė: imame po šaukštą tarkuotų morkų ir kefyro, kiaušinio trynį. Viską gerai išmaišius uždėti ant veido. Palaikius 15–20 min. nuskalauti drungnu vandeniu. Kaukė tinka visų tipų odai.

OBUOLIŲ rūgštis, priklausanti AHA rūgščių grupei, veikia medžiagų apykaitą, veiksmingai šalina nuovargį ir suteikia odai spindesio.
Kaukė: sutarkuokite obuolį, įdėkite šaukštelį medaus ir šaukštą avižinių dribsnių. Užtepus ant veido kaukę palaikyti 15–20 min., vėliau nuskalauti drungnu vandeniu. Tinka sausai, elastingumą praradusiai odai.

VLADAS VITKAUSKAS:
„Prieš gamtą nepakovosi“

Simona SUTKUTĖ

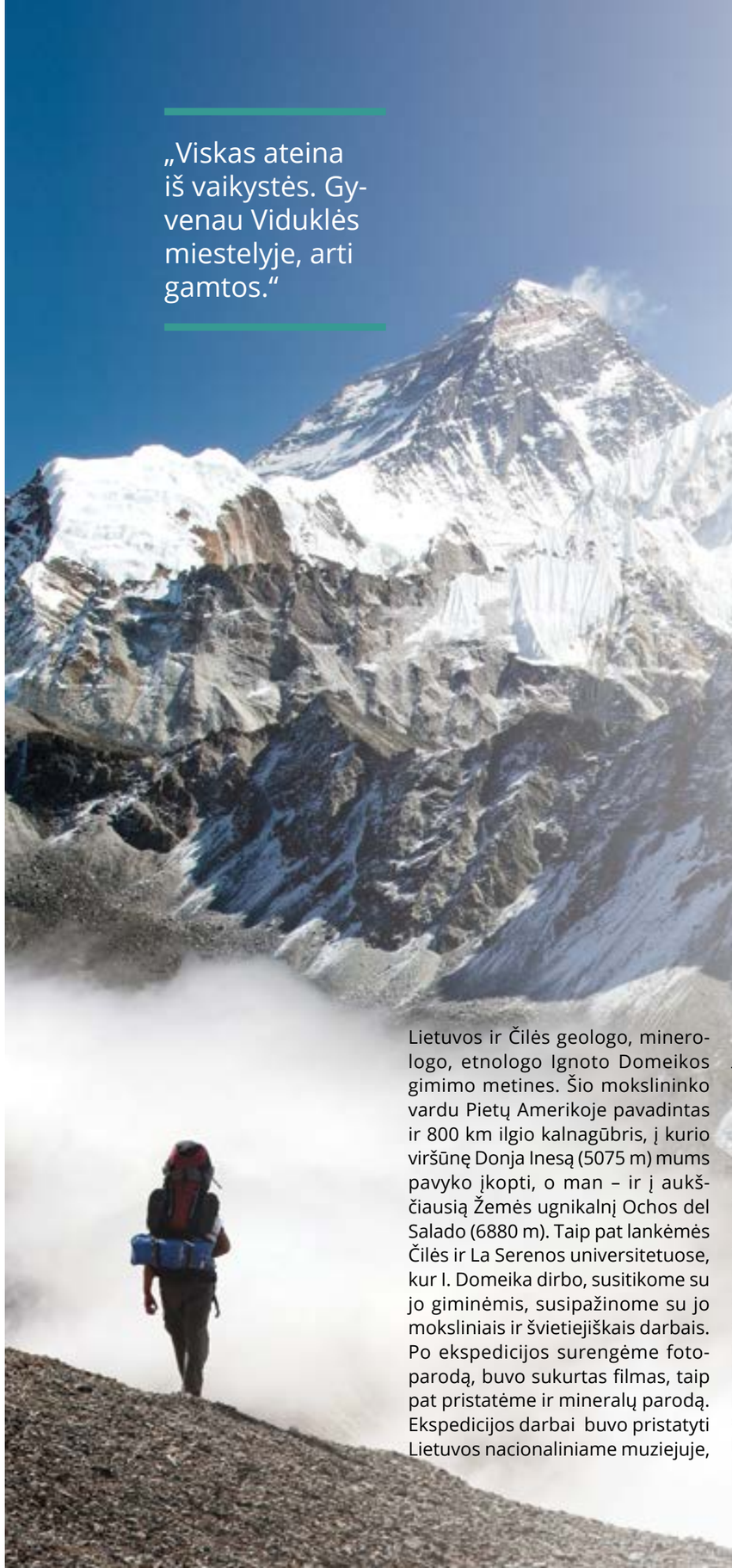
Būti pirmam – garbingiausia, bet ir sunkiausia. Keliautojas, alpinistas Vladas Vitkauskas yra pirmasis lietuvis, įkopęs į aukščiausias visų žemynų viršukalnes, ekspediciniais tikslais patyręs savąjį „Dakarą“, dreifuojančiais ledais su slidėmis ir pripučiamu plaustu mėginęs pereiti Beringo sąsiaurį ir išmaišęs pusę pasaulio. Visgi, tam, kad Lietuvos trispalvė iškiltų aukščiau paprasto žmogaus galimybių ribų, V. Vitkauskui reikėjo atrasti kūno, sielos ir išminties harmoniją. Interviu metu pašnekovas pasakoja ne tik apie aukščiausias kalnų viršūnes, ryšį su gamta, bet ir didžiausias gyvenimo pamokas.

Pirmiausia save mėgstate įvardyti kaip keliautoją. Kaip kelionės atsirado Jūsų gyvenime?

Viskas ateina iš vaikystės. Gyvenau Viduklės miestelyje, arti gamtos. Jos apsuptyje laisvu nuo darbų laiku vasarą su draugais daugiausiai laiko praleisdavome miškeliuose ir kloniuose. Žiemą taip pat lauke – slidės, rogutės, žygiai užšalusio upelio ledu. Tuo metu, aišku, nebuvo nei televizorių, nei kompiuterių, todėl vakarais knygos, knygos, knygos, net nuo mamos slėpdavausi naktimis skaitydamas po antklode. Būtent knygose atradau kelionių, pažinimo džiaugsmą bei nuotykių kvapą. Dar buvo jautrūs mamos pasakojimai apie jos vaikystę ir jaunystę prie Maironio Dubysos, apie mano senelį, carinės Rusijos armijoje gydytoju Kaukaze tarnavusį, nepriklausomą Lietuvą tarpukariu, karo metus, pokarį. Vaikystėje pirmą kartą perskaičiau ir Tensingo Norgėjaus knygą „Sniegynų tigras“ apie pirmąjį žmonių įkopimą į Everestą (8848 m) tais pačiais metais ir mėnesį, kai aš gimiau. Taip pat jaunystėje buvau itin nualinęs savo sveikatą. Sportai, darbai ne pagal amžių. Buvo užklupusi ir liga, kuri paliko pasekmių, todėl studijuojant kasdienių pastangų reikėjo ir mokytis, ir gyventi. Perskaičiau, jog studentų turizmo klubas organizuoja vakaronę apie keliones. Beveik iš nevilties nusprendžiau nueiti, galvojau, gal taip daugiau gamtoje pagyvensiu ir pradėsiu geriau jaustis. Vasarą su ten rastais bendraminčiais leidomės pirmąją kelionę į Tian Šanio kalnus. Viskas atrodė lyg kokioje „Tūkstantis ir viena naktis“ pasakoje – kelionė į Vidurio Aziją, kur neregėta egzotika, istorija, senovės legendų, šilko kelių dvelksmas. Kalnuose atsigavau, o prisitaikiau net lengviau nei kiti, jau patyrę žygio draugai.

Kuri iš visų kelionių, nekalbant apie kalnus, Jums įsimintiniausia?

Viena prasmingiausių – 2002 m. kartu su bendraminčiais organizuota kultūrinė mokslinė ekspedicija į Čilę, Andų kalnynus ir Atakamos dykumą. Ji buvo skirta paminėti 200-ąsias pasaulinio garso



„Viskas ateina iš vaikystės. Gyvenau Viduklės miestelyje, arti gamtos.“

Lietuvos ir Čilės geologo, minerologo, etnologo Ignoto Domeikos gimimo metines. Šio mokslininko vardu Pietų Amerikoje pavadintas ir 800 km ilgio kalnagūbris, į kurio viršūnę Donja Inesą (5075 m) mums pavyko įkopti, o man – ir į aukščiausią Žemės ugnikalnį Ochos del Salado (6880 m). Taip pat lankėmės Čilės ir La Serenos universitetuose, kur I. Domeika dirbo, susitikome su jo giminėmis, susipažinome su jo moksliniais ir švietiejiškais darbais. Po ekspedicijos surengėme fotoparodą, buvo sukurtas filmas, taip pat pristatėme ir mineralų parodą. Ekspedicijos darbai buvo pristatyti Lietuvos nacionaliniame muziejuje, UNESCO būstinėje Paryžiuje. Ir Lietuvai, ir pasauliui priminėme apie mūsų kilmės garsų mokslininką, kurio gyvenimo darbais galime didžiuotis.

Keliaukime į kalnus. Jūs aplankėte daug viršūnių, bet pakalbėkime apie aukščiausią ir svarbiausią – Everestą. Kodėl keliavote vienas ir su kokiais iššūkiais susidūrėte?

Britų enciklopediniame leidinyje apie Everesto istoriją („Everest History“) rašoma taip: „Ekspedicija – Lietuvos, vadovas – V. Vitkauskas, dalyvis – V. Vitkauskas, įkopė – V. Vitkauskas“. Net jei žinočiau, jog viskas taip pat vyks, tai nei pakartočiau, nei ryžčiausi kartoti. Šis žygis nebuvo vien alpinizmas – jį lėmė prasmė, tikėjimas ir, dažnai nežmoniškos, pastangos. Tik jų vedamas pasiekiau viršūnę ir gyvas sugrįžau. Į Everestą neplanavau kopti vienas, tai turėjome daryti kartu su bičiuliu gydytoju Aivaru Bojaru iš Latvijos. Būsimą žygį sumanėme pavadinti Baltų ekspedicija. Deja, likus mėnesiui iki išvykimo į Nepalą, Aivaras žuvo, kai treniruodamiesi žiemą kartu kopėme į apledėjusį Elbrusą – aukščiausią Kaukazo kalną. Jis žuvo mano akyse, po 9 parų pavyko pargabenti jo kūną ir stovėdamas prie kapo atsiminiau Everestą. Patikėjau, jog dabar svarbu pasistengti pabaigti tai, ko siekėme kartu. Po to jau man vienam teko ruošti visus kalnų reikmenis ir organizuoti sudėtingą kelionę į Himalajus. Beviltiškiausia buvo finansinė padėtis, nes likau tik su 700 JAV dolerių kišenėje. Du bičiuliai paskolino 1200 dolerių, tai nusipirkau bilietus pirmyn ir atgal. Tuo metu, kad galėčiau patekti prie Everesto ir kopti į jį, kaina Nepale su komercinėmis ekspedicijomis prasidėdavo nuo 40 tūkst. dolerių žmogui. Apie tiek pinigų net nesapnavau... Galiausiai su neapaliečiais pavyko susitarti dėl leidimo patekti prie Everesto už 7 tūkst. JAV dolerių, bet tik tam, jog galėčiau kopti be jokios lydimos komandos.

Vedamas tikėjimo iškeliavau vienas, nes, apžvelgęs savo gyvenimo kelią, suvokiau, jog visi (ne)sveikatos iššūkiai, ir vadinamos gyvenimiškos „nelaimės“ man buvo skirti tam, kad kai būsiu pakankamai patyręs ir su mintimis susitvarkęs bei Lietuva bus nepriklausoma, galėčiau nuveikti daug daugiau, nei tik užimti Vilniaus keliautojų klubo direktoriaus kėdę. Joje galėjo sėdėti ne vienas kitas, o man svarbiausia ir prasmingiausia buvo neseniai Nepriklausomybę atkovojusios Lietuvos vardą ir vėliavą pirmą kartą užnešti į aukščiausią Žemės viršukalnę. Mintys apie viršūnę neslėgė, nes kasdien nuo ryto iki vakaro sprendžiau neprognozuojamus iššūkius, o vakare planuodavau kitą dieną. Su savimi turėjau visą įrangą ir reikmenis, reikalingus kopimui. Suklysti negalėjau, nes niekas nebūtų ieškojęs, o ir pasigedę tiktai po kokios savaitės ar dviejų...

Ar tai buvo prasminga? Nekalbu apie Lietuvą: susitikimų, paskaitų, renginių, mano leidinių, parodų net po 25-erių metų laukia žmonės. Pats nustebau, kai praėjus lygiai 20-mečiui po įkopimo Nepalo sostinėje Kathmandu buvau pakviestas pristatyti savo fotoparodą Everesto deimantinio jubiliejaus – pirmojo žmonių įkopimo 60-mečio pasaulinių iškilmių išvakarėse. Parodos atidarymui vadovavo Nepalo viceprezidentas, dalyvavo reziduojančių šalių ambasadoriai, o nepaliečiai ją paskyrė ne deimantiniam jubiliejui, bet būtent pirmojo lietuvio įkopimo į Everestą 20-mečiui. O Lietuvos vėliava, kurią iškėliau aukščiausiose visų žemynų viršukalnėse? Vienintelis toks pagrindinis valstybės simbolis pasaulyje, kokio neturi nei JAV, nei Kinija, Rusija, Izraelis ar bet kuri kita pasaulio valstybė!

Ką išgyvena kūnas tokiose viršūnėse kaip Everestas ar Antarktida, kur viskas yra aukščiau už paprasto žmogaus fiziologiją?

Ką išgyvena kūnas, priklauso nuo galvos. Taip, tau ten gali būti pragaras, bet arba prisitaikai, arba ne, o kūnui turi vadovauti pats. Daugeliui galvojančių apie kalnus, imponuoja šaltis, bet jei bijai prisitaikyti prie minus 30, 40 ar 50 laipsnių Celsijaus, tai nėra ten ko kišti nosies. 8000 metrų – tai žmogui „artimas kosmosas“, vadinamoji „mirties riba“, ir net stipriausi Žemės vyrai ten negali užsibūti ilgiau negu sąlygos ar organizmas leidžia. Na, o vėtros ir vėjai siautėja tokie, kurie net mano kopimo metu nuo Everesto keteros tikrąja to žodžio prasme nupūtė du korėjiečius.

> „Ką išgyvena kūnas – priklauso nuo galvos. Taip, tau ten gali būti pragaras, bet arba prisitaikai, arba ne, o kūnui turi vadovauti pats.“

Ką turi kalnai, kad patraukia visam gyvenimui, ir ko jie išmoko?

Priklauso nuo to, ką ten sugebi rasti. Ir svarbiausia ne tai, kad stovėjai viršūnėje ir pamojavai ranka ar vėliava. Jei pavyko prisitaikyti ir įveikti kliūtis, svarbiau, ką ten supratai, ko išmokai, ir kiek tie suvokimai gali pagražinti tavo paties, greta tavęs esančiųjų, kiek – bendruomenės, šalies, kurioje gyveni, gyvenimą.

Kalnuose grįžti į savo esmę, į savo pradžią. Mūsų prigimtis yra gamtoje, nes esame dalis mus supančios aplinkos – žemės, augalijos ir gyvūnijos, erdvės – iki visatos tolių. Kopdamas į viršūnę gali pajusti pasaulio vienovę. Ten savųjų šaknų bei ryšių su aplinka suvokimas ir padeda įveikti visus sunkumus. Su kalnais, prieš gamtą nepakovosi. Everesto viršūnėje dangus jau nebe mėlynas, o labiau juodas. Ten būdamas supranti, jog esi tik pasaulio dalelė, bet gali patirti begalybę ir amžinybę. Tik būdamas vienovėje su sniegais ir ledynais galėjau vienas net dešimt kartų laimingai perkopti pavojingąjį Khumbu ledokritį – devynių Niagarų aukštumo, dviejų kilometrų pločio, iš šešių kilometrų aukščio krintantį ledyną kelyje į aukščiausią pasaulio viršūnę. Jis beveik kasmet pražudo ne vieną nelaimėlį.

Iki pat dabar gyvenate itin aktyvų gyvenimą. Kas Jus įkvepia ir skatina nesustoti?

Svarbu, kaip pats gyvenime jaučiuosi ir kad esu reikalingas žmonėms. Paskaitos apie kalnus, susitikimai, renginiai, ir ne tik Lietuvoje, man suteikia energijos nesustoti. Net ir vykdamas į mokyklas pradžioje suabejodavau, ar mano pasakojimai ir patirtys įdomūs šiuolaikiniam jaunimui. Bet įsitikinau, kad kai su moksleiviais kalbame apie patriotizmą, nuotykius, kai rodau vėliavą – jų reakcijos man išduoda, jog jie taip pat myli savo šalį, turi savų tikslų. Mane patį sujaudino atgarsis, kai po vieno susitikimo, jau man išvykus, moksleiviai paklausė mokytojos: „O kodėl Lietuvos himno prieš pamokas negiedame mokyklose?“

Minėjote, jog šiuo metu gyvenate Anykščiuose. Norisi būti arčiau gamtos?

Noras ištrūkti iš didmiesčio gniaužtų. Ten gyvenimas nėra pilnai žmogiškas. Keturiasdešimt metų Vilniui atidaviau. Žinoma, daug gerų prisiminimų, pasiilgstu ir artimų bičiulių, nors mieste, įvairių veiklų vedamas, vis tiek lankausi, rečiausiai, bent kartą per dvi savaites. Visgi jame daug beprasmybės – tikro gyvenimo trumpinimo. Pasisekė, kad mane anykštėnai pakvietė, tinkamą namelį, žmoniškoje vietoje surado. Čia prailgėjo ir diena, ir naktis...

Jau ilgą laiką esate vegetaras. Kaip šį gyvenimo būdą atradote?

Svarbu ne kaip vadinasi tas ar kitas būdas, bet kaip juo gyvendamas jaučiuosi ir kaip jaučiasi greta esantys. Ši mityba man tikrai padeda. Artima vegetarizmui mityba palaikė pirmuose žygiuose po kalnus, o pasirinkta sąmoningai nuvedė į aukštąsias viršukalnes. Be šio patyrimo ir suvokimo į Everestą net užsimojęs nebūčiau. Šiuo metu yra daugybė įvairiausių mitų, madų, peršamų taisyklių ir dietų. Renkuosi vadovaudamasis savo gyvenime ir ekstremaliausiuose žygiuose patikrintais pagrindiniais principais: pirma – nekenk sau, antra – daryk viską, kuo gali sau padėti, ir – svarbiausia – rinkis tai, kas yra tikra, ar tai būtų maistas, ar gyvenimo būdas. Tai padėjo ir padeda ne vien mano sveikatai. Septynerius metus prie Baltijos Šventojoje rengdavau savaitinius sveikatingumo seminarus-stovyklas, ir niekada reklamuotis ar ieškoti dalyvių nereikėjo.

Kokie kasdieniai įpročiai Jus lydi šiandien? Kas padeda išlikti aktyviu ir sveiku žmogumi?

Rytą pradedu veidą šaltu vandeniu atgaivindamas. Tuomet išgeriu stiklinę lengvai pagal skonį citrina, geriau – natūraliomis spanguolėmis ar bruknėmis parūgštinto vandens. Kam rūgštis netinka, tai gerai ir paprastas vanduo. Užsiplikau natūralių nesmulkintų žolelių arbatos, pasitvarkau. Šviesesnį rytą „užsidirbu“ 40–50 min. gryname ore pajudėdamas, kai apie 20 min. pabėgioju, po to mankštinuosi. Priklausomai nuo metų laiko ir kitų sąlygų, rytą užbaigiu nusimaudęs upėje arba vandens kibire ant kiemo, o jeigu duše, tai visada užbaigiu šaltu vandeniu. Būtinai bent kas antrą dieną išeinu pažygiuoti su lazdomis. Iki valandos judėjimas neprivalo būti su specialiomis lazdomis, pakanka ir paprastų, man tiktų ir medinės. Svarbiausia – grynas oras ir ne šiaip pasivaikštinėjimas, o aktyvus žygiavimas, įdarbinant ir rankas, ir visą kūną. Kiekviena proga stengiuosi pajudėti specialiai tam neskirdamas laiko. Labai patogu į parduotuvę ir reikalų tvarkyti nubėgti, o toliau ar pavargus – dviračiu. Pradžioje anykštėnus stebinau, dabar ne vienas jau pats pasitaria.

> „Kalnuose grįžti į savo esmę, į savo pradžią. Mūsų prigimtis yra gamtoje.“

KOVO 25-OJI – gandro diena

Ligita ŠOLIŪNIENĖ

Nuo seno kovo 25-ąją laukiama parskrendant gandrų, kurie mūsų žemėje tarsi išvaiko paskutinius žiemos ledus. Senoliai sakydavo, kad parskridęs pirmasis gandras parneša ant uodegos kielę, kuri baigia išspardyti ledus, ir po lygiadienio galutinai įsitvirtina pavasaris.

Šia diena prasideda šiltasis metų pusmetis. Senoliai sako, kad kovo 25 d. meškos ritasi iš guolio. Be to, kažkada Gandrinės buvo laikomos Naujaisiais metais. Tad ne veltui šią dieną svarbūs spėjimai ir tikima, kad kokia bus Gandro diena ir kelios dienos po jos, tokie ir visi metai. Dar vienas su švente susijęs keistas tikėjimas – kad šią dieną gyvatės po žemę savo karalienės karūną ritinėja, taip žadindamos gamtą. O jei šią karūną iš jų pavogsi, viską žinosi, kitų mintis skaitysi, žinosi, kur turtai paslėpti!

Šeimininkės Gandrinių dieną atsikeldavo labai anksti (kad visus metus būtų sveikos ir stiprios, juosmens neskaudėtų) ir ruošdavo ypatingus pavakarius artojams, kepdavo įvairių grūdų bandeles, kurias dovanodavo ir kaimynams. Tikėta, kad tuomet javai gerai dygs. Ūkininkai šią dieną apžiūri javų sėklas, pažarsto rankomis, tarsi žadindami apsnūdusią per žiemą grūdo gyvybę.

Šią dieną buvo draudžiama taisyti tvoras, kalti bet kokius kuolus, vežti malkas ar pagalius iš miško (kad kartu neprisivežtų gyvačių). Nepatartina ko nors skolinti, nes gyvuliai susirgs.

Tikėta, kad pirmą kartą pamatytas gandras gali daug nulemti visiems metams. Jei pirmą kartą pamatai gandrą skrendantį – viskas puikiai ir sparčiai seksis, bet tai gali prognozuoti ir kelionių metus. Jei pirmą kartą pamatai gandrą tupintį – viskas šiemet vyks lėtai, pastoviu ritmu. Jei netekėjusios merginos pamatė skrendantį gandrą, reiškė, kad jos šiemet ištekės, tupintį – kad dar tebetupės savo tėvų namuose. Jei gandrą pamato ištekėjusi moteris, gali būti, kad greitu metu ji susilauks kūdikio. Mokiniui skrendantis gandras reiškė, kad jis sėkmingai „perskris“ į kitą klasę, stovintis – kad pasiliks toje pačioje klasėje antriems metams. Lizde ant vienos kojos stovintį ar kleketuojantį gandrą pirmąkart tais metais pamatę žmonės gali tikėtis įsigyti naujus namus. Poringi metai bus ir tiems, kurie pirmąsyk išvys iškart du gandrus.

Gandro dieną kaimo gyventojai vaikšto vieni pas kitus į svečius, aukštai keldami kojas kaip gandras. Dar senoliai sakydavo:
„Gandro dieną reikia atleisti visiems, kurie jums padarė kažką blogo.“

Seniau buvo manoma, kad gandras gali paimti ligas, nunešti jas į neįžengiamas pelkes ir ten paskandinti. Tai buvęs mylimiausias paukštis. Tikėta, kad gandras atneša žmonėms laimę. O mums visiems ši diena lai suteikia vilties, kad metai bus šviesūs ir kupini džiaugsmo.

„Gandro dieną reikia atleisti visiems, kurie jums padarė kažką blogo.“

KASDIENĖ DRUSKA:
naudinga ar žalinga?

Ligita ŠOLIŪNIENĖ

Valgomoji druska, kuri dar vadinama „baltąja mirtimi“, ne tik kenkia, bet yra ir reikalinga žmogaus organizmui. Natrio ir chloro druskos padeda išsaugoti skysčių pusiausvyrą, palengvina nervinių impulsų perdavimą, jų padedamos į kraują ir audinius patenka gliukozė bei aminorūgštys, dėl jų nesutrinka ląstelėse esančių fermentų veikla. Kad kiekvieno organizme būtų pakankamai valgomosios druskos, kasdien su maistu jos reikėtų suvartoti apie 2500 mg. Tačiau natrio chlorido perteklius kenkia, todėl piktnaudžiauti druska negalima.

Net visiškai nesūdant gaminamo maisto, organizmas gautų druskos, nes jos yra duonoje ir kituose pagamintuose produktuose. Į sriubą ar pagamintas salotas beriama druska sudaro apie 15 proc. per dieną suvartojamo jos kiekio. Dar 10 proc. druskos gaunama su natūraliais žaliais produktais. O apie 75 proc. druskos nepastebimai nukeliauja į skrandį valgant jau pagamintus produktus, kurių nebereikia apdoroti. Raugintuose, sūdytuose, rūkytuose ir konservuotuose produktuose druskos yra netgi per daug. Patiekalus geriausia sūdyti ne gaminant, o tik apibarstyti druska jau pagamintus.

> „Net visiškai nesūdant gaminamo maisto, organizmas gautų druskos. Šiuo metu gydytojai mums pataria per dieną suvalgyti 1-3 g druskos.“

Šiuo metu gydytojai mums pataria per dieną suvalgyti 1–3 g druskos. Deja, suvalgome apie 20–30 g. Gausus valgomosios druskos vartojimas laikomas vienu iš hipertenzijos rizikos veiksnių. Japonijoje atliktų tyrimų duomenimis, didesnis druskos vartojimas (20 g per dieną) skatina kalcio išsiskyrimą iš organizmo, o tai gali būti vienas iš osteoporozės vystymosi rizikos faktorių. Druskos perteklius skatina prakaito išsiskyrimą, todėl gausiau sergama peršalimo ligomis. Ligoniui pradėjus valgyti maistą be druskos, netgi susilpnėja, o kartais ir visiškai išnyksta epilepsijos priepuoliai. Kai kurie mokslininkai mano, kad gausus druskos vartojimas atima iš mūsų organizmo energiją.

Lietuvos respublikinis mitybos centras, vykdydamas jodo trūkumo likvidavimo programą, rekomenduoja vartoti joduotą druską, kurioje jodo yra 30–40 mg/kg.

Per metus žmogus suvalgo 7–9 kg valgomosios druskos, o per visą gyvenimą – apie pusę tonos.

PATARIMAI IŠ VOKIŠKOS LAIDOS „KAS GALI TAI ŽINOTI?“

Dalia PADALEVIČIENĖ

1. Miltuose neatsiras kandžių, jei į juos įkišite du lapelius lauro lapų.
2. Kandis iš virtuvės lentynų išnaikins karštas fenas.
3. Jei norite įmantriau papuošti iškeptus naminius pyragus, cukraus pudrą ant jų barstykite per ažūriniais raštais nertą servetėlę.
4. Šviežias avietes, gervuoges, skirtas tortui puošti, užšaldykite atskirais vienetais lėkštėje, palikdami tarp jų tarpelius. Vėliau sušaldytas uogas lengvai subersite į plastikinį maišelį ar dėžutę. Tokiu būdu jos nesušoks į didelį vientisą gabalą.
5. Vanduo, likęs po kiaušinių virimo yra puiki trąša augalams.
6. Jei norite žinoti, ar šparagai (smidrai) yra šviežiai, patrinkite juos vieną į kitą.Jei girdėsite „cypimą“ – jie šviežiai.
7. Baklažanai dėl gausaus kiekio vandens juose ilgiau liks šviežiai, jei laikysite juos vėsiame rūsyje, o ne šaldytuve.
8. Jei šaldytuve nuolat tvyro blogas kvapas, įdėkite į jį tualetinio popieriaus ruloną ir keiskite jį kas 2–3 savaites.
9. Kad pjaustant svogūno galvą neašarotų akys, jį perpjautą nuplaukite vandeniu.
10. Svogūno galvą pjaustykite aštriu peiliu, o ne tarkuokite, nes jis gali tapti kartus.

DANTYS –
sugrąžintas gyvenimo džiaugsmas

DPC informacija

Dantys – sveikatos garantas, nes jie yra svarbi virškinimo sistemos dalis. Ir tai tik viena priežasčių, kodėl medikai vienbalsiai pritaria, kad praradus nors vieną dantį ilgai nelaukiant būtina jį atstatyti.

Ilgalaikis efektyvus sprendimas

Sugedus dantims arba nors vieną, kelis jų praradus, dalinai netenkame ir gyvenimo džiaugsmo, ir sveikatos. Varžomės šypsotis, sunkiau mėgautis maistu, atsiranda dar daugiau odontologinių problemų, be to, ilgainiui gali imti silpti organizmas, nes blogiau sukramčius maistą tampa sunkiau įsisavinti reikalingas medžiagas, atsiranda virškinimo sistemos sutrikimų.

CLINIC | DPC klinikų tinklo vyr. gyd. Simonas Bankauskas ir gydytojas Remigijus Laurinčikas aiškino, kad netekus dantų ir ilgesnį laiką jų neatstatant, mažėja kaulo kiekis, šalia esantys dantys krypsta į defekto pusę, priešais esantys dantys išilgėja. Netekus daugiau dantų, keičiasi ir žmogaus išvaizda – įdumba skruostai, lūpos, dėl to nosis ir smakras atrodo atsikišę, žmogus atrodo vizualiai senesnis. Kenčia ne tik žmogaus išvaizda, sveikata, bet ir savivertė.

„Kuo daugiau dantų netenkame, tuo labiau apkraunami kiti. Dėl to dantys migruoja (juda), keičiasi sąkandis ir jo funkcija“, – pasakojo implantuojantis gydytojas S.Bankauskas.
Dantis atkurti galima įvairiais būdais, tačiau efektyviausias, patogiausias ir labiausiai tausojantis kitus dantis yra implantacija, kai į žandikaulį įsriegiamas atitinkamo ilgio implantas, prie jo pritvirtinama atrama, o ant jos – individualiai pagaminta karūnėlė.
„Atkuriant dantį dantų implantu nekenkiama greta esantiems dantims, pavyzdžiui, jų nereikia šlifuoti kas yra būtina gaminant dantų tiltą. Dantį atkūrus implantu toje vietoje tiesiogiai stimuliuojamas kaulas, panašiai kaip tai vyksta esant natūraliam dančiui, sustabdomas žandikaulio nykimas, ko negali užtikrinti išimamas dantų protezas“, – teigia gydytojas R.Laurinčikas.
Be to, teisingai laikantis individualios burnos higienos ir reguliariai lankantis pas specialistą profesionaliai priežiūrai, implantacija, kaip rodo praktika, yra ilgalaikis sprendimas.

Į darbą – jau kitą dieną

Minėtų medikų ir jų kolegų atstovaujama klinika per veiklos dešimtmetį atliko daugiau nei 30 tūkst. implantacijų. Nepaisant implantų populiarumo ir jų naudos, nemažai gyventojų, kuriems tokios odontologinės pagalbos reikėtų nedelsiant, jos vengia ir tą lemia niekuo nepagrįsti mitai.
„Visų pirma, žmones atbaido intervencijos baimė, bijoma pačios procedūros. Procedūros metu naudojami nuskausminamieji vaistai, procedūra tampa visiškai neskausminga, pacientai gali jaustis tikrai komfortiškai“, – teigė pašnekovai.
Dauguma pacientų po procedūros neslepia įsitikinę, kad veltui baiminosi.
Implantacija vyksta taikant vietinėje nejautrą. Pacientams, kurie labai bijo, siūloma ir sedacija, kuri sumažina baimę ir nemalonius pojūčius. Implantuojant vieną implantą operacija paprastai trunka apie 30 minučių.

„Be to, pojūčiai po tokios operacijos dažniausiai būna lengvesni nei po danties šalinimo“, – komentavo gydytojas R.Laurinčikas. Paciento darbingumas priklauso nuo operacijos apimties ir individualių organizmo savybių. Kai kurie jau kitą dieną gali eiti į darbą, kitiems pooperacinis laikotarpis gali užtrukti ilgiau. Dažniausiai nemalonius pojūčius sukelia gyjančios dantenos, tačiau gijimo procesas burnos ertmėje yra labai greitas ir po kelių dienų nemalonūs pojūčiai atslūgsta.
Dar vienas mitas – dantų neva negalima pagaminti per vieną dieną. Dauguma galvoja, kad tai tam per trumpas laiko tarpas. „Laikinus dantis galime pagaminti jau tą pačią dieną“, – tvirtino CLINIC | DPC vyr. gydytojas S.Bankauskas.

> „Kuo daugiau dantų netenkame, tuo labiau apkraunami kiti. Dėl to dantys migruoja (juda), keičiasi sąkandis ir jo funkcija.“

To paties vizito metu

Taupant pacientų laiką ir tausojant jų sveikatą siūloma vienmomentė implantacija, vykstanti to paties vizito metu iš karto po danties pašalinimo ir netekimo.
„Jos pranašumas – maksimaliai išsaugomas dantenų ir kaulo kiekis, sumažėja chirurginių procedūrų skaičius, išvengiama kitų dantų padėties pokyčių, lengviau atkuriama natūrali estetika bei dažnai išvengiama kaulo priauginimo procedūrų. Ji rekomenduojama, kai dantį dėl tam tikrų priežasčių reikia šalinti ar pacientas jo neteko, tačiau jį vėliau bus planuojama at-

kurti, arba kai dantis yra aiškiai matomas pacientui šypsantis“, – aiškino R.Laurinčikas.

„Visi ant keturių“ ir „Trefoil“ – efektyviausi dantų atkūrimo metodai

Kokią geriausią išeitį šiuolaikinė odontologija siūlo pacientams, kurių didžioji žandikaulio dalis ar visas žandikaulis yra bedantis? Tokiais atvejais rekomenduojamas all-on-4 (lietuviškai „visi ant keturių“) sistema. Anksčiau tokiems pacientams tradiciškai buvo siūlomi išimamieji protezai, kurie sukelia daug keblumų.
Unikali „visi ant keturių“ gydymo metodika skirta daugumą ar visus dantis praradusiems žmonėms, kuriems iki šiol buvo tradiciškai siūlomi išimamieji protezai. Taikant šią metodiką vieno žandikaulio dantims visiškai atkurti vietoj tradiciškai sriegiamų 6–8 implantų naudojami tik 4. Šis būdas dažnai padeda išvengti sudėtingų kaulo priauginimo procedūrų.
Tuo tarpu apatinio žandikaulio dantims atkurti reikia vos 3 implantų, ant kurių ir tvirtinamas dantų protezas. Tam pasitelkiamas patentuotas, saugus ir patikimas „Trefoil“ metodas.
Visų šių metodų metu naudojamų implantų medžiagos yra biologiškai suderinamos, o dantų spalva ir kontūrai visiškai nesiskiria nuo natūralių dantų. Be to, dantys ant įsriegtų implantų ne tik atrodo, bet ir tarnauja kaip tikri.

Naujos kartos keraminiai dantų implantai – jautriausiems pacientams

Kartais, dėl polinkio į alergijas ar lėtines ligas, žmogaus organizmas yra linkęs implantus atmesti. Tačiau šiandien tai nėra galutinis sprendimas turintiems jautrią imuninę sistemą ir norintiems atkurti sveiką šypseną.
Naujosios kartos cirkonio implantai – tai vienas saugiausių, patikimiausių ir ilgalaikiškiausių dantų atkūrimo metodų. Cirkonio dantų implantai yra patvaresni, natūraliau atrodantys. Vienas pagrindinių cirkonio implantų privalumų yra tai, kad jie į organizmą neišskiria jokių dalelių, galinčių sukelti alergiją. Taigi, cirkonio implantacija visų pirma rekomenduojama į alergijas linkusiems pacientams.

„Mūsų klinikoje pasitelkiama technologija ir medžiagos plačiai naudojamos visame pasaulyje. Technologija patikrinta mokslinių tyrimų ir laiko.“, – pasakojo S.Bankauskas.

CLINIC | DPC
Dantų Priežiūros Centras

NEMOKAMAS SEMINARAS

„Jokių išimamųjų protezų - unikali metodika, leidžianti greitai atkurti dantis. Jūs vėl galėsite šypsotis ir džiaugtis gyvenimu.“

Kviečiame į nemokamus seminarus, kurių metu išgirsite apie visas su **All-on-4** metodu susijusias naujoves ir susipažinsite su nauja technologija **Trefoil** bei kitomis naujienomis apie implantaciją ir dantų atkūrimą.

VASARIS

5 d. Vilnius, Mindaugo g. 14
Seminaro pradžia – 17 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 696 36 662

11 d. Klaipėda, Vytauto g. 28
Seminaro pradžia – 16 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 699 39 111

12 d. Šiauliai, Rūdės g. 17
Seminaro pradžia – 16 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 640 24 522

26 d. Klaipėda, Vytauto g. 28
Seminaro pradžia – 16 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 699 39 111

KOVAS

5 d. Raseiniai, Vaižganto g. 1-3
Seminaro pradžia – 16 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 699 31 113

12 d. Šiauliai, Rūdės g. 17
Seminaro pradžia – 16 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 640 24 522

21 d. Kaunas, Savanorių pr. 314A
Seminaro pradžia – 17 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 612 36 694

26 d. Jurbarkas, Vytauto Didžiojo g. 5B
Seminaro pradžia – 16 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 690 20 222

www.clinicdpc.lt

Kiekviena šypsena turi istoriją!

NEMIGA –

dažna viešnia Jūsų gyvenime?

Ligita ŠOLIŪNIENĖ

Miegas yra geros savijautos ir sveikatos, o kartu – ir laimingo gyvenimo pagrindas. Tačiau net du trečdaliai pasaulio gyventojų skundžiasi miego sutrikimais, o trečdalį jų kankina nemiga. Šią problemą dažniausiai įvardina vyresnio amžiaus žmonės. Nemigą gali sukelti ūmus stresas, vartojami vaistai, blogi miego įpročiai ar miego aplinkos pakeitimas. Vienas iš dažniausių trukdžių – nerimas, naktį neleidžiantis ramiai sumerkti akių ir pailsėti. Kaip padėti sau, kad dieną pasitiktume pailsėjusiu kūnu ir siela?

Kada dėl nemigos verta sunerimti?

Įrodyta, jog miego trūkumas gali pailginti reakcijos laiką, smarkiai pabloginti bendrą savijautą ir silpninti imunitetą (dėl ko žmogus labiau pažeidžiamas ligų). Dažniausiai prastai miegama dėl fizinių, psichologinių, psichosocialinių ar tarpusavio santykių (pavyzdžiui, darbo praradimo, artimo žmogaus mirties, skyrybų). Kai problemos yra išsprendžiamos, ar žmogus susitaiko su esama situacija, nemiga dažniausiai pati pradingsta. Tačiau kartais trumpalaikiai miego sutrikimai tampa lėtiniais. Tada žmogus skundžiasi miego sutrikimais maždaug tris kartus per savaitę bent tris mėnesius. Paskaičiuota, kad apie kasnakt 8 valandas miegantis žmogus per gyvenimą pramiega maždaug 25 metus. Tačiau neverta išgyventi dėl pramiegoto laiko, nes miegas nepaprastai gerina gyvenimo kokybę.

Dažnai nemiegate naktimis? Tai - rimta!

Žmonės, sergantys nemiga, sunkiai užmiega, dažnai ar per anksti prabunda. Dienos metu jie būna pavargę, mieguisti, irzlūs, sutrinka dėmesys, atmintis ir koncentracija, blogėja socialinės, darbo, mokymosi funkcijos, pasireiškia nuotaikos sutrikimai, hiperaktyvumas ar agresija, silpsta imunitetas, mažėja motyvacija ir energija, padidėja klaidų ir nelaimingų atsitikimų tikimybė. Miego stoka apkrauna širdį, lėtinė nemiga pažeidžia endokrininę sistemą, sutrikdo angliavandenių apykaitą, kyla cukrinio diabeto ir kitų ligų grėsmė. Mokslininkų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad 30 m. ir vyresnių vyrų, kurie per naktį miegojo mažiau nei 4 val., mirtingumas per 6 metus buvo 2,8 karto didesnis nei tų, kurie miegodavo 7-8 val. Besiskundžiantys nemiga, ypač lėtine, dažnai nerimauja dėl miego trūkumo, ir dėl to tarsi patenka į užburtą ratą.

Kasdienis nerimas neleidžia užmigti

Nerimo sutrikimai yra kita dažna šiuolaikinių, užimtų, išvargusių žmonių problema, skatinanti nemigą. Neretai nerimą lydi galvos skausmas, prakaitavimas, raumenų spazmai, hipertenzija, emocinis nestabilumas, sumišimas, kompulsinis-obsesinis elgesys, nuovargis, išsekimas. Stresą patiriantis žmogus jaučia dažną širdies plakimą, kūno temperatūros pakilimą. Sistemos, atsakančios į stresą, aktyvinimas sukelia nemigą, o lėtinė nemiga tampa stresoriumi ir sąlygoja nerimą.

Pagelbės žinomi augalai

Valerijonai, melisos ir pipirmėtės pasižymi nerimą, miego sutrikimus ir stresą mažinančiu bei nuotaiką gerinančiu poveikiu. Gerkite jų arbatas, pasilepinkite vonioje su jų ištrauka, naudokite homeopatinius preparatus ir džiaukitės užplūstančia ramybe!

Valerijonai (Valeriana officinalis) nuo senų laikų naudojami kaip lengvo poveikio raminamasis ir miegą gerinantis augalas. Pirmasis šį augalą aprašė Hipokratas, kuris rekomendavo naudoti virškinimo sutrikimų gydymui, pykinimo slopinimui, menstruacinių pilvo skausmų malšinimui. O štai valerijoną miego gerinimui pirmasis pritaikė graikas Galenas. Viduramžiais Europoje valerijonas buvo naudojamas kaip vaistas epilepsijos gydymui, XVI a. pabaigoje – nemigos, nerimo gydymui. Šiandien valerijono šaknų ekstraktas yra patvirtintas nereceptinis preparatas streso, nervinės įtampos, miego sutrikimų ir nerimo gydymui.

Melisos (*Melissa officinalis*) medicinoje naudojamos ilgiau nei du tūkstantmečius. Sudėtyje esama triterpenoidų, fenolio rūgšties ir flavanoidų. Todėl šis augalas pasižymi anksiolitiniu, antivirusiniu, antispazmoliniu poveikiu, gerina nuotaiką, pažintines funkcijas ir atmintį, mažina stresą.

Pipirmėtės (*Mentha piperita*) įvairiomis formomis naudojamos arbatoms ruošti, aromaterapijoje, higienos priemonėse, dantų pastose, burnos skalavimo skysčiuose, kremuose. Pipirmėtė taip pat naudojama ir medicinoje. Jos sudėtyje yra rozmarino rūgšties, flavanoidų, mentolio ir mentonų. Pipirmėtės pasižymi antimikrobiniu, antivirusiniu, antioksidaciniu, priešnavikiniu poveikiu.

O štai ką žinomas Amerikos psichologas Leilas Karnegis siūlo norintiems atsikratyti nerimo:

- Gyvenkite šia diena. Svarbiausia nepaisyti to, kas matyti rūškanoje tolumoje, o daryti tik tai, kas „po ranka“. Rytdienai geriausiai pasirengsite, jei visą intelektą, entuziazmą panaudosite šiandienos darbams atlikti. Gyvenkite šios dienos darbais!
- Žmogaus jėgas geriausiai atstato didelis tikėjimas savo tikslu, artimu žmogumi, miegas, muzika ir juokas. Pamiegokite, pamėkite muziką, gebėkite matyti juokingąsias gyvenimo puses – tada būsite sveikas ir laimingas.
- Nesisielokite dėl menkniekių! Neleiskite, kad dėl smulkmenų sugriūtų Jūsų laimė.
- Jeigu žinote, jog aplinkybių pakeisti negalite ir neįstengiate jų sušvelninti, su tais neišvengiamais dalykais susitaikykite.
- Mokėkite laiku sustoti. Tvirtai nuspręskite, kiek verta sielotis dėl tų ar kitų aplinkybių, ir to sprendimo griežtai laikykitės.
- Tegul praeitis pati save palaidoja. Nekalkite įkaltos vinies!
- Skaičiuokite palaimos valandėles, o ne savo nelaimes!
- Kad užmirštumėte savo skaudulius, pasistenkite bent truputį pradžiuginti kitus. Gera darydami kitiems, pirmiausia gera darote sau.

KARDIOLOGINĖ REABILITACIJA – AKTUALESNĖ VIS JAUNESNIEMS

Rugsėjo pabaigoje paminėję pasaulinę širdies dieną vis dar negalime pamiršti pastaruoju metu visuomenę sukrėtusių, staiga įvykusių žinomų Lietuvos žmonių netekčių. Ir, deja, tai tampa dėsninga – beveik pusę visų mirčių dėl lėtinių neinfekcinių susirgimų Europoje sukelia širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL), tapusios pagrindine mirties priežastimi tarp vyresnių kaip 45 metų amžiaus vyrų ir 65 metų amžiaus moterų.

Mūsų šalis ekspertų vertinama kaip didelės kardiovaskulinės rizikos, Lietuvoje mirštamumas nuo ŠKL kone pustrečio karto viršija ES šalių vidurkį.

Neįprasta ir gana netikėta, jei mirė jaunas ir, atrodo, visiškai sveikas žmogus, tačiau ši mirtis dažniausiai turi aiškią priežastį. Aterosklerozė, išeminės širdies ligos priežastis, prasideda palaipsniui, kartais juntamų simptomų nejvertinant kaip rimtų, nes vyrauja klaidinga nuostata, kad širdies ligomis jauni žmonės neserga. Uždegimo pakenktose kraujagyslių sienelėse palaipsniui atsideda cholesterolis, formuojasi krešulys, staurindamas kraujagyslės spindį, kartais iki užakimo. Liga pasireiškia labai individualiai – vieniems tai **stabili krūtinės angina**, kai žmogus tik jaučia skausmą krūtinėje, ar **miokardo infarktas**, kai užsikemša kraujagyslė, kuria širdis maitinama, arba **staigi kardialinė mirtis**. Beje, dėl aterosklerozės pažeidžiamos kraujagyslės ne tik širdyje, bet ir smegenyse bei stambiose žmogaus organizmo arterijose.

Kasmet Abromiškių reabilitacijos ligoninės Kardiologijos skyriuje gydosi daugiau kaip 1 tūkst. pacientų, reabilituojamų po ūminio miokardo infarkto, širdies operacijų, taip pat sergančių komplikuota išemine širdies liga su gretutinėmis patologijomis.

Ligoninėje tęsiama moderni kardiovaskulinė reabilitacija tiek stacionare, tiek ambulatoriškai čia gydytis atvykstantiems pacientams: individualus treniravimas salėje ir vandenyje, velotreniruotės, dozuoti vaikščiojimai miške ir prie ežero, masažas, psichoterapija, racionali dieta, pacientų mokymas ir medikamentinis gydymas, sudaromos individualios ilgalaikės reabilitacijos ir būklės stebėjimo programos, kurios, atsižvelgiant į reabilitacijos specialistų komandos rekomendacijas ir paciento būklę, objektyvius atliktų tyrimų rezultatus, nuolat koreguojamos. Pacientas ir jo šeimos nariai mokomi sveikos mitybos taisyklių, tinkamo fizinio aktyvumo.

Reabilitacijai naudojamos įrodymais pagrįstos priemonės ir metodikos, nuolatos atnaujinama įranga, pasitelkiama moderni aparatūra. Ligoninės specialistai tobulinasi ir stažuojasi Šveicarijos, Suomijos, Škotijos medicinos įstaigose, dalyvaudami Švietimo mainų paramos fondo administruojamoje Leonardo da Vinci „Mokymosi visą gyvenimą“ programoje. Pasak medikų, įdomu ir naudinga pamatyti, kaip dirbama kitoje šalyje, palyginti kolegų darbo sąlygas, metodus, tarpusavio bendravimą. O įgytą gerąją patirtį galima pritaikyti ir Abromiškių reabilitacijos ligoninėje.

Pacientų kardiovaskulinei būklei vertinti naudojami šiuolaikiniai tyrimo metodai: EKG, veloergometrija, arba tredmiltestas, spiroergometrija, echokardiografija, perstemplinė echokardioskopija, širdies ritmo ir kraujospūdžio 24 val. monitoravimo kompiuterizuota analizės sistema, ultragarsinis magistralinių kaklo kraujagyslių tyrimas, taip pat kiti išsamūs tyrimai gretutinėms ligoms nustatyti.

Norintiesiems tirtis ambulatoriškai – nereikia laukti po keletą savaičių priėmimo pas konsultantą, per vieną dieną sudaroma galimybė atlikti tyrimus ir gauti rezultatus bei specialistų išvadas ir rekomendacijas.

Plečiame savo paslaugų spektrą – Abromiškių reabilitacijos ligoninės gydytojai eilę metų sėkmingai vykdo širdies ir kraujagyslių sistemos ligų tikimybės prognozavimo paslaugas, o nuo rugsėjo mūsų ligoninė yra įtraukta į sveikatos priežiūros įstaigų, teikiančių išsamaus širdies ir kraujagyslių ligų tikimybės įvertinimo paslaugas, sąrašą. Tai reiškia, jog gyventojai gali konsultuotis ne tik universitetinėse klinikose, bet ir Abromiškių reabilitacijos ligoninėje.

Gautos iš pacientų pastabos ir atsiliepimai yra ne tik svarbiausias čia dirbančių medikų nuoširdaus darbo įvertinimas, bet kartu stimulas ieškoti pokyčių, išmokyti pritaikyti gyvenimo sąlygas, gydomąsias procedūras paciento patogumui – juk reabilitacija yra gana ilga tęstinio sveikimo proceso dalis. O mes visi suinteresuoti, kad jis vyktų kuo sklandžiau ir duotų kuo geresnių rezultatų. Paciento pastangos ir profesionalų pagalba padeda po ligos pacientui sugrįžti į savo aplinką darbingam, stipriam, galinčiam savimi pasirūpinti. Ir, kad liga nepasikartotų, pakankamai dėmesio skirti profilaktikai, nuolatiniam sveikatos stiprinimui ir gyvenimo būdo koregavimui.

Abromiškių reabilitacijos ligoninė – norintiesiems jaustis geriau!

BENU Vaistinė

Apkabink su šypsena!

PROTEFIX – tai pilnas protezų priežiūros priemonių asortimentas asmeniniam naudojimui. Produktai yra gaminami Vokietijoje užtikrinant aukščiausią jų kokybę. ATGAUKITE PASITIKĖJIMĄ SAVIMI SU „PROTEFIX“!

iki -20%

Nuolaida galioja 2019 03 01 – 2019 03 31
su BENU Kliento kortele

www.benu.lt

KELIAUKIME:
atraskime Lenkijos grožį

Daina BARONĖ

Mano vardas Daina, o keliavimas man kaip meilė arba tikėjimas yra viena iš didžiausių paslapčių. Apie tai rašyti man labai įdomu, nes dažnai tai yra nenuspėjama, o kartais net nepaaiškinama logiškai.

Šis trejetas man yra gyvasties variklis, kuris neturi jokių taisyklių. Todėl visada jaučiuosi tarsi atradėja, atverianti horizontus tiek sau, tiek ir kitiems. Kol tai darau, jaučiuosi gyva, gebanti išmesti buities šiukšles ir atverti kitokį tikrą pasaulį. Tiek nedaug, bet išties begalybę mes kiekvienas turime savyje. Keliaujantys senjorai man yra įdomiausia ir patraukliausia visuomenės dalis. Tai žmonės, kurie keičia stereotipus ir verčia pasaulį aukštyn galvą. Jų amžius ir patirtis verčia žavėtis ir suvokti, kad gyvenimas tęsiasi... ir turi prasmę.

Keliaujantys žmonės suvokia pasaulio trapumą, todėl kartais sudėtinga aprašyti tai, ką jauti ir matai. Nuostabu bandyti apie tai samprotauti, mąstyti ir tuo dalintis.
Šio žurnalo kelionių skilties rėmėjas – kelionių organizatorius „Top turas“ kviečia senjorus keliauti, o tie, kurie mėgsta tai daryti ir nori kažką papasakoti, – rašykite.
Dalinkitės savo šiluma ir išgyvenimais. Rašykite mums, laukiame.

Neatrasta Lenkija

Lenkai nuo maždaug VI amžiaus yra mūsų kaimynai. Gausios slavų gentys pabiro po Europą nuo V amžiaus pradžios, o iki baltų gyvenamųjų teritorijų atsikraustė maždaug VI ar net VII amžiuje. Tiek laiko gyvename šalia. Tarsi daug žinome ir lyg kalbą suprantame, bet ar tikrai pažįstame kaimynus, ar žinome jų istoriją ir kultūrą, ar grožėjomės didingais Tatrų kalnais, ar aplankėme vienuolynus ir bažnyčias? Labai daug tų „ar“... Lenkija – greta, o tokia nepažinta. Nereikia blaškytis po pasaulį, nereikia kaupti didelių lėšų ar turėti galybę jėgų, o pamatyti ir patirti galima daug. Taigi Lenkija – artimiausia draugiška kaimynė, kurioje gyvena daugiau nei 38 milijonai žmonių. Mums tai – įspūdingas skaičius. Kai lenkai šventė vastybės 1000-metį, jie buvo užsimoję pastatyti tūkstantį gražiausių bažnyčių. Tai padėka Dievui, kad jie turi valstybę – namus. Įspūdinga? Ir tai tik pradžia. Keliaujant laikas neprailgsta, tos vietovės, kurias matome per langus, tarsi niekuo neypatingos. O jei išties, keliautojui tiek daug dar nežinoma. Senjorai smalsūs ir patys nemažai paskaitę, todėl kartais užverda diskusijos ir aistros, kaip ten buvo su tuo Lokietka ar Jogaila. Įdomu ir nenuobodu. Kiekvieno vadovo svajonė – turistai, kurie klausia ir provokuoja. Važiuojant link Varšuvos laiko užtektinai, galima aptarti ir dabartinės Lenkijos problemas, prisiminti tradicijas, papročius ir būtinai pasikalbėti apie maistą. Ar tiesa, kad mus lenkai išmokė virti cepelinus? O gal dar baisiau – kad tai tebuvo varguolių maistas. Sustojus už Varšuvos būtina patikrinti, kokia ta virtuvė – skanu ar neskanu. Nuomonių daug, bet viena yra aišku: porcijos didelės, o kainos – ne. Smagu užkąsti, kai kainos nesikandžioja...

> „Keliautojas – toks žmogus, kuris nori vis daugiau ir daugiau, ir tai suprantama.“

Kita stotelė – Krokuva

Turistaujančių senjorų tikslas – šturmuoti Krokuvą. Ir tai visai nesudėtinga: keliai Lenkijoje puikūs, todėl vakarop atsiveria paslaptingasis karalių miestas. Tai bendras Lietuvos ir Lenkijos istorijos lopšys. Nuostabus, įtrauktas į Unesco – tarsi atverstas istorijos vadovėlis. Pirmas vakaras... ir toks grožis. Krokuva – unikalus miestas, kuris beveik nenu-

> „Lenkija didelė ir įvairi, besikeičiantys kraštovaizdžiai ir kalnai...“

kentėjo karo metais. Švarus, jaukus ir autentiškas. Istoriją mena X–XX amžiaus statiniai. O istorijų, likimų ir sąsaju su Lietuva apstu. Nuostabios akimirkos karališkame mieste. Vavelio rūmai ir Krokuvos katedra yra atskira ir plati tema. Paklausyti ir pajusti tos erdvės aurą būtina, jei vis dar save išdidžiai laikome lietuviais. Negali prailgti laikas, kai vartomi bendri istorijos puslapiai, kiekvienas keliautojas jaučia tą svarbią jungtį tarp dabarties ir praeities. Nuostabus pojūtis. Neteko sutikti senjoro, kuris, pabuvęs Krokuvoje, liktų nepatenkintas ar nelaimingas. Kitaip ir negali būti, nes Krokuva – tai didinga ir jauku, taip artima ir sava.

Iš lygumų į kalnus

Žavi Lenkijos miestai – jų daug ir jie įvairūs. Tik keliautojas – toks žmogus, kuris nori vis daugiau ir daugiau, ir tai suprantama. Lenkija didelė ir įvairi, besikeičiantys karštovaizdžiai ir kalnai... Mes, lygumų gyventojai, visada pasvajojame

> „Mes, lygumų gyventojai, pasvajojame apie didinguosius Andus, rūsčiuosius Dinarus ar visai greta esančius Tatrus.“

apie didinguosius Andus, rūsčiuosius Dinarus ar visai greta esančius Tatrus. Yra nuvalkiotas posakis, kad už kalnus geriau tik kalnai, bet tai tiesa. Neįmanoma aprašyti kalnų grožio, kvapo ir begalinės erdvės, kurioje žmogus tik ir suvokia tikrąjį savo laikinumą,o tai būtina pamatyti. Senjorams Zakopanėje nereikia ropštis į aukščiausias viršūnes – kalnus jie nugali lengvai, pakilę keltuvu. Šiame nedideliame miestelyje galima pamatyti nuostabiai keistų ir įdomių dalykų. Ne veltui Zakopanė vadinama sniego karaliene ar sniego sostine Lenkijoje. Juolab kad ir ypatingasis Zakopanės stilius sukurtas lietuvių kilmės menininko Stanislovo Vitkevičiaus. Daug istorijų laukia garbingųjų kapinaitėse ir, žinoma, skani baravykų sriuba pietums. Manoma, kad kalnuose pajuntame ryšį ne tik su gamta, bet ir su žmonėmis, o tai ypač svarbu keliaujantiems. Kelionė į šią Lenkijos pusę ypatinga, kaip poezijoje: „Jūs nebuvot aukštai ir nebūsit giliai“, bet čia viskas atvirkščiai. Keliaujantys senjorai, pasigrožėję kalnais, jau turi kitų planų – pasiruošę leistis gilyn. Ir tai įmanoma. Ir tik per tris dienas. Gilyn – tai į druskų kasyklas. Vienintelės pasaulyje, unikalios, su garsiąja Kingos bažnyčia. Nusileidę į 135 metrų gylį turistai nustemba, sutrinka pamatę, kaip ir kokiomis sąlygomis anksčiau dirbo druskos kasėjai, visus pakeri nuostabios figūros, šviestuvai ir paveikslai iš druskos. Nuostabiai gražu, lengva kvėpuoti ir sveika – to ir reikia keliaujančiam senjorui. Lauktuvės, skambučiai į namus, emocijos ir lengvas nuovargis – tai keliautojo grobis, kurį jis parsiveža į namus ir vėl planuoja. Kur? Ten, kur įdomu, ir ten, kur gera.

Kelionių organizatorius „Topturas“
A. Jakšto 13, 01105 Vilnius
Tel.: 8 620 75224
Tel.: 8 5 2639812

Lietuvos Balsas Senjorai

„Lietuvos balsas. Senjorai“ kviečia registruotis į pirmąjį projekto sezoną!

Pirmą kartą šalyje startuoja analogų neturintis, kokybiškiausio pasaulyje „The Voice“ formato muzikinis projektas „Lietuvos balsas. Senjorai“! Kviečiame visus muziką mylinčius dalyvius nuo 60 metų registruotis į pirmąjį sezoną ir įrodyti, kad jų balsas gali ant kojų pakelti tūkstančius!

Muzikos autoritetai mokytojų kėdėse, tik gyva muzika ir didžiulė profesionalų komanda – pildyk anketą www.lnk.lt arba siųsk paštu adresu Smolensko g. 10-85, Vilnius, ir patirk didžiausią gyvenimo nuotykį!

Jeigu turite daugiau klausimų, kreipkitės:
el. paštu lietuvosbalsas.senjorai@elitaz.lt;
telefonais
+370 65 34 7618, Rosita;
+370 64 74 5947, Paulina.

Taip pat visas naujienas sekite mūsų „Facebook“ paskyroje ir muzikinėje platformoje „YouTube“:

„Lietuvos balsas. Senjorai“

„Lietuvos balsas / The Voice Of Lithuania“

ELITAZ

Anketa

El. paštas _____

Vardas ir pavardė _____

Gimimo metai _____

Miestas _____

Telefono nr. _____

Jūsų išsilavinimas / profesija _____

_____

Trumpai papasakokite apie save: _____

_____

_____

Kodėl norite patekti į projektą? _____

_____

Jei galite, pridėkite savo nuotrauką

Asmens duomenų tvarkymas

Sutinku, kad užpildytoje anketoje mano pateikti asmens duomenys būtų tvarkomi duomenų valdytojų Uždarosios akcinės bendrovės „LAISVAS IR NEPRIKLAUSOMAS KANALAS“, juridinio asmens kodas 123026090, buveinės adresas Šeškinės g. 20, Vilnius, ir UAB „ELITAZ grupė“ juridinio asmens kodas 302932166, registruotos buveinės adresas Šv. Ignoto 16A-7, Vilnius, būtų saugomi iki 2020 metų sausio 20 dienos šiais tikslais: a) skelbiami, saugomi, kopijuojami ir prieinami duomenų valdytojų įgaliotiems asmenims elektroninėje duomenų bazėje, kurioje įtraukiami ir saugomi asmenų, išreiškusių pageidavimą dalyvauti TV projekte, asmens duomenys; b) rūšiuojami, profiliuojami, kopijuojami, viešinami ir bet kuriais kitais būdais tvarkomi atrankos į TV projektą ir TV projekto vykdymo, viešinimo ir reklamos tikslais (pvz., viešai televizijos eteryje pristatant asmenis ir jų asmens duomenis, kurie dalyvavo atrankoje, išreiškė pageidavimą dalyvauti TV projekte, įskaitant atrankoje); c) pateikti pasiūlymus dalyvauti kituose televizijos ir (ar) interneto projektuose, tiek vienkartiniuose, tiek tęstiniuose. Svarbi informacija prieš sutinkant ar nesutinkant: 1) Jūs turite teisę bet kuriuo metu atšaukti savo sutikimą. Sutikimo atšaukimas nedaro poveikio sutikimu pagrįsto duomenų tvarkymo, atlikto iki sutikimo atšaukimo, teisėtumui; 2) tam tikri asmens duomenys yra būtini dalyvaujant projekte, todėl, Jums nesutikus, registracija projekte gali būti nepatvirtinta.

☐ Sutinku

☐ Nesutinku

Užpildytą anketą siųsti paštu adresu Smolensko g. 10-85, Vilnius

Šimtmečių grožio filosofija

Senovės išmintis, suderinta su šiuolaikinėmis kosmetikos gamybos technologijomis, sužibėjo naujomis spalvomis. Tai, ką šiuolaikinis mokslas tik palaipsniui atskleidžia ir pradeda taikyti kosmetikoje, kapucinų vienuoliai didžiojoje gamtos paslapčių knygoje įžvelgė jau prieš šimtmečius ir jau nuo neatmenamų laikų kuria nuostabius grožio ir sveikatos receptus. Kosmetika veiksmingai apsaugo odą nuo šalčio, žvarbių vėjų. Sodri ir kartu lengva priemonių konsistencija ypač tinka jautriai, dirgliai, su išsiplėtusiais kapiliarais odai. Priemonės maitina, regeneruoja ir gaivina odą visą parą, gerina kraujotaką ir padeda šalinti šlakus, lengvai įsigeria, padeda stabdyti priešlaikinį odos senėjimą skatindamos natūralius jos atsinaujinimo procesus. Oda tampa skaisti, stangri, lygi, elastinga.

HORTUS FRATRIS veido emulsija su Jericho rožių ekstraktu, 50 ml, 23.90 Eur

Tinka jautriai visų tipų odai, ypač pradėjus formuotis pirmosioms raukšlėms (rekomenduojama ir paakiams), dehidratuotai, hormoninio disbalanso išvargintai odai. Sudėtyje – Jericho rožių ekstraktas („gyvybės, atsinaujinimo augalas“).

HORTUS FRATRIS paakių kremas, 20 ml, 20.90 Eur

Gležnai paakių odai skirta priemonė atitolina raukšlelių susidarymą, padeda mažinti maišelius po akimis, patamsėjimus; gaivina, drėkina lepią paakių odą nepalikdama blizgesio.

HORTUS FRATRIS veido eliksyras nuo raukšlių su Jericho rožių ekstraktu, 30 ml, 29.90 Eur

Unikalus veido odos gyvybingumą, tonusą atnaujinantis koncentratas su Jericho rožių ekstraktu („gyvybės, atsinaujinimo augalas“) ir hialurono rūgštimi. Serumas odą giliai drėkina, prisotina gyvybinės energijos. Oda tampa skaisti ir švytinti.

HORTUS FRATRIS micelinis vanduo, 200 ml, 14 Eur

Sudėtyje yra pilkųjų riešutmedžių (hamamelių) ir sausmedžių ekstraktų, kurie ramina, tonizuoja odą, mažina veido raudonį. Tinka visiems odos tipams.

HORTUS FRATRIS veido tonikas visų tipų odai, 200 ml, 15 Eur

Ypač tinka jautriai, dirgliai, kraujagyslių piešiniu (kuperoze) paženklintai odai.

HORTUS FRATRIS antikuperozinis veido kremas nuo raukšlių, 50 ml, 26.90 Eur

Tai puikiai įsigeriantis ir riebumo pojūčio nepaliekantis odai būtinų vitaminų ir naudingųjų medžiagų derinys. Kremas stiprina imunines apsaugines odos savybes, neleidžia plėstis kapiliarų tinklui. Jo sudėtyje – aktyviosios paprasto buko („amžinos jaunystės medžio“) pumpurų ekstrakto dalelės, kurios atkuria odos gyvybingumą ir skatina atsinaujinimą.

HORTUS FRATRIS akių makiažo valiklis, 200 ml, 15 Eur

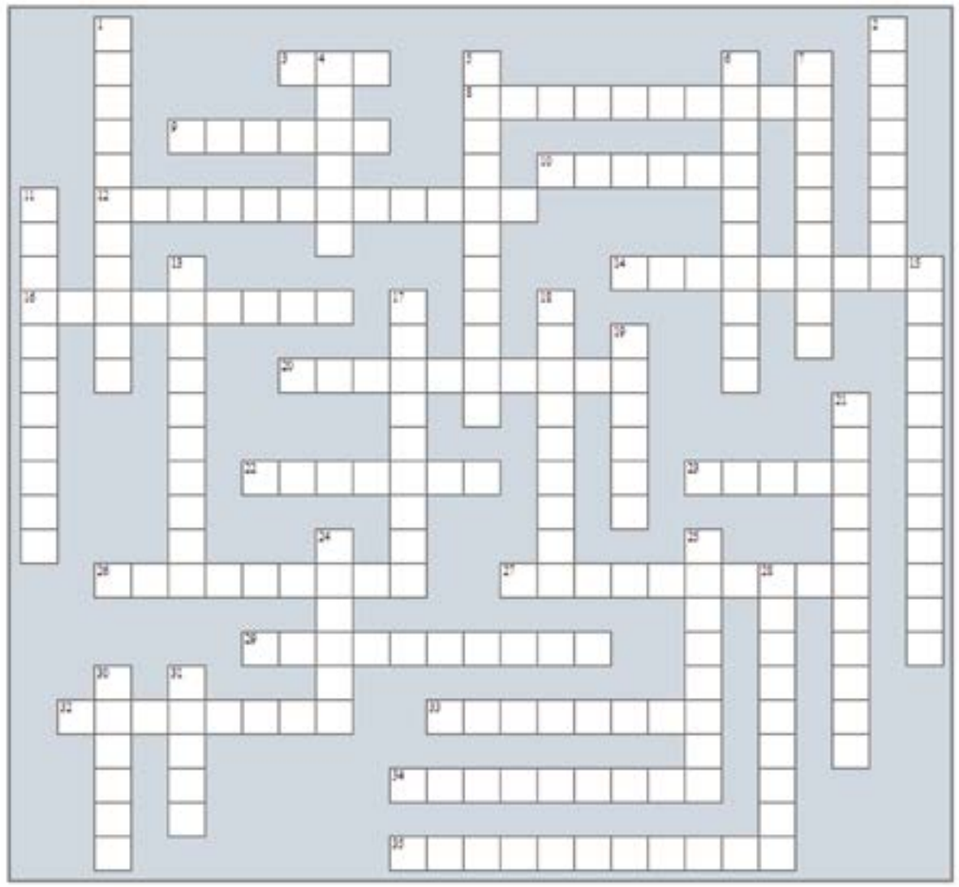
Švelni priemonė akių makiažui valyti puikiai tinka jautrioms akims ir asmenims, nešiojantiems kontaktinius lęšius. Veiksmingas kompresas pavargusioms akims.

Juara MEILĖ GROŽIUI

Atstovas Lietuvoje – UAB JUARA, tel. (8 5) 275 67 41. www.juara.lt

JUARA kosmetika, juara.lt_kosmetika

JUARA PARDUOTUVĖS: • Vilnius, Konstitucijos pr. 12, IV; • Kaunas, Savanorių pr. 346



VERTIKALIAI: 3. Geriausias žmogaus draugas **8**. Intensyvaus ir greito eismo kelias **9.** Poezijos žanras **10.** Iškilminga giesmė **12.** Geležinių bėgių kelias **14.** Blakių būrio vabzdys **16.** Žvynuotas grybas **20.** Vieša nuomonė apie žmogaus ypatybes **22**. Įstaigos, įmonės, knygos dalis **23**. Įkaitusios, šviečiančios dujos **26.** Literatūros žanras, idiliškai vaizduojantis kaimą, meilę, piemenų gyvenimą **27**. Gyvybingumo, ugnies simblolis, uodeguotasis varliagyvis **29.** Lytinis hormonas **32.** Mašina, verčianti energiją mechaniniu darbu **33.** Lenktyninis žirgas **34.** Nepaprastas, retas reiškinys **35.** Braižybos įrankis

HORIZONTALIAI: 1. Išimtinė teisė spręsti **2.** Kolektyvinis prašymas, įteikiamas aukščiausiai valdžiai **4.** Vandens deivė, viliojanti jaunus vyrus **5.** Banko savininkas **6.** Telefonas automatas **7.** Laiptai aplink statomą pastatą **11.** Statybinė medžiaga **13.** Neseniai gimęs kūdikis **15.** Stabų garbinimas **17.** Obuolių košė **18.** Ligos išplitimas **19.** Laukinė bitė **21.** Senovinė LDK moneta **24.** Namų židinio, gerovės, sveikatos, vaisingumo ir mirusių protėvių dievybė **25.** Dykumų ir pusdykumių dygliuotas augalas **28.** Atogrąžų miškai **30.** Stalo žaidimas **31.** Įstaiga, kurioje sudaromi finansiniai, prekybiniai, darbo sandėriai

VISIEMS PRENUMERATORIAMS DOVANOSIME PO KNYGĄ

PRENUMERATOS KAINA PRIVATIEMS ASMENIMS

12 MĖN.	6 MĖN.	3 MĖN.	1 MĖN.
39,60 Eur	19,80 Eur	9,90 Eur	3,30 Eur

UŽSISAKYTI LAIKRAŠTĮ „NAUJIENOS“ GALIMA REDAKCIJOJE (JONAVA, ŽEIMIŲ G. 15, II AUKŠTAS) ARBA EL. P.: NAUJIENOSVA@GMAIL.COM
DAUGIAU INFORMACIJOS TEL.: (8 349) 59 985, 8 602 12 348, EL. P.: NAUJIENOS4@GMAIL.COM, WWW.JONAVOSNAUJIENOS.LT
REDAKCIJOS DARBO LAIKAS: I–V – 8–17.00 VAL.

DELFI | DIENA
su ARNU MAZĖČIU
PIRMADIENĮ –
PENKTADIENĮ
15:00 val.
Žiūrėkite per DELFI TV