60+

NEMOKAMAS ŽURNALAS SENJORAMS

GEGUŽĖ' 19

DRUSKININKAI
kviečia senjorus

MOČIUTĖS
už futbolą

PROF. HAB. DR. VIDA MARIJA ČIGRIEJIENĖ:
apie tremtį ir neblėstantį optimizmą

JELENA TULČINA:
svarbu mokėti gydyti širdimi

Užsukame pas Jus, kai pasipuošusi žiedais žemė sveikina pavasarį. Tai – nuostabiausias metų laikas, suteikiantis įkvėpimo, tikėjimo ir geros nuotaikos. Juk net menkiausios šalnos, besikėsinančios į sprogstančius pumpurus ir įspėjančios, kad viskas yra laikina, nenugali tikėjimo – Gyvenimas yra NUOSTABUS!

Šiame žurnalo numeryje dalinamės su Jumis brandžių asmenybių išgyvenimais, kurie, tikimės, suteiks ryžto keisti gyvenimo būdą į sveikesnį, paskatins daugiau keliauti ir pamatyti tai, apie ką seniai svajojote. Šiltasis metų laikas vilioja ne tik į daržus, sodus, bet ir pasižvalgyti po netoliese esančias apylinkes, nuostabią Lietuvą. Todėl nuo šiol naujasis žurnalo projektas „Lietuva – senjorams“ kvies aplankyti mūsų šalies savivaldybes. Pradžiai užsukite į Druskininkus, kur pušys alsuoja ramybe ir nuteikia poilsiui ne tik kūną, bet ir sielą.

Ilgėjančios dienos žavi nuostabiais saulėtekiais ir saulėlydžiais, tad išnaudokite šį laiką judėdami. Juk tai – sveikatos pagrindas! Kvieskite į pasivaikščiojimą bendraminčius, leiskite laiką malonioje draugijoje, žavėkites gamtos ar parodų kūriniais. Nes, anot žymaus menininko M. K. Čiurlionio, gyvenimas yra kompozicija, kuri grojama tik kartą!

VIRŠELYJE: projekto „Grožis amžiaus neturi“ dalyvė Birutė (67m.)
FOTOGRAFĖ: Kristina Meilutė
IDĖJA/PLAUKAI: Ieva Malukienė
VIZAŽAS: Eglė Bžeskaitė
VIZAŽAS/STILIUS: Monika Gurskytė Areima

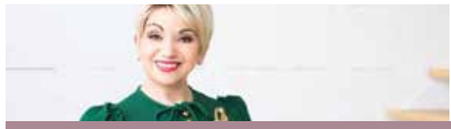
VYRIAUSIOJI REDAKTORĖ
Laura Balčiūtė
laurabalciute@gmail.com
ŽURNALISTĖS: Simona Sutkutė, Ligita Šoliūnienė, Otilija Burkšaitė, Daina Baronė, Renata Šniolienė.
KALBOS REDAKTORĖ: Otilija Burkšaitė
MAKETUOTOJAS: Vidmantas Zinkus
PROJEKTO VADOVĖ: Ligita Šoliūnienė

UAB „60 plius“
Įmonės kodas 304937888
Dvaro g. 98–3, Šiauliai
Tel. +370 647 85 040
El. paštas laurabalciute@gmail.com

https://www.facebook.com/NemokamasZurnalasSenjorams

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

TURINYS


4
JELENA TULČINA:
svarbu mokėti gydyti širdimi

10
SOCIALINĖ INICIATYVA
„Grožis amžiaus neturi“

12
MOČIUTĖS
už futbolą

14
PROF. HAB. DR. VIDA MARIJA ČIGRIEJIENĖ:
apie tremtį ir neblėstantį optimizmą

20
M. K. ČIURLIONIS –
pažįstamas ir dar neatrastas

24
DRUSKININKAI

26
RENATOS
pavasarinis meniu

36
PAVASARIS
senelių sodyboje

38
7 SAVIJAUTĄ
gerinantys augalai

42
AUGINTINIS – draugas, palydovas ir paguoda.
Prisirišimai ir netektys

46
BANANAS –
išmintingo žmogaus vaisius ir senatvės priešas

48
SENJORŲ SVEIKATA
ir kraujo tyrimai

54
KOKIA GI YRA AUSTRIJA
ir kodėl ji – svajonių šalis?

58
RANKŲ
priežiūros ritualai

JELENA TULČINA:

svarbu mokėti gydyti širdimi

Simona SUTKUTĖ

Gydytoja kardiologė ir natūralios medicinos centro įkūrėja Jelena Tulčina visiems primena, jog „mes tampame tuo, ką valgome“ ir pirmiausia sveikatos skatina ieškoti mintyse bei maiste. „Man labai patinka šis Hipokrato posakis: „Tegul tavo maistas tampa vaistu, kad vaistai netaptų maistu“, - jame ir slypi visa esmė. Tiesa, šiandien itin sėkminga moteris dalijasi įvairiais sveikos gyvensenos patarimais ir padeda tūkstančiams pacientų, bet kadaise savo kailiu patyrė, ką reiškia įvairios ligos bei operacijos. Laikui nepavaldi J. Tulčina jėgų semiasi iš darbo bei savęs pačios.

Kaip Jūs atsidūrėte ten, kur esate dabar? Ar medicina visuomet buvo Jūsų svajonių sritis?

Istorija labai paprasta – aš nuo pat vaikystės svajojau tapti gydytoja. Mano mama taip pat norėjo, kad ja tapčiau, nes pati tokios galimybės neturėjo. Vaikystėje medicina vyravo netgi žaidimuose: išrašinėjau vaistų receptus savo draugams, juos gydžiau, net pirma dovana buvo gydytojo įrankių rinkinys. Visai neseniai sužinojau, jog pagal mano likimo kodą, kurį galima nustatyti naudojant numerologiją ir astrologiją, man lemta būti arti medicinos, be to, turiu įgimtus gydymo meno gebėjimus. Kabalistai tai atskleidė, išnagrinėję mano vardą bei pavardę, gimimo datą ir laiką. Jei būčiau tą žinojusi, kai pradėjau medicininę veiklą, būtų buvę daug lengviau tikėti savimi. Gi daug drąsiau kažko siekti, kai žinai, jog tai tau yra duota.

Taigi nusprendėte pasirinkti medicinos studijas?

Taip, nebuvo jokių svarstymų, kokią aukštąją mokyklą man rinktis – vienintelis ir pagrindinis prioritetas buvo medicinos studijos. Mokslai buvo labai sunkūs. Studijų metu praėjau visus bendruosius kursus, kurie suteikė daug svarbių žinių ir įgūdžių, bet tuometiniame Kauno medicinos institute man labai trūko bendro požiūrio į žmogaus sveikatą. Vakarų medicina padalino žmogų į organus, taip įvairių sričių specialistai gydo atskirus organus vaistais ar atliekant operacijas. Dažnai viskas paremta „skauda – neskaudės“, „užaugo – išpjausim“ principais, bet nėra atsižvelgiama į žmogaus organizmo visumą. Pavyzdžiui, jei žmogus turi problemų su akimis, tai, veikiausiai, jis jų turės ir su inkstais. Taip gali būti, nes inkstų reprezentacinė zona veide yra akys ir ausys. Šiuo atveju man įdomiausia ne simptomai ir jų gydymas, bet ligos priežastys. Retai ligoninėse su žmogumi diskutuojama, kodėl jis susirgo, kokie galimi prevenciniai būdai ar net kaip susidraugauti su savo kūnu bei nuolat gyventi sveikai.

Kaip Jūsų karjera klostėsi po studijų?

Trejus metus po studijų dirbau gydytoja - terapeute Vilniuje, Eišiškių rajoninėje ligoninėje. Nuo pat pradžių man sekėsi atrasti ryšį su pacientu, netgi turėjau schemą, pagal kurią ilgą laiką atlikau gydymą. Žinoma, tuo metu praktikos trūko, bet Dievas visada mane lydėjo. Po kurio laiko grįžusi į Kauną vis svarsčiau, kuo būti. Tuomet gavau pasiūlymą dirbti kardiologe. Pradėjau mokytis kardiologijos darbo specifikos, važinėjau į įvairius seminarus, netgi buvau viena pirmųjų taikančių echoskopiją savo praktikoje. Taip ir dirbau dešimt metų Kauno 2-ojoje klinikinėje ligoninėje, vėliau – Šilainių poliklinikoje gydytoja-kardiologe. Ten praleidau taip pat savo profesinės karjeros dešimtmetį. Supratau, kad norisi kažko naujo ir kaip tik atsirado galimybė atsidaryti privatų gydytojo kabinetą. Ilgai netrukus daugiabučio namo rūsyje Kauno centre pradėjau teikti privačias kardiologijos paslaugas.

Nebuvo sunku pradėti savo privačią praktiką?

Laikotarpis išties nebuvo lengvas. Vis dar dirbau poliklinikoje, o vakarais priimdavau pacientus savo kabinete. Bet visą nuovargį atpirkdavo laisvės jausmas, kuomet dirbi sau nepriklausomai nuo jokių poliklinikos vadovų. Svarbiausia, kad konsultacija galėdavo trukti tiek, kiek reikia, kitaip tariant, kol išsiaiškini visus paciento ligos aspektus ir paskiri reikiamą gydymą. Poliklinikoje tai galėdavo trukti iki dešimties minučių, todėl gydymo kokybė labai nukentėdavo. Visa pradžia buvo išties sėkminga. Labai džiaugiuosi, kad galėdavau skirtiužtektinai laiko užjausti ir suprasti žmones. Tuomet būdavo daug lengviau siekti rezultato, o ir pacientai visuomet likdavo laimingi, nes tiesiog tokio ryšio su gydytoju jiems labai trūko. Gi itin svarbi gydymo meno dalis – tai gebėjimas gydyti širdimi.

Ką ši patirtis, pradėjus privačią medicininę praktiką, davė Jums?

Žinoma, tai man suteikė didesnę finansinę laisvę, nes dirbau išties daug. Net šeštadieniais ir sekmadieniais vykdavau pas pacientus į rajonus ir kaip kardiologė juos konsultuodavau bei darydavau tyrimus. Aš tiesiog mėgaudavausi savo darbu ir iki šiol juo tikiu. Kai nuoširdžiai kažko sieki, tai, rodos, pati visata atveria galimybes ir suteikia jėgų.

Ar šitiek daug dirbant nepavargdavo Jūsų pačios organizmas?

Sveikatos problemos mane lydėjo nuo vaikystės. Jau brendimo laikotarpiu atsirado endokrinologiniai sutrikimai. Iki septynerių metų buvau liekna, o vėliau pradėjau storėti. Kai svoris jau gerokai pradėjo viršyti normalaus sudėjimo normas – mane užklupo ligos, kurios persekiojo iki 35-erių metų. Kas tris metus tekdavo atlikti po operaciją. Pirmasis didelis iššūkis buvo nevaisingumas, po to – dar ne vienas medikamentinis ir chirurginis gydymas.

Šiandien atrodote išties puikiai, tiesiog švytite. Visgi sveikatos problemos susitvarkė?

Visų negalavimų metu pradėjau jausti mitybos galią. Kai tik valgydavau sveikai ir lengvai – savijauta būdavo daug geresnė. Maitindamasi daržovėmis numesdavau dešimt kilogramų ir gyvenimo kokybė iškart pagerėdavo, bet jei tik vėl valgydavau košę su pienu – visi kilogramai grįždavo, o su jais ir prasta savijauta. Spuogai, vienu metu ir plaukuotumas, ir plaukų išretėjimas. Visi šie dalykai man, jaunai moteriai, laimės tikrai nenešė – tik išbandymus. Po penktos operacijos aš paklausiau savęs ir Dievo: „Ką dar turiu padaryti, kad viskas pasikeistų?“ Ir tuomet, po dešimt metų privačios kardiologijos praktikos, atsivėrė naujas kelias, kuriame svarbų vaidmenį turėjo „Žaliosios kortos“ į Jungtines Amerikos Valstijas laimėjimas.

Norėjote pakeisti gyvenamąją vietą?

„Man labai patinka šis Hipokrato posakis: „Tegul tavo maistas tampa vaistu, kad vaistai netaptų maistu.“

Visa tai kilo ne mano iniciatyva. Tėvų draugai tiesiog įrašė mūsų šeimos pavardes į vizos loteriją. Žinoma, laimėjus „Žaliąją kortą“ aplankė didžiulė euforija, nes tai nuostabi galimybė dirbti ir gyventi Amerikoje. Taip ir išvykome su vyresniąja dukra į daugelio išvajotąją šalį. Dukra ten liko gyventi, o aš išvykau į Lietuvą su mintimi, jog ir aš su likusia šeima įsikursiu už Atlanto. Visgi, mano tėvai nesutiko kraustytis, o man buvo gaila juos palikti. Bet su Amerika užsimezgė mano dabartinės veiklos pirminė idėja. Susipažinau su moterimi, kuri man papasakojo apie vieną JAV kliniką, kurioje specialiais aparatais galima išvalyti storąją žarną ar net subalansuoti mitybą, derinant maisto produktus.

Taip iš karto ir gimė idėja tokią pat kliniką įsteigti Lietuvoje?

Ne iš karto, bet jau tada buvau atvira priimti šią informaciją. Man buvo duota suvokti ir suprasti, kad šio aparato dėka ir taikant individualius sveikos mitybos metodus galima padėti žmogui išsivalyti organizmą. Logika labai paprasta – valgant viską organizmas labai užsiteršia, kaupiasi toksinai ir riebalai, kurie patys jau nebesugeba apsivalyti, todėl atsiranda nutukimas ar alerginės ligos. Kaip dirbti su šiais aparatais bei visų metodikų mokiausi Arizonoje, Natūralios medicinos institute. Grįžusi

kartu su savimi parsivežiau visą įrangą ir pirmoji Baltijos šalyse pradėjau atlikinėti žarnyno valymo procedūras. Tada nupirkau butą virš Kaune veikiančio mano kardiologijos kabineto ir į jį perkėliau šią praktiką, o rūsyje, šių aparatų dėka, valiau žmonių organizmus. Vėliau su tuometiniu kolega įsteigėm ir pirmąjį natūralios medicinos centrą Lietuvoje, po kurio laiko mūsų keliai išsiskyrė ir taip atsirado mano privati klinika.

Kaip manote, ką galima padaryti per ilgametę patirtį, norinti pagyti nuo lėtinių ligų, sustiprinti imunitetą?

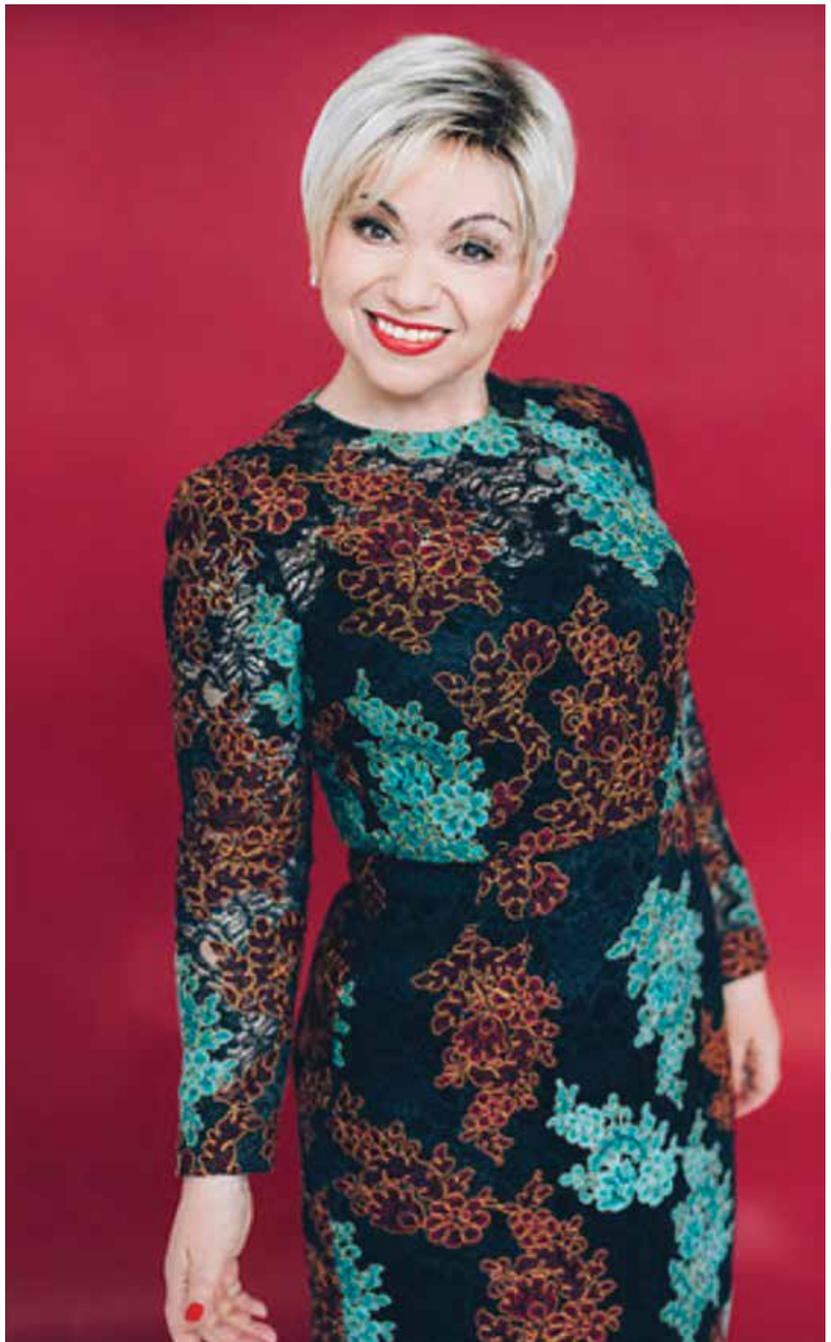
Po kurio laiko supratau, jog ne visiems galima padėti vien išvalant organizmą ir subalansavus mitybą, nemaišant baltymų ir angliavandenių. Atsirado tam tikros ribos, pavyzdžiui, žvyneline sergantys žmonės. Tuomet pradėjau domėtis apie uždelstų alergijų, alerginių ligų santykį su mityba ir vėl išvykau į Ameriką mokytis apie maisto netoleravimą. Taip šią metodiką parsivežiau į Lietuvą ir pagaliau galėjau taikyti itin kokybišką individualų gydymą. Nustačius, kas tinka ir netinka žmogui, išvalius žarnyną, valgant sveikai ir subalansuotai – organizmas savo energiją nuo virškinimo gali nukreipti į imuniteto apsaugą. Ilgainiui mano praktikoje taip pat atsirado ir kiti aparatai bei metodikos, homeopatiniai preparatai, visų jų dėka pacientui suteikiamas kompleksinis gydimas. Visa tai mane itin motyvuoja dirbti ir nesustoti, nes per 20 metų galėjau prisidėti prie daugiau nei 26 tūkst. pacientų sveikatos gerinimo ar ligų atsikratymo. Žinoma, žmogus turi pats nuspręsti, koks gydymas jam priimtinas, bet tam ir yra medikai, kad būtų galima konsultuotis.

Tai kokios gi yra tos pagrindinės ligų atsiradimo priežastys?

Visų ligų pagrindą sudaro nesubalansuota mityba ir netinkamas maistas, kuris sukelia fizinį ir psichologinį stresą organizmui. Tada stresas slopina imuninę sistemą ir taip kaupiasi toksinai, skatinantys uždegiminius procesus kraujyje. Šis, keliaudamas po organizmą, suaktyvina vieno ar

> „Šaltis, badas ir judesys – itin gera kombinacija.“

kito organo negalavimus. Visos lėtinės ligos yra susijusios su tuo, ką valgome. Net ir odos ligos nėra nulemtos išorinių veiksnių – tai vidinės taršos išraiška. O pastaroji įvyksta dėl mums netinkamo maisto, kuris nesusivirškina ir pradeda rūgti. Sureguliavus mitybą ir gyvenimo būdą – galima įveikti daugelį ligų. Todėl natūrali medicina skatina patį žmogų prisiimti atsakomybę už savo sveikatą, priešingai nei tai daro Vakarų medicina, kuri skatina nesibaigiantį romaną su vaistais. Pavyzdžiui, Rytų medicinoje didelis dėmesys skiriamas sielai, psichikai, nes nuo emocinės sveikatos pri-



klauso ir fizinė asmens būklė.

Daugelis žino, jog mūsų sveikata prasideda žarnyne. Gal galite papasakoti, kokią reikšmę šiuose procesuose turi limfa?

Storasis žarnynas yra mūsų antrosios smegenys, nes čia yra tokie patys neuronai, kokie yra ir galvoje. Operacijos arba komos metu smegenys ilsisi, bet storoji žarna toliau dirba. Joje yra gausu ne tik kraujagyslių, bet ir limfmazgių, kurie atsakingi už normalią žarnyno funkcijos veiklą. Kuomet žmogaus organizmas yra užterštas, limfos veikla sulėtėja, kaupiasi gleivės, kurios valosi per išorę. Dėl šios priežasties atsiranda kosulys, čiaudulys, įvairūs paburkimai bei patinimai.

Kalbėdama apie maistą, kokias daugeliui žmonių netinkamas produktų grupes išskirtumėte?

Visų pirmiausia – pieno produktai. Esame vieninteliai žinduoliai žemėje, kurie minta kito žinduolio pienu. Mitas, jog tai yra vienintelis kalcio šaltinis. Taip pat daugeliui netinka kviečiai ir rugiai. Žinoma, cukrus ir visi saldumynai yra itin kenksmingi. Rūkyti gaminiai ir patiekalai, apkepti tešloje, kiaušiniuose itin rūgština organizmą. Kava ir šokoladas netinka faktiškai niekam. Visus šiuos produktus galima valgyti itin retai, bet jei yra problemų su sveikata – būtina jų atsisakyti bent tol, kol vyksta gydymas.

O kaip su mėsa? Ar teisingas teiginys, kad ji kenkia mūsų sveikatai?

Matote, aš mėsos nevalgau jau 20 metų, nes tiesiog pagal maisto toleravimo testą man ji visiškai netinka. Jos nemėgau, todėl visai nepasiilgstu. Žinoma, jei žmogus mėgsta mėsą – ją galima valgyti, tik tai turi būti gera, itin kokybiška produkcija, o ne rūkyti, konservuoti ar kitaip termiškai apdoroti jos gaminiai. Jei pavalgius jaučiamas sunkumas skrandyje, rekomenduojama pasidaryti testą. Žinoma, reikėtų vengti raudonos mėsos, nes kiauliena ir jautiena sunkiai virškinama, o be to, retas gali ją valgyti. Taip pat reikėtų atsiminti, kad gyvulinio baltymo žmogus negali suvartoti daugiau nei 150 gramų per dieną. Tokia yra Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacija. Tobuliausia, jei bent porą dienų per savaitę pavyksta iš mitybos raciono eliminuoti mėsą ir kitus gyvulinius produktus.

Bet daugelis sportininkų ir dietologų rekomenduoja baltymines dietas bei mitybos planus?

Tokiu atveju organizmas turi būti itin sveikas ir stiprus, kad sugebėtų atlaikyti bei susidoroti su didžiuliu kiekių baltymų. Taip pat šių dietų metu itin apkraunami inkstai, o kasa neturi tiek daug fermentų, kad galėtų viską suskaityti. Daugeliu atveju bus pasiekiamas išorinis rezultatas – sumažėjęs viršsvoris, padailėjusios kūno formos, bet gali būti padaryta itin didelė žala vidaus organams. Žinoma, mėsa nėra kažkoks absoliutus blogis, svarbu jos kiekis ir paruošimo būdas. Kartais ir vegetarai, veganai ar žaliavalgiai gali maitintis nesubalansuotai.

Ką manote apie iškrovos dienas?

Šaltis, badas ir judesys – itin gera kombinacija. Iškrovos dienas rekomenduoju vyresnio amžiaus žmonėms, tai leidžia nesikaupti toksinams ir įvairiems skysčiams. Pagalvokime, seniau žmonės mirdavo nuo infekcinių ligų, dabar – nuo sotaus ir prabangaus gyvenimo. Omenyje aš turiu infarktą, diabetą, insultą, vėžį.

O kas dar be sveikos mitybos suteikia to papildomo laimės hormono?

Kartais suvalgau geros, kokybiškos žuvies. Taip pat mano didelė silpnybė – tortai, pyragaičiai ar ledai. Be abejonės, neleidžiu sau to dažnai, nes tokie produktai galiausiai nukeliauja į riebalinį sluoksnį. Sveika mityba nėra kalėjimas, tai tiesiog gyvenimo būdas, kai pasirenki vartoti tai, kas tinka būtent tau. Dėl to verta pasistengti, nes kūnas bei protas veiks daug efektyviau.

Bet ar lengva taip visada gyventi?

Viskas priklauso nuo suvokimo. Vieni yra itin sąmoningi ir geba įsiklausyti į save bei, nuolat propaguodami sveiką gyvenimo būdą, atsirinkti, kas tinka. Kitiems ne tik reikia, bet ir būtina specialistų konsultacija ir pagalba. Per savo ilgametę darbo patirtį tikrai žinau, kad jei kyla įvairios sveikatos problemos – svarbu kreiptis į specialistą, kuris gali padėti susitvarkyti gyvenimo būdą.

Sveiko gyvenimo būdas – juk tai ne tik mityba?

Žinoma, šalia visa to itin svarbu vaikščioti, sportuoti, mankštintis. Ta pati limfa, bėgant metams, sunkiau funkcionuoja, organai nusidėvi, virškinimas sulėtėja, todėl greta mitybos turi atsirasti ir aktyvus judėjimas. Atiduodu visą save, kad žmonės ne tik išgirstų, bet ir įsisavintų tai.

Pavyksta būti išgirstai?

Šioje vietoje itin svarbūs du aspektai – sąžiningumas su pacientu ir vidinis nuoširdumas. Tam, kad visos mano praktikuojamos gydymo metodikos veiktų, nepakanka tik išsilavinimo, patirties ar technologijų. Labai svarbu atrasti ryšį ir padėti kartu su pacientu išsiaiškinti ligos priežastis, įsigilinti į dabartinę savijautą bei numatyti ateities planą. Kaip pasikeisti – aš tikrai išmokinsiu. Nepavyksta tik tada, jei žmogus pats nesistengia ir nesilaiko mano sudaryto plano. Jei sunku, mūsų klinikose visada gausite moralinį palaikymą ir klinikines profesionalias konsultacijas. Taip pat mano žinomumas mane įpareigoja ir pačiai pasitempti bei nuolatos rodyti tinkamą pavyzdį. Tai atsispindi tiek mano veikloje, tiek kasdienybėje, tiek ir viešumoje.

O kokie yra Jūsų kasdienės energijos ritualai?

Kasdien, be išimčių, atlieku penkis tibetiečių pratimus jau daugelį metų, kuriuos rekomenduoju visiems, nes jie tikrai nesudėtingi. Šiuo metu mokausi medituoti, nes supratau, kad svarbu

leisti pailsėti ir savo protui, kuriame nuolatos verda įvairios mintys ir atsakomybės. Taip pat su savo geriausiu draugu, vyru, kiekvieną dieną vaikštome mažiausiai penkis kilometrus gryname ore. Žiemos metu grūdinuosi sniege, eketėje. Kol vanduo dar neužšalęs, plaukioju ežere. Tiesiog stengiuosi padėti savo kūnui, stiprinti imuninę sistemą. Kalbant bendrai – mes turime Dievo duotą laiką Žemėje, kurio negalime kontroliuoti, bet gyvenimo kokybė yra mūsų rankose.

Daugeliui esate įkvėpimas. O kas yra Jūsų didžiausi įkvėpėjai?

Mano šeima ir pacientai, jų sėkmės istorijos. Žinoma, svarbu įkvėpimo ieškoti ir pačioje savyje. Nei sėkmė, nei turtai neatneša laimės, jei nejaučiama pilnatvė ir prasmė. Tokiais atvejais būtina ieškoti tos vidinės liepsnos. Aš ją randu savo veikloje ir artimųjų akyse. Savo laimę stengiuosi perduoti ir dirbantiems mano Natūralios medicinos centruose, tam, kad jie prisimintų ir pajustų gydymo bei pagalbos misiją.

O koks yra Jūsų laimės receptas kitiems?

Aš labai myliu gyvenimą, kiekvieną rytą už tai dėkoju. Taip pat stengiuosi, kad ir kiti gyventų kokybiškai bei viskuo mėgautųsi. Niekada nevėlu, nepriklausomai nuo amžiaus, pradėti gyventi geriau – atsikratyti nereikalingų kilogramų, lėtinių ligų, alergijų. Svarbu nedelsti ir neprarasti vilties. Kai pradedi mėgautis kiekviena minute, susimąstai, kad ji gali būti praleista vertingai ir prasmingai. Niekada nenustoju kelti sau asmeninių ir profesinių tikslų – tai mane ir veda į priekį.

> „Nei sėkmė, nei turtai neatneša laimės, jei nejaučiama pilnatvė ir prasmė.“

SOCIALINĖ INICIATYVA

„Grožis amžiaus neturi“

Gegužės 3dieną Kaune įsikūrusioje „No name studio“ atidaryta foto paroda „Grožis amžiaus neturi“. Projektas keičia nusistovėjusius stereotipus apie senatvę, kuria kitokį senjorų įvaizdį, drąsiai kalbėdami apie brandų, kūrybišką, žingeidų, linksmą, besididžiuojantį sukaupta patirtim žmogų. Lietuvės senjoros yra kūrybingos, įkvepiančios, žavios ir reikia tik nedidelio išorinio postūmio, jog tai atsiskleistų. Projekto organizatoriai siekia suteikti tokius postūmius kiekvienai senjorai: drąsesnis plaukų stilius, profesionalus makiažas ir linksma fotosesija atskleidžia nuostabias moteris, kurios spinduliuoja brandų grožį ir moko jaunas moteris, jog grožis amžiaus neturi.

Žurnalas 60+ prisideda prie šios iniciatyvos, kad pasaulis pagražėtų iki TAU tampant SENJORU! Jūs irgi galite prisijungti prie iniciatyvos „Grožis amžiaus neturi“: pasiūlykite senjorams šokio užsiėmimus, jogą, mankštas, dainavimo pamokas, grožio procedūras, įvairias paslaugas – tinka viskas, ką galite dovanoti ir kuo galite pasidalinti.

Fotografė: **Kristina Meilutė**

Idėja/plaukai: **Ieva Malukienė**

Vizažas: **Eglė Bžeskaitė**

Vizažas/stilius: **Monika Gurskytė Areima**

Tekstas: **Rasa Siudikienė**

MOČIUTĖS
už futbolą

Balandžio 13 dieną Vilkaviškio r. Keturvalakių mokyklos – daugiafunkcio centro sporto salėje Lietuvos močiutės rinkosi į ketvirtąjį futbolo čempionatą „Močiutės už futbolą“.

Į čempionatą atvyko šešios komandos iš Sūduvos ir Aukštaitijos regionų: Marijampolės „Už sveiką Lietuvą“, Marijampolės „Sūduvos močiutės“, Kauno „Riterės, Kybartų „Kindermočiutės“, Vilniaus „Sostinės močiutės“, Visagino „Atominės močiutės“.

Vyriausia šios šventės dalyvė Lidija Zarečnaja iš Visagino „Atominių močiučių“, kuriai yra 77 metai. Amžius – ne kliūtis pamėgti ir žaisti futbolą. Tai įrodo močiutės savo atkaklumu futbolo aikštelėje.

Nugalėtojų vardus iškovojo Vilniaus „Sostinės močiutės“. Antrąją vietą užėmė Marijampolės „Už sveiką Lietuvą“ komanda, trečioji vieta atiteko Kybartų „Kindermočiutėms“. O Marijampolės „Sūduvos močiučių“ žaidėja Valentina Viktorovna apdovanota „Vytautas Mineral SPA“ dovanų kuponu, kurį įteikė žurnalo senjorams „60+” vyriausioji redaktorė Laura Balčiūtė.

Žurnalas senjorams 60+ palaiko judėjimo „Močiutės už futbolą“ iniciatyvą.

Nuotraukos:
Viktorijos Svirupskytės – Urkienės

PROF. HAB. DR. VIDA MARIJA ČIGRIEJIENĖ: apie tremtį ir neblėstantį optimizmą

Otilija Burkšaitė

Jei kada suabejojote, ar Lietuvos senjorai dar turi ryžto ir optimizmo, dega įkvėpimu siekti daugiau, o svarbiausia – yra kupini užsispyrimo gyventi visavertį gyvenimą, galite daugiau neabejoti. Profesorė, gydytoja, buvusi tremtinė, ilgametė parlamentarė, itin aktyvi senjorė Vida Marija Čigriejienė džiaugiasi savo įvertinimais: 3-iojo laipsnio Santakos garbės ženklu už nuopelnus Kaunui ir Lietuvai, ypač uolų, sąžiningą darbą ir visuomeninę veiklą, nominacija „Humaniškiausias pašaukimas“, burmistro Jono Vileišio pasidabruotu medaliu už nuopelnus įtvirtinant Kauno miesto savivaldybę. O kur dar asmeniniai, karjeros pasiekimai... Kalbėdama apie gyvenimo kokybę ši brandaus amžiaus moteris teigia: „Įkvėpimo, visų pirma, reikia ieškoti pačiam savyje“.

Esate Sibiro vaikas – kartu su mama ir sesute buvote ištremta į Sibirą. Papasakokite apie itin sunkią savo vaikystę, kai nuo lemtingosios birželio 14-osios teko būti atskirtai nuo Tėvynės?

Be abejo, jau praėjo 77 metai ir vaiko akimis pažvelgti į tragišką, 1941-ųjų metų birželio 14-osios naktį yra baisu. Tuo metu baigėsi mano laiminga vaikystė. Kaip ir kiti nekalti žmonės, buvome prievarta išvarytos iš savo namų. Tą siaubingą naktį pareigūnai kumščiais beldė į duris, reikalavo atidaryti. Mano tėtis tuo metu gulėjo ligoninėje, nes patyrė šlaunikaulio kaklelio lūžį. Mums neleido pasiimti nei daiktų, nei maisto – turėjome tik tai, ką buvome apsirengę. Dar ir dabar pasąmonėje glūdi sielvartas, klaikūs riksmai, tvyroję stotyje – mus visus grūdo į gyvulinius vagonus. Daugybė vaikų jau niekuomet daugiau nebematė savo tėčių, nes vyrai buvo atskiriami nuo šeimų ir niekas tada nežinojo, kada ir kur baigsis ši kelionė, nenumanė, kad ne vienam išvežtajam ji bus paskutinė.

Ištremti į šaltąjį Sibirą, išskirstyti po taigą, buvome atiduoti fizinei ir dvasinei kančiai, daug kam ji baigdavosi mirtimi. Skaudžiausia yra tai, kad agresyviai mojuodami šautuvais mus varė iš namų ne tik iš Sovietų Sąjungos atvykę represinių struktūrų pareigūnai, Sovietų kariai, bet jiems aktyviai talkino ir lietuviški komunistų partijos vietos aktyvistai kolaborantai. Baisiausia, kad tarp sovietinės valdžios priešų buvo, kaip nekeista, daugybė vaikų, juk beveik pusei to birželio tremtinių nebuvo net 16-os. Gyvuliniuose vagonuose atsidūrė dar nemokantys vaikščioti, 556 vaikai iki vienerių metų amžiaus. Į liaudies priešų sąrašą pateko ir negimę vaikai, buvo suimtų pradėjusių gimdyti moterų – jos gimdė vagonuose ir mirė kartu su savo kūdikiais.

Kai po ilgo laiko, praleisto besikratančiuose važiuojančiuose vagonuose, atsidūrėme tremtyje, teko patirti pažeminimą, alkį, grasinimą, mus laikė banditais, priešais – taip buvo informuota vietinė liaudis, todėl privalėjome kovoti dėl savo ateities, viso, kas geriausia. Taip susiformavo tam tikros charakterio savybės, kurios padėjo nepalūžti. Žiūrint retrospektyviai, visa tai užgrūdino mano patriotiškumą, suteikė tvirtumą, ne visada įtinkančią nuomonę, jautrų požiūrį į kiekvieną žmogų – galima sakyti, kad tai išugdė geąsias mano savybes. 1941-ųjų metų tremtis nuo vėliau vykusių tremčių skyrėsi tuo, kad tuomet trėmė Lietuvos inteligentiją – daugiausiai pedagogų, karininkų, teisininkų, gydytojų, kunigų. Sovietai okupantai buvo puikiai įvaldę vieną tautos naikinimo įrankį – „stuburo sulaužymą“, nes to siekė jų doktrina. Tai reiškė visų šviesių visuomenės atstovų ištrėmimą dėl to, kad jie buvo atgimusios Lietuvos viltinga ateitis; tuomet buvo tikimasi sparčiau vykdyti sovietizaciją.

Šie prisiminimai man siejasi su ypatingu motinos pasiaukojimu, meile, su tremtiniais mokytojais, kurie mus mokė lietuviško rašto, raidžių, ugdė priešišką jausmą, visada suteikė viltį gyventi ateitimi, kad viskas kažkada turės pabaigą ir bus gerai. Todėl aš gyvenime ir vadovaujuosi J. Basanavičiaus žodžiais: „Tauta, pamiršusi savo praeitį, yra be ateities.“ Man atrodo, kad šiandien šie žodžiai yra ypatingi ir prasmingi. Birželio 14-osios žaizdos kraujuoja iki šiol ir jas gydyti galime tik mes visi savo supratimu, atjauta, teisingumu, meile, nes tokių žaizdų negydo net laikas.

Buvote ištremta vos ketverių. Ką tuo metu jautėte kaip vaikas? Tikriausiai tokiomis sąlygomis vaiku net nesijautėte?

Taip, man buvo tik ketveri, bet išgyvento siaubo nepamirštu visą gyvenimą. Sąlygos ten tikrai buvo tragiškos. Visi lietuviai, tarp kurių buvo ir mano mama, ten pjaudavo mišką, gyvendavome šaltuose, purvinuose barakuose, badavome. Tuomet persirgau visomis vaikiškomis ligomis, o pagalbos nebuvo, valgėm sušalusias bulves, uogas, grybus. Gyvendamos trise mes per dieną dalindavomės dviem bulvėmis. Visą laiką, kai kažkas atsitikdavo toje gyvenvietėje, kai, pavyzdžiui, nustipdavo gyvulys, galvodavo, kad nunuodijo lietuviai. Buvome paženklinti kaip priešai, tačiau aš norėjau siekti tikslo, man buvo įdiegtas troškimas mokytis, tobulėti. Kai mus taip bjauriai vadindavo, atsirasdavo priešinimosi jausmas, aš buvau labai kovinga – kovojau už save ir savo šeimą, kad nebūtų nei vieno netinkamo žodžio apie lietuvių tautą.

Ar būdama tremtyje pagalvojote, kad niekada nebegrįšite? Kokie jausmai, mintys plūsdavo tremtyje?

Niekada nebuvau pagalvojusi, kad negrįšime. Aš turėjau viziją, vakarais ilgai kalbėdavome, svajodavome, kad vis tiek mes turime sugrįžti į Lietuvą, joje mokytis. Na, ir mūsų svajonės išsipildė. Tuo metu itin atkakliai siekiau mokslo. Mes visi, be abejo, galvojome apie geresnį gyvenimą. Kiek prisimenu, iš pradžių ten nebuvo net parduotuvių, po kurio laiko man mama padavė taloną, kad pirmą kartą nueičiau nupirkti atsiradusių kriaušių, tačiau jas eidama namo visas suvalgiau (šypsosi). Buvome labai vieningi, supratingi, ne taip kaip dabar, kai vienas kitam skundžiasi, kad gyvena blogai, nors dirbti nenori. Visi nori gauti meškerę su užkabinta žuvimi,

Su anūku Matu

bet atskirai meškerės nenori.

Pakalbėkime apie dabartį. Kokius matote dabartinės Lietuvos ryškiausius pasikeitimus?

Vienas reikšmingiausių pasikeitimų – įstojimas į NATO ir Europos Sąjungą. Atsivėrė durys į visas pasaulio šalis, dabar yra daug motyvuoto jaunimo, kuris tikrai nori siekti mokslo. Tai, kad jie nori išvažiuoti yra puiku, nes čia švietimo kokybė neatitinka mąstančių jaunuolių lūkesčių.

Tačiau dažnai būna taip, kad jie išvažiuoja ir nebegrįžta.

Taip, turi būti noras grįžti, bet be geros švietimo sistemos, be gerų universitetų, be kokybiško mokslo mes niekada neturėsime geros ekonomikos. Tačiau išvažiavęs lietuvis turi sugrįžti. Ir tiems sugrįžusiems mes turime suteikti teisę užimti tas pareigas, kurias atvykęs jis turėtų gauti. Reformas reikia daryti staigiai, kardinaliai, tai neturi būti laikina. Universitetų sujungimas – tai ne reforma. Mano anūkas irgi nemokamai mokosi gamtos mokslus Singapūre, tačiau jis tikrai myli Lietuvą, jos pasiilgsta ir žada grįžti.

Kaip Jūsų akimis keičiasi Lietuvos patriotiškumas?

Šiandien dienraščiuose rašoma apie jaunimo patriotinį auklėjimą, nuolatinį švietimo ir mokslo sistemos koregavimą. Patariama, kaip mokykloje pradėti šventiškas pamokas pakeliant valstybines vėliavas, giedant Tautišką giesmę, tačiau užmirštama, kad įstatymais ir įsakymais nieko nepakeisime. Svarbiausias dalykas – tautinė savimonė, kurią privalome išugdyti jaunose širdyse. Ji ugdoma, pirmiausia, šeimose, mokyklose, universitetuose ir, galų gale, pats gyvenimas – puikus mokytojas. Kiek dabar vyksta įvairių švenčių, renginių, koncertų, reikia tik noro ir optimizmo visada žiūrėti į priekį, tokio optimizmo, kokį mes turėjome būdami Sibire. Iki profesorės laipsnio aš esu padariusi ir pedagogės karjerą, todėl, kai bendrauju su jaunimu, aš tarsi pati atgimstu, sužinau, kuo jie gyvena, įsilieju į jų patirtis ir taip atsiranda pagarba ir meilė. Taip sužinau, kad yra tikrai nuoširdžiai besidominčių jaunų žmonių.

Su prof. L. Mažyliu ir sūnumi Sauliumi.

Jūs itin vertinate lietuvių kalbą. Kaip reikėtų elgtis tautiečiams, su kuriais užsieniečiai atvažiavę kalba svetima kalba, pavyzdžiui, rusiškai? Ar lietuviai turėtų prisitaikyti prie turistų, ar jaustis šeimininkais ir kalbėti lietuviškai?

Daugelis žmonių puikiai ar bent tiek, kad susikalbėtų, kalba angliškai, rusiškai, vokiškai ar prancūziškai. Bendraudami ir vesdami ekskursijas ta kalba, kurią jie moka, mes galime pritraukti turistus. Bet kurios kalbos mokėjimas, kad ir rusų, atveria daugiau galimybių, pavyzdžiui, nevaržomai skaityti knygas. Akušerijos-ginekologijos specialybėje aš vesdavau mokymus rusų kalba tam, kad nepamirščiau tos kalbos. O kaip tu bendrausi lietuviškai, jei supranta, tarkime, tik angliškai arba rusiškai. Juk jie turistai.

O kaip tie, kurie gyvena Lietuvoje daug metų ir vis tiek nekalba lietuviškai?

Tokių žmonių niekaip nesuprantu ir negaliu pateisinti. Į kokią šalį nuvažiuotum, turi mokėti susikalbėti. Gali pirmus, antrus metus nemokėti, bet išmokti, man atrodo, yra privalu. Juk ir mes nemokėjom gerai lietuviškai, turiu omenyje, rašybą, atsimenu, dvejetus gaudavau, bet mokyklą baigiau medaliu. Vadinasi, turėjau užsispyrimo – medalių už nieką juk nedalino tais laikais. Mūsų mokslinius darbus siųsdavo į Maskvą, todėl turėdavom rašyti rusiškai – kas ten supras lietuviškai?.. Todėl ir nemokėjome rašyti sava kalba, buvome įpratę kitaip. Bet svarbiausia yra užsispyrimas ir pagarba tai tautai, kurioje gyveni.

Lietuvių kalba – pats didžiausias, brangiausias protėvių paveldėtos kultūros lobis. Tai seniausia, turtingiausia, šimtmečiais puoselėta pasaulio kalba, garbingai išlaikiusi ne vieną istorinį egzaminą. Ir mes, Sibiro vaikai, išmokome mums duotą istorijos pamoką – nesvarbu, kur tu esi, bet jeigu esi lietuvis, saugok savo kalbą ir ja didžiuokis, gyvenk ir kurk gyvenimą Lietuvoje, nes ji tokia vienintelė. Turime branginti istorinę atmintį, mes negalime užmiršti knygnešių fenomeno, didžiavyrių Vasario 16-osios Nepriklausomybės akto signatarų ryžto, drąsos, tų, kurie atkūrė mūsų valstybingumą, lietuvišką žodį ir raštą. Negalime užmiršti mūsų tautos kančių Sibire, mokytojų, kurie ten pasiliko amžiams. Savo gyvenime aš vadovaujuosi tokiais žodžiais: „Kalba – tautos pamatas, kalba – tautos gyvybė, stipri kalba – stipri tauta, miršta kalba – miršta tauta.“ Tai yra garsūs Vinco Kudirkos žodžiai.

Jūsų šeimos neaplenkė nelaimės – auginote nuo vaikystės sunkią negalią turintį sūnų Petrą. Kaip išlikote tvirta, nuolat besišypsanti, neprarandanti optimizmo, kai namuose kasdien laukė mamos širdį graudinantis liūdesys? Kaip pavykdavo visur suspėti, juk ir gydytojos karjera, ir trys vaikai reikalavo nemažai jėgų ir laiko?

Taip, kai jam buvo vos metukai, įvyko nelaimė – berniukas skendo, įkvėpė daug vandens, o manęs tuo metu šalia nebuvo, jis buvo paliktas pas seserį. Jį atgaivino, paguldė į reanimaciją, tačiau tuo metu vaikų reanimacijos skyriaus nebuvo, todėl iš Alytaus buvo pervežtas į Kauno klinikų suaugusiųjų reanimacijos skyrių. Nelaimės pasekmės – cerebrinis paralyžius. Tuo metu turėjau siekti savo ir pedagoginės, ir gydytojos karjeros, todėl mums padėjo itin atsidavusi, taip pat tremtį patyrusi auklė, kuri pas mane pragyveno 40 metų ir mano Petrui buvo tarytum mama. Tai tikrai buvo moteris iš didžiosios raidės, kuriai aš labai dėkinga, ji atidavė visas savo jėgas, padėjo ir psichologiškai, ir fiziškai. Aišku, aš, kaip gydytoja, bandžiau daryti viską, ieškojau vaistų, sūnus buvo išvežtas ir į Jugoslaviją. Na bet žinote, smegenų ląstelių neatgaivinsi, tuo labiau, kad jis daugiau nei 6 minutes išbuvo vandenyje.

> „Naujo gyvenimo pradžia – tai ypač nuostabus jausmas, kuris taip stipriai įkvepia įvairiems žygdarbiams, atsiranda begalinis optimizmo jausmas.“

> „Moteris turi rūpintis ne tik savo grožiu, bet ir sveikata.“

Esate įvertinta Nusipelniusio Lietuvos gydytojo apdovanojimu. Turite daugiau nei 40 metų gydytojos patirtį. Kauno klinikose Jūsų iniciatyva įkurtas onkoginekologijos sektorius, taip pat naujagimių reanimacijos skyrius, parašėte kelias knygas apie onkologines ligas. Esate pirmoji Lietuvoje habilituota daktarė moteris akušerijos-ginekologijos specialybėje, taip pat ir pirmoji vadovė moteris, kuria buvote 10 metų, dar 5 – direktoriaus pavaduotoja akušerijos ir ginekologijos reikalams Kauno medicinos universiteto (dabar – LSMUK) ligoninėje. Kaip nusprendėte pasirinkti būtent šią, gydytojos, specialybę?

Visą laiką, kol studijavau, norėjau būti chirurge, man labai patiko darbas operacinėje, bet pamačiau, kad toje srityje labiau dominuoja vyrai, todėl ieškojau alternatyvos. Tapusi akušere-ginekologe labai džiaugiausi, tokio sprendimo nesigailiu iki šiandien. Jeigu vėl studijuočiau mediciną – rinkčiausi tik šią specialybę. Kiek džiaugsmo šeimai ir aplinkiniams suteikia nauja gyvybė, naujagimio riksmas operacinėje, gimdykloje. Naujo gyvenimo pradžia – tai ypač nuostabus jausmas, kuris taip stipriai įkvepia įvairiems žygdarbiams, atsiranda begalinis optimizmo jausmas.

Moterų onkologinės ligos yra vieni dažniausių susirgimų. Pasidalinkite patarimais, kaip moterims būti labiau dėmesingoms savo sveikatai.

Dažnai moterys savo sveikatai neturi laiko ir noro pasitikrinti, jos mieliau tą laiką išnaudoja grožio salonuose. O kai ateina pasitikrinti ir būna jau vėlu, tai, be abejonės, kaltas lieka gydytojas. Be to, kai tokios plačios interneto galimybės, pacientės „pasigooglina“ ir ateina „pasikausčiusios“, o tada prasideda nesutarimai su profesionalais. Aišku, yra problema, kad gydytojas turi itin mažai laiko, skirto pacientui – vos 15 minučių. Per jas jis priverstas žiūrėti į kompiuterį, o ne į žmogų, ko anksčiau nebūdavo. Anksčiau, kai tik pradėjau dirbti, nebuvo nei kompiuterinės tomografijos, nei magnetinio rezonanso, bet, surinkę duomenis apie susirgimo pradžią, sugebėdavome nustatyti diagnozę. O dabar niekas nekreipia dėmesio į pačius elemen-tariausius dalinius tyrimus, iš karto daro aukščiausio lygio tyrimus ir taip formuojasi eilės.

Moteris turi rūpintis ne tik savo grožiu, bet ir sveikata. Reikia rasti tokį šeimos gydytoją, kuris atjaus, nukreips reikiama kryptimi, bus nuoširdus.

Kokie veiksniai lėmė, kad gyvenime pasirinkote dar ir politiką?

Nors manęs asmeniškai tai nelietė, iš šalies mačiau, kad atėjo tokio agresyvaus jaunimo, kuris iš karto norėjo visko daug: geriausia mašina, geriausia karjera neįdėjus beveik jokio darbo. Be to, kadangi buvau žinoma, mane mylėjo pacientai, taip spontaniškai aš ir sugalvojau pasukti dar ir šia kryptimi. Tuomet pradėjau dirbti sveikatos reikalų komitete.

12 metų dirbote Seime. Kaip Jūsų diena atrodo šiandien, galbūt turite daugiau laisvo laiko kultūrinei veiklai?

Laisvo laiko tikrai yra daugiau, džiaugiuosi, kad nebesu Seime. Tas vienas kito kaltinimas, ieškojimas to, kas buvo praeityje, mane vargina. Dabar gyvenu sau – keliauju aplink pasaulį, vaikštau į muziejus, koncertus, džiaugiuosi anūkais. Tai yra viskas, ko anksčiau negalėjau daryti.

Kokiomis svarbiausiomis vertybėmis vadovaujatės gyvenime?

Mano vertybės yra patriotizmo jausmas, nuomonės išsakymas, nepataikavimas, žmogaus pagarba, sąžiningumas.

Kokių neįgyvendintų svajonių vis dar turite?

Aš noriu kuo daugiau keliauti, kol leidžia sveikata pamatyti pasaulį, susipažinti su kitų šalių gyvenimu ir turėti labai daug draugų.

Ar ko nors gailitės savo gyvenime? Ką keistumėte savo praeityje?

Manau, kad niekada nepalikčiau vaiko giminių priežiūrai – jei turėčiau išvykti, pasiimčiau kartu su savimi. O daugiau, aš viską pasiekiau, ką norėjau.

Lietuvos senjorams kartais pritrūksta drąsos ir noro domėtis politika, lankytis parodose, koncertuose, kituose renginiuose. Kas Jus skatina tobulėti?

Svarbu patiems ieškoti įkvėpimo, juk dabar yra nemažai visuomeninių organizacijų, aišku, tam reikia lėšų, tačiau veiklos juk šiandieniniame pasaulyje galima surasti įdedant minimaliai pastangų. Mane labai įkvepia besitvarkantis Kaunas – džiaugiuosi, kad šis miestas taip sparčiai tobulėja, gražėja.

Atrodote iš tiesų puikiai. Kokia Jūsų gražios figūros, išvaizdos paslaptis?

Dar mokykloje labai mėgau sportą, tačiau vėliau, jau studijuojant mediciną, labai sunku buvo suderinti tai su geru mokymųsi, todėl teko sporto atsisakyti. Buvęs intensyvus darbas, mokėjimas derinti jį su poilsiu, išvykos, kelionės, maudymasis šaltame vandenyje, riebaus maisto pakeitimas daržovėmis ir vaisiais, nevalgymas po 17 valandos padeda jaustis ir atrodyti gerai (šypsosi). Taip pat labai mėgstu vaikščioti. Keliones visada renkuosi ne poilsines, o pažintines – jau geriau pamatyti daug įdomių dalykų, nei ilgai gulėti prie jūros. Prieš metus 2 valandą nakties lipome į veikiantį vulkaną. Išėjome su žibintuvėliais, 7 valandą ryte jau buvome vulkano viršuje. Truputį pavargau, bet, žinote, kai jaunimas nekopia, o aš vis dar aktyviai leidžiu laiką, man *faina* (juokiasi).

„Aš noriu kuo daugiau keliauti, kol leidžia sveikata pamatyti pasaulį, susipažinti su kitų šalių gyvenimu ir turėti labai daug draugų.“

Vida Marija, ačiū Jums už nuoširdų pokalbį!

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 nemokamą seminarą, kurio metu išgirsite visas naujoves apie implantaciją ir dantų atkūrimą.

GEGUŽĖ

14 d. Klaipėda, H.Manto g.3
Seminaro pradžia – 17.30 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 699 39 111

17 d. Kaunas, Savanorių pr. 314 A
Seminaro pradžia – 17.00 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 612 36 694

BIRŽELIS

4 d. Vilnius, Mindaugo g. 14
Seminaro pradžia – 17.00 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 696 36 662

10 d. Šiauliai, Rūdės g. 17
Seminaro pradžia – 17.00 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 640 24 522

25 d. Jurbarkas, Vytauto Didžiojo g. 5B
Seminaro pradžia – 17.00 val.
Registracija į seminarą telefonu:
+370 690 20 222

www.clinicdpc.lt

Kiekviena šypsena turi istoriją!

M. K. ČIURLIONIS – pažįstamas ir dar neatrastas

Ligita ŠOLIŪNIENĖ

Mikalojus Konstantinas Čiurlionis – patį ryškiausią pėdsaką Lietuvos kultūroje palikęs kompozitorius ir dailininkas. Per vos dešimt metų trukusį kūrybos kelią jis sukūrė apie keturis šimtus muzikos kūrinių. Tuo pat metu, per vos šešerius metus, jis nutapė daugiau nei tris šimtus paveikslų, sukūrė nemažai grafikos darbų. Pasaulyje taip pat pripažintas ir vertinamas lietuvių tapytojas bei kompozitorius M. K. Čiurlionis gali būti naujai atrandamas kasdien. Štai, pavyzdžiui, ar žinojote, kad didis menininkas taip pat rašė literatūros kūrinius?

MUZIKA

Čiurlionis buvo pirmasis profesionalus Lietuvos kompozitorius, taip nuoširdžiai susidomėjęs lietuvių liaudies dainomis – ne tik jas harmonizavo, naudojo jų melodiką savo originaliuose kūriniuose, bet ir rinko jas, analizavo jų savybes publicistikos straipsniuose. O štai šio genijaus mintys apie muziką.

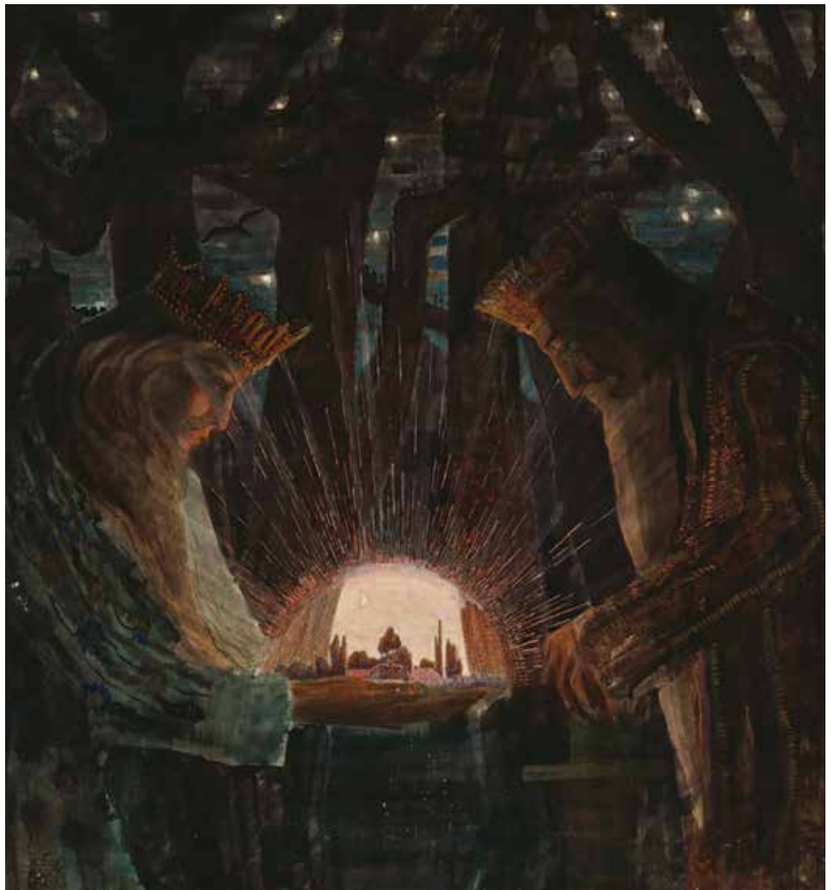
♦ Muzika – tai dievų kalba, jinai stebuklus daranti, nutildanti laukinius žvėris, statanti pilis... Kuomet ji prasidėjo, niekas negali susekti. Nestebėtina. Užgimė ji drauge su žmogaus siela ir yra jo svarbiausioji ir pirmutinė kalba.

♦ Muzika – tai Dievo pasiuntinys, atsiųstas judinti švelniausias ir geriausias mūsų sielos stygas, raminti širdis, suvargusias gyvenimo rūpesčiuose, guiti iš jų melus, nedorybes, pavydus, neapykantas.

♦ Kompozitorius kūrimo valandą turi turėti tik vieną mintį ir vieną troškimą. Jei nori parašyti gerą sonatą – paskęsk joje.

♦ Laikas – tai labai svarbi poema, tik man orkestro grojama. Kažkas man trukdo klausyti – nieko negirdžiu. O gaila, kompozicija eina vis toliau, galbūt netrukus pasibaigs. Tai, ko neišgirdai, – pražus. Ta kompozicija – tai gyvenimas, ir ji tik vieną kartą būna grojama.

♦ Mūsų credo – tai mūsų seniausios dainos ir mūsų ateities muzika. Tos dainos – tai tartum brangaus marmuro uolos, ir laukia jos tik genijaus, kur mokės iš jų pasigaminti nemirštančius veikalus.



DAILĖ

M. K. Čiurlionio dailė yra itin originali, pripildyta fantazijos, simbolių, formų, įvairių gamtos vaizdų ir muzikinio mąstymo atgarsių. Menininkas yra sakęs: „Dailininko pareiga išreikšti paveikslu tai, ką jis nori, o žiūrovo pareiga – jį suprasti“. Tačiau keletą tapytų paveikslų M. K. Čiurlionis yra aprašęs ir žodžiais. Galbūt šios jo mintys suteiks daugiau potyrių žiūrint į seniai pažįstamus kūrinius?

„KARALIŲ PASAKA“

Išėjo karalius su karaliene į mišką. Tai buvo nepaprasta milžinų Karališka pora ir nepaprasta buvo tas milžiniškas miškas. Tai viskas pasakiška, didinga. Medžių šakose tilpo didžiuliai miestai, rūmai ir bokštai.

Karalius ir Karalienė dėvėjo pasakiškus tautinius rūbus. Jų galvas puošė išdidžios karūnos. Tame tamsiame milžiniškame miške jie ieškojo tos vietos, iš kur švieselė švietė. Ir pagaliau jie rado ant žemės, tarp galingų tamsių stuobrių, mažytį saulės šviesa spindintį daiktelį. Karalius jį paėmęs į rieškutes ir drauge su Karaliene ilgai žiūrėjo ir stebėjosi, klausdami vienas kito- kas čia galėtų būti? O tai juk paprastas, mums taip gerai visiems žinomas, lietuviškas kaimas. Jis spindi pasauliui savo savotiška kultūra.

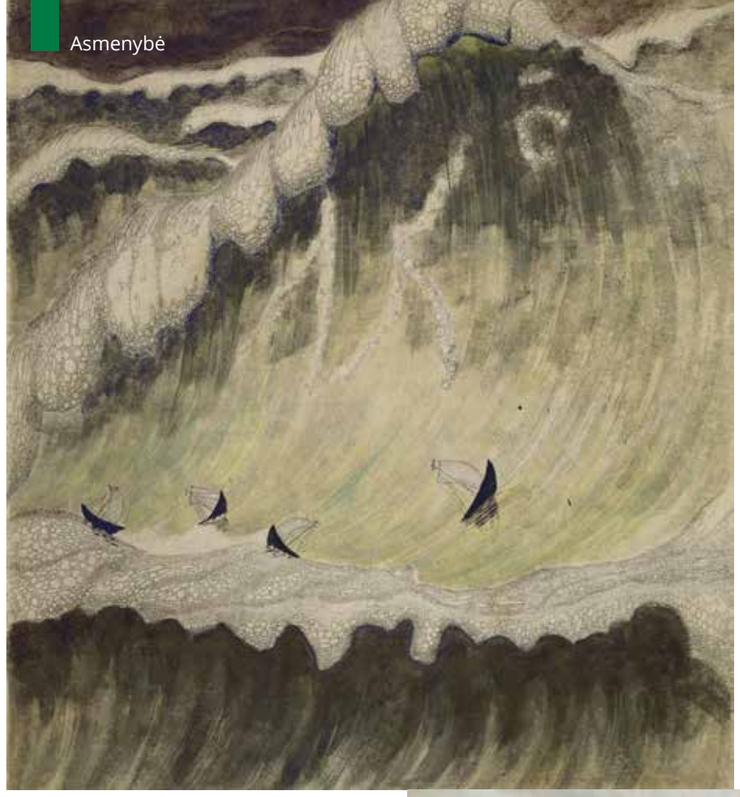
„LIETUVA“

O virš tų krantų, virš to mylimo Nemuno dangus toks skaistus, švelnus, toks lietuviškas - žiūri žiūri ir negali atsižiūrėti. Tuomet širdis smarkiau pradeda plakti, o siela nudžiugus himną pradeda giedoti Tam, kuris tėvynę tau davė Lietuvą. O! Ir graži gi ta mūsų Lietuva. Graži savo liūdnumu, graži paprastumu ir širdingumu. Nėra čia kalnų, debesis remiančių, nėra kaskadų ūžiančių; pažvelk tik aplink – koks graudus paprastumas tame reginyje!
Laukas kaip didelis šilkinis kilimas su tamsiai ir šviesiai žaliais langeliais; per lauką juokingai vingiuoja kelias ir pranyksta kažkur grioviuose; palei kelią kryžius, o šalia jo beržas stovi ir verkia. Toli horizonte mėlynuoja miškas. Prisiartink prie jo, tai jis tau paslaptingu kuždesiu seną seną legendą apsakys arba raudą graudžiai pradės ošti.

GYVENIMAS“

Pasaulis – tai didžiulė drobė,
Kurioje kiekvienas paliekame žymę.
Šviesią, Tamsią,
Pasaulis – tai knyga, kurią mes rašome.
Visą gyvenimą. Po raidę.
Po žodį, po eilutę.

Kiek sugebame.
Žmogus ateina į žemę su Saule.
Išsaugokime ją ir
Žvarbiausiomis dienomis,
Kad galėtume kurti nuostabią
Saulės simfoniją
Gyvenimui!



„JŪRA“

Galinga jūra. Didi, beribė, neišmatuota. Visas dangus apgaubia savo mėlyne tavo bangas, o tu, didybės pilna, alsuoji tyliai ir ramiai, nes žinai, kad nėra ribų tavo galiai, tavo didybei, tavo būtis begalinė. Didi, galinga, puiki jūra! Naktį į tave žiūri pusė pasaulio, tolimos saulės tavo gelmėse skandina savo mirkčiojantį, paslaptingą miegūstą žvilgsnį, o tu, amžinoji milžinų karaliene, alsuoji ramiai ir tyliai, nes žinai, jog viena esi, ir niekas tau ne valdovas.

Tu raukaisi, mėlyname tavo veide tartum nepasitenkinimas. Tu raukaisi? Nejau tai rūstybė būtų?

Kas drįstų, o nesuvokiama begalinėj didybėj jūra, kas drįstų prieš tave stoti?

Dar keletas prasmingų M. K. Čiurlionio citatų

♦ Meilė – tai saulėtekis, vidurdienis, ilgas ir kaitrus, ir vakaras, stebuklingas ir tylus, o ją pagimdė ilgesys.

♦ Meilė - tai akimirka, švystelėjanti visų saulių ir žvaigždžių visatos spindesiu.

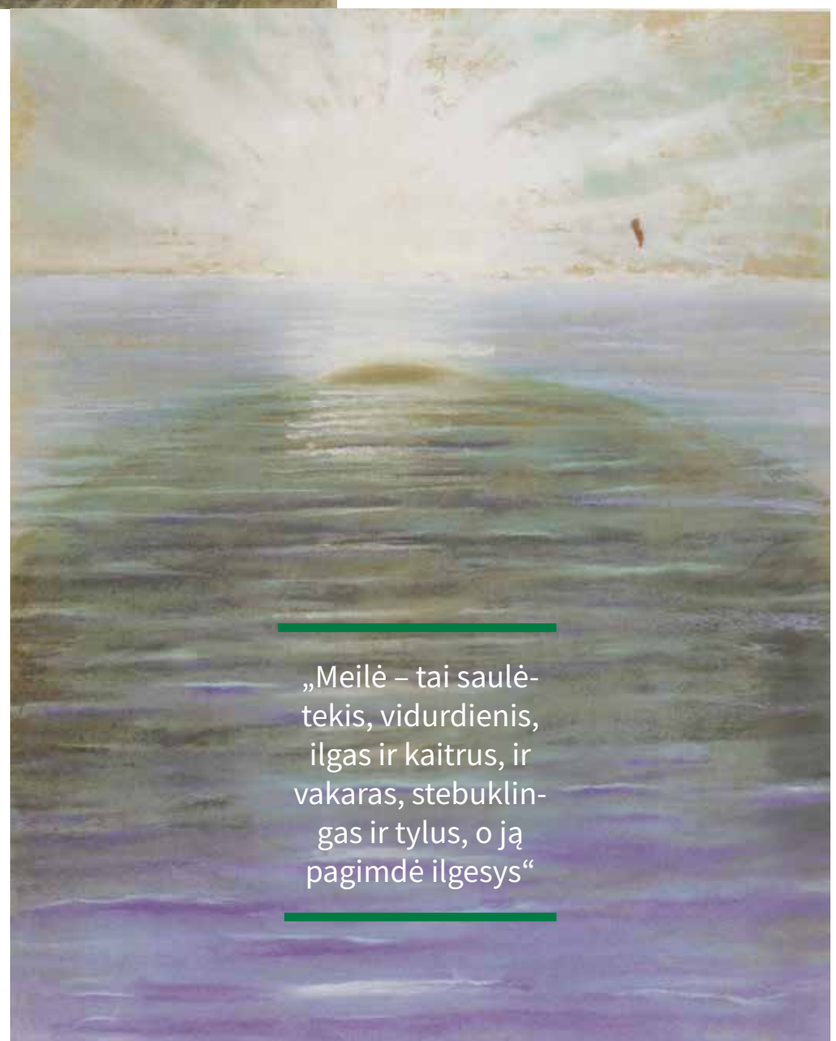
♦ Meilė - tai vieškelis į saulę, grįstas aštriais deimantais, kuriuo turi eiti basas.

♦ Žmogui vienui vienam būna tvanku, ankšta ir tamsu. Žmogaus siela neturi sparnų primygti nuosavam „aš”. Sunku jai tada, bet kuo plačiau sparnus išskės, kuo didesnį ratą apsuks, tuo bus lengviau, tuo laimingesnis bus žmogus.

♦ Žmogus, gyvendamas su žmonėmis, visuomet daro gera, ir niekuomet jo gyvenimas nenueina niekais.

♦ Kaip tai nuostabu – būti reikalingam žmonėms ir jausti šviesą savo delnuose.

♦ Reikia turėti šviesos su savimi, iš savęs, kad šviestum tamsybėse visiems ant kelio stovintiems, kad jie, išvydę patys, rastų šviesos savyje ir eitų savo keliu, kad nestovėtų tamsybėse.



★★★

GODA HOTEL & SPA • DRUSKININKAI

Viešbutis „Goda“ suteiks nuolaidą pagal nueitus žingsnius!

Nuolaida 1 nakvynei: už 10 000 žingsnių – 10%, 15 000 žingsnių – 15%, o nuėjusiems 20 000 – net 20%!

Veisiejų g. 27, Druskininkai
Tel./Faks. +370 (313) 40071
Mob.+370 (623) 39998

★★★

DRUSKININKŲ GYDYKLA

Senjorai, pasitikite vasarą sveikesni ir žvalūs! Gydykla kviečia nors trumpam tapti druskininkiečiu.

Gydomojo 4 dienų komplekso „Aš Druskininkietis“ kaina – 28 Eur.

Druskininkų gydykla
Vilniaus al. 11, Druskininkai
Registratūros tel.: 8 313 60508,
8 697 08000

★★★

EUROPA ROYALE SPA HOTEL DRUSKININKAI

Viešbučio
„Europa Royale Druskininkai“
darbo dienų pasiūlymas senjorams:
• Nakvynė su gausiais pusryčiais;
• Baseinas ir molio vonia;
• Haloterapija (druskų kambarys);
• Neribotos trukmės apsilankymas baseino ir pirčių komplekse 1k. per dieną.

Kaina vienam asmeniui – 40 Eur ,
dviems – 60 Eur.
Vilniaus al. 7, LT-66119, Druskininkai
Tel. 8 600 07666, 8 680 18909

*** DRUSKININKŲ KURORTO SVEIKATINGUMO IR REABILITACIJOS ĮSTAIGOS KVIEČIA SENJORUS IŠBANDYTI SVEIKATINIMO PROGRAMAS, PASISEMTI JĖGŲ, SUSTIPRINTI SVEIKATĄ, PRABLAŠKYTI MINTIS IR PRALEISTI DŽIUGIAS AKIMIRKAS GAMTOS APSUPTYJE.

★★★

UPA MEDICAL SPA

UPA - Jūsų sveikatos namai

Darbo dienų pasiūlymas senjorams „Pavasario akimirka“:

• Apgyvendinimas jaukiame 4 žvaigždučių viešbučio kambaryje;
• 3 k. maitinimas (pusryčiai, pietūs ir vakarienė) – švediškas stalas;
• 1 gydytojo konsultacija dėl procedūrų paskyrimo;
• 2 procedūros.

Sveikatos g. 36, Druskininkai
tel. nr. +370 313 59188

DRUSKININKAI

Druskininkų savivaldybė jungiasi prie žurnalo 60+ projekto, skatinančio senjorus pažinti Lietuvos miestus, aplankyti juos, domėtis ten siūlomomis pramogomis, apžiūrėti lankytinas ir dar nematytas vietas. O sveikatingumo įstaigos, sanatorijos kviečia senjorus pasinaudoti jų nuolaidomis ir pastiprinti sveikatą.

Pirmas iš šalies kurortų kone prieš 20 metų kokybinį plėtros etapą pradėjęs Druskininkų miestas ir šiandien daugelio vertinamas kaip žengiantis priekyje. Tą patvirtina ir statistika – 2018 m. duomenimis, Druskininkai yra pirmoje vietoje pagal turistų skaičių ir gali vadintis populiariausiu Lietuvos kurortu.

Sėkmę atnešė drąsiai ir kantriai auginti projektai – tokie kaip didžiausias Baltijos šalyse vandens parkas, platų spektrą gydomųjų ir sveikatinimo procedūrų siūlanti Druskininkų gydykla, vienintelė šalyje tokio tipo ekologiška transporto priemonė – Lynų kelias, vienintelis Baltijos šalyse ištisus metus veikiantis slidinėjimo kompleksas „Snow Arena“, išpuoselėti ir akį veriantys parkai: A. Česnulio skulptūrų ir poilsio, Grūto, Vijūnėlės, K. Dineikos Sveikatingumo parkai.

Druskininkai – vienas seniausių ir didžiausių (nuo 1794 m.), visus metus veikiančių (balneologinis, purvo ir klimatinis) Lietuvos kurortų, turintis ypatingą energiją, aurą ir veidą. Miestelis, įsikūręs pačiuose pietuose, Dzūkijos regione, apsuptas miškų. Sveikata, grožis, energija – lyg epitetai, gaubiantys kurorto žmones, gatves, apylinkes, gamtą. Mineraliniai šaltiniai, sveikatinimo procedūros, grąžinančios netgi norą gyventi ir atstatančios sveikatą, subalansuojančios organizmo veiklą, modernios pasivaikščiojimo ir poilsio zonos – tai tik dalelė, magneto principu kurianti stebuklingą Druskininkų energetiką. Kurortas gydo vaizdais, pojūčiais, kvapais, geriausiomis emocijomis, viską vainikuodamas – žmogaus prisilietimu, atpalaiduojamosiomis ir gydomosiomis procedūromis.

Druskininkuose veikia daugybė sanatorijų, viešbučių, SPA centrų – patyrę specialistai gydo ne tik paciento organizmo negalavimus, gerina jo fizinę būklę, tačiau atranda kelią ir į širdį. Nuoširdžiai patardami, gydydami, puoselėdami kūną ir sielą, reabilituodami po traumų, gydydami lėtines ligas ar ūmius negalavimus, skausmus, depresiją, stiprių išgyvenimų paliktas žymes. Kasdien supranta kaip svarbu žmogui perduoti viską – kas geriausia. Atvykusieji pagaliau stabteli, viešnagės metu pamiršta kasdienį stresą, išgyvenimus, negalavimus ir mėgaujasi. Mėgaujasi lėtais pasivaikščiojimais, grožisi miestelio architektūra, gėlių zonomis, parkais, vandens ar pramoginėmis zonomis, lanko muziejus, parodas, keliauja lankytinų objektų link – kurių apstu. Norintiems išlaikyti subalansuotą mitybą – pačių įvairiausių maitinimo įstaigų pasiūla, taip pat sanatorijų, viešbučių sveikatinimo procedūrų paketai su maitinimu, pritaikytu individualiam žmogui. Gyvo garso koncertai, saksofono ar gitaros muzika, kvies praleisti turiningą vakarą ir lyjant, ar siaučiant pūgai už lango. Vyksta dzūkiškos duonos ir kitų tradicinių Dzūkijos žmonių patiekalų, net šakočių kepimo pamokos, degustacijos, siūlomos edukacinės programos.

Visame mieste išvystyta infrastruktūra. Gatvėse – pėsčiųjų, dviratininkų, neįgaliesiems skirtos zonos, parkuose, miškeliuose – erdvės atsipalaidavimui, meditacijai, pasivaikščiojimams, keliavimui dviračiu, važinėjimui riedučiais, paspirtukais, vežimėliu. Miškuose – daug grybų, uogų, įvairiausių paukščių ir kitos faunos, kurie sukuria ypatingą atsipalaidavimo atmosferą. Įrengtos poilsio zonos: pavėsinės, pergolės, suoliukai, modernus sporto inventorius, ištisos gėlių zonos. Išskirtinio grožio senamiestis – urbanistikos paminklas. Aktyvaus poilsio mėgėjams, kurorto zonose įrengti: teniso kortai, futbolo, krepšinio aikštelės, sporto salės, boulingas. Nuolat vyksta renginiai, rodomi spektakliai, filmai, vyksta lauko kino seansai. M. K. Čiurlionio memorialiniame muziejuje – solistai rengia įvairias programas, vyksta gyvo garso fortepijono vakarai, M. K. Čiurlionio kūrybos etiudai.

Kurorte svečiuojasi ir savo programas atlieka garsiausi šalies, Europos solistai. Kartu su turtinga gydomųjų išteklių pasiūla – mineraliniu vandeniu, gydomuoju purvu ir švariu oru, šie pramogas ir sportines veiklas siūlantys objektai Druskininkams prieš kelerius metus leido tapti pirmuoju Lietuvos kurortu, kuriam pavyko išspręsti sezoniškumo problemą, teikiant turizmo ir sveikatinimo paslaugas, kuriant harmoningo laisvalaikio pasiūlą.

„Druskininkai – vienas seniausių ir didžiausių (nuo 1794 m.), visus metus veikiančių (balneologinis, purvo ir klimatinis) Lietuvos kurortų, turintis ypatingą energiją, aurą ir veidą.“

RENATOS
pavasarinis meniu

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.

ŠALTSRIUBĖ SU RIDIKU

Aukštaitijoje, kur leisdavau nerūpestingas vaikystės vasaras, burokų į šaltsriubes niekas nedėdavo, gaudavom kefyro ir grietinės plakinio su galybe žalumynų, agurkų ir rūgštynių lėkštėje, po didelę virtą bulvę į delną ir tiek žinių. O Vilniuje rožinė sriuba stebindavo, kažkas ją gamindavo su pienu, kažkas iš vandens ir grietinės ar grietinėlės, o kažkam netgi buvo toptelėjusi mintis įpilti gazuoto vandens… Nesu didelė tradicinių šaltibarščių mėgėja, bet namiškiams kartą metuose pagaminu ir juos, nes kitus kartus gaminu žymiai įdomesnes, kitokio skonio sriubas. Lieku ištikima tik priedui prie sriubos – virtai bulvei.

Mano sezoninės šaltsriubės visada kefyrinės, tirštos, kad būtų ką „pakabliuoti“ šaukštu. Viena iš kolekcijos – su baltuoju ridiku ar dar kitaip vadinamu „daikonu“. Ragavusiems šią gaivią šaltsriubę labai patiko truputis ridiko aitrumo rūgščiame skonyje.

10-čiai porcijų pasiruošiu:

22 l kefyro;

2 a.š. druskos;

saują šviežių ar šaldytų krapų;

saują šviežių ar šaldytų svogūnų laiškų;

5 kiaušinius;

1 ilgavaisį agurką (apie 300 g);

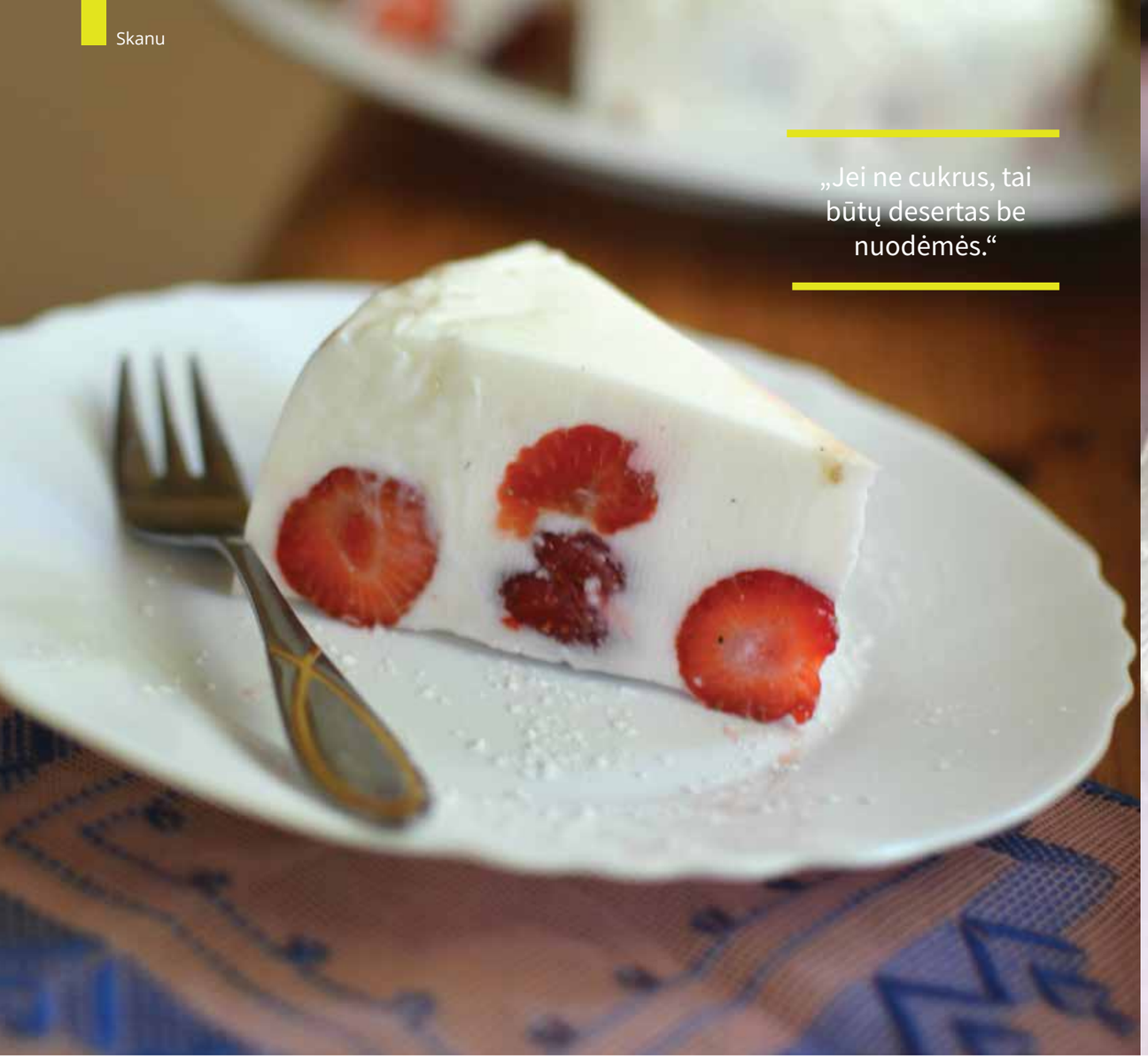
1 baltąjį ridiką (apie 400 g);

10 šviežių bulvių

Šaltsriubėms dažniausiai naudoju šaldytus žalumynus, taip sriuba tampa tikrai šalta, o ir pjaustyti nieko nebereikia. Bulves nuplaunu, pjaunu pusiau ir dedu į verdantį pasūdytą vandenį, verdu 15-25 minutes (priklausomai nuo dydžio). Kiaušinius išverdu ir atvėsinu po šalto vandens srove.

Į gilų indą stambia tarka įtarkuoju agurką ir ridiką, sudedu krapus ir svogūnus (šviežius, žinoma, prieš tai supjaustau), pilu kefyrą, sudedu druską ir išmaišau. Druska kefyre tirpsta labai lėtai, todėl pradžioje paragavus atrodo, kad jos mažai, bet neskubėkite berti vėl, po valandos – kitos sūrumas atsiras.

„Tiekiu su bulvėmis ir pusele virto kiaušinio lėkštėje. Ir bulvės nebūtinai turi būti karštos.“



„Jei ne cukrus, tai būtų desertas be nuodėmės.“

GAIVUS BRAŠKINIS DESERTAS

Jeigu vartojate dirbtinius saldiklius, galite drąsiai juos naudoti, netiks tik medus.

Šis desertas mane lydi nuo pat vaikystės, kai apie maskarponę ar krembriulė nė nebuvome girdėję, giminės moterys dažnai gamindavo želatina stingdytus gardumynus, o firminis mamos tortas būdavo iš trijų sluoksnių – saldaus vyniotinio pagrindas, baltas grietininis su želatina ir spalvotas želatininis, kuriame būdavo kokių nors konservuotų vaisių. O tokį, braškinį, gamindavome kiekvieną mielą vasarą. Todėl jis man labai mielas ir nostalgiškas, nepaisant jo paprastumo.

Gaminu stikliniame inde.

- **1 l kefyro;**
- **2 v.š. želatinos;**
- **6 v.š. cukraus (galima dėti mažiau);**
- **1 a.š. vanilinio cukraus;**
- **1 kg braškių**

Kaitrai atspariame inde želatina užpilama trupučiu vandens ir paliekama išbrinkti. Tuo metu braškės nuplaunamos ir suberiamos į koštuvą apdžiūti. Į indą, kuriame bus šaldomas desertas, supilamas kefyras, suberiamas cukrus ir maišoma, kol ištirpsta. Indas su želatina statomas ant minimaliausios ugnies ir, nuolat maišant, kaitinama, kol želatina pilnai ištirpsta. Tuomet supilama į kefyro masę, gerai išmaišoma ir indas dedamas į šaldytuvą 15 – 20 minučių. Į masę įmaišomos braškės ir indas grąžinamas į šaldytuvą iki pilno sustingimo.

Desertą galima gaminti porcijinėse taurėse ar indeliuose, o braškes keisti sezoninėmis uogomis.

DOLMA - BALANDĖLIAI VYNUOGIŲ LAPUOSE

Kiekvienais metais, marinuodama agurkus, tame pačiame marinate konservuoju ir kelis stiklainius jaunų vynuogių lapų, kad ir žiemą galėtume mėgautis šiuo kvapniu ir skalsiu patiekalu. Kadaise šį receptą iš Gruzijos parvežė mano a.a. dėdė, būtent šis gaminimo ir pateikimo būdas man yra gardžiausias iš visų bandytų. Aprašysiu gaminimo eigą iš marinuotų lapų. Jei gaminsite iš šviežių, turėkite omenyje, kad lapus pirmiausia reikia gausiai nuplikyti verdančiu vandeniu.

Pasiruošiu įdarą:

- **500 g jautienos faršo išminkau su:**
- **2 kiaušiniais;**
- **1 a.š. gruziniškų žolių mišinio (chmeli-suneli ar pan.);**
- **2 v.š. manų kruopų (galima keisti maltomis sėklomis ar džiūvėsėliais)**
- **0,5 a.š. druskos**

Iš įdaro formuoju pailgas dešreles, kurias susuku į vynuogių lapus taip, kad galai būtų užlenkti kaip vokeliai. Paruoštus balandėlius verdu apie 20 min. garpuodyje. Ankščiau, kai nebuvo garų puodų, virdavau juos koštuve, uždėtame ant tinkamo diametro puodo su verdančiu vandeniu ir pridengtus puodo dangčiu – puikiai tinka ir toks variantas.

Tiekiu karštus su užsigėrimu, vienai porcijai labai gerai išplaku:

- **1 st. kefyro su 1 skiltele labai smulkiai kapotu česnaku.**

Galima pagaminti ir iš dvigubos porcijos, dalį užšaldant šaldiklyje – netikėtai užgriuvus svečiams, visada turiu kuo juos pavaišinti. Kad nesuliptų šaldami, pirmiausia balandėlius šaldau šaldiklio stalčiuje, sudėdama gaminius vienu sluoksniu, o jiems sušalus, sudedu į maišelius.

PAVASARINĖS SALOTOS

Rodosi ką tik gulėjau su fotoaparatu žibučių pievoje, o jau ir šalpusniai šiepiasi, ir net laukinė vynuogė, visada flegmatiškai pasitinkanti pavasarį, ėmė ir atvėrė pumpurus. Norisi atsivalgyti tos žalumos, todėl vienas dažniausių patiekalų ar garnyrų ant mūsų stalo pavasarį – salotos. Daržovių skonis kol kas ne itin primenantis vasarinį iš šiltnamio, todėl stengiuosi naudoti rudeninio derliaus skanumynus – ridikus, ropes, burokėlius, morkas. O pirktinio pomidoro skonį stebuklingai pakeičia moliūgų aliejus, tai pats puikiausias skonių tandemas.

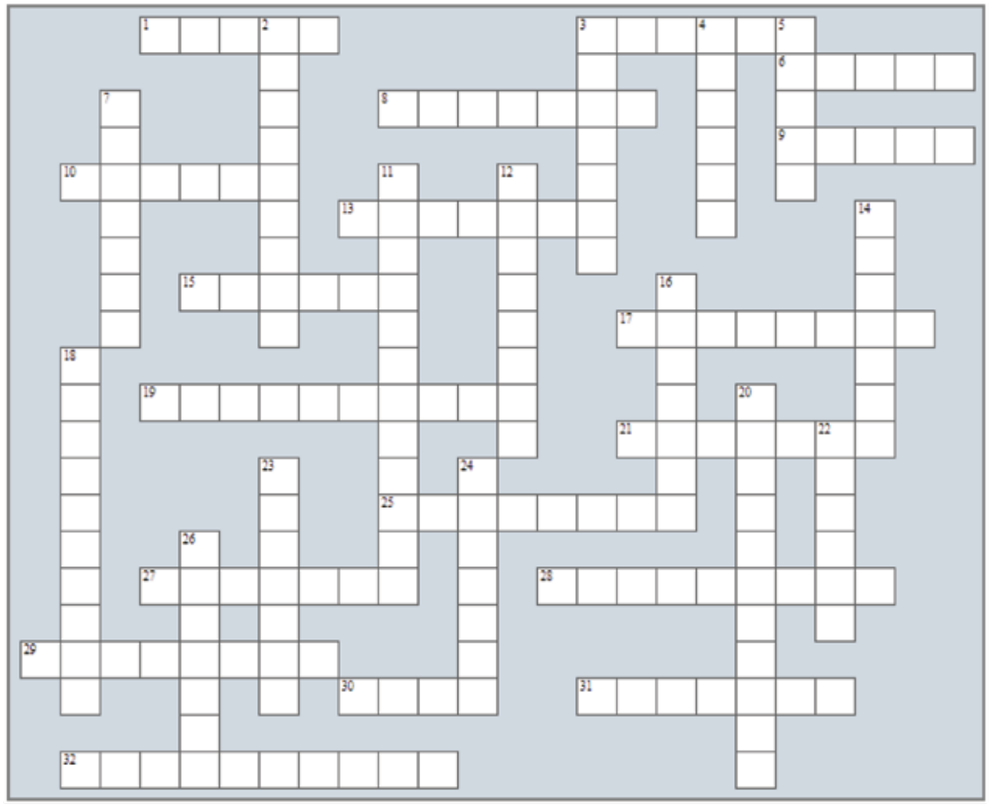
Laukinių augalų lapus dažnai rekomenduoja nuplikyti karštu vandeniu, man visgi priimtinesnis šviežias, kad ir karstelėjęs skonis ar kietesnis lapelis. Apdoroju vieninteliu būdu – sumaigau juos, kad išsiskirtų sultys.

Salotas ruošiu iš:

- 2 saujų garšvos lapelių
- 2 saujų kiaulpienės lapų
- 2 saujų rūgštynių
- 1 baltojo ridiko
- 1 juodojo ridiko
- 1 ropės
- 2 pomidorų
- druskos, maltų pipirų
- 1 citrinos sulčių
- 2 v.š. moliūgų sėklų aliejaus
- Įvairių sėklų ir rupinių pabarstymui

Ridikus ir ropę nulupu ir sutarkuoju plonais šiaudeliais, kartais pjaustau plačias juostas daržovių skustuku. Lapus nuplaunu po tekančiu vandeniu, palieku koštuve nuvarvėti, po to juos smarkiai pamaigau, stambesnius suplėšau ir dedu į indą su tarkiais. Pasūdau, pagardinu pipirais, supilu citrinos sultis ir aliejų, sumaišau ir dedu į serviravimo indą, Pomidorus supjaustau plonais griežinėliais, sudedu ant salotų ir jas gausiai pabarstau sėklomis ir rupiniais.

„Norisi atsivalgyti tos žalumos, todėl vienas dažniausių patiekalų ar garnyrų ant mūsų stalo pavasarį – salotos.“



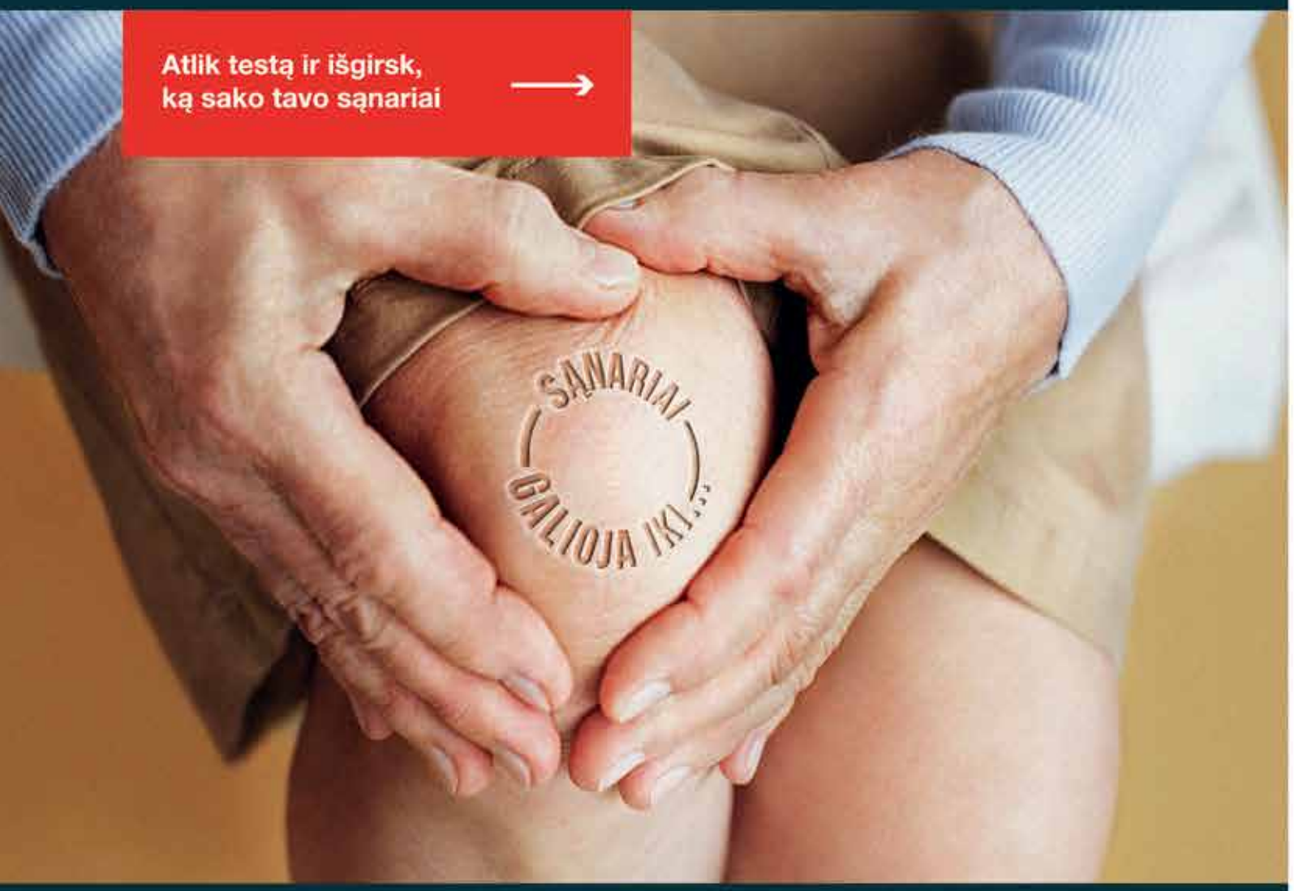
VERTIKALIAI: 1. Valstiečių gyvenamasis namas, pirkia. **3.** Žiedinės gynybos ilgalaikis įtvirtinimas, tvirtovės įtvirtinimų dalis. **6.** Viena svarbiausių indų religinės filosofijos sąvokų; veiksmų ir atoveiksmių dėsnis. **8.** Parazitinis grybas, augantis ant pūvančio, gendančio medžio kamieno. **9.** Laipsniškas kitimas. **10.** Užduotis, paskirtis; pašaukimas. **13.** Pailgas savaeigis, nusitaikantis, sprogstamas sviedinys. **15.** Laivo, lėktuvo, automobilio maršrutas į vieną pusę. **17.** Graikų mitologijos personažas; savimi besigėrintis žmogus; augalas. **19.** Penktasis pagal plotą žemynas. **21.** Ant grindų tiesiamas audeklas. **25.** Teiginys, reiškiantis dėsnį, principą, normą, savybę. **27.** Romos imperatorių garbės vardas ir titulas. **28.** Mąstytojas. **29.** Netaisyklinga kalba, kuri nuo bendrinės skiriasi specifiniais žodžiais ar posakiais ir kuri neturi savo fonetinės bei gramatinės sistemos. **30.** Gyvulių ir žmogaus krauju mintantis parazitas, galintis perduoti ligas. **31.** Indas gėlėms auginti. **32.** Darbuotojo veiklos įvertinimas.

HORIZONTALIAI: 2. Burinis laivas. **3.** Baigiamoji greičio varžybų dalis. **4.** Nepermatomas, mėlynai žalios spalvos mineralas. **5.** Skraistė galvai, pečiams gaubtis. **7.** Kryžmažiedžių šeimos augalas, kurio šaknys naudojamos prieskoniams. **11.** Kurios nors srities specialistas, duodantis patarimus savo specialybės klausimais. **12.** Aprašymas, nurodymas iš ko ir kaip pagaminti valgį. **14.** Virvė, rišama prie apynasrio arkliui vesti arba pririšti. **16.** Artima kaimo apylinkė. **18.** Prietaisas, skirtas lyginti drabužius. **20.** Vienuolių organizacija, bendruomenė. **22.** Senovės egiptiečių saulės dievas. **23.** Sparnuotas Dzeuso žirgas, atsiradęs iš Medūzos kraujo. **24.** Į miegą panaši pavaldumo būsena, sukeliama kito asmens įtaiga. **26.** Didvyris, žmogus, atliekantis ar atlikęs žygdarbį.

PRAĖJUSIO NUMERIO KRYŽIAŽODŽIO ATSAKYMAI: 1. Prerogatyva; 2. Peticija; 3. Šuo; 4. Undinė; 5. Bankininkas; 6. Taksofonas; 7. Pastoliai; 8. Autostrada; 9. Baladė; 10. Himnas; 11. Gelžbetonis; 12. Geležinkelis; 13. Naujagimis; 14. Čiuožikas; 15. Stabmeldystė; 16. Žvynabudė; 17. Obuolienė; 18. Epidemija; 19. Kamanė; 20. Reputacija; 21. Pusskatikis; 22. Skyrius; 23. Ugnis; 24. Žaltys; 25. Kaktusas; 26. Pastoralė; 27. Salamandra; 28. Džiunglės; 29. Estrogenas; 30. Šaškės; 31. Birža; 32. Variklis; 33. Ristūnas; 34. Fenomenas; 35. Skriestuvas.

Ar žinai savo sąnarių galiojimo laiką?

Atlik testą ir išgirsk, ką sako tavo sąnariai →



Vienas didžiausių gyvenimo džiaugsmų – laisvė judėti. Judėti nevaržomai ir be skausmo. Tad rūpindamiesi bendra organizmo sveikata privalome nepamiršti ir sąnarių.

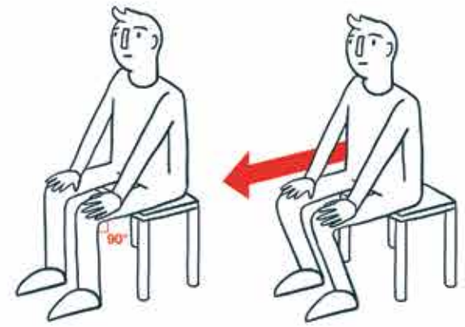
Kaip ir viso kūno, mūsų sąnarių galiojimo laikas yra ribotas. Net pajutus menkiausius sąnarių skausmus, nederėtų numoti į juos ranka. Tam, kad būtų išvengta rimtesnių sąnarių problemų ar jų susidėvėjimo ateityje, vertėtų pasikonsultuoti su gydytoju.

Tad atlikite šį testą, įsivertinkite savo sąnarius ir pasitikrinkite jų būklę.

Taip pat rekomenduoju nuolatos kartoti šiuos pratimus, jei norite išsaugoti savo sąnarių lankstumą.

Testo sudarytojas – sporto medicinos gydytojas, kineziterapeutas
Mantas Ambraška

Čiurnos



Atsiseskite ant kėdės taip, kad keliai būtų sulenkti 90 laipsnių kampu, o pėdos pastatytos ant žemės.

Slyskite kėde į priekį taip, kad keliai bent šiek tiek pralenktų kojų pirštus.

Kulnai testo metu neturi pakilti nuo žemės. Pėdos neturi suktis.

Jei šių sąlygų negalite įgyvendinti – jūsų čiurnų lankstumas per daug ribotas.

- Nejaučiu skausmo
- Jaučiu skausmą, bet galiu atlikti pratimą
- Jaučiu skausmą ir negaliu atlikti pratimo

Keliai

Atsistokite taip, kad keliai būtų pečių platumu. Rankas iškelkite virš galvos. Išlaikydami tiesią nugarą pritūpkite tiek žemai, kiek tik galite.

Pritūpę išlaikykite poziciją, suskaičiuokite iki trijų ir vėl atsistokite.

Nugara turi išlikti tiesi. Pritūpdami neturite lenktis į priekį. Prižemėjimas turėtų būti simetriškas – ant abiejų kojų tūptis reiktų vienodai. Jei testo metu keliai ar čiurnos krypsta į vidų ar išorę, tai vertinama kaip užduoties neatlikimas.

- Nejaučiu skausmo
- Jaučiu skausmą, bet galiu atlikti pratimą
- Jaučiu skausmą ir negaliu atlikti pratimo

Klubai

Atsigulkite ant nugaros, rankas ištieskite greta kūno, o delnus atsukite į viršų.

Iš lėto kelkite vieną per kelį ištiestą koją į viršų, kol raumenų įtampa jus sustabdys, paskui tą patį pakartokite kita koja.

Eiti ir bėgti užtenka ir 70 laipsnių. Jei koją iškeliate kiekdaugiau nei 60 laipsnių, testą galima vertinti kaip išlaikytą.

- Nejaučiu skausmo
- Jaučiu skausmą, bet galiu atlikti pratimą
- Jaučiu skausmą ir negaliu atlikti pratimo

Liemuo

Padarykite tiltelį ant abiejų kojų – atsigulę ant nugaros pakelkite dubenį taip, kad visas liemuo ir šlaunys sudarytų tiesę, keliai sulenkti 90 laipsnių kampu, o abi pėdos remiasi į grindis.

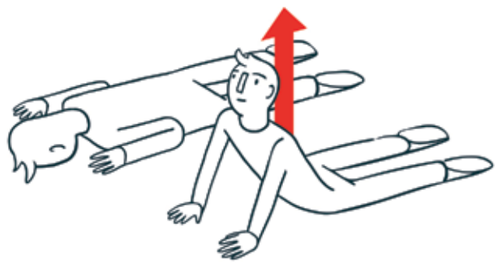
Ištieskite vieną koją per kelio sąnarį ir laikykite kūną tokioje pozicijoje bent 20 sekundžių.

Pakartokite testą kita koja.

Stabilumas vertinamas kaip nepakankamas, jei:
- nesugebate padaryti tiltelio ant abiejų kojų;
- neišlaikote tiesaus kūno, kai ištiesiate vieną iš kelių;
- išsiriečiate testo metu;
- dubuo pradeda leistis žemyn ištaikius mažiau nei 20 sekundžių.

- Nejaučiu skausmo
- Jaučiu skausmą, bet galiu atlikti pratimą
- Jaučiu skausmą ir negaliu atlikti pratimo

Stuburo krūtininė dalis



Atsigulkite ant pilvo. Delnus ir pirštus atremkite į grindis ties pečiais.

Iš lėto rankomis, nesinaudodami nugaros raumenimis, rieskitės atgal, kiek leidžia jūsų stuburas, ir atloškite galvą.

Testo metu šlaunys neturėtų pakilti nuo paviršiaus.

Jei šlaunys ir / ar dubuo pasikelia nuo paviršiaus, reiktų skirti laiko nugaros mobilumui didinti.

- Nejaučiu skausmo
- Jaučiu skausmą, bet galiu atlikti pratimą
- Jaučiu skausmą ir negaliu atlikti pratimo

Pečiai

Atsistokite ir iškelkite vieną ranką virš galvos. Kitą ranką sulenkę per alkūnę dėkite delno viršumi ant juosmens.

Iškeltą ranką sulenkite, padėkite delną ant sprando ir lėtai leiskite ranką žemyn tarp menčių.

Abiem rankomis siekite, kad atstumas tarp pirštų būtų kuo mažesnis.

Pakartokite testą pakeitę rankas vietomis.

Jūsų rezultatas nebus laikomas puikiu, jei:
pirštai nesusisiekia ir atstumas tarp jų didesnis nei 5 cm;
sukeitus rankas stipriai skiriasi mobilumas.

- Nejaučiu skausmo
- Jaučiu skausmą, bet galiu atlikti pratimą
- Jaučiu skausmą ir negaliu atlikti pratimo

Kaklas

Lenkite galvą žemyn ir smakru pasiekite krūtinę. Paskui loškite galvą (per kaklą) atgal taip, kad kakta būtų horizontali su šviestuvu.

Sukite galvą į vieną, vėliau į kitą pusę ir įvertinkite judesio simetriškumą, atkreipkite dėmesį į raumenų įtampą. Pasukus galvą smakras turi atsirasti prieš petį (tačiau testo metu juda tik kaklas, nereiktų kūprintis ir peties traukti link smakro).

Lenkite galvą link peties, judesį atlikite tik per kaklą, nekilnokite pečių, nejudinkite stuburo krūtininės dalies. Įvertinkite, ar judesys į abi puses simetriškas.

Pirmojo judesio metu reikia pasiekti smakru krūtinę ir sugebėti pažiūrėti tiesiai virš savęs (pvz., atsistojus tiesiai po šviestuvu sugebėti atlošti galvą ir pamatyti šviestuvą).
Kitų dviejų judesių metu svarbiausia yra simetriškas judesys į abi puses.

- Nejaučiu skausmo
- Jaučiu skausmą, bet galiu atlikti pratimą
- Jaučiu skausmą ir negaliu atlikti pratimo

REZULTATAI

Jeigu nejaučiate skausmo

Sveikiname! Tikėtina, kad neturite jokių problemų su sąnariais. Tačiau siūlome nepamiršti, kad sąnariai turi savo galiojimo laiką. Svarbu rūpintis savo sąnariais reguliuojant darbo ir poilsio režimą, taikant optimalius fizinius krūvius ir aprūpinant sąnarius reikalingomis medžiagomis: kolagenu, chondroitinu, gliukozaminu, hialurono rūgštimi, vitaminu C.

Jeigu jaučiate skausmą

Net ir pajutus menkiausią sąnarių skausmą vertėtų pasikonsultuoti su specialistais.
Taip pat norint pagerinti sąnarių būklę vertėtų vartoti sąnariams skirtus papildus ir sumažinti sąnariams tenkantį krūvį.
Dar labiau pasirūpinsite sąnariais ir sumažinsite skausmą, jei papildomai naudosite tepamąsias formas (emulsijas, gelius) sąnariams.

Jeigu negalite atlikti pratimo

Rekomenduojame nedelsiant kreiptis į specialistą ir rimtai susirūpinti savo sąnarių būkle.
Taip pat norint pagerinti sąnarių būklę vertėtų vartoti sąnariams skirtus papildus ir sumažinti sąnariams tenkantį krūvį.
Dar labiau pasirūpinsite sąnariais ir sumažinsite skausmą, jei papildomai naudosite tepamąsias formas (emulsijas, gelius) sąnariams.

VERSAN®

Speciali formulė sąnariams

VERSAN®,
30 kapsulių, 60 kapsulių

VERSAN® kapsules rekomenduojame vartoti norint pasirūpinti savo sąnariais ir papildyti mitybą jiems reikalingomis medžiagomis.

VERSAN® kapsulėse yra vienintelio Lietuvoje patentuoto II tipo hidrolizuoto kolageno, savo sudėtyje turinčio chondroitino sulfato, hialurono rūgšties, kitų proteoglikanų. Taip pat vitamino C, kuris padeda palaikyti kolageno susidarymą.

Patobulinta formulė sąnariams

VERSAN® Osteo,
30 tablečių

Jei norite labiau padėti savo sąnariams papildydami mitybą jiems reikalingomis medžiagomis, rekomenduojame **VERSAN® Osteo** tabletes.

VERSAN® Osteo tabletėse yra dar daugiau patentuoto II tipo hidrolizuoto kolageno, savo sudėtyje turinčio chondroitino sulfato, hialurono rūgšties, kitų proteoglikanų. Taip pat **VERSAN® Osteo** tablečių sudėtis papildyta patentuotais pieno baltymais ir vitaminu C, palaikančiu kolageno susidarymą.

Naujiena

VERSAN® Shots,
20 geriamųjų dozių

Norintiems kompleksinės pagalbos ne tik sąnariams, bet ir kaulams, raumenims, rekomenduojame **VERSAN® Shots**.

Vienas **VERSAN® Shots** buteliukas per dieną papildo mitybą sąnariams, kaulams, raumenims reikalingomis medžiagomis: kolagenu, chondroitinu, gliukozaminu, hialurono rūgštimi, vitaminais C ir D_3.

VERSAN® Shots – naudingesnė, patogesnė formulė sąnariams, kaulams, raumenims vienkartinėmis skystomis dozėmis.

Naujiena

VERSAN® HydroCollagen,
geriamasis kolagenas, 500 ml

Norintiems aprūpinti savo sąnarius dideliu kiekiu hidrolizuoto kolageno, rekomenduojame **VERSAN® HydroCollagen**.

VERSAN® HydroCollagen – geriamasis malonaus skonio skystis, turintis savo sudėtyje didelį kiekį hidrolizuoto kolageno, magnio ir vitamino C. Papildo mitybą reikalingomis sąnariams, kaulams, raumenims medžiagomis.

Tepamosios formos sąnariams

Rekomenduojama vartoti kartu su **VERSAN®** maisto papildais

Naujiena

VERSAN® Cold, 100 ml

Šaldomasis gelis malšina sąnarių, sausgyslių, raumenų skausmą.

Rekomenduojamas vartoti esant sąnarių skausmams, įvykus traumai, esant raumenų, sausgyslių patempimams, pabrinkimams, minkštųjų audinių sumušimams, mėlynėms ar po fizinio krūvio, mažinant raumenų įtampą. Tinka reabilitacinio gydymo procedūroms.

Naujiena

VERSAN® Flex, 50 ml

Emulsija rekomenduojama vartoti dėl teigiamo glikozaminoglikanų ir hialurono rūgšties poveikio (didina drėgnumą, gerina elastingumą) sąnarių, sausgyslių ar aplinkinių audinių srityje.

Taip pat rekomenduojama vartoti po sportinių pratimų ar didesnio fizinio krūvio. Tinka vartoti ultragarso procedūrų metu.

Maisto papildai.
Visų Versan maisto papildų rekomenduojama vartojimo trukmė yra trys mėnesiai.
Labai svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.
Magnis ir vitaminas D_3 padeda palaikyti normalią kaulų būklę ir raumenų funkciją.
Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kremzlių funkcijai, susidarymą.

PAVASARIS
senelių sodyboje

Laura BALČIŪTĖ

Pavasaris sename sode – tai lyg pasaka realiame gyvenime, todėl noriu Jus pakviesti pasivaikščioti po seną žydintį mano senelių sodą Rūtelių kaime, Šilalės rajone. Žinau, neįmanoma nuotraukose perteikti to jausmo, kuris užlieja tuomet, kai ten vaikštai, tačiau bent mintimis įsivaizduokite jį, o gal sugrįžkite prisiminimais į savo Tėviškę.

Žydinčių trešnių kvapas – nuostabus, turbūt brangiausi kvepalai negali jo pakeisti. Su baime laukiu kiekvieno pavasario, nes žinau, kad ateis tas laikas, kai jos nebedžiugins mūsų savo žiedais. Jos sensta…

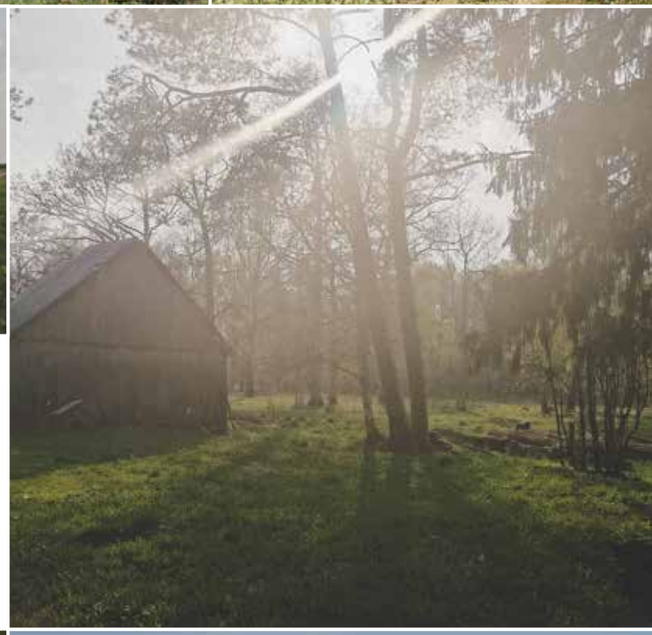
O garsai!.. Atrodo, jog kiekvienas paukštelis pralėkdamas pasisveikina su Tavimi. Tiek daug garsų, bet jaučiasi tokia vidinė ramybė…

Negalime sakyti, kad sodyba negyvenama, mat turime ir sodybos šeimininkus – gandrų šeimas, po vieną iš skirtingų sodybos pusių. Kiekvienais metais jie sugrįžta.

O miškas nuklotas plukių žiedais. Rodos, net ten vaikštinėti baugu, nes bijai ištrypti tokį grožį.

Toks pavasaris senoje mano senelių sodyboje. Pasigrožėkite juo ir Jūs!

„Žydinčių trešnių kvapas – nuostabus, turbūt brangiausi kvepalai negali jo pakeisti.“



Nuotraukos:
Agnė Balčiūtė ir Agnietė Petrikaitienė

7 SAVIJAUTĄ
gerinantys augalai

Sveikata – svarbiausias žmogaus turtas, kuriuo privalu rūpintis. Neretai, pajutę nemalonius simptomus, numojame ranka ir toliau sukamės darbų sūkuryje. Gydytojus, vaistininkus ar žolininkus į savo gyvenimą įsileidžiame tada, kai patys nebesugebame sau padėti. Iki atsirandant cheminiams vaistams, žmonės savo sveikatą patikėdavo žolininkams, kurie žinojo žolelių galią sveikatai. Šiandien vaistingieji augalai tampa vis populiaresnė ir saugesnė alternatyva neskubantiems iškart griebtis cheminių preparatų, o apie vaistinių augalų ypatingą poveikį vis dažniau kalbama ir gydytojų tarpe.

Anot fitoterapeuto Virgilijaus Skirkevičiaus, vaistinių augalų derinimo tradicijos skaičiuoja šimtmečius. Vaistažolių mišiniai gaminami iš kelių rūšių išdžiovintų, susmulkintų ir sumaišytų vaistinių augalų dalių, pasižyminčių panašiomis gydomosiomis savybėmis. Tam tikri žolelių deriniai kartu veikia stipriau, nei kiekvienas augalas atskirai ir suteikia saugumo ilgalaikiam vartojimui – neleidžia pasireikšti kurio nors iš augalų galimam šalutiniam veikimui.

Žolininkas V. Skirkevičius išskiria 7 mūsų organizmui svarbius augalus – kiekvienas jų turi tam tikras veikliąsias medžiagas, o šių augalų mišiniai pasižymi koncentruotu tam tikrų ligų gydymo poveikiu.

Širdžiai – gudobelė, sukatžolė ir valerijonas

Gudobelė yra vienas labiausiai širdį veikiančių augalų. Ji stiprina širdies raumenį, gerina kraujotaką, naudinga sergant širdies neuroze ar ligoms, susijusioms su senėjimo procesu, esant permušimams, skausmams širdies plote. Gudobelė veikia raminamai, mažina įtampą, kraujo spaudimą bei cholesterolio kiekį kraujyje, reguliuoja širdies ritmą, pašalina galvos svaigimą, dusulį. Sukatžolė pasižymi raminamuoju poveikiu, reguliuoja širdies veiklą, lėtina širdies ritmą, stiprina jos susitraukimus, mažina kraujospūdį. Sukatžole gydoma širdies sklerozė, hipertonija, širdies ir kraujagyslių neurozė.

Valerijonas – ypač plačiai vartojamas augalas. Liaudies medicinoje valerijonai žinomi kaip pirmoji pagalba nerimo ir miego sutrikimams. Valerijono veikliosios medžiagos ramina nervų sistemą, gerina širdies kraujotaką, širdies raumens mitybą, malšina skausmą širdies srityje. Valerijonai naudojami įvairiuose augaliniuose mišiniuose, skirtuose ne tik nervų sistemos, bet ir širdies bei kraujagyslių, virškinimo ligų gydymui.
„Širdies raumens stiprinimui bei kraujo spaudimo sureguliavimui gali būti vartojamas šių trijų augalų mišinys, spiritinių ištraukų pavidalu, kuris yra veiksminga priemonė gydant širdies ir kraujagyslių ligas. Toks augalų mišinys naudojant ir širdies darbą gerinančius lašus. Čia veikia trijų augalų jėgos: valerijonas nuramina, sukatžolė slopina vidinį žmogaus karštį ir nerimą, sureguliuoja kraujospūdį, o rūgštūs gudobelės vaisiai gerina kepenų darbą ir mažina aukštą kraujo cholesterolį“, – sako V. Skirkevičius.

Nervų sistemai – pipirmėtė ir apyniai

Esant ilgalaikei nemigai ir nervų sistemos išsekimui itin greitą poveikį turi apynių ekstraktai, kurie vartojami prieš miegą. Apynių spurgai nuo seno buvo naudojami kaip nervus raminanti ir migdanti priemonė. Preparatai iš apynių atpalaiduoja lygiuosius raumenis, padeda subalansuoti nuotaikos svyravimus, gerina virškinimą. Jie dažnai derinami kartu su valerijonu – toks derinys veikia daug efektyviau nei vien apyniai.
Pipirmėtė liaudies medicinoje žinoma dėl gydomojo poveikio streso sukeltoms ligoms. Ji gelbsti esant nerimui, isterijai, nemigai, apetito stokai, sutrikus virškinimui ar kamuojant skausmams. Pipirmėtės ekstraktai veikia šiek tiek slopinančiai, ramina centrinę nervų sistemą, sukelia apsnūdimą.

„Nemigai ar padidėjusiam nervingumui gydyti vartojamas šių vaistažolių derinys, pridedant jau minėtą sukatžolę bei valerijoną. Šis mišinys pasižymi stipriu sinerginiu poveikiu nervų sistemai. Specialiai atrinkti augalai sustiprina vienas kito gydomąjį poveikį, todėl kartu veikia efektyviau nei po vieną. Valerijonas – vienas svarbiausių augalų nervų sistemos ligoms gydyti, sukatžolė – ramina, lėtina širdies ritmą, mažina kraujo spaudimą, apynys – ramina nervus, padeda užmigti, pipirmėtė ramina ir padeda atsipalaiduoti, o visi kartu jie nepakeičiama pagalba išsekusiai nervų sistemai“, – pasakoja V. Skirkevičius.

Jis atkreipia dėmesį, kad esant staigiam susijaudinimui, vienas valerijonas gali

efektyviai nuraminti nervų sistemą. Tačiau jaučiant nuolatinį nerimą, ilgas vieno valerijono vartojimas gali privesti iki visiškos apatijos, todėl saugiau vartoti minėtų augalų mišinį.

Virškinimui – pelynas ir šunvyšnė

Sutrikęs virškinimas, apetito stoka, sunkumas skrandyje ar pilvo pūtimas įspėja apie tulžies problemas. Akmenys tulžies pūslėje, lėtinis uždegimas ir kiti tulžies funkcijų sutrikimai gydomi karčiuoju kiečiu, kitaip vadinamu pelynu. Kartus jo skonis stimuliuoja organizmo gyvybines jėgas, valo organizmą, todėl gerina apetitą ir virškinimą, šalina spazmus, stabdo viduriavimą.

Stipriomis virškinimo sistemą gydančiomis savybėmis pasižymi ir šunvyšnė. Ji tinkama sergant skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opomis, inkstų ligomis ar tulžies akmenlige. Šunvyšnės veikliosios medžiagos pasižymi skausmą malšinančiomis, liaukų sekreciją slopinančiomis, skrandžio rūgštingumą mažinančiomis savybėmis.

Anot žolininko, kai žmogus apsinuodijęs, vyksta puvimo, rūgimo procesai pelynas labai naudingas. Jis veikia antibakteriškai, sutraukia drėgmę ir atstato virškinimą. Tačiau ilgai vartojamas vienas pelynas gali sunaikinti organizmo sekreciją ir drėgmę, kuri reikalinga virškinimui ir žarnynui. Todėl vieną pelyną naudingiausia vartoti tik tais atvejais, kai jaučiame ūmų ir trumpalaikį virškinimo sutrikimą.

„Pelynas turi išsiskiriantį aromatą ir labai kartų skonį – jis laikomas karčiausiu augalu pasaulyje. Dėl kartumo, rekomenduojama jį maišyti su pipirmėte, dėl kurios aromato, pelyno arbata bus malonesnė. Pelynas ir šunvyšnė, kartu su pipirmėte ir visiems deriniams tinkančiu valerijonu yra nepakeičiama pagalba sutrikusiam virškinamajam traktui, žarnyno ir tulžies takų spazmams, blogam apetitui, vidurių pūtimui. Kiekvienas augalas veikia tam tikrą simptomą, o veikdami kartu jie garantuoja efektyvų ir visa apimantį poveikį žmogaus savijautai“, – sako V. Skirkevičius.

Augalinė terapija – natūralus būdas sau padėti

Šiuos augalus galima rinkti patiems, džiovinti bei ruošti arbatą ar nuovirus. Neturintiems galimybės patiems pasirūpinti augalais, rinkoje siūloma daug įvairių maisto papildų ir preparatų – tablečių, kapsulių, tepalų ar tinktūrų pavidale, todėl kiekvienas žmogus gali rasti sau tinkamiausią vartojimo formą.
„Svarbu išskirti, kad tam tikrą laiką vaistingąsias žoleles laikant spirito tirpale, jos daug efektyviau atiduoda savo naudingąsias savybes, kas leidžia daug greičiau pajausti teigiamą poveikį širdžiai, kraujagyslėms, nervinei sistemai bei virškinimui, nes dalis veikliųjų medžiagų pasisavinamos iš karto per burnos gleivinę, nereikia laukti, kol organizmas jas suvirškins ir pasisavins veikliąsias medžiagas“, – teigia V. Skirkevičius.

> „Svarbu nepamiršti, kad augalus sudaro aktyvūs biologiniai junginiai todėl, kad išvengtume negalavimų ar šalutinio poveikio, augalinius preparatus turime vartoti atsakingai.“

Žolelių ištraukos spirite yra vadinamos žolelių tinktūromis. Tai ne tik seniausias augalinės terapijos būdas, tačiau pripažintas saugiu bei veiksmingu augaliniu vaistu. Fitoterapeutas prabrėžia, kad jos nedirgina skrandžio gleivinės, yra saugios kepenims bei inkstams, o svarbiausia, kad jose yra etanolio, kuris lemia augalų veikliųjų medžiagų įsisavinimą. Baiminantiems dėl etanolio kiekio, V. Skirkevičius tikina, kad etanolio kiekis tinktūrose yra mažesnis negu natūraliai gamina mūsų organizmas, tad nėra pagrindo baimintis.

AUGINTINIS –

draugas, palydovas ir paguoda. Prisirišimai ir netektys

Psichologė Karolina TARNAUSKIENĖ

ŽAVI PONIA

Turiu kaimynę – gretimo daugiabučio gyventoją, garbaus amžiaus moterį. Jos laikysena kelia pasigėrėjimą – tiesi kaip styga, ori, išraiškinga. Ji visada pasipuošusi ir pasidažiusi, nors galbūt eina tik į gretimą parduotuvę nusipirkti pieno. Atrodo taip, lyg praeityje būtų buvusi garsi operos solistė ar balerina. Spėju, kad nei viena, nei kita. Tiesiog ji yra iš tų žmonių, kuriems labai svarbu, kaip jie atrodo kitiems. Niekada nepamatysi jos paniurusios ar piktai bambančios. Ji visada atrodo pasitikinti savimi, gerai nusiteikusi, tačiau saugojanti atstumą – be reikalo nenusišypsos, neskubės kalbinti kitų. Visa savo oria išvaizda ši dama byloja, kad kiti jai nėra svarbūs ir reikalingi, ji – pati sau pakankama. Nežinau, ar ji turi vyrą, niekada jos nemačiau drauge su kitu žmogumi. Kartą teko stebėti, kaip ji trumpai šnekėjo apie šį bei tą su senyvo amžiaus moterimis, sėdinčiomis kieme ant suolelio, bet į išsamų pokalbį ar buitines kalbas nesileido. Dar nepasakiau svarbiausiojo dalyko – ši garbi ponia visada yra lydima lygiai tokios pat orios povyzos kalytės. Savo eisena, charakteriu ir grožiu jos abi – kaip du vandens lašai. Ištikimos draugės, bičiulės, suprantančios viena kitą be žodžių. Garbingoji ponia tik šiai vienintelei būtybei negaili šypenų ir širdies minkštumo…

Kai jos abi pasirodo mano akiratyje, nejučia gėriuosi. Gal užburia jų draugystė, o gal tarpusavyje suderintas grožis? Spėlioju apie kasdienybę jų namuose. Tikriausiai mylimoji kalytė miega ponios lovoje, užimdama tik jai vienai leistiną garbingą vietą? Nenustebčiau, jei šunytei leidžiama net valgyti iš tos pačios lėkštės. Nestebintų ir tai, kad ši garbingoji ponia yra daug atlaidesnė ir labiau mylinti šią kalytę, nei kadaise mylėjo savo pačios vaikus. Nors, bala žino, ar jų turėjo? Nesvarbu, kaip ten buvo, bet dabar gražu į jas žiūrėti.

PRISIRIŠIMO DŽIAUGSMAS IR KAINA

Kartą pagalvojau, koks būtų ponios gyvenimas, jei nebūtų jos ištikimosios kalytės? Ar ji lygiai taip pat oriai vaikščiotų? Ar turėtų ūpo pasipuošti kaskart eidama į parduotuvę? Ir, svarbiausia, ar jai pavyktų būti tokiai savipakankamai, kuriai visai nereikia kitų žmonių draugystės ir palankumo? Čia pat susimąstau ir apie save: ar būčiau tokia, kokia esu, jei ne artimi žmonės, kurie palaiko, rūpinasi, supranta, paguodžia, išklauso? Juk mes visi esame vieni kitų tęsinys ir tik vieni kitų dėka mes esame tokie, kokie turime būti. Galbūt garbingoji ponia turi tik šią kalytę, bet jųdviejų draugystė taip gražiai pripildo gyvenimą meilės, kad to pakanka jaustis gerai. Puiku! Svarbiausia – ryšys, kurį puoselėjame. Jei ryšyje su gyvūnėliu jaučiamės mylintys ir mylimi – visiškai pakanka, kad gyvenimas žydėtų.

> „Jei ryšyje su gyvūnėliu jaučiamės mylintys ir mylimi – visiškai pakanka, kad gyvenimas žydėtų.“

Tarp žmogaus ir augintinio užsimezga ne tik meilės ryšys, bet ir stiprus prisirišimas. Jei šis augintinis yra šuniukas, susaisto dar ir labai glaudi bendra rutina, kurios ribos yra aiškiai apibrėžtos ir sunkiai keičiamos: kada keliamės, valgome, kada ir kiek kartų einame į lauką ir t. t. Kai šalia mūsų yra gyvūnas, mes mokomės kantrybės, gailestingumo, geranoriškumo, rūpinimosi kitais. Taip pat mokomės užjausti ir tinkamai išreikšti savo emocijas.

Žmonės, kurie labiausiai prisiriša prie savo augintinių – vaikai ir senjorai. Vaikai – nes jų instinktuose stipriai užkoduota prisirišti prie to, kas teikia saugumą, geras emocijas, kas dažnai būna šalia. Suaugusieji tokio stipraus prisirišimo gali išvengti dėl savo gyvenimo būdo, kuris yra labai intensyvus. O štai senjorų prisirišimas prie augintinio dažnu atveju gali būti netgi stipresnis, nei vaiko. Vaikas turi ne tik augintinį, bet ir jį mylinčius bei juo besirūpinančius tėvus, galbūt brolius, seseris, tetas ar dėdes, draugus, auklėtojus ar mokytojus. Taigi, vaikus, kaip ir suaugusiuosius, supa nemažai žmonių. Senjorų gyvenimas neretai yra kitoks: vaikai – užaugę ir išėję iš namų, kažkada buvę geri ir artimi draugai galbūt dėl savo pačių gyvenimo negandų yra atitolę, giminės – kituose miestuose, kaimynai – ne visada tokie geri ir malonūs, kokių norėtųsi. Taigi natūraliai padidėja tikimybė labai prisirišti prie savo augintinio.

VISKAS TURI SAVO KAINĄ

Vieniši žmonės dažniausiai savo augintiniui suteikia daug žmogiškų vaidmenų: tai ir vienintelis tikras bei suprantantis draugas, kuris niekada neišduoda, ir vienintelis artimasis, su kuriuo dalijamasi savo išgyvenimais ir jausmais, ir nepakeičiamas guodėjas, kai užplūsta skausmas. Vienišiems žmonėms augintiniai padeda patirti daug teigiamų emocijų, todėl vienatvės pojūtis tampa nestiprus. Kai kurie vieniši, turintys augintinių žmonės yra nelinkę ieškoti ryšių su kitais asmenimis, kaip ir mano minėtoji ponia.

Kiekvienas prisirišimas prie ko nors: ar tai būtų žmogus, ar gyvūnėlis, ar mėgstama veikla, net mėgstamas maistas turi savo kainą. Kol tai yra šalia ir pasiekiama – teikia malonumą, saugumą ir net laimę, bet kai dingsta – skausmą ir kančią. Galima tik numanyti, ką tenka išgyventi vyresnio amžiaus žmogui, netekusiam savo brangaus augintinio, su kuriuo siejo tokie stiprūs ryšiai, kaip mano minėtos žaviosios kaimynės ir jos kalytės. Niekas niekada nepamatuos, kokio stiprumo buvo tas ryšys ir kokio stiprumo yra gedėjimo skausmas – tik netektį išgyvenantis žmogus gali įvertinti, koks artimas ir reikšmingas jam buvo tas, kurio neteko. Tyrimai parodė, kad mylimų gyvūnėlių gedima labai panašiai kaip žmogaus, galbūt tik šiek tiek trumpiau…

> „Kiekvienas prisirišimas prie ko nors: ar tai būtų žmogus, ar gyvūnėlis, ar mėgstama veikla, net mėgstamas maistas turi savo kainą“

KAIP VYKSTA GEDĖJIMAS?

Pagrindinis jausmas, kuris lydi gedint savo brangaus augintinio – sielvartas. Sielvartas yra netekties sukelta kančia – natūrali ir normali emocinė reakcija į reikšmingą netektį. Kiekvienas iš mūsų sielvartaujame skirtingai. Sielvarto jausmas yra sukurtas pačios gamtos kaip tinkamas emocinis atsakas į netektį, padedantis užgydyti atsiradusią širdies žaizdą. Jei su savo sielvartu elgiamės pagarbiai ir tinkamai jį išjaučiame, ilgainiui pradedame atsigauti, pasijuntame gyveną vėl visavertiškai.

Netekęs augintinio žmogus patiria emocinį šoką, iš pradžių nepatiki, kad tai įvyko, pasijunta sustingęs ir tuščias, praradęs savo paties gyvenimo kontrolę. Tai yra normali psichologinė gynyba, kuri mus apsaugo nuo per didelio emocinio skausmo. Po kelių dienų toje tuštumoje pradeda rastis gilus liūdesys, kuris gali būti lydimas gausybės ašarų, ir tai gali trukti kelias savaites. Dažnai šį liūdesį lydi baimė ir nerimas, sumažėjęs apetitas, atsiradusi nemiga. Gali lydėti ir fiziniai pojūčiai: nemalonus maudulys širdies ar pilvo srityje, sunkumas kvėpuojant, gerklės spazmai, silpnumas. Kartais žmonės šių pojūčių išsigąsta, mano, kad niekaip neįveiks tų sunkių ir stiprių jausmų. Reikia tai priimti ramiai, su žinojimu, kad tai yra laikina ir tikrai praeis.

Kai aprimsta pirmoji stiprių jausmų banga, kuri gali trukti 10-20 dienų, kyla nauji jausmai: pyktis, kaltė, ilgesys ir vienatvė. Šie jausmai ne tokie aštrūs, tačiau stabiliai lydintys žmogų jo

kasdienybėje. Pamažu silpdami, jie gali lydėti net metus laiko ir tai yra normalu. Praėjus minėtam laikui ir šiems jausmams išblėsus (nors sielvarto jausmai, užplūdę prisiminimų bangomis, gali lydėti ir ilgiau), ateina palengvėjimo ir išsilaisvinimo jausmas, noras žvelgti į priekį. Tai laikas, kada gali atsirasti sveikas noras įsigyti naują augintinį. Iki tol nerekomenduojama imti naujo gyvūnėlio, nes jis tik taptų priemone užpildyti atsiradusią tuštumą ir trukdytų sielvartą išgyventi psichologiškai sveikiausiu būdu. Kiekvienas gyvūnėlis nusipelno meilės, skirtos būtent jam, ir ryšio, kuris mezgamas būtent su juo. Niekas nenori būti kito pakaitalu, o ir gedinčiam žmogui toks santykis apkarstų, nes jis, sąmoningai ar pasąmoningai naujame augintinyje, norėdamas matyti tą, kurio neteko, jaustų apmaudą, kad naujasis yra kitoks. Visuomet, kai kažkas labai brangaus išnyksta, dingsta visiems laikams iš mūsų gyvenimo, patiriame daugybę nemalonių jausmų, kuriuos sunku priimti, o labiau norėtųsi užsimiršti, neprisiminti, kas įvyko. Tačiau negalima pabėgti nuo realybės, todėl turėtume sutelkti savo pastangas sąmoningai išgyventi natūraliai užplūstančius jausmus. Sielvartą reikia išgyventi kantriai, tik tuomet galėsime grįžti į normalų gyvenimą po netekties.

SAVIPAGALBA

Vienišam žmogui susidoroti su sielvartu neretai yra labai sunku, todėl labai svarbu, kad būtų su kuo pasidalinti savo išgyvenimais, išsipasakoti visomis detalėmis apie sukrėtusį įvykį, netektį. Taip išliejami skausmo rezervuare vis dar besikaupiantys jausmai, žmogus ilgainiui nusiramina.

Didelė klaida yra spausti save jaustis gerai, užsimiršti ir nekreipti dėmesio. Išgyvenant netektį anksčiau ar vėliau sielvartą vis tiek reikės išjausti. Todėl geriausia išsyk susitaikyti, kad kurį laiką jausitės sugniuždyti, liūdni, tušti, nieko nebenorintys, niekieno nesuprasti ar netgi niekieno nemylimi. Jausmų gali ateiti pačių įvairiausių, keisčiausių ir nepriimtiniausių. Leiskite jiems būti ir lyg upės srovei tekėti pro širdį. Kuo stipresnis prisirišimas buvo, tuo sraunesnė bus toji jausmų upė. Kaip jau minėjau, kiekvienas prisirišimas turi savo kainą. Nebijokite, upė jūsų neužtvindys ir jūs joje nenuskęsite. Mūsų psichika turi savisaugos mechanizmų ir niekada nepaleidžia skausmingų jausmų ar emocijų daugiau nei galime pakelti. (Išskyrus, suprantama, psichikos sutrikimų atvejus, tuomet reikia kreiptis specialisto pagalbos. Tačiau šiame straipsnyje mes kalbame apie natūralius netekties sukeliamus jausmus ir jų išgyvenimą.)

Mūsų visuomenėje yra nusistovėjusi

nuostata, kad neigiamus išgyvenimus turime pasilaikyti sau – „neapkrauti kitų“. Tačiau tai ir kuria susvetimėjimą, iškreiptus ryšius ir tarpusavio šaltus jausmus. Tikrasis artumas kuriamas ir pasiekiamas tada, kai dalinamės ir teigiamais, ir neigiamais jausmais, nes tada ir mes jaučiamės tikri, ir kiti mato mus tikrus, be kaukių. Todėl turėkime drąsos išgyvendami netektį pasidalinti savo mintimis ir jausmais su draugais, artimaisiais: labai svarbu kalbėti, pasipasakoti, ką jaučiame dabar, ką jautėme, kai praradome mylimą augintinį. Galbūt mūsų atvirumas padės ir kitam atsiverti apie jo netekčių patirtis ir tokiu būdu dar labiau suartėsim, sustiprinsim draugystę su kitu žmogumi. Tiesa, kartais gali kilti jausmas, jog kiti mūsų nesupranta, tačiau neturėtume dėl to pykti, o tik kantriai aiškinti toliau, kaip jaučiamės ir kokio palaikymo bei paguodos mums iš kitų reikia. Jei aplinkui nėra žmonių, kuriems galėtumėte saugiai pasipasakoti, rašykite dienoraštį. Tai puiki galimybė išlieti savo giliausius jausmus, o tuo pačiu įamžinti savo išgyvenamą sielvartą dėl prarastos mylėtos būtybės. Išgyvenant sielvartą, labai svarbu susikurti tam tikrus ritualus, kurie padės mums susitaikyti su netektimi. Tai gali būti atsisveikinimo laiškas, uždegta žvakutė, augintinio nuotraukos įrėminimas ir kiti mieli dalykai, kurie mums leis išoriniu veiksmu išreikšti savo vidines būsenas.

Kai gedėjimas užsitęsia ilgiau nei vienerius ar kelerius metus, sielvartas nesilpsta, nepraeina ir tokiu pat stiprumu kartojasi vėl ir vėl, kai gedėjimą ima lydėti sveikatos sutrikimai, tuomet yra būtina kreiptis specialistų pagalbos.

Svarbiausia yra nepamiršti, kad viskas gyvenime yra laikina, tačiau pats gyvenimas – amžinas.

www.psichologekarolina.lt

TRUMPA
kojinių istorija

Ligita ŠOLIŪNIENĖ

Kojinės šiais laikais yra neatsiejamas kasdienis aprangos elementas. Nei vyrai, nei moterys, nei vaikai savo gyvenimo neįsivaizduoja be kojinių ar pėdkelnių. Tačiau ne iš karto jos tapo šiltomis ar patogiomis, – kojinėms teko praeiti ilgą istoriją, apie kurią norime papasakoti Jums.

Kojinių istorija prasidėjo nuo akmens amžiaus, kai ledynmečiu neandertaliečiams reikėjo apsisaugoti nuo šaltų oro sąlygų. To meto žmonės odos gabalėlius apvyniodavo aplink koją, o iš viršaus juos pritvirtindavo odos raišteliais. Sunku pasakyti, toks dizainas buvo batų ar kojinių prototipas, bet jis atliko abi funkcijas. Pasak Graikijos poeto Hesiodo, VIII a. pr. Kr. senovės graikai dėvėjo kojines (piloi), kurios buvo pagamintos iš veltų gyvūnų plaukų. Pirmosios kojinės kaip aprangos dalis atsirado senovės Graikijoje iš moteriškų šlepečių. Tai buvo patogus, minkštas apavas, susiūtas iš plonytės odos, tuo pačiu atstojęs ir kojines, ir kambarines šlepetes (soccus). Pamažu ir vyrai pratinosi jas avėti, tačiau tik namų aplinkoje. Šią madą nusižiūrėjo ir Romos imperijos gyventojai. O štai IV a. baltos lininės kojinės jau buvo katalikų kunigo kostiumo dalis.

Jau senovės graikės ir romėnės turėjo su kojinėmis vargo. Kad nereikėtų vaikščioti basomis įsispyrus į sandalus, jos kantriai megzdavo kažką panašaus į blauzdines. Dar tūkstantį metų po to dauguma žmonių saugodavo kojas nuo šalčio tik vilnoniu audeklu. Tokios kojinės būdavo pritvirtinamos prie berankovio švarko, odinio diržo ar kelnių apačios. Megztas nuo kelnių atskirtas kojines pradėta mūvėti tik XVI a. Iš pradžių jos saugojo nuo šalčio, o kadangi vyrų kelnės buvo trumpokos, kai kurie tuo pačiu metu net maudavosi po kelias poras. Vėliau vyriškų kojinių ilgis kito pagal kelnių dizainą.

Mada reikalavo, kad kojos būtų dengiamos spalvotu ar baltu šilku. Aksomines, šilkines kojines vyrai ėmė nešioti XIII – XIV a. Tai, žinoma, lietė tik turtinguosius. Vėliau valstiečiai pradėjo mūvėti avies vilnų kojines, kurias jiems megzdavo žmonos. Kai kojinių su kelnėmis nebejungė siūlė, atsirado būtina naujovė – keliaraiščiai. Juos rišdavosi tik aukštuomenė – juk kitiems tokia prabanga, kaip šilkinės kojinės, buvo neprieinama. Keliaraiščiai būdavo meniškai išpuošti auksu ir sidabru, kartais netgi nusagstyti brangakmeniais. XVIII a. vyrai susegdavo trumpas kelnes ir kojines raiščiais su metalinėmis sagtimis. O „be siūlės“ buvo paskutinė mada. Pirmoji moteris, į savo garderobą įtraukusi kojines, buvo Liudviko XV numylėtinė markizė de Pompadur. Jos pavyzdžiu pamažu pasekė ir kitos kilmingosios rūmų damos.

> „Kojinės šiais laikais yra neatsiejamas kasdienis aprangos elementas.“

Kadaise kojinės net buvo laikomos „nepadoriu“ daiktu. XVII a. Prancūzijos katalikų kunigai buvo ne juokais susirūpinę šia problema: mat rimtai manė, kad kojinių mada grėsė jų globotinių sielos išganymui. Pasipiktinę vieno anglų studento, ketinusio imtis kojinių mezgimo, išradimu, jie privertė mezgėjus bėgti į Vokietiją. Kai 1589 metais William Lee išrado trikotažo ir mezgimo mašiną, Prancūzijos karalius Henris IV pastatė pirmąjį megztų kojinių fabriką. Tačiau karalienei Elžbietai I nepatiko toks išradimas, nes mezgė ne šilkines kojines aristokratams, bet šiurkščias vilnones kojines.

Ir po Pirmojo pasaulinio karo, kai itin trūko medžiagų, vyrų kojinės pagaliau buvo sutrumpintos bei paverstos tokiomis kojinėmis, kokios yra šiandien. XX amžiuje patogumo suteikė ant kojinių atsiradusi tampri juostelė, kuri padėjo tvirtai laikytis. Palaipsniui kojinių dizainas keitėsi, kol patenkino visų poreikius – dėvėti su kostiumu, sportui, laisvalaikiui ar kasdienai.

Moterų pėdkelnių pokyčiai atsiskleidė 1938 metais, kai Amerikos chemijos kompanija išrado nailoną, kurio dėka kojinės tapo elastingos. Iki tol kojinės buvo gamintos iš šilko, medvilnės ir vilnos.

Šiandien vyriškos kojinės pasitraukė į antrąjį planą, užleisdamos vietą plonyčiam tinklui, kuris gaubia damų kojas ir vilioja stipriosios lyties atstovų akis.

BANANAS – išmintingo žmogaus vaisius ir senatvės priešas

Ligita ŠOLIŪNIENĖ

Kad taptume gyvybingi, energingi ir linksmi, kasdien valgykime bananus. Šis, jau įprastu kasdieniu užkandžiu tapęs vaisius, suteikia nepaprastai daug vertingų medžiagų, ne tik stiprinančių organizmą iš vidaus, bet ir padedančių besirūpinantiems išorės išvaizda, kad ji kuo ilgiau išliktų jaunatviška.

Svarbiausios mūsų organizmui bananuose esančios medžiagos yra vitaminai A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, magnis, kalis, kalcis, fosforas, geležis, jodas, fluoras, angliavandeniai - sacharozė, fruktozė, gliukozė. Riebalų bananuose yra tiek, kiek jų reikia žmogaus kūnui. Tai vertingas vaisius žmonėms, kurių cholesterolio kiekis yra padidėjęs. O štai sudėtyje esantis gausus kiekis vitamino B6 bei amino rūgštis triptofanas, kuris virsta serotoninu, gerina nuotaiką, teigiamai veikia stengiantis įveikti depresiją ar priešmenstruacinius simptomus. Vitaminas C saugo nuo infekcijų, kovoja su senėjimu, laisvaisiais radikalais. Bananuose esančios naudingosios medžiagos aprūpina nervų sistemą būtina energija, mažina kraujospūdį, ramina padažnėjusį širdies plakimą, stiprina širdies raumenis ir atstato kalio balansą organizme. Du bananai suteikia pakankamai energijos 90 minučių trukmės intensyviai mankštai. O štai antioksidantas vitaminas E lėtina senėjimo procesus!

Bananai skatina virškinimą bei pasižymi rūgštingumą mažinančiu poveikiu, todėl rekomenduojami sergantiems skrandžio opalige. Jeigu vargina vidurių užkietėjimas, tai bananuose gausu skaidulinių medžiagų, kurios padeda jo išvengti. Iš keptų bananų sutrinta košelė palengvina atsikosėjimą. Šie vaisiai nesukelia alerginių reakcijų vaikams. Bananuose yra daug geležies, kuri reikalinga hemoglobino gamybai, todėl jie naudingi sergant anemija. Bananai rekomenduojami sergantiems sunkiomis inkstų ligomis, nes juose mažai azotinių medžiagų. Be to, jie slopina rytinį nėščiųjų pykinimą.

Bananuose randamas didelis kiekis kalio, kuris būtinas normaliam visų organų darbui (1 banane – iki 370 mg kalio, t. y. iki 9% dienos normos). Kalis būtinas ne tik širdžiai, – dėl jo trūkumo kenčia kraujagyslės, raumenys, galvos smegenys, kepenys, inkstai, taip pat dantys ir kaulai. Kalis taip pat normalizuoja kraujo spaudimą, mažina tikimybę susirgti inkstų ligomis, saugo nuo insulto ir infarkto, aterosklerozės.

> „Bananuose randamas didelis kiekis kalio, kuris būtinas normaliam visų organų darbui.“

Tačiau didesnio bananų kiekio reikėtų vengti sergantiems cukralige, nes sacharozė didina cukraus kiekį kraujyje. Dėl sudėtyje esančio tiramino (medžiagos, kuri jautrių jai žmonių kraujagysles sutraukia arba išplečia) bananų turėtų vengti sergantieji migrena. Kartais bananai gali skatinti pilvo pūtimą, tad reikėtų jų neužgerti kava ar nevalgyti iškart po sotaus maisto. Turintieji antsvorio, ketinantys numesti svorio taip pat turėtų mažiau valgyti bananų, nes jie yra ypač maistingi. Beje, džiovinti bananai – net penkis kartus kaloringesni.

Bananus reikėtų laikyti kambario temperatūroje, nes šaldytuve laikomi bananai tampa nebeskanūs, netenka aromato ir naudingųjų medžiagų. Valgykite tik sunokusius bananus, t. y. kai jo žievė yra ryškiai geltona ar su mažomis rudomis dėmelėmis. Mokslininkai patvirtino, kad toks prinokęs bananas, sudėtyje turintis auglio nekrozės faktoriaus (TNF), net aštuonis kartus efektyviau stiprina imunitetą ir netgi kovoja su vėžiu.

O štai žali bananai yra sunkiau virškinami, būna ne tokie saldūs. Kai ant banano žievės atsiranda didelės rudos dėmės, vadinasi, jog jis neteko kai kurių naudingų savybių. Ne itin skanūs bananai briaunota žieve. Patarimas: kad bananai pernelyg greitai nepernoktų, išskirstykite juos po vieną, nelaikykite kekėje. O neprinokusius bananus laikykite kartu su obuoliais ar pomidorais – jie pagreitina nokimo procesą.

Keletas įdomybių apie bananus:

♦ Bananai prieš 3500 metų atsirado pietryčių Azijos kraštuose. Lotyniškai bananas vadinamas Musa paradisiaca, o lietuvių kalba tai reiškia „išminčiaus vaisių“.

♦ Bananai auga ne ant medžio, o 10-15 m aukščio daugiametės žolės, kuri geba subrandinti net iki 400 vaisių. Beje, bananas yra ne vaisius, o – uoga.

♦ Šio augalo lapai naudojami gyvulių maistui, stogų dengimui, popieriaus gamybai. Lotynų Amerikoje bananų lapai naudojami skėčiams gaminti. Filipinuose bananų pluoštas naudojamas įvairių produktų gamybai: nuo servetėlių iki drabužių. • Įkandus vabzdžiams, pažeistą vietą galima patepti vidine banano žievės puse – tai padeda sumažinti niežulį ir tinimą. Galvos skausmą taip pat malšina kaktos įtrynimas banano žieve. Teigiama, jog vidine banano žievės puse kas vakarą trinami dantys ilgainiui gali tapti baltesni.

♦ Bananų minkštimas naudojamas odos minkštinimui, drėkinimui, glotninimui. Štai norėdami puoselėti brandžią odą, banano košelę maišykite su kiaušinio tryniu, grietinėle ir medumi. O jei turite riebią odą, bananus derinkite su kiaušinio tryniu ir citrinos sultimis. Sausos odos būklei gerinti naudokite bananus ir augalinį aliejų. Tokias kaukes po 15-20 min. reikia nuplauti. Vidine banano žievės puse patrinta oda ilgainiui tampa stangresnė, gerėja jos atspalvis. Šių vaisių košelė taip pat puoselėja plaukus (ištrynus ja po 15-20 min. išplauti šampūnu).

♦ Bananai ir jų žievės dėl gausaus kalio ir fosforo kiekio – naudinga trąša rožėms. Kambarinių augalų lapai, valomi vidine žievės puse, ima labiau žvilgėti. Ta pati savybė gali pasitarnauti ir odinės avalynės, galanterijos valymui.

♦ Bananai skatina seksualumą, teigiamai veikia esant nesunkiems vyro potencijos sutrikimams ar moterų lytiniam šaltumui. Indijoje bananai ne tik vadinami „išmintingų vyrų vaisiumi“, bet ir laikomi moterystės bei vaisingumo simboliu.

♦ Banano kvapas stimuliuoja tam tikrus smegenų centrus ir veikia kaip apetitą malšinanti priemonė.

♦ Indijoje bananmedžio žiedai puošia nuotakų plaukus kaip skaistumo simbolis.

SENJORŲ SVEIKATA
ir kraujo tyrimai

Neretai yra manoma, jog aukštesnis kraujo spaudimas bei padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje yra savaime suprantamas tarp vyresnio amžiaus žmonių. Tačiau gydytojai yra linkę teigti, jog sveikatos ir kraujo rodiklių normos nuo amžiaus nepriklauso. Norint jaustis gerai, yra svarbu rūpintis savo sveikata nepriklausomai nuo to, kiek metų yra parašyta Jūsų pase, teigia **„Antėja laboratorija“ direktorė medicinai, laboratorinės medicinos gydytoja Dangira Babenskienė.**

Kodėl reikia atlikti kraujo tyrimus?

Kiekvieno žmogaus organizme nuolat vyksta nepertraukiami procesai. Jų metu į kraują yra išskiriamos tam tikros medžiagos, o būtent kraujo tyrimai padeda sužinoti ar šių medžiagų kiekis patenka į normas. Jeigu jų kiekis patenka į normos ribas, galime būti ramūs, jog esame sveiki, tačiau jeigu yra nuokrypių – mums reikėtų susirūpinti savo sveikata, nes pirmieji ligos požymiai atsiranda kraujyje. Net ir nejaučiant jokių simptomų, kraujo tyrimai gali išduoti apie įvairių ligų pradžią.

Kokius tyrimus rekomenduojame atlikti?

Kadangi organizme vykstantys procesai yra susiję tarpusavyje, reikia stebėti visų organizmo sistemų veiklą.

Anemija randama maždaug 80 proc. senyvo amžiaus pacientų. Dažniausios senyvo amžiaus pacientų anemijos priežastys yra lėtinės ligos ir geležies trūkumas. Anemija senjorams taip pat gali būti ir dėl vitamino B12 ir folio rūgšties nepakankamumo. Ši liga taip pat gali atsirasti dėl nepilnavertės arba sutrikusios mitybos ir dėl slapto kraujavimo iš virškinamojo trakto. Norint įvertinti anemijos riziką, kartą per metus rekomenduojama atlikti bendro kraujo, vitamino B12, feritino ir folio rūgšties kraujo tyrimus.

> „Rekomenduojama bent 1 ar 2 kartus per metus atlikti profilaktinius kraujo tyrimus.“

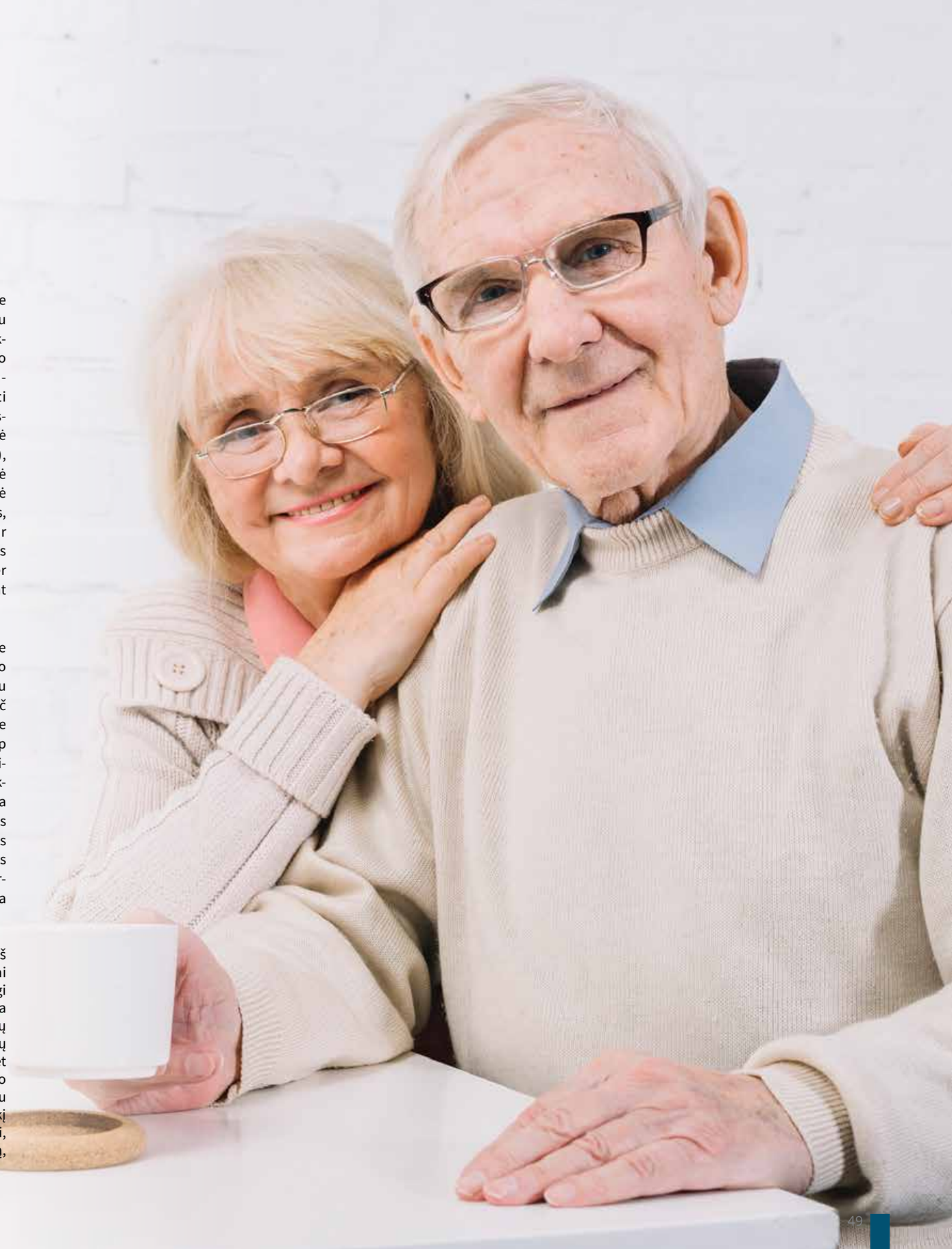
Ne mažiau svarbus yra kalio kiekis organizme, nes jis dalyvauja angliavandenių apykaitoje ir konvertuoja gliukozę į glikogeną, kuris yra saugomas kepenyse ateityje. Kalis taip pat yra itin svarbus normaliam širdies darbui, nes esant jo trūkumui arba pertekliui sutrinka širdies ritmas, pagausėja prakaitavimas. Norint išlaikyti tinkamą kalio kiekį organizme, tam reikalingas magnis, todėl senjorams yra itin svarbu sekti kalio ir magnio kiekį organizme atliekant kraujo tyrimus bent jau 2 kartus per metus.

Kepenys yra organas, kurio senėjimo procesas nepaliečia arba paliečia itin nežymiai, palyginus su kitomis organų sistemomis. Nustatyta, kad nėra kepenų ligų, būdingų būtent senyvo amžiaus žmonėms. Tačiau vyresnio amžiaus pacientų kepenų ligų klinikinė eiga ir gydymas gali skirtis nuo jaunesnių suaugusiųjų. Kadangi kepenų tūris vyresniame amžiuje laipsniškai mažėja, svarbu stebėti šio organo funkciją. Pagrindiniai kraujo tyrimai, kuriuos rekomenduojama atlikti yra alanininė aminotransferazė (ALT), asparaginine aminotransferazė (AST), gamaglutamiltransferazė (GGT), šarminė fosfatazė (ALP), bendras bilirubinas, tiesioginis bilirubinas ir netiesioginis bilirubinas. Šiuos tyrimus rekomenduojama atlikti 1 kartą per metus, vartojant medikamentus – bent 2 kartus per metus.

> „Anemija randama maždaug 80 proc. senyvo amžiaus pacientų.“

Skydliaukė yra liauka, esanti kaklinėje dalyje, reguliuojanti daugelį organizmo funkcijų. Skydliaukės sutrikimai dažniau būna vyresnio amžiaus žmonėms (ypač vyresnėms moterims). Dažniausiai jie pasireiškia tokiais simptomais kaip nuovargis, silpnumas, orientacijos sutrikimai. Norint nustatyti ar ši liauka funkcionuoja tinkamai, rekomenduojama atlikti skydliaukės hormonų tyrimus (tirotropinis hormonas TTH, Laisvas tiroksinas FT4, laisvas trijodtironinas FT3, antikūnai prieš skydliaukės peroksidazę aTPO). Juos rekomenduojama atlikti bent kartą per metus.

Inkstų funkcija (pašalinti atliekas iš organizmo) su amžiumi mažėja. Tai vyksta dėl nefronų praradimo. Kadangi amžiaus poveikis inkstų funkcijai yra ryškus, svarbu žinoti inkstų rodiklių normas, nes daugelis senjorų vartojamų vaistų išsiskiria per šį organą. Todėl bet koks inkstų funkcijos nepakankamumo laipsnis gali reikšti, kad vaistai ilgiau išlieka kraujyje ir turi neigiamą poveikį organizmui. Pagrindiniai kraujo tyrimai, kurie padeda įvertinti inkstų funkciją,



yra glomerulų filtracijos greitis, albuminas, bendras baltymas, kreatininas, šlapalas, kalis ir bendras šlapimo tyrimas. Šiuos tyrimus rekomenduojama atlikti 1-2 kartus per metus.

Cholesterolio kiekiui daro įtaką mityba, jis linkęs didėti su amžiumi. Aukštas cholesterolio kiekis yra pagrindinė priežastis, kodėl žmonės serga širdies ir kraujagyslių ligomis, kodėl juos ištinka insultai. Tačiau gerai yra tai, kad aukštą cholesterolio kiekį galima reguliuoti mityba ir vaistais. Todėl svarbu reguliariai atlikti lipidogramos (bendrą cholesterolio, didelio tankio lipoproteinų, mažo tankio lipoproteinų ir trigliceridų kiekio kraujyje) tyrimą. Šiuos tyrimus rekomenduojama atlikti 2 kartus per metus.

Gliukozės koncentracija plazmoje taip pat turi tendenciją didėti su amžiumi, nes mažėja gliukozės tolerancija. Aukštas gliukozės kiekis kraujyje gali padidinti riziką susirgti cukriniu diabetu. Tačiau ji yra didesnė, jei žmogus turi antsvorio. Manoma, jog svoris natūraliai didėja su amžiumi, nes vyresnių žmonių fizinis krūvis yra mažesnis, tačiau jie nesumažina suvartojamų kalorijų kiekio. Norint įvertinti gliukozės kiekį kraujyje ir cukrinio diabeto riziką, rekomenduojama atlikti gliukozės kraujo tyrimą plazmoje bent 2 kartus per metus.

Vyresnio amžiaus vyrams yra būtina atlikti prostatos specifinio antigeno (PSA) kraujo tyrimus, nes su amžiumi didėja rizika susirgti prostatos vėžiu. Šį tyrimą rekomenduojama atlikti 1 kartą per metus, o jaučiant tokius simptomus kaip dažnas, naktinis šlapinimasis, tyrimą reiktų atlikti dažniau.

Daugelį beprasidedančių kiaušidžių vėžio atvejų galima ištirti atliekant CA-125 kraujo tyrimus. Tačiau šis rodiklis gali padidėti ir dėl kitų onkologinių susirgimų, pvz., plaučių, krūties ir žarnyno vėžio atveju. Reguliari gimdos kaklelio patikra (PAP gimdos kaklelio citologinis tyrimas skystoje terpėje) yra pagrindinė priemonė norint užkirsti kelią gimdos kaklelio vėžiui, kurio susirgimų dažnis su amžiumi vis didėja. Šį tyrimą rekomenduojama atlikti ne rečiau nei kas 3 metus.

Kraujo tyrimų svarba

Visi norime išlikti sveiki bei energingi kuo ilgiau, tačiau senėjimo procesas yra neišvengiamas reiškinys. Todėl visiems senjorams yra rekomenduojama bent 1 ar 2 kartus per metus atlikti profilaktinius kraujo tyrimus, kurie padeda nustatyti ligas, kurių simptomai pradžioje yra sunkiai pastebimi. Kraujo tyrimai yra ekonomiškiausias ir išsamiausias informacijos šaltinis, kuris padeda aptikti ankstyvą ligos pradžią.

„Senjorams yra rekomenduojama bent 1 ar 2 kartus per metus atlikti profilaktinius kraujo tyrimus.“

REABILITACIJA

po operacijų

Susitikimai su medikais kartais būna neplanuoti. Jei atvyksti pas gydytoją ne planiniam vizitui, išsirašyti vaistų ar atlikti tyrimus, kankina nežinomybė, stresas. Netikėtai planus gali pakeisti staigus sveikatos būklės pasikeitimas.

Operacijos būna planuojamos, jei reikia pagerinti pablogėjusios kraujotakos būklę, nustačius, kad susilpnėjo kraujo tėkmė dėl susiaurėjusio kraujagyslės spindžio. Užakusi, uždegimo pažeista užsikimšusi kraujagyslė „prapučiama“ ir praplečiama stentais. Protezuojami širdies vožtuvai, pakeičiami susidėvėję sąnariai, operuojamos stuburo išvaržos, kurios yra dažna nugaros skausmų priežastis.

Neatidėliotinai patekę į ligoninę pacientai operuojami įvykus lūžiui ar kitokiai traumai, esant situacijoms, kurios pavojingos gyvybei. Dažnai nebegalime rinktis nei laiko, nei palankesnių aplinkybių, jei tenka gelbėti gyvybę. Beveik visada po operacijų gijimo laikotarpis užsitęsia, ypač tada, jei pacientas vyresnis, turi ir kitokių sveikatos sutrikimų. Po operacijos tenka ne tik atgauti jėgas, suvaldyti stresą, bet ir prisitaikyti prie pasikeitusios savijautos, išmokti vėl sugrįžti į savarankišką gyvenimą, pakeisti kai kuriuos buvusius įpročius, pakoreguoti gyvenimo ritmą.

Net ir jaunam žmogui, vaikui, po chirurginių intervencijų pasveikti reikia ne tik laiko, tam tikro ramybės laikotarpio, bet ir kvalifikuotos medikų pagalbos. Reabilitacijos laikotarpis ir yra tam, kad, gavusiam gydymą stacionare ir išrašytam iš ligoninės pacientui, tolimesnį sveikimą sektų ir koreguoti padėtų kiti medicinos specialistai. Vėl tapti aktyviu gali ne visi, tačiau, stengdamiesi vykdyti medikų nurodymus, laikydamiesi paskirto gydomojo režimo, aktyviai dalyvaudami įvairiose procedūrose pacientai pajunta – liga palaipsniui atsitraukia. Pamažu stiprėja treniruojami raumenys, didėja ištvermė, gerėja judesių koordinacija, mažėja silpnumas ir drebulys, tampa vis lengviau vaikščioti, įveikiami didesni atstumai, vis mažiau prireikia pagalbinių priemonių. Lavinami rankų judesiai, aktyvinami smulkieji raumenys, kurie mums padeda įveikti kasdienius, tačiau nelengvais iššūkiais tapusius ritualus: nusiprausti, susišukuoti, užsisegti sagas, įsipilti arbatos. Pakankamas poilsis, dienos režimas, paskirtos fizioterapijos procedūros, mankštos salėje ar vandenyje, vonios procedūros, skirtos aktyvinti kraujotaką, vaikščiojimas gryname ore ar ant treniruoklių takelio, ramybė relaksacijos užsiėmimuose, visavertė subalansuota mityba – visas kompleksas reabilitacijos priemonių užtikrina, kad po gydymo kurso pasijusite geriau. Atsitraukia net lėtinės ligos – juk gydomųjų procedūrų teigiamas poveikis sustiprina bendrą savijautą, mažina skausmus, pakelia nuotaiką ir taip į gyvenimą sugrįžta džiaugsmas.

Galvojate, kad jūsų organizmui jau per sunku? Nebėra jėgų, išseko energija ir užduotys atrodo sunkiai įveikiamos? Juk nėra beviltiškų situacijų. Net keičiantis kūnui, bėgant metams, silpstant raumenims ir gebėjimui atlikti anksčiau buvusius įprastus darbus – mes vis dar turime jėgų. Jų atrandam, jei yra noro. Jei tikime, kad kasdienės pastangos, kryptingai siekiant įveikiamo tikslo, vainikuojamos sėkmingų rezultatų.
Juk mažais žingsneliais, atsitraukus ligai, nurimus stresui pavyksta pasiekti gerų rezultatų.

ABROMIŠKIŲ
reabilitacijos ligoninė
- Šiuolaikiška įranga,
- pažangūs gydymo metodai,
- įvairiapusė diagnostika besigydantiems širdies ir kraujagyslių, judamojo atramos aparato ligas,
- atsigaunantiems po traumų,
- sergantiems neurologinėmis ligomis.
- Daugiaprofilinė vaikų reabilitacija.

Sanatorijos g. 72, Abromiškių k.
LT-26130, Elektrėnų sav.
Tel./fax. (8 528) 22279
Nemokama linija (8 800) 00656
El. p.: info@abromiskes.lt
Interneto svetainės:
www.reabilitacija.eu
www.abromiskes.lt

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 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 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 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

KOKIA GI YRA AUSTRIJA

ir kodėl ji – svajonių šalis?

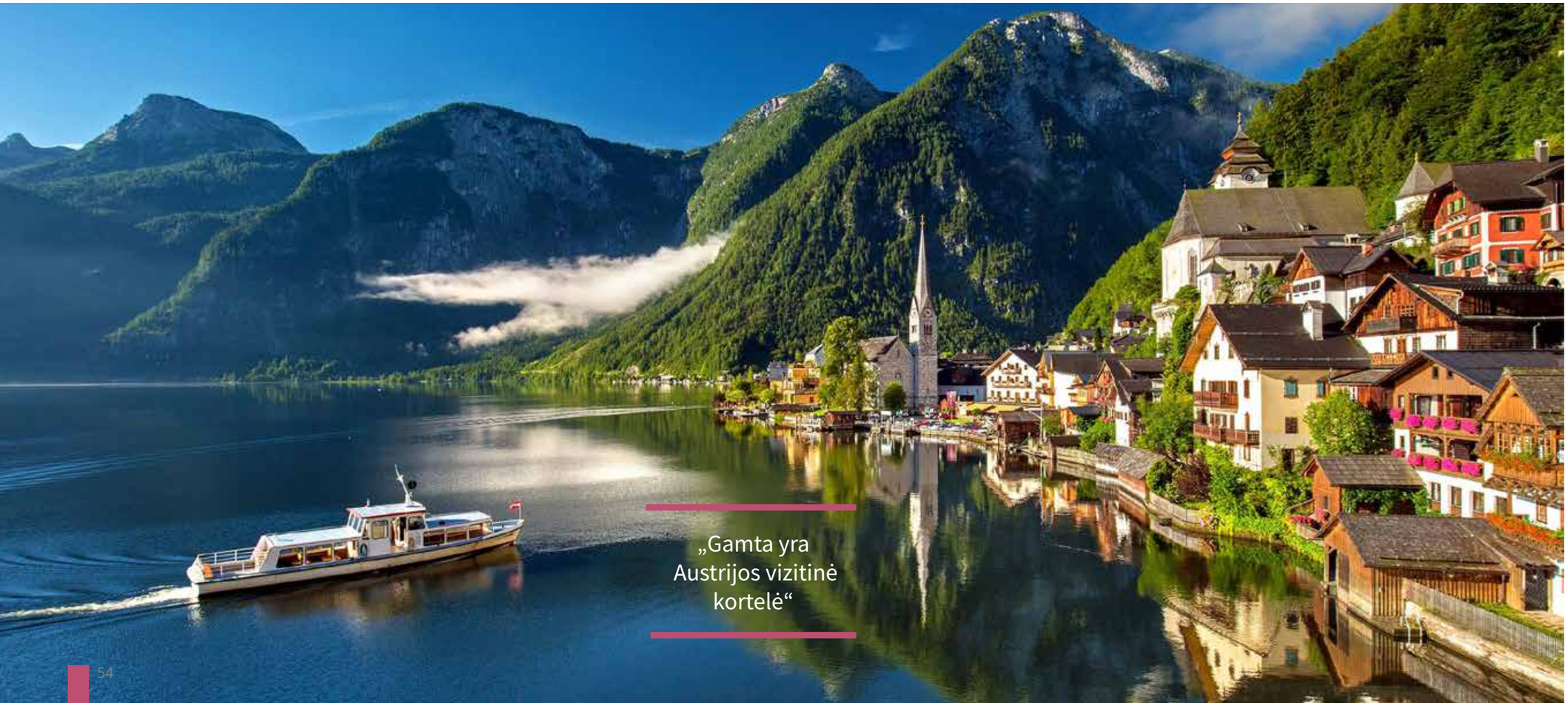
Daina BARONĖ

Niekas tiek daug neduoda ir neišlaisvina žmogaus kaip kelionė, pabėgimas iš senos aplinkos ir naujų vietų trauka. Keliaudami ne tik pažįstame pasaulį ir atrandame dar nematytas šalis, bet atveriame save ir tai, ką dažnai slepiame po kasdienybės dulkėmis. Kai patenkame į naują šalį, jaučiame ekstazę ir su niekuo nepalyginamą pojūtį, tarsi būtume amžini Kolumbai, pasiryžę užkariauti kontinentus. Šįkart tai – Austrija. Kodėl?

Pirma, tai nuostabiai gražus kraštas: gamta, kaimeliai, maži vyno ir persikų miesteliai, dideli įdomią istoriją menantys miestai, puikus maistas... ir dar daug daug visko. Taigi, Austrijos Respublika yra Centrinės Europos šalis, kuri turi daugiau nei 8,2 mln. gyventojų. Šiaurėje ji ribojasi su Vokietija ir Čekijos Respublika, Rytuose – Slovakija ir Vengrija, Pietuose – Slovėnija ir Italija, Vakaruose – Šveicarija ir Lichtenšteinu. Austrijos teritoja užima 83,872 kv. km. ir yra paveikta Alpių klimato. Didžioji Austrijos žemės dalis yra aukštikalnės. Gamta yra Austrijos vizitinė kortelė. Be to, Austrija – tai gražūs, elegantiški miestai, turintys įspūdingą istoriją. Imperatorišką puošnumą išsaugojusi Viena pakeri rūmų prabanga ir puošnia architektūra, įspūdingais parkų ansambliais. Įsimintinų istorinių, religinių ir kultūrinių objektų netrūksta ir kituose miestuose. Austrija nuostabi visais metų laikais, tai šalis, kurioje atostogauti galima visus metus. Daugumai Jūsų Austrija, be abejo, aktyvių žiemos atostogų Alpėse vieta. Tačiau ne ką mažiau įsimintinas gali būti ir pažintinis poilsis vasarą, gėrintis nepaprastai gražia gamta, kultūriniais ir istoriniais lobiais. Tai yra šalis, kurios kraštovaizdis nuostabus ir įvairus, šalis, kurioje gyvena žmonės, vertinantys ramybę ir tradicijas. Austrai tvarkingi, net pedantiški žmonės, todėl sutrikdę ramybę ar sulaužę taisykles, visai nesistebėkite, jei būsite nubausti. Policijos darbuotojai yra vertinami, gerbiami ir su jais niekas net nebando ginčytis ar kažką įrodinėti (net nekalbame apie papirkimo galimybę). Austrijos sostinė Viena, veikiausiai, labiausiai siejama su austrišku gyvenimo būdu ir miesto nepaprastu patrauklumu. Viena – itin dinamiškas ir gyvas miestas, garsėjantis savo teatru, baletu, opera, miuziklais, meno galerijomis, todėl šis modernaus gyvenimo atspindžio ir didingos istorijos derinys paverčia Vieną nepakartojamu miestu.

O dabar... apie viską iš eilės. Judrūs ir nenustygstantys senjorai mėgsta keliauti ir yra išmaišę nemaža pasaulio, tačiau kelionių ir pažinimo niekad nebūna per daug, todėl siūlome puikią, itin patrauklią kelionę. Susikrovę lagaminus, keliausime per Lenkiją, Čekiją ir vakarop, pasiekę Brno (čekiškąjį Mančesterį), išlipsime pasižvalgyti ir pasiklausyti istorijų apie šį turtingą miestą. Čekijos pietryčiuose, Svitavos ir Svratkos upių santakoje, įsikūręs Brno – antrasis pagal dydį šalies miestas su maždaug 400 tūkst. gyventojų. XIX a. pradėjęs kilti kaip pramonės centras, Brno iki šiol vadinamas čekiškuoju Mančesteriu. 1839 m. Brno tapo pirmuoju Čekijos miestu, kurį pasiekė geležinkelis. Dar po 30 metų, 1869 m., čia paleistas pirmasis Čekijoje arklinis tramvajus. Brno turi oro uostą, geležinkeliai ir automagistralės jungia jį su kitais Europos šalių miestais. Brno išplėtota mašinų, plieno konstrukcijų, traktorių, šaunamųjų ginklų, elektronikos, tekstilės, trikotažo, medžio apdirbimo, odos, maisto, baldų, statybinių medžiagų, popieriaus gamyba. Šiandien Brno yra keturi universitetai, veikia muziejai, meno galerijos, didžiuliai parodų paviljonai. Miestas unikalus, nes čia gyveno ar viešėjo ypatingi žmonės. Sakysite, na ir kas, tačiau būtent jie pakeitė ir keičia miestų, pasaulio tvarką ir veidą. Juk būtent čia žymusis mokslininkas G. J. Mendelis atrado šiuolaikinės genetikos dėsnius, o štai Brno Mahen teatras – pirmasis Europoje teatras, apšviestas Edisono lemputėmis. Manoma, kad senasis, 1870 m. nelaimingai sudegęs Reduta teatras – pirmasis teatras Vidurio Europoje, įkurtas apie 1600 metus. Jame vaidinimus rengė vokiečių ir italų trupės. Būtent šiame teatre 1767 m. koncertavo vienuolikametis Volfgangas Amadėjus Mocartas. Senjorų ausiai užkliūva gido kartojami žodžiai: seniausias, didžiausias, garsiausias, turtingiausias, lyg iš kiauro maišo pilamos legendos apie kas antrą namą, objektą ar skulptūrą. Įdomus ir gražus miestas, vertas, kad užsuktume. Drauge su senjorais mes taip ir padarysime.

Kitą dieną, iš pat ryto, keliausime į Austriją. Jei kada svajojote apie kruizą – ten Jūsų lauks romantiškas, 1.5 val. trunkantis plaukimas įspūdinguoju, nepamirštamu Dunojumi. Tai vienas didingiausių upių slėnių visoje Europoje, kuris garsėja vynu ir nuostabiu istoriniu centru, kuris pelnė UNESCO kultūros paveldo statusą. Grožėdamiesi Dunojaus pakrantėje išsibarsčiusiais mažais kaimeliais su siauromis gatvelėmis, bažnyčių bokštais, viduramžių pilimis, kalnais ir kalvomis, apaugusiomis vynuogynais, galėsite mėgautis teikiama nuostabia pramoga. Kodėl Dunojaus vanduo toks rudai žalias, tigro akmens akies spalvos? Kodėl ne žydras, skaidrus, kokį mes paprastai įsivaizduojame Nemuną? Todėl, kad tai srauni ir galinga upė, plukdanti savo vandenį Vokietijoje, Austrijoje, Slovakijoje, Vengrijoje, Kroatijoje, Serbijoje, Bulgarijoje, Rumunijoje, Moldavijoje, Ukrainoje, Šveicarijoje... oj, ir visur svarbi, ir nešanti gyvastį, lietuvių tautosakoj ne kartą apdainuota. Šioje kelionėje žavėsimės vešliai apaugusiais kalnais ir kalvomis. Mums pro akis slyste slys gražūs, tvarkingi Austrijos kaimai ir gyvenvietės, jų nameliai lygiai, baltai ar gelsvai nutinkuotomis sienomis ir oranžiniais čerpių stogais. Didžiulės persikų giraitės, nuostabūs vynuogynai – visa tai apgaubta tylia ir ramia austrų kasdienybe. Mes keliausime aplankyti įspūdingiausią Austrijos vienuolyną – Melką. Kadaise čia buvo karaliaus Leopoldo II rūmai, kurie II amžiuje buvo padovanoti vienuoliams. Įsikūręs ant kalvos, ties Dunojumi, benediktinų vienuolynas tapo svarbiu dvasiniu centru, ilgą laiką buvo mokslo židiniu. Šiame vyrų vienuolyne veikia prestižinė mokykla. Melko Aba-



„Gamta yra Austrijos vizitinė kortelė“

tija taip pat yra vienas geriausių baroko architektūros pavyzdžių. Melko vienuolynas... Jame medžiagą romanui „Rožės vardas“ rinko italų rašytojas ir viduramžių specialistas Umberto Eco. Sakoma, kad ir garsios bibliotekos aprašymą romane U. Eco sukūrė, nusižiūrėjęs į Melko vienuolyno bibliotekos architektūrą ir joje saugomus vertingų senovinių foliantų lobynus. Benediktinų vienuoliai čia meldžiasi jau 900 metų, o benediktinai globoja menininkus iki šiol. Melko vienuolynas – vyrų vienuolių valdos, tačiau ir moterys gali vaikščioti po jo sodus ar muziejų. Niekas nedraudžia kalbėtis su benediktinais, bet jiems yra įrengtos uždaros celės, skirtos tik melstis ir pasinerti į apmąstymus. Vienuoliai rūpinasi jaunimo išsilavinimu, studijuoja įvairius mokslus, rašo knygas. Senjorams, kurie pavargsta nuo sausakimšo miesto triukšmo, vienuolynas – tikra palaima. Grynas oras, graži aplinka ir gamta, ramūs ir niekur neskubantys dvasingi žmonės... Ko dar galėtų norėti senjorai, atvykę pasigrožėti ir pasimėgauti? Toliau ruošimės į sostinę – imperatorišką miestą Vieną. Ypatingą savo kultūra, istorija ir grožiu. Kartu su Vienos senamiesčiu į UNESCO sąrašą yra įtraukta ir Vienos kavos gėrimo kultūra, tad laisvu laiku tradicinėje kavinėje galėsite išgerti kavos, paragauti austriško štrudelio ar pavakarieniauti. Paragausite ir Vienos šnicelio ar troškintų austriškų dešrelių, užsigersite puikiu austrišku vynu ar alumi. Pasimėgavę gėrybėmis, ekskursiją pradėsime prie Šv. Stepono katedros, kuri yra tarsi atverstas Austrijos istorijos ir architektūros vadovėlis. Vėliau keliausime pro Šv. Trejybės paminklą link Hofburgų rūmų. Tai Austrijos valstybingumo ir istorinio pasididžiavimo vieta. Parlamentas, prezidentūra, biblioteka, Marijos Teresės paminklas, Dailės ir Gamtos istorijos muziejai, J. Štrauso, V. A. Mocarto, J. V. Gėtės paminklai, nuostabusis Operos teartras ir daugybė kitų dalykų laukia senjorų gražuolėje Vienoje. Romantika, idilė, ramybė su elegantišku aristokratijos prieskoniu – visa tai senjorai atras Austrijos sostinėje Vienoje. Vakare laimingi senjorai grįš į viešbutį, kad galėtų pailsėti, pabendrauti, aptarti ir pasiruošti. Kam? Kitai, įspūdžių kupinai dienai...

> „Grynas oras, graži aplinka ir gamta, ramūs ir niekur neskubantys dvasingi žmonės...“

Paskutinė šios kelionės diena ir gražuolis čekiškas miestas Olomoucas – Brno amžinas konkurentas. Miestas yra išsidėstęs Moravijoje, derlingiausioje Čekijos dalyje, kurioje išlikusios pilys, urvai ir senosios vyno gaminimo tradicijos. Bet apie viską iš eilės. Olomoucas – miestas, išsidėstęs Čekijos rytinėje dalyje, tai istorinė Moravijos sostinė. Miestas žinomas nuo Romos imperijos laikų, kada čia buvo įkurta romėnų tvirtovė. Legenda sako, kad miesto įkūrėjas yra ne kas kitas, o pats Julijus Cezaris. Istorikai abejoja, ar Cezaris asmeniškai čia yra lankęsis, bet faktas nepaneigiamas – miestas atsirado romėnų karo stoyklos Julii Mons (Julijaus kalva) vietoje. Laikui bėgant Julii Mons kalboje pasikeitė į Olomowts, taigi, į šiandieninį. Jis jau daugiau kaip tūkstantį metų yra Moravijos dvasinis (religinis) centras. Olomouco rezidencijoje imperatorius Pranciškus Juozapas I-asis įžengė į sostą. Čia Austrijos imperatorius ir Rusijos caras aptarė Austerlico mūšio planą, čia savo viešnagės metu buvo apsistojusi Marija Teresė, čia viešėjo ir Popiežius Jonas Paulius II. Senjorai ekskursijos metu apžiūrės Olomouco rotušę, kuri datuojama XIV a. Ji lankytojus traukia 1950 m. sukurtu sovietinio realizmo stiliaus laikrodžiu, kurio originalas buvo pažeistas per Antrąjį pasaulinį karą. Matysite ir Švč. Trejybės koloną, kuri buvo pastatyta apie 1716-1754 m. ir teigiama, kad yra didžiausia barokinė skulptūra Vidurio Europoje, kuri simbolizuoja tvirtą katalikų tikėjimą. 2000 m. ji buvo įtraukta į UNESCO pasaulio paveldo sąrašą.
Pasivaikštinėję vingiuotomis Olomouco gatvelėmis pradėsime kelionę namo... Iki kito karto, nes, kaip yra sakiusi Jurga Ivanauskaitė: „Pasak išminčių, dieviškumas ir šventumas svetur prasiveržia greičiau, nes kelionėje protas neužimtas bergždžia veikla, kuri šiaip įsiterpia į dieviškąją tėkmę. Žmogui, išdrįsusiam atverti savo gelmes, kiekviena kelionė yra nuostabi ir kupina stebuklų!".

Toptura
KELIONIŲ ORGANIZATORIUS
www.topturas.lt

Kelionių organizatorius „Topturas“ senjorams siūlo puikias kainas fantastiškai kelionei į Austriją.

A. Jakšto 13, 01105 Vilnius
Tel.: 8 620 75224
Tel.: 8 5 2639812

RANKŲ priežiūros ritualai

Otilija BURKŠAITĖ

Rankų priežiūra – svarbi kasdienos įpročių dalis. Tačiau grožio specialistai dažnai pastebi, kad kasdien rūpindamiesi veido odos priežiūros procedūromis, apie rankas susimąstome bent keliskart rečiau, nei turėtume iš tiesų. Rankos gali išduoti amžių, sveikatos būklę ar gyvenimo būdą, todėl tam, kad jos būtų gražios ir sveikos, tereikia prisiminti ir naudotis keliais svarbiais patarimais.

Saulės poveikis odai

Yra žinoma, kad kumuliacinis saulės spindulių poveikis mažina odos elastingumą ir metams bėgant gali išryškinti pigmentines dėmes ar net suformuoti raukšles. Reguliarus priemonių nuo žalingų saulės spindulių naudojimas gali apsaugoti nuo odos nudegimo ar vėžio. Deja, daugelis, susikoncentravę į kitų kūno dalių padengimą kremu, dažnai pamiršta pasirūpinti ir rankomis. Dermatologai teigia, kad ultravioletiniai spinduliai sukelia net apie 80 % odos pokyčių, susijusių su senėjimu. Natūralu, kad kartais pamirštame pasitepti rankas apsauginiu kremu, bet vietoje to, kad ieškotume įvairių priemonių, kovojančių su senėjimu, geriau rinktis tokią, kurioje yra apsauga nuo žalingų saulės spindulių – tai sulėtins odos senėjimo procesus. Visgi, saulės poveikis nėra vienintelė priežastis, kodėl oda greičiau sensta.

Kas dar sendina odą?

Mūsų rankoms įtaką daro daugybė veiksnių – vėjas, lietus, darbas, vanduo ar sąlytis su dulkėmis, todėl jos sensta greičiau, nei kitos kūno dalys. Įprasti kasdieniai įpročiai, tokie kaip dažnas rankų, indų plovimas, valymas su įvairiomis cheminėmis medžiagomis, drėkinamojo bei maitinamojo kremo nenaudojimas gali stipriai išsausinti rankas ir jas pažeisti įskilimais, odos įtrūkimais. Tam tikrų vaistų vartojimas, prasta sveikatos būklė ar paveldimi veiksniai taip pat gali būti atsakingi už odos pakitimus. Derėtų prisiminti, kad išorinė rankų oda yra plonesnė nei veido ar kai kurių kitų mūsų kūno dalių, todėl ji yra labiau pažeidžiama, o be to, jautresnė ir raukšlių susidarymui. Todėl, norėdami puoselėti gražią ir sveiką odą, šiuos patarimus turėtume paversti įprasta rutina.

Rankų priežiūros rutina

• Naudokite apsaugą nuo žalingų saulės spindulių. Svarbu prisiminti, kad nusiplovus rankas priemonę reikia naudoti pakartotinai – taip būsite užtikrinti, kad jūsų oda yra apsaugota.

• Maitinkite ir drėkinkite odą. Naudokite baltymų turinčią rankų kremo formulę su tokiais ingredientais, kaip hialurono rūgštis (teikia elastingumą), indiškasis lapainis (natūraliai šviesina odos dėmeles), raminamieji alavijų, arnikų, migdolų ekstraktai (papildomam drėkinimui ir odos minkštinimui). Ypač išsausėjusias rankas efektyviai pamaitins taukmedžių sviestas ar kokosų aliejus. Rinkitės sudėtį, kurioje nėra aštrių kvėpiklių bei alkoholio.

• Neplaukite rankų su karštu vandeniu. Plaudami rankas po karšto vandens srove dar labiau pažeidžiate odą – ji tampa sausesnė, šiurkštesnė, ima skilinėti. Vietoje to, rinkitės maloniai vėsų vandenį, o norėdami nusausinti rankas – servetėles vietoje džiovintuvo.

• Dėvėkite pirštines. Šaltuoju metų laiku ypač svarbu, kad šaltis nedirgintų rankų odos, nes dėl to jos stipriai išsausėja, tampa šiurkščiomis. Taip pat svarbu prisiminti mūvėti pirštines dirbant darže ir namie su cheminėmis priemonėmis – tai padės išvengti kenksmingų medžiagų poveikio.

• Nepiktnaudžiaukite dezinfekcinėmis rankų priemonėmis. Kad ir kaip naudingai skambėtų šių priemonių poveikis, visgi sudėtyje esantis alkoholis stipriai sausina odą ir tai lemia jos grožio praradimą.

• Pasilepinkite rankų masažu. Masažas aktyvina kraujotaką, oda geriau aprūpinama maistinėmis medžiagomis, jo metu atpalaiduojami raumenys, atsikratoma įtampos.

• Nepamirškite nagų priežiūros. Stiprūs ir sveiki nagai teikia ne tik grožį, bet ir pasitikėjimą. Jei lakuojate nagus – rinkitės mažiau kenksmingą laką. Ir būtinai prisiminkite, kad prasta nagų būklė gali signalizuoti apie vidinius negalavimus, pavyzdžiui, vitaminų trūkumą.

„Naudokite apsaugą nuo žalingų saulės spindulių.“

„Mūsų rankoms įtaką daro daugybė veiksnių – vėjas, lietus, darbas, vanduo ar sąlytis su dulkėmis, todėl jos sensta greičiau, nei kitos kūno dalys.“

RANKŲ PRIEŽIŪRA NAMŲ SĄLYGOMIS

♦ Išsausėjusiai odai puikiai tinka aliejaus vonelės – naudokite sviestmedžių, kokosų, sezamų, nakvišų, migdolų ar kitokį aliejų, galite naudoti kelis vienu metu. Šiltoje aliejaus vonelėje laikykite rankas apie 10 minučių. Jei papildomai įlašinsite 5 lašus jodo, tuo pačiu sustiprinsite ir nagus. Sausoms rankoms taip pat padeda agurkų minkštimas.

♦ Norėdami suminkštinti odą, viename litre vandens ištirpinkite du valgomuosius šaukštus druskos. Kitas būdas yra naudoti žolelių, tokių kaip šalavijas, mėtos, ramunėlės, nuoviras, virtas 10 minučių. Tokiose vonelėse laikykite rankas apie 20 minučių.

♦ Rankas galite „pagydyti” ir naudodami pačių pagamintas kaukes. Sumaišykite vieną šaukštelį medaus su kiaušinio tryniu ir užtepkite ant rankų. Papildomai galite naudoti šaukštelį alyvuogių aliejaus. Nuplaukite po 15 minučių. Kitas būdas – išvirti 2 bulves ir sutrinti jas kartu su šlakeliu pieno. Kaukę laikyti iki atvės bulvės.

♦ Odos šviesinimui ir elastingumui įgauti naudokite citrinų sultis – perpjaukite citriną ir tiesiog ištrinkite rankas, taip jos sugers naudingąsias medžiagas.

♦ Jeigu reguliariai laikysite rankas šiltame piene 5 minutes ir paskui jas nenuplovę tiesiog nusausinsite, jos bus glotnios ir minkštos.

♦ Varškės ir avinžirnių miltų lygių dalių mišinys veikia kaip šveitiklis. Švelniai pamasažuokite mase rankas, palaikykite ir nuplaukite po 15 minučių.

♦ Atsakingai naudojamas parafinas – puiki priemonė sausai odai. Pašildykite parafiną sausame puode (būkite atsargūs, nes jis labai degus) ir užtepkite kelis sluoksnius masės ant rankų. Tai suaktyvins kraujotaką, per poras pašalins nešvarumus.

KAIP NATŪRALIOMIS PRIEMONĖMIS kovoti su daržo kenkėjais?

Ligita ŠOLIŪNIENĖ

Vasaros malonumus dažnai apkartina įvairūs įkyriai zyziantys, kandantys ar šiaip ropojantys, šliaužiantys, skrendantys ten, kur visai mums nesinorėtų, vabzdžiai. Keletas liaudiškų patarimų, tikėkimės, padės jums draugiškai susitarti su šiais „trukdžiais“ ir išauginti kuo gausesnį derlių, pasidžiaugti nuostabiais gėlių žiedais ar ramia atokvėpio akimirka.

SKRUZDĖLĖS

Skruzdės nuo vieno augalo ant kito perneša pavojinguosius amarus, iškilnoja trinkeles, trukdo augalams gyvuoti. Tad kova su jomis irgi skirtinga: svarbiausia naikinti amarus, skruzdžių priėjimą prie jų. Svarbu laiku surinkti pernokusius, nukritusius ir pūvančius vaisius, kurie jas vilioja. Skruzdėlės nesugebės pereiti saulėgrąžų aliejaus juostos, užteptos ant jų tako. Jos vengia česnakų, taip pat nemėgsta petražolių ir svogūnų kvapo. Joms nepatinka pomidorų ir šeivamedžių lapai, ūgliai. Teigiama, kad skruzdės į kitą vietą perbėga nuo pašvinkusios žuvies kvapo. Paprastos mielės – efektyvi priemonė, naikinanti skruzdėles. Jei šviežias mieles maišysime su vandeniu ir dar pridėsime truputį medaus, cukraus ar uogienės, gausime tirštą masę. Mišinys naudojamas tose vietose, kuriose pasitaiko daugiausia skruzdėlių.

KURKLIAI

Kurkliai (lot. Gryllotalpa gryllotalpa, o liaudiškai dar vadinami parpliais, turkliais) pažeidžia augalus, kai rausia gilius urvus ar graužia šaknis. Kad darže veisiasi šie vabzdžiai, galite suprasti iš vystančių augalų, kurie galų gale visai sunyksta. Arba galite išgirsti jų kurkimą, kuris girdimas net iki 1 km. Šie sodo, daržo augalų niokotojai dažniausiai ten patenka su mėšlu ar kompostu, o išnaikinti juos nėra lengva, nes jie geba prisitaikyti prie naujų sąlygų. Galima juos baidyti specialiomis cheminėmis priemonėmis arba kariauti natūraliai. Pavyzdžiui, gegužės, birželio mėnesiais stipriai purenti dirvą. Efektyvus metodas – sunaikinti po žiemos likusius jų lizdus, kiaušinėlius. Kurkliai nemėgsta česnakų, chrizantemų, serenčių ar vištų mėšlo kvapų, ant dirvos pilamų šviežių kalkių, prismaigstytų alksnių ar gailių šakelių. Žmonės tvirtina, kad padeda į žemę užkastos silkinių žuvų (strimelių, kilkių ir kt.) galvos ar saulėgrąžų aliejumi suvilgyti trinti kiaušinių lukštai. Bet kokie nepageidaujami vabzdžiai negali pakęsti džiovintos ugniažolės. Atsiminkite, kad efektyviai juos gaudo kurmiai.

GRAMBUOLIAI

Šių kenkėjų lervos graužia augalų šaknis (mėgstamiausios – braškių, žemuogių), o patys vabzdžiai – lapus. Juos aktyviai naikina kurmiai, tad neskubėkite kovoti su jais. Jei aplink augalus pasėsite baltųjų dobilų ar grikių, tikėtina, kad grambuoliai toje aplinkoje nesilankys ir nesiveis. Taip pat grambuoliai mėgsta alų, tad galite pridėti gaudyklių su šiuo gėrimu ar kalkėmis barstoma dirva. Jei dažnai purensite žemę, į paviršių patekę kiaušinėliai ir lervos žus per kelias valandas.

ŠLIUŽAI, SRAIGĖS

Šie sodo ir daržo kenkėjai graužia viską, ką sutinka savo kelyje ne tik darže, bet ir gėlyne. Ypač aktyvūs lietingu metu ar naktį. Nedideliame plote galima moliuskus suvilioti į šlapius skudurus, šiferio, polietileno plėvelės ar lentų gabalus, didelius augalų lapus, o po to juos kartu su viskuo išmesti. Nuo jų bei kitų kenkėjų gali pagelbėti vanduo, sumaišytas su 100 g garstyčių milteliais arba actu (purkšti ant augalų). Padeda ir tabako milteliai, sutrinti kiaušinių lukštai, gesintos kalkės, kavos tirščiai, apibarstyti aplink augalus pelenai (svarbu berti ne vieną, o kelis kartus). Jiems taip pat nepatinka druska, bet nuo jos saugokite augalus. O štai alus ar pienas juos itin vilioja – įpilkite gėrimo į indą, iš kurio gyviai nebegalėtų iššliaužti ir įkaskite jį į dirvą. Beje, jei daržą laistysite ryte, iki nakties, kada aktyviausi šliaužiantys naikintojai, jis pradžius ir nebus tiek žalojamas. Paskaičiuota, kad sausas paviršius net iki 70 % sumažina šliužų, sraigių žalą. Jei vargstate su šiais niokotojais, prisodinkite svogūnų, česnakų, mėtų, rozmarinų, bazilikų, pankolių, petražolių, viendienių, azalijų.

PACIENTĖS ISTORIJA: kaip jaučiasi dantų netekę žmonės?

Kaip jaustumėtės, netekę dantų? Vien mintį apie dantų praradimą norisi vyti kuo toliau, tačiau tokią situaciją realiai išgyvena daugiau žmonių, nei įsivaizdavote. Dantų implantą turi kas trečias lietuvis. Apie dantų netekimą ir šios situacijos sprendimo būdus kalbamės su VIC klinikos gydytoju odontologu-burnos chirurgu Sauliumi Žukausku ir paciente Laima.

Gydytojas odontologas - burnos chirurgas Saulius Žukauskas

Kas nutinka netekus dantų?

Dantų praradimo patirtimi dalijasi VIC klinikos pacientė Laima. Moteris tvirtina, kad dantų netekimas yra kur kas daugiau nei tik išvaizda.

„Žiniasklaidoje rašoma, kad dantų netekimas yra nemaloni patirtis. Nepavadinčiau to nemalonia patirtimi – pavadinčiau tai tiesiog tragedija. Kad ir kaip dramatiškai skambėtų šie žodžiai, žmonės, kurie yra atsidūrę tokioje situacijoje, mane puikiai supras. Dantų praradimas pakeitė gyvenimą iš esmės. Atsisakiau net dalyvauti draugės vestuvėse, nes negalėjau ne tik šypsotis, bet ir rišliai šnekėti, be to, buvo labai sudėtinga valgyti. Man būdavo gėda susitikti senus pažįstamus, jausdavau, kad į mane žvelgia su gailesčiu. Juk pasikeitė ne tik mano šypsena, bet ir visas veidas. Pradėjo tirpti žandikaulio kaulas, dėl to atrodžiau gerokai senesnė.“

Šypsenos ir emocijų sąsają patvirtina ir gydytojas odontologas-burnos chirurgas Saulius Žukauskas. Jo teigimu, ryšys tarp dantų netekimo ir padidėjusio nerimo bei depresijos lygio yra net įrodytas moksliniais tyrimais. „Neigiami išvaizdos pokyčiai – ne vienintelė dantų netekimo pasekmė. Nekokybiškai sukramtomas maistas sukelia virškinimo problemas. Be to, maisto racionas tampa labai ribotas: suvartojama mažiau mėsos, vaisių ir daržovių, dėl to kenčia bendra organizmo būklė. Liūdnų pasekmių padės išvengti dantų implantai. Implantams prigijus tinkamose pozicijose, kurios nustatomos naudojant skaitmenines technologijas, galima atlikti protezavimą ir džiaugtis nauja šypsena.“

Dantų atkūrimas

Pastebima, kad žmonės atidėlioja implantacijos procedūrą, nesusimąstydami apie pasekmes. Kai kuriuos stabdo baimė, kad implantai neprigis. Tegu apie implantavimo sėkmę kalba statistika, o ne emocijos. VIC klinikoje naudojamų šveicariškų implantų prigijimo tikimybė siekia net iki 99 %, vadinasi, bijoti nėra pagrindo. Kai kuriems kelia baimę pati procedūra, tačiau jautriems pacientams yra galimybė taikyti intraveninę sedaciją. Medikamentų sukelto miego pagalba pacientai nejaučia nerimo, streso, ir dažnai nepamena operacijos eigos.

Odontologas Saulius Žukauskas pasakoja, kad didžiausią pacientų pasitenkinimą galutiniu gydymo rezultatu pastebi bedančius žandikaulius atstatant 6-8 implantais ir ant jų fiksuotu protezu. „Tokie protezai atrodo estetiškai, yra patogūs ir kramtymo krūvis paskirstomas tolygiai. Tai lemia protezo ir implantų ilgaamžiškumą. Taip pat, dantis atkurti gana kokybiškai galima panaudojus vos 4 implantus. Funkciškai toks dantų protezas beveik prilygsta protezui ant 6 implantų ir yra ženkliai pigesnis.“

Dantų implantacija keičia gyvenimą

Pacientė Laima pasakoja, kad jai tenka susidurti su dantų netekusiais žmonėmis, kurie skaudžiai išgyvena šią situaciją, tačiau implantacijai nesiryžta. „Jie baiminasi procedūros arba mano, kad tai ne jų kišenei, todėl su tokia situacija bando susitaikyti. Bet ar tikrai įmanoma susitaikyti, kad esi be dantų? Akivaizdu, kad žmonės neturi pakankamai informacijos ir pasidaro skubotas išvadas, net nepasitarę su gydytoju. Nuoširdžiai rekomenduočiau pasikonsultuoti su kompetentingu odontologu, kuris pasiūlys individualią situaciją ir poreikius atitinkantį variantą. Dantų implantacija man sugrąžino gyvenimo džiaugsmą, todėl noriu padrąsinti ir kitus neatidėlioti atlikti šios procedūros. Nauja šypsena sugrąžino viską į savo vėžes – esu be galo patenkinta ir mėgaujuosi kiekviena diena.“

Dantų atkūrimas implantais šiomis dienomis yra bene geriausias sprendimas: bemetalės keramikos vainikėliai ant implantų idealiai atkartoja buvusio danties formą bei spalvą ir gali tarnauti visą gyvenimą. Kviečiame į nemokamą seminarą apie dantų implantaciją gegužės 22 d., kurio metu gyd. odontologas-burnos chirurgas Saulius Žukauskas pristatys šypsenos atkūrimo galimybes ir atsakys į Jūsų klausimus.

Susisiekite!
Visiems 60+ skaitytojams, pasidariusiems 3D kompiuterinės tomografijos nuotrauką mūsų klinikoje, NEMOKAMAI sudarysime išsamų gydymo planą!
+370 5 276 0725 / info@vicklinika.lt

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) patalpinami, 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 dalyvavimui projekte, todėl Jums nesutikus, registracija projekte gali būti nepatvirtinta.

☐Sutinku

☐Nesutinku

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