GRUODIS-SAUSIS 2019/20

60+

PASIDARYK PATS!
Dekoratyvinė eglutė

iki

NEMOKAMAI TIK SU
IKI PREMIJA SENJORAMS

Šeimos ryšiai – giminės amžinybės pamatas

JOANA BARTAŠKIENĖ:

„Aktyvus gyvenimas - jaunystės eliksyras“

SESUO JUSTINA:
„Visada galima rasti dalykų, kurie priverstų nusišypsoti!“

Kaina 4,99 €
ISSN 2669-0659
9772669065003

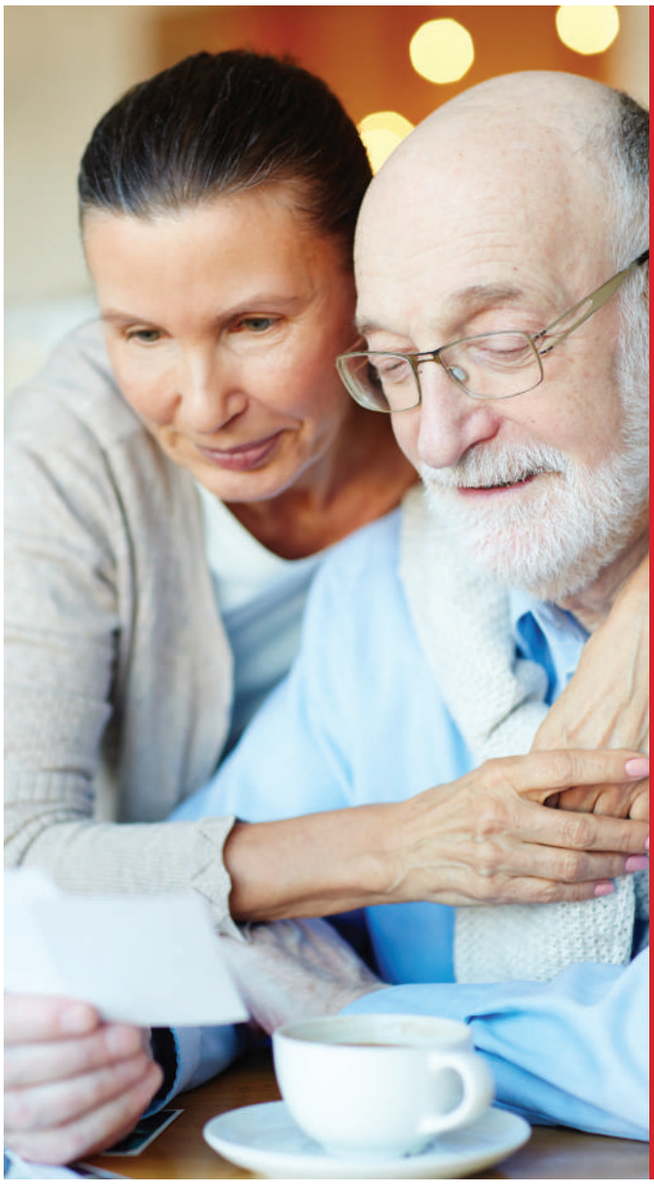
margarita
SINCE 1988

BALTIŠKOS GAMTOS GALIOS BRANDŽIAI ODAI

Stangrinamosios ir atkuriamosios priemonės, skirtos veido odos priežiūrai nuo 40 metų. Linija specialiai sukurta brandžiai odai, kad ji atrodytų stangresnė ir lygesnė. Su mėlynių ekstraktu ir ekologišku kanapių sėklų aliejumi.

NAUJIENA! Daugiau kaip 90 % natūralios kilmės ingredientų.

Redakcijos žodis



Laikas tirpsta lyg snaigė delne... Naujausias žurnalo numeris į Jūsų širdis beldžiasi prieš didžiausias metų šventes. Kiekvienas laukiame savaip, tačiau ne visiems jų laukimas išlieka tokiu kaip vaikystėje, kai, rodos, miegotum daugiau, kad šventės kuo greičiau užlietų namus.

Tačiau kad ir kokio amžiaus būsite, tikrojo kalėdinio džiaugsmo sieloje nepajusite, jei neatliksite didžiųjų darbų. Ne, ne namų švarinimo ar dovanų pirkimo, pakavimo... Laukimo – advento – laikotarpiu vertėtų kuo daugiau laiko skirti apmąstymams. Ar visų, kuriuos įskaudinau, atsiprašiau? Ar tam, kurį myliu, tai neseniai sakiau? Ar visiems padėkojau? Ar aplankiau draugę, kuri išgyvena sunkų laikotarpį ir ją išklausiau? Galų gale – ar pakankamai skyriau laiko savo vidiniams išgyvenimams?.. Tai nuveikę galime ruošti dovanas Dievui, artimiesiems ir netgi sau.

Senjorai retai betiki stebuklais, tačiau žmogaus ryšys su žmogumi yra tas nuostabus gyvenimiškas stebuklas, aplankantis mus kasdien ir suteikiantis laimės. Todėl suteikime vienas kitam didžiausią – buvimo kartu – Dovaną. Esate vienišas? Tuomet nelaukite, o atverkite savo sielos duris kitam vienišiui ir jūs jau dviese dalinsitės gyvenimiška šiluma. Arba priimkite ištiestą kito žmogaus ranką ir liūdesys taps džiaugsmu. Ir, žiūrėk, vėl imsite tikėti stebuklu lyg vaikystėje. Juk tam reikia tiek nedaug – tik kito žmogaus...

Stebuklingų, šiltų, ramių, jaukių švenčių mylimų žmonių apsuptyje!

VIRŠELYJE: Joana Bartaškienė
(Arno Gedrio nuotr.)

VYRIAUSIOJI REDAKTORĖ
Laura Balčiūtė
ŽURNALĄ RUOŠĖ: Iveta Leščinskaitė, Rima Norvilienė, Aistė Noreikatė
KALBOS REDAKTORĖ: Otilija Burkšaitė
MAKETUOTOJA: Dovilė Pakutinskaitė
PROJEKTO VADOVĖ: Ligita Šoliūnienė

Dėl reklamos kreiptis į Ievą Jovaišienę
el. adresu jovaisiene.ieva94@gmail.com

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

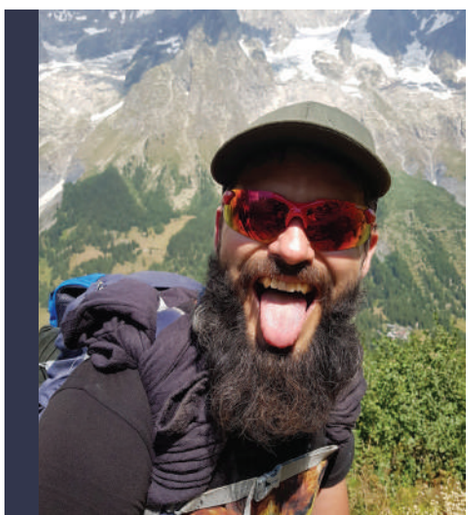
Leidinyje panaudotos SHUTTERSTOCK nuotraukos.
Už reklamos turinį ir kalbą redakcija neatsako.
Perspausdinti bet kurį žurnalo „60+“ straipsnį galima tik gavus raštišką redakcijos sutikimą.

Metinės prenumeratos kaina
16 €

Žurnalas senjorams 60+ kviečia prenumeruoti leidinį tėvams, seneliams.

PADOVANOKITE JIEMS VERTINGĄ DOVANĄ!

Dėl išsamesnės informacijos skambinkite tel. +37064785040
ar rašykite el. adresu marketingas@60plius.lt



Turinys

6 ŠEIMOS RYŠIAI – giminės amžinybės pamatas

10 J. BARTAŠKIENĖ: „Aktyvus gyvenimas – jaunystės eleksyras“

15 VALERIJONAI – nervingumo mažinimui ir aistros žadinimui

18 VALGOMOS DOVANOS

22 Kalėdinė DOVANA AUGINTINIUI

24 KAIP PUOŠTIS per šventes?

28 JŪSŲ ŠIRDIS SVEIKA? Nebūkite tuo tikras!

30 KRAUJO TYRIMAS atskleidžia negalavimų priežastis

30 10 LAIMINGO senjoro taisyklių

34 Amžinosios GYVENIMO PAMOKOS

36 PRIEŠ LIGAS – su mankšta, geru miegu ir humoru

38 SESUO JUSTINA: „Dievas visada yra šalia Jūsų!“

44 I. BULOTIENĖ: „Dailės terapija atskleidžia, kokie esame iš tikrųjų“

47 DEKORATYVINĖ EGLUTĖ

48 SLIDINĖJIMAS – atgaiva ir kūnui, ir sielai

50 V. ČMILYTĖ-NIELSEN: „Dabar yra pats geriausias metas išbandyti šachmatus“

54 MEGZTOS/VELTOS ŠLEPETĖS

58 VYRŲ VEDLYS D. KANTAKEVIČIUS: „Vyrai, nemeluokite sau ir kitiems“

61 ATŠVAITAS gali išgelbėti gyvybę

62 KLAUSOS APARATAI – geresnei gyvenimo kokybei

65 DANTŲ IMPLANTAI – saugūs, inovatyvūs ir ilgaamžiai

ŠEIMOS RYŠIAI – *giminės amžinybės pamatas*

Psichologė
Karolina Tarnauskienė
www.psichologekarolina.lt

Artėja pačios gražiausios metų šventės. Per Kūčių vakarienę prie balta staltiese papuošto stalo susėda kelių kartų atstovai: vaikai, tėvai, seneliai, proseneliai... O ir tuščia lėkštelė greta valgančiųjų padėta – tais metais iškeliavusio į amžinybę atminimui... Gražus paprotys, stiprinantis šeimos ryšį. **Kaip tą tvirtą ryšį išlaikyti, saugoti ir stiprinti kasdienybėje?**

Praeities atsiminimai ir dabarties džiaugsmai

Supypsi telefonas ir solidaus amžiaus moteris skuba atsiliepti. Širdis suvirpa džiaugsmu – sūnus grįžta! „Mama, aš jau Vilniaus oro uoste! Pas tave atvyksiu Kūčių vakarą, kol kas dar liksiu Vilniuje, turiu čia reikalų.“ Moteris atsidūsta, nejučia sustoja prie lango, bet žvelgia ne į kiemą, o į savo praeitį: šmėsteli prisiminimas jausmo, kai sužinojo, kad pagaliau pastojo taip ilgai lauktu antruoju nėštumu. Ji taip norėjo berniuko... Štai jau mažylis bėga dar netvirtomis kojelėmis pamiškės takeliu, išskėtęs rankeles pasitikti grįžtančios jo pasiimti iš senelių mamos... Seneliai globodavo vaiką, kai sirgdavo darželyje. O štai jis baigia mokyklą... Kiek buvo nerimo, kai nusprendė studijuoti užsienyje! Prisiminimai

plaukia vienas po kito. Kaip gera būdavo glausti jo mažytį kūnelį, kaip smagu būdavo klausytis jo čiauškėjimų. Visa tai liko toli praeityje, o kas dabar?

„Susimatome tik keliskart per metus... Žadėjo, kad matysimės kur kas dažniau, kai sukurs šeimą ir grįš į Lietuvą," – nubraukė ašarą moteris.

Telefonas vėl pyptelėjo: „Mamyte, rytoj pavakary būk namuose, užsuksime aptarti Kūčių patiekalų!" Žinutė nuo pirmagimės. „Kokia ji rūpestinga ir atjaučianti! Gerai, kad atlėks, drauge bus lengviau sugalvoti, ką paruošti būriui mažylių, kuriems tik gardumynai ir terūpi..." – jau šypsojosi moteris ir sėdo prie stalo kurti švenčių valgiaraščio, kurį vėliau aptars su dukra. O dar ir dovanėlių anūkams nevalia pamiršti!

Mokslininkai nustatė, kad tėvų gerovė, prasmingo gyvenimo jausmas ir savęs vertinimas siejasi su jų nuomone apie savo užaugusių vaikų pasiekimus ir nesėkmes.

Sunkiausia - pereiti tiltelį

Kodėl tėvų ir vaikų santykiai kartais atšąla? Kokie santykiai atšąla greičiau? Kas juos palaiko? Ar tik mes vieni kenčiame dėl santykių, kurie yra ne visai tokie, kokių norėtųsi? Nustebsite sužinoję, kad kur kas daugiau žmonių, nei galite įsivaizduoti, kenčia dėl tų pačių dalykų kaip ir jūs. Ne veltui sakoma, kad pati didžiausia žmogaus gyvenimo mokykla – tarpusavio santykiai, ypač su artimiausiais žmonėmis šeimoje. Tikriausiai nerasime žmogaus, kuris nebūtų patyręs tokių sunkumų. O vadinamoji artimųjų „trintis" yra absoliučiai normalus ir įprastas dalykas, ypač kalbant apie kartų (anūkų, vaikų, tėvų, senelių) santykius. Tai yra netgi sveikas dalykas, nes priverčia visus keistis, tobulėti, judėti į priekį.

Šeimos ryšiai yra gyvybiškai svarbūs kiekvienam jos nariui. Sociologiškai ir psichologiškai šeima apibrėžiama kaip atskiras vienetas, t.y. sistema ar organizmas. Manoma, kad šeima plėtojasi ir bręsta lygiai taip pat, kaip ir atskiras žmogus. Daugiausia sunkumų ir iššūkių sukelia vadinamieji „pereinamieji laikotarpiai", kai šeimos nariai turi iš naujo nusistatyti vaidmenis, pakoreguoti santykius ir lūkesčius vieni kitiems. Šeima, kaip bręstantis vienetas, auga tam tikromis pakopomis ir kiekvienoje jų turi įveikti raidos užduotis – įgyti tam tikrus gebėjimus, išspręsti problemas. Jei pavyksta, žmonės jaučia tos pakopos gyvenamojo laiko prasmę, sukuriamos sąlygos tolesnės raidos sėkmei.

Kadangi atskirų šeimos narių raidos pakopos nesutampa ir kiekvienas sprendžia skirtingus klausimus, neretai atsiranda įtampa ir konfliktai. Žmogaus ▶

gebėjimas išspręsti savo asmeninės raidos užduotis dažnai priklauso nuo kitų šeimos narių raidos problemų. Mokslininkai teigia, kad tokia trintis ir konfliktai – normalūs ir neišvengiami.

Senjorų iššūkiai santykiuose su artimaisiais

Kokie uždaviniai iškyla vyresniojo amžiaus žmonėms? Tai priklauso nuo jų vaikų amžiaus ir gyvenimo aplinkybių. Jei vaikai palieka namus – išvyksta studijuoti ar dirbti, kuria santuoką ar dėl kitų priežasčių persikelia gyventi atskirai – svarbiausia tėvų užduotis yra tinkama parama palydint vaikus į tolesnį savarankišką gyvenimą ir tuo pačiu gimtų namų, kaip atramos taško, išsaugojimas. Jei vaikai jau yra sukūrę savo šeimas ir vyresniojo amžiaus žmonės turi anūkų, esminės užduotys atsiremia į abi puses tenkinančių ir pagarbių santykių kūrimą ir išsaugojimą.

Autonomija, kurios vaikai siekia paauglystėje ir kai vėliau palieka namus, nereiškia, kad dingsta jų prieraišumas tėvams.

„Tuščio lizdo“ išgyvenimai

Vaikus užauginusi ir išleidusi iš namų šeima dažnai vadinama „tuščiu lizdu“. Žmonės skirtingai reaguoja į tokius pokyčius. Šis pereinamasis laikotarpis ir ryšiai tarp kartų priklauso nuo vaikų ir tėvų tarpusavio santykių ir gyvenimo aplinkybių.

Vidutiniame tėvystės amžiuje tenka pertvarkyti ryšius su savo suaugusiais vaikais, priimti jų pasirinktą gyvenimo būdą ir kelią, bendrauti su jų sutuoktiniais bei anūkais ir susitaikyti su tuo, kuo jie tapo. Pagal tai, kaip vaikams sekasi mokslai, darbai, kaip susiklostė jų asmeninis ir visuomeninis gyvenimas, pagyvenusieji žmonės sprendžia apie save: ar jiems pavyko gerai atlikti tėvų pareigas. Jei vertinimas teigiamas, jaučiamas pasitenkinimas ir pasididžiavimas. Mokslininkai nustatė, kad tėvų gerovė, prasmingo gyvenimo jausmas ir savęs vertinimas siejasi su jų nuomone apie savo užaugusių vaikų pasiekimus ir nesėkmes. Tie, kurie daug dėmesio skyrė savo vaikams juos augindami, senatvėje mažiau jaučiasi našta vaikams, kai prireikia jų pagalbos ir priežiūros.

Autonomija, kurios vaikai siekia paauglystėje ir kai vėliau palieka namus, nereiškia, kad dingsta jų prieraišumas tėvams. Dauguma suaugusiųjų palaiko glaudžius, nors ir kitokius nei vaikystėje, ryšius su savo tėvais. Palaikomi arba iš naujo kuriami teigiami ir brandūs santykiai su savo tėvais sustiprina ir vaikų savigarbos bei gerovės jausmą.

Gyventi kartu ar atskirai?

Vyresniojo amžiaus žmonės vertina savo nepriklausomybę, jie neretai gyvena netoliese suaugusių vaikų, bet ne kartu. Gera sveikata ir ekonominė padėtis suteikia jiems tokias sąlygas. Jei vyresniojo amžiaus tėvai ir toliau gyvena su savo suaugusiais vaikais, dažniausiai jie ir toliau vadovauja namų ūkiui. Gyvenimą kartu labiau lemia ekonominės sąlygos, nei asmeninis pasirinkimas. Turėdami galimybę abiejų kartų atstovai renkasi gyventi nepriklausomai. Senstantys tėvai, persikėlę gyventi netoli savo vaikų, sulaukia ir teigiamų, ir neigiamų tokio sprendimo pasekmių. Tėvai gali pasiūlyti emocinę ir fizinę paramą savo vaikams, pavyzdžiui, pagloboti vaikaičius, tačiau kartais gali imtis kontroliuoti suaugusių vaikų gyvenimą, neprašomi patarinėti. Problemos iškyla mėginant integruoti skirtingų kartų gyvenimo būdą, nustatant kiekvienos kartos atstovų asmenines ir privatumo ribas bei sprendžiant konfliktus, užsilikusius iš ankstesnių raidos pakopų.

Visame pasaulyje šeimos sistemos labai

skiriasi. Jos atspindi skirtingas santuokos, paveldėjimo, gyvenamosios vietos ir ryšių normas. Ne Vakarų šalyse senyvo amžiaus suaugusieji dažniausiai gyvena kartu su vienu iš savo vaikų, turinčiu šeimą. Pavyzdžiui, du trečdaliai Japonijos senyvo amžiaus žmonių gyvena kartu su kitai kartai priklausančiais šeimos nariais, dažniausiai su vyriausiuoju sūnumi, jo žmona ir vaikais. Kitas trečdalis planuoja, iškilus būtinybei, persikraustyti pas savo suaugusius vaikus.M

Giminystės ryšių sergėtojos

Manoma, kad Vakarų šalyse šeimas jungia artimi motinų ir dukterų tarpusavio ryšiai. Moterys dažniausiai imasi giminystės ryšių sergėtojų vaidmens. Tyrimai rodo, kad iš keturių įmanomų diadinių ryšių (tėvas ir sūnus, tėvas ir dukra, motina ir sūnus, motina ir dukra) motinos ir dukters ryšys lieka stipriausias ir stabiliausias visą gyvenimą, todėl giminystės ryšiai paprastai seka moteriškąja, o ne vyriškąja giminystės linija. Panašiai ir su vaikaičiais – artimiausius ryšius su jais palaiko močiutės, ypač mamos mama.

Kartų mainai - kaip palaikyti vieni kitus?

Suaugus vaikams, šeima ir toliau atlieka socialinės paramos sistemos vaidmenį: tėvai ir suaugę vaikai vieni kitiems nuolat ką nors padeda. Tėvai gali pasiūlyti psichologinę paramą, patarti arba padėti finansiškai, prižiūrėti anūkus. Suaugę vaikai gali atsidėkoti palaikydami emociškai, padėdami namų ruošoje arba slaugydami susirgus. Šeimos gyvenimo eigoje ši abipusė pagalba šiek tiek keičia kryptį: pradžioje ji būna orientuota į vaikus, o vėliau gręžiasi į tėvų pusę. Svarbiausia užduotis kiekvienos kartos atstovams – suderinti teikiamos pagalbos lygį ir poreikius. Problemos kyla tada, kai padedama per mažai arba per daug. Suaugę vaikai stengiasi kuo mažiau kištis į tėvų gyvenimą, taip tikėdamiesi kuo ilgiau išsaugoti abiejų kartų nepriklausomybę, tačiau pastebėję, kad situacija keičiasi ir tėvų poreikiai didėja, turėtų imtis aktyvesnės globos.

Skirtingi žmonės skirtingai supranta senelių vaidmenį. Vieniems būti seneliais – svarbiausias vaidmuo šiame gyvenimo tarpsnyje, kiti džiaugiasi galimybe be didelės atsakomybės ir rūpesčių retkarčiais pabendrauti su anūkais, tretiems šis ryšys atspindi jų nemirtingumo siekius. Kol anūkai maži, ryšiai su seneliais dažniausiai būna labai artimi. Paauglių ryšiai su seneliais keičiasi, nes pastarieji labai nevienodai vertina jų savarankiškumo siekį. Senelių ryšiai su vaikaičiais labai priklauso ir nuo jų santykių su savo suaugusiais vaikais – vaikaičių tėvais. Seneliai šeimoje dažnai užima stebėtojų ir budėtojų vaidmenį – nors gyvena nepriklausomi nuo kitų ir nesikiša į savo vaikų ir vaikaičių reikalus, prireikus yra pasiruošę pagelbėti, visokeriopai paremti. Senelių ir anūkų bendravimas teikia abipusę naudą: mažieji gauna pakankamai dėmesio, o senoliams vaikaičiai padeda užpildyti tuštumą, atsiradusią išėjus į pensiją, tapus našliu. Senelių ir anūkų draugystė gyvenimui suteikia daug naujų spalvų, įprasmina kasdienybę.

Kartą savo mamos paklausiau, iš kur ji taip gerai pažįsta pievų žoles ir jų gydomąsias savybes? Paaiškėjo, kad močiutė jai apie kiekvieną gėlelę pasakodavusi. Kitąkart paklausiau, kas ją išmokė siūti? Atsakė, kad močiutė, pasisodinusi prie savo senutėlės „Zinger“ mašinos. Kai dar kažko paklausiau, vėl išgirdau atsakymą: „Močiutė“. Visada turime prisiminti ir vertinti, kiek daug galime perduoti iš kartos į kartą...

JOANA BARTAŠKIENĖ:

„Aktyvus gyvenimas - jaunystės eliksyras“

Iveta Leščinskaitė

Rytais sunku išsiropšti iš lovos? Skauda sąnarius, gelia nugarą? Tokio ryto sugadintos nuotaikos nepataisys net garuojantis stiprios kavos puodelis. O gal rytą pradedame ne taip, kaip reikėtų? Daugkartinė Lietuvos sportinės gimnastikos čempionė, aerobikos pradininkė Lietuvoje **Joana Bartaškienė (69 m.)** sako, kad geras rytas, visų pirma, turėtų prasidėti nuo mankštos bei pabrėžia, kad pradėti sportuoti – niekada nėra vėlu.

AMŽIUS – NE RIBA

Lietuvos moterų sporto asociacijos (LMSA) prezidentė J. Bartaškienė džiaugiasi, kad gyvena labai aktyvų ir įdomų gyvenimą, nors tuoj sulauks garbaus jubiliejaus: „Amžius – ne riba! Daugumą jaunimo nėra pajėgūs tokiam užimtumui, bet būtent veikla mane ir veža. Turiu daug pozityvo ir noro padėti“, – džiaugiasi pašnekovė. Moteris, be kitų savo veiklų, treniruoja auksinio amžiaus moterų grupes, su kuriomis dalyvauja įvairiose sporto šventėse, konkursuose: „Mano senjorės jau devyniolika metų sportuoja ir šoka rytais, todėl ir jaučiasi puikiai, nors daugumai virš septyniasdešimt, o vyriausioms jau ir aštuoniasdešimt metų. Ir patikėkit, visos atrodo jaunai, nes sistemingai sportuoja ir propaguoja aktyvų gyvenimo būdą“, – ryto mankštos nauda neabejoja aktyvistė.

MANKŠTA – PIRMASIS VAISTAS

Pasak J. Bartaškienės, sunku gyventi tiems senjorams, kurie neužsiima jokia fizine veikla. Tuomet nugaros raumenys nusilpę, o daugeliui vyresnio amžiaus žmonių prasideda nugaros raumenų atrofija. Tad, norėdami juos stiprinti, moteris rekomenduoja sistemingai daryti pratimus su nedideliais svareliais, tik taip įmanoma sumažinti nugaros skausmus bei paskatinti sąnarių aktyvumą, pasirūpinant sąnarių ,,galiojimo laiku“.

Trenerė sako, kad mankšta yra pirmas vaistas, skirtas numalšinti skausmus: „Juk ne veltui ir daktarai pirmiausia skiria mankštą, o ne vaistus. Yra daug pratimų ir metodų, kurie tikrai padeda. Pirmiausia būtina daryti tempimo pratimus, taip pat pratimus viso kūno sąnarių išjudinimui bei nugaros ir sėdmenų stiprinimui. Trumpa ir sisteminga mankšta viršutinei kūno daliai – kaklui, pečių juostai, nugarai, taip pat kojoms, tikrai duos norimus rezultatus. Taip pat labai gerai tinka masažuojantys rutuliukai, jais reikėtų masažuoti kaklą, nugarą ir liemenį“, – sako J. Bartaškienė.

„Yra auksinė taisyklė - senjorui sportas turi teikti malonumą, reikia nepervargti ir neužmiršti paso duomenų!“

SPORTAS TURI TEIKTI MALONUMĄ

Pasak pašnekovės, geriau sportuoti ryte, nes taip pažadinsite savo kūną ir jūsų diena bus darbingesnė: „Jei senjorai mankštintųsi rytais, tai gera savijauta ir puiki nuotaika tęstųsi visą dieną, o ir raumenukai sustiprėtų. Pradėti reiktų nuo lengvų mankštų – ryte pasivaikščioti (geriausia su šiaurietiškomis lazdomis) ir pakvėpuoti tyru oru, taip pat puikiai tinka pasiplaukiojimas, važinėjimas dviračiu. Nepamirškite palaipsniui didinti krūvį“, – patarimais dalinasi moteris.

Pašnekovė tvirtina, kad judėti reikia daug ir įvairiai, bet su malonumu: „Yra auksinė taisyklė – senjorui sportas turi teikti malonumą, reikia nepervargti ir neužmiršti paso duomenų!“, – juokiasi J. Bartaškienė.

SVARBU NORĖTI IR PRADĖTI

Paklausta, koks yra jos puikios nuotaikos receptas, trenerė nedvejodama atsako, kad visada reikia ▶

NUOTRAUKOS IŠ ASM. ARCHYVO

prisiminti, jog gyvenimas mums duotas tik vienas ir reikia džiaugtis kiekviena diena, nes ji nepakartojama:

„Juk nežinome, kas bus rytoj - ar saulėtas, ar lietingas rytas, tad džiaukimės dabar, nusišypsokime prieš veidrodį ir visai nesvarbu, ką jame matome. Pasidžiaukime, kad prieiname prie veidrodžio, kad galime nusišypsoti bei pasimaivyti atspindžiui jame, tuo pačiu pagalvokime, kiek jaunų žmonių tokios galimybės neturi, o mes dar galime ir norime gyventi aktyviai ir įdomiai. Tad gyvenkime, džiaukimės savo gyvenimu, svajokime ir mylėkime. Tik taip prailginsime savo gyvenimą ir duosime pavyzdį jaunimui. Niekada nevėlu, svarbu norėti, suprasti, kaip tai svarbu ir pradėti. Užsibrėžkite tikslą ir pirmyn, jums tikrai pasiseks, sėkmės!”, *- linki J. Bartaškienė.*

Kineziterapeutės *Gretos Blinkienės* komentaras

Senstant sąnariuose mažėja sąnarinio skysčio, prastėja tempimas, dėvisi sąnarių paviršiai, jie tampa plonesni. Sąnarį supantys raiščiai yra linkę trumpėti, mažėja raumenų bei kaulų masė. Daugelis iš šių pakitimų vyksta dėl fizinio aktyvumo trūkumo. Jei raumenys nėra naudojami, jie tiesiog nyksta, tai pagrindinė žala, kurią galime sau padaryti. Todėl pirmas ir pagrindinis vaistas yra judėjimas. Pirmiausia, vyresnio amžiaus žmonėms labai svarbu užtikrinti gerą sąnarių paslankumą, kuris yra reikalingas visavertiškam apsitarnavimui, todėl reikia gerinti lankstumą. Kai sąnariai galės judėti tinkama amplitude, reikėtų atlikti raumenų stiprinimo pratimus (pratimus su papildomu svoriu), kurie ne tik padės sustabdyti nykimo procesą, bet ir sutvarkyti jau įvykusius pakitimus. Svarbiausia viską atlikti sistemingai, nuolatos ir nekeliant skausmo. Tik nuolatinis judėjimas yra žingsnis į sveikesnius sąnarius.

Sveikam kūnui taip pat būtina ir tinkama mityba. Kolagenas, gliukozaminas, chondroitinas ir hialurono rūgštis yra sąnarinės kremzlės ir sinovijinio skysčio sudėtyje, kuriuos kūnas gamina natūraliai. Kaulų pagrindinė statybinė medžiaga yra kalcis, o jo įsisavinimui reikalingi vitaminai K2 ir D2. Norint išvengti raumenų jėgos ir funkcijos blogėjimo, būtina užtikrinti tinkamą baltymo kolageno kiekį. Visas šias medžiagas galima gauti tinkamai maitinantis arba vartojant atitinkamus papildus.

Joana Bartaškienė turėtų būti pavyzdys visiems, kad gerai savijautai amžius ne kliūtis. Fizinis aktyvumas stipriai pagerina ne tik fizinę kūno būklę, bet ir psichologinę, todėl norint jaustis geriau, net ir sergant tam tikromis ligomis būtina judėti. Kaip ir teigia Joana, svarbu rasti sau tinkamą bei malonią veiklą, tuomet ir rezultatai bus atitinkamai geresni. Žinoma, visada būtina atsižvelgti į gydytojų rekomendacijas bei pasitarti su specialistais – kineziterapeutu ar treneriu. Labai smagu, kad Lietuvoje turime tokių puikių pavyzdžių ir vyresnio amžiaus žmonės vis dažniau ateina į rengiamas grupines treniruotes bei sporto klubus.

Senjorams vykdome grupines treniruotes
Antradienį ir ketvirtadienį nuo **13:00** iki **14:00** val.
www.sportshouse.lt ***Savanorių pr. 276, Kaunas***
SH SPORTSHOUSE WWW.SPORTSHOUSE.LT

Pasirūpink sąnarių galiojimo laiku!

VERSAN SHOTS – naudingesnė, patogesnė formulė sąnariams vienkartinėmis skystomis dienos dozėmis.

Sąnariai – vieni svarbiausių judėjimui organų, užtikrinantys judėjimo funkciją, pakankamą judesių amplitudę ir paslankumą.

Sąnariuose, kaip ir kituose organuose, audiniuose, nuolat vyksta seno audinio ardymas ir naujo audinio gamyba. Senėjimo metu neišvengiamai kremzlės audinio ardymas tampa greitesnis nei naujo gamyba. Pusiausvyra tarp naujos tarpląstelinės medžiagos gamybos bei jos irimo gali pakisti ne tik senstant, bet ir dėl per didelio sąnario apkrovimo, per mažo judrumo, genetinių veiksnių, reikiamų medžiagų trūkumo ir kitų priežasčių.

Svarbu pasirūpinti savo sąnariais, sureguliuojant darbo ir poilsio režimą, taikant optimalius fizinius krūvius ir, be abejo, aprūpinant sąnarius reikiamomis maisto medžiagomis.

„Versan Shots“ buteliuke yra būtinos sąnariams medžiagos: kolagenas, chondroitinas, gliukozaminas, hialurono rūgštis, vitaminai C ir D3.

Maisto papildas. Labai svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.
Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kremzlių ir kaulų funkcijai, susidarymą.

www.sveikisanariai.lt

PREZO
KEPYKLĖLĖ
Gardžių akimirkų kepyklėlė!
Sudedame į ruošiamus kepinius visą meilę ir švelnumą, jaukumą ir šilumą, turėdami vieną didelį tikslą – kad bandelė, pyragas ar kepalėlis duonos, patekęs į Jūsų rankas, atneštų Jums nuoširdų džiaugsmą!
Švieži kepiniai kiekvieną dieną!
www.prezo.lt
prezokepyklėlė

VALERIJONAI – *nervingumo mažinimui ir aistros žadinimui*

Ligita Šoliūnienė

Vaistinis valerijonas (lot. *Valeriana officinalis*) yra vienas iš augalų, kuriuos žmonės naudoja nuo senų senovės. Apie jo gydomąsias savybes buvo kalbama senovės Graikijoje, Romoje, Egipte, Indijoje, Rytų šalyse. Manoma, kad pavadinimas valeriana yra kilęs iš lotyniško žodžio valere, o tai reiškia „būti sveiku“, nors esama versijų, kad augalas pavadintas Romos imperatoriaus Valeriano garbei.

Dioskoridas tikėjo, kad šis augalas geba valdyti mintis, o Plinijus Vyresnysis priskyrė jį minties skatinimo priemonėms, vis dažniau valerijoną rekomendavo vartoti kaip diuretiką. Avicena „Medicinos kanone“ tikino, kad jis gerina smegenų veiklą. Vėliau valerijonai buvo naudojami kaip antihelmintikai (vaistai, naikinantys kirminus), priemonė nuo maro ir netgi kaip... afrodiziakas. Vokiečių teologas ir botanikas Otto Brunfels XVI a. rašė, kad „valerijonas suteikia nusiraminimą, harmoniją ir ramybę, kai du žmonės jį geria iš vieno indo“.

Viduramžiais Europoje valerijonas buvo vertinamas kaip viena populiariausių aromatinių ir magiškų priemonių. Buvo tikima, kad jis gelbėja žmones nuo piktųjų dvasių, savo kvapu į šalį veja raganas, velnius, kaip manoma, tokiu būdu gydydamas psichinius ligonius. Tai buvo daroma smilkant valerijoną šalia tokio žmogaus ar jo gyvenamojoje patalpoje. Tokiu pačiu būdu taip pat saugodavo naminius gyvūnus nuo blogos akies, nužiūrėjimo.

Gydomosios savybės

Preparatai su valerijonu skiriami ligų, kurias lydi nervinis dirglumas, nemiga, isterija, gydymui. Šis augalas užima vieną iš pirmųjų vietų daugelyje šalių, o, pavyzdžiui, JAV jis yra tarp dešimties populiariausių vaistažolių. Skirtingai nuo klasikinio diazepamo, kuris taip pat turi raminamąjį, migdomąjį poveikį, valerijonas netrikdo psichomotorikos veiklos, nedaro įtakos pažintinių užduočių atlikimui.

Augalas plačiai naudojamas esant lengvoms neurastenijos ir psichastenijos formoms, menopauzei, vegetoneurozei, širdies ir kraujagyslių sistemos neurozėms. Valerijono preparatai mažina centrinės nervų sistemos dirglumą, turi raminamąjį poveikį. Preparatų su valerijonu pagalba dingsta įtampa, silpsta dirglumas, pagerėja miegas. Jie taip pat reguliuoja širdies veiklą, veikdami per centrinę nervų sistemą, gerina vainikinių kraujagyslių kraujotaką.

Be to, valerijonai naudojami daugeliui kitų ligų gydyti. Šis augalas skatina virškinimą, palankiai veikia sutrikus skydliaukės funkcijai, yra skiriamas esant širdies ydoms, migrenai, astmai. Taip pat naudojamas kartu su kitais augalais esant rėmeniui, lėtiniam gastritui ir net skrandžio bei dvylikapirštės žarnos opoms. Liaudies medicinoje valerijonas vartojamas isterijos, epilepsijos simptomams mažinti, o moterims patariama jį vartoti dėl menopauzės sutrikimų. Spiritinė valerijono šaknies tinktūra naudojama malšinti reumatinių sąnarių skausmą, taip pat sergant hemorojumi.

Tinktūra ruošiama su 40 % alkoholiu arba degtine santykiu 1:5. Šaknys iš anksto susmulkinamos, kad būtų galima geriau išgauti veikliąsias medžiagas. Palaikykite užpilą iki 7 dienų ir filtruokite. Vartoti po 15-20 lašų 3-4 kartus per dieną.

Vienas iš valerijono terapinio poveikio komponentų yra jo kvapas, todėl, jei norite, kad jūsų miegas būtų kietas ir ramus, pakabinkite valerijono šaknį marlės maišelyje (ar džiovintų žiedų puokštelę) virš lovos arba padėkite kelias šaknis tarp pagalvės užvalkalo ir pagalvės. Valerijonų išskiriamos lakiosios medžiagos mažina nerimą, gydo nervų sistemos ir kraujotakos sutrikimus, aterosklerozę, stiprina širdį. Panašiai veikia ir vonios su valerijonų ekstraktu ar buvimas pirtyje, kvėpuojant valerijono garais.

Remiantis naujausiais tyrimais, terapinis valerijonų poveikis pasireiškia tik naudojant ilgai (mažiausiai vieną mėnesį) ir sistemingai.

Vartojimo laiką ir dozę turėtų nustatyti gydytojas.

Paruošimas

Medicininiais tikslais naudojami valerijono šakniastiebiai. Geriausias laikas juos kasti yra ruduo, kai stiebai paruduoja. Nuvalomos žemės nuo iškastų šaknų, jos nemirkant nuplaunamos tekančiu vandeniu ir išdėstomos plonu sluoksniu gerai vėdinamoje patalpoje. Reikėtų vengti tiesioginių saulės spindulių. Negalima džiovinti valerijonų karštoje džiovyklėje, nes iš jų išsiskiria lakusis aliejus, kuris turi raminamąjį poveikį. Tinkamiausia džiovinimo temperatūra yra 35–40°C, bet ne aukštesnė!

Kontraindikacijos

Paprastai pacientai gerai toleruoja valerijoną, tačiau kai kuriems, sergantiems hipertenzija (turintiems padidėjusį kraujospūdį), jis sukelia priešingą, jaudinamąjį poveikį, trikdantį miegą ir sukeliantį slogius sapnus. Jei valerijonas vartojamas ilgai ir neapgalvotai, gali atsirasti mieguistumas, depresinės nuotaikos, sumažėti darbingumas. Sergant lėtiniu enterokolitu, valerijonas gali sukelti paūmėjimą. Atsargiai reikėtų vartoti ir tiems, kuriems sumažėjusi skydliaukės veikla.

Fitoterapeutas Virgilijus Skirkevičius 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.

Panaudojimas kitur

Kaip prieskonis valerijonas vartojamas daugiausia Europos šalyse. Valerijono lapai naudojami kepant, jie turi silpnesnį skonį ir kvapą nei šakniastiebiai. Lapai dedami į įvairias salotas ir desertinius patiekalus. Valerijonas puikiai dera arbūzo, agurko, baziliko ir kedrų riešutų salotose.

Iš valerijono lapų gaminamas originalus garnyras prie žuvies patiekalų. Lapai taip pat dera su mėsa, ypač su ėriena, jie gali būti dedami ir į mėsos marinatus. Kartu su kitomis žolelėmis valerijono lapai dedami į įvairius padažus. Originalus valerijono skonis maloniai išryškina žuvies ir jūros gėrybių skonį.

Kaip kvapioji medžiaga valerijonas yra įtrauktas į Havanos cigarų ir turkiško tabako gaminius, Amerikoje dedamas į alkoholinius gėrimus. Dėl savo aromato kartais yra vadinamas „miško smilkalais“.

Senovės graikai dėl malonaus kvapo valerijoną itin vertino kaip kvepalus. Valerijono šaknies gabalėlį jie nešiodavosi drabužių kišenėje.

Egzistuoja legenda, kad Kleopatra valerijoną naudojo kaip afrodiziaką. Tuo tikslu viršutinėmis augalo dalimis su žiedais vergai klojo grindis aplink faraonės lovą.

Valerijonas ypač sietinas su katėmis – paragavusios šio augalo, jos patiria stiprų jaudulį. Kaip paaiškinti tokį keistą gyvūnų elgesį? Pasirodo, valerijono šaknyse yra izovalerijono rūgšties, kuri yra kačių lytinių organų feromonų dalis, ypatingos cheminės medžiagos, kurias katės išskiria poravimosi metu, būtent tam, kad priviliotų katinus. Katinai sugeba užuosti šio augalo aromatą dideliu atstumu ir atkakliai jo ieško. Radusieji trinasi prie valerijono, laižo ir bando išsikasti. Šie gyvūnai elgiasi keistai ir juokingai: gali voliotis ar šokinėti, garsiai kniaukti. Beje, nuo šio kvapo taip pat svaigsta ir liūtai, pumos, tigrai, lūšys.

Padės nusiraminti ir ramiai užmigti

Vaistiniai valerijonai, melisos, paprastieji apyniai ir sukatžolė padeda palaikyti normalų užmigimą ir normalią nervų sistemos veiklą.

Maisto papildas, 60 tablečių
Svarbu įvairi ir subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas

VALGOMOS DOVANOS.

Kodėl gi ne?

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.

Daugiau Renatos receptų: www.kumutesvirtuve.lt

DŽIOVINTŲ VAISIŲ SALDAINIAI

Šie saldainiai – ne tik puiki kalėdinė dovana, bet ir staigmena tiems, kurie vengia ar negali vartoti cukraus. Recepte jo nėra, o saldumas neišpasakytas. Pusę saldainių visad gaminu su šokoladu (tiems tikriems saldainių gerbėjams), o kitą pusę be šokolado, tik iš vaisių, vaflių ir pabarstukų. Jie gali būti patys įvairiausi – ir sezamo sėklos, ir malti žemės ar graikiniai riešutai, ir kakava...

Mano mėgstamiausieji yra šie:

- kokoso drožlės;
- aguonos;
- trupinti vafliai;
- juodos duonos trupiniai su cinamonu.

Visko reikės po kupiną saują. Kokosų drožles ir aguonas beriu iš pakelio, o vaflius ir juodą duoną reikia pasiruošti, geriausia iš anksto.

4 juodos duonos riekeles išdžiovinu ir sumalu iki smulkių miltų, sumaišau su 1 arb. š. cinamono. 8 vaflių lakštus (didžiuosius stačiakampius) virtuvinio kombaino peiliais susmulkinu iki stambių trupinių, kupiną saują atidedu apvoliojimui. Trupinti galima ir rankomis.

Ruošdama saldainių masę į to pačio kombaino indą su „S“ peiliais (jei neturite naudokite mėsmalę) dedu:

- 300 g tamsių razinų;
- 300 g džiovintų slyvų be kauliukų;
- 0,5 st. šilto vandens.

Supilkite vandenį į paruoštą masę arba tame pačiame kiekyje vandens pamirkykite džiovintus vaisius (apie 20 min.).

Smulkinu, kol masė pasidaro vientisa. Ją išverčiu į gilesnį indą ir suberiu vaflių trupinius, gerai išmaišau. O dabar – smagioji dalis. Ant stalo išdėlioju popierines saldainių formeles, maunuosi vienkartines pirštines ir iš masės delnuose formuoju nedidelio graikinio riešuto dydžio kamuoliukus. Juos dedu į lėkštes su pabarstukais. Pagaminus visus saldainius, volioju pabarstuose, kol paviršius tolygiai pasidengia. Saldainius atsargiai perkeliu į formeles, sudedu į indelius ir dedu į šaldytuvą.

Gamindama su šokoladu, 1 plytelę šokolado ištirpinu metaliniame indelyje orkaitėje 80 °C temperatūroje. Kiekvieną rutuliuką merkiu į šokoladą, tuomet šaukšteliu išgriebiu ir dedu į lėkštę su pabarstais.

Karamelizuotų mėlynųjų svogūnų džemas

Apelsinų ir žalių (ar raudonų) pomidorų pagardas

Šermukšnių pagardas

ŠERMUKŠNIŲ PAGARDAS

Tai – viena universaliausių uogienių, mano absoliuti favoritė ir daugelio patiekalų sudedamoji dalis. Be to, tai puikus gėrimas praskiedus keliais šaukšteliais karšto vandens, taip pat garnyras kalakutienai, įdaras pyragams ir t. t.

Šermukšnių uogas geriausia skinti tuomet, kai jos pasidaro sodriai raudonos. Vyrauja nuomonė, kad reikia laukti šalnų, tačiau tuomet uogos tampa susiraukšlėjusios, patamsėjusios, todėl neverta delsti – padarykite šalnų imitaciją šaldiklyje. Uogų rasti nėra lengva, jos neauga miškuose, dažniausiai sodinamos pakelėse. Pakelių uogos netinka dėl suprantamų priežasčių, todėl geriausia išeitis – auginti kultūrinius šermukšnius savam kieme ar sode (jei tokį turite) arba važiuoti į kaimus, ten kai kur dar galima rasti šių medžių.

Gerai prinokusiais uogas dedu į šaldiklį 2-3 dienoms, jei uogos tik pradėjusios raudonuoti, tuomet 5-6. Ištrauktas iš kameros ir atšilusiais uogas kruopščiai apvalau nuo kotelių ir lapų, išplaunu, leidžiu apdžiūti ir pasiskaičiuoju, kiek aš jų turiu. Tai darau litrinio stiklainio pagalba. Uogas suberiu į puodą, tuomet imuosi cukraus, jo reikės pusę tiek, kiek buvo uogų, taigi 2 litrams uogų reikės 1 litro balto cukraus – juo užpilu uogas. Pradžioje šliūkšteliu stiklinaitę vandens ir užkaičiu puodą. Kai jau pradeda virti, uogas papildau kriaušėmis. Vienam litrui uogų skaičiuoju 1 kriaušę. Jas nulupu, pašalinu sėklas, supjaustau kubeliais ir sumaišau su uogomis. Verdu apie 45 min. - 1h. Po to jungiu elektrinį smulkintuvą ir juo sutrinu masę iki vienalytės konsistencijos. Pasiruošiu mažučius stiklainiukus, pilu į juos kuo karštesnę uogienę, užsuku dangtelius ir stiklainius palieku apverstus ant rankšluosčio per naktį. Po nakties sunešu uogienę į rūsį.

Patarimas – visiškai netiks parduotuvinės „Conference“ kriaušės, nepagailėkite pinigų ir pirkite paragavę, jei neturite savų, turguje. Kriaušė turi būti didelė, saldi, sultinga ir standi.

APELSINŲ IR ŽALIŲ (AR RAUDONŲ) POMIDORŲ PAGARDAS

Dauguma gaminančių šį skanumyną naudoja žalių pomidorų ir citrinų derinį, o man labai patiko sumanymas pakeisti citrinas apelsinais, su visa žieve ir net sėklomis. Skonis – karčiai saldus, pagardas valgomas su varške, jogurtu, ledais, paukštiena, balta mėsa, visais sūriais. Na, tinka su viskuo, tik ne su grybais. Aš juo gardinu pyragus ir pyragėlius, kartais net kokį torto lakštą sutepu.

Ne vienas ragavusių šį skanumyną pasakojo negalėję sustoti ir suvalgę iš karto visą stiklainio turinį. Štai istorija apie žveją, smarkiai susipykusį su kolega, kuris bežuvaujant tyliai iškabliavo stiklainį ir bandė nuslėpti nusikaltimą. Paliktasis be padažo mėsai sakė mintyse buvo užsimojęs irklu, bet, ačiūdie, ▶

NUOTRAUKOS IŠ ASM. ARCHYVO

apsigalvojo ir tik paskelbė nekalbadienį. Dar girdėjau istoriją, kai sutuoktiniai susipyko todėl, kad vienas naktį tyliai pabaigė pagardą, o kitas ryte planavo juo gardinti varškę.

Kuo puikiausiai pasigaminsite tikrai nesudėtingai paruošiamą pagardą ir netrukus pajusite, kaip mėgėjų būrys tik didėja. Iš kur žali pomidorai? Iš sodų ir sodybų, po didžiųjų rūkų, kai stiebus nujuodina maras, arba, paprasčiausiai, apsilankykite turguje. Jame rugsėjo pabaigoje visada aptinku galybes dėžių su pigiai parduodamais žaliūkais. Kartą netgi gavau dėžę dovanų, vien už pasakojimą, ką iš jų gaminti!

Naudoju tiek žalius, tiek jau sunokusius pomidorus. Juos nuplaunu ir stambia (,,burokine") virtuvinio kombaino tarka sutarkuoju, išmatuoju gautą tūrį ir tarkius pilu į puodą, kuriame virs džemas. Vienam litrui pomidorų skaičiuoju 2 vidutinius apelsinus. Kadangi naudoju ir žieveles, prieš tai apie 15 min. juos pamirkau sodos tirpale (5 š. : 1 l vandens), tokiu būdu, sako, iš žievės pasišalina chemikalai, kuriais būna nupurkšti vaisiai. Ištraukusi iš sodos tirpalo, apelsinus perplaunu švariu vandeniu ir sutarkuoju ta pačia virtuvinio kombaino tarka. Tarkius pilu į pomidorų masę, pamaišau ir jungiu pačią mažiausią ugnį, puodą pridengiu dangčiu taip, kad būtų plyšys garams. Palieku virti 4-5 val. Kartkartėmis permaišau. Kai masė sutirštėja, suberiu cukrų. Jo skaičiuoju 0,5 kg vienam litrui pomidorų tarkių. Dabar jau nuo puodo nesitraukiu, maišau, kol cukrus ištirpsta, tai trunka apie 15-20 min. Karštą džemą supilstau į švarius stiklainius, užsuku, palaikau iki atvėsimo aukštyn kojom ant rankšluosčio ir nešu į rūsį.
Patarimas – galima pilti citrinų sulčių ir, jei norisi tirštesnės konsistencijos, naudoti pektiną.

KARAMELIZUOTŲ MĖLYNŲJŲ SVOGŪNŲ DŽEMAS

Prasidedant kalėdinių dovanų ruošimui, visada prisimenu mėlynuosius svogūnus ir jau daug metų iš jų gaminamą džemą. Mat jo jau ragavę įtraukia šio pagardo stiklainį į norų sąrašą, tad su malonumu gaminu vis daugiau ir dailiai pakuoju kartu su kitomis dovanomis.
Nors pirmą kartą išgirdusi tokį žodžių derinį pati raukiau nosį, po pirmos degustacijos supratau, kokio gėrio galima paruošti vos iš kelių produktų, kurių apsčiai turime prekybos centruose. Nepaisant paprastos receptūros, svogūnų džemas yra ypatingai gardus, karamelizuodamiesi svogūnai atskleidžia puikiausius savo aromatus. Tik, deja, nei geltonieji, nei baltieji svogūnai šiam pagardui netinka, esu bandžiusi gaminti ir iš jų, rezultatas nedžiugino, o ir mėlynųjų svogūnų kaina šaltuoju metų laiku tikrai nesikandžioja.
Originaliame recepte yra naudojamas raudonas vynas ir balzamiko actas, aš pakeičiau juos obuolių actu ir čili pipirų dribsniais ar milteliais – nuo jų džemas turi intensyvesnės rūgštelės ir malonios, liežuvį švelniai kandžiojančios aštrios natos.
Reikės:

- 1 kg mėlynųjų svogūnų;
- 200 ml obuolių acto;
- 100 g rudojo cukraus;
- žiupsnelio druskos;
- 1 š. kepimui tinkančio aliejaus;
- 1 arb. š. persilado prieskonių (arba bet kokio kito mėgstamo žolelių mišinio).

Svogūnus nulupu, pjaunu pusiau ir supjaustau ne itin plonais pusžiedžiais. Į keptuvę pilu aliejų ir, jam įkaitus, suberiu svogūnus, cukrų ir, gerai išmaišiusi, sumažinu kaitrą, keptuvę uždengiu dangčiu ir palieku troškintis 20-30 minučių. Toli nuo keptuvės nesitraukiu, priklausomai nuo drėgmės, esančios svogūnuose, kaitros lygio, karamelizavimosi laikas gali būti ir trumpesnis, ir ilgesnis. Svarbu, kad svogūnai būtų sukritę ir skaidrūs. Supilu actą, beriu druską, prieskonius ir tuomet jau troškinu, kol išgaruoja skysčiai ir džemas sutirštėja – tai gali užtrukti nuo 15 iki 25 minučių.
Dar karštą džemą supilu į stiklainius, juos užsuku hermetiniais dangteliais. Džemą galima laikyti ir virtuvinėje spintelėje, bet atidarius, stiklainį vertėtų laikyti šaldytuve.

SŪRIS KIEKVIENAI PROGAI!

Coombe Castle – garsėja kaip gamintoja puikaus skonio britiškų ir airiškų pieno produktų visame pasaulyje. Coombe Castle sūrių tiekimas prasideda nuo Viltšyro, Anglijoje iki JAV ir Kanados, grietinėlės iki Singapūro kavinių, o sviesto iki Maltos ir Malaizijos. Coombe Castle sūrių asortimentas yra nuo tradicinio „Farmhouse“ čederio ir sūrio kiekvienai progai iki egzotiškesnių sumaišytų sūrių: su cinamonu, abrikosais, mėlynėmis ar šokoladu. Coombe Castle taip pat glaudžiai bedradarbiauja su kitais sūrių gamintojais kaip Ford Farms, kurių sūrininkai naudoja aukščiausios kokybės pieną, gaunamą iš vietinių laisvai laikomų bandų, kurios ganosi vešliose aplinkinių kaimo ganyklose, o sūrio gamybos procesas atliekamas beveik vien rankomis. Ypač yra garsūs ir mėgstami čederio įvairaus skonio ir sudėties sūriai vaške.

IKI parduotuvėse pardavinėjamas Ford Farms rankų darbo, pasterizuoto karvės pieno čederio sūriai vaške:

- **su viskiu** („... with Whiskey“), tai skanus sodraus skonio užpilas su šildančia viskio užuomina;
- **su karamelizuotais svogūnais** („... with Caramilized Onions“), sumaišytas su skaniu saldžiu ir aštriu karamelizuoto svogūno konfitiuru;
- **su triufeliais** („Truffler“) – tai subrendęs čederio sūris sumaišomas su maltais juodaisiais triufeliais ir trumų aliejumi. Triufelių aromatas suteikia čederiui gilų, žemišką, tačiau nepakeičiamą skonį. Čederis ir triufelis puikiai papildo vienas kitą, sukurdami skaniai sodrų sūrį.

Sūriai, atsižvelgiant į tarptautinius prekybos reikalavimus, **yra klasifikuojami** pagal tam tikrus kriterijus:

- **naudojamą pieną: (karvės, ožkos, avies);**
- **brandinimo laiką ir proceso ypatybes;**
- **riebumą;**
- **kietumą;**
- **varškės apdirbimą** (pvz.siūleliais tampomi, kaip mocarela);
- **kvapą.**

O pagal brandinimo proceso ypatybes sūriai gali būti klasifikuojami į **brandintus ir šviežius.**

Brandinimas vyksta veikiant paviršinei mikroflorai arba sūrio masėje esančiai mikroflorai. Skirtingai nuo puskiečių sūrių, nokstančių mėnesį ar du, kietieji brandinami nuo trijų mėnesių iki kelerių metų.

Vieni iš populiariausių ir mėgstamiausių Ford Farms sūrių vaške yra brandinami nuo 3 iki 6 mėnesių.

Kibinai su Ford Farms „Cheddar with Whiskey“ sūriu

Produktai:

- Bemielė sluoksniuota tešla - 500g (6 lapeliai)
- Miltų - 2 valg.š.
- Bulvės – 300g
- 1 - 2 porai
- Raud. paprika – 100g
- Sviestas - 25g
- Dižono garstyčių - 2 arbat.š.
- Džiovintų čiobrelių ½ šaukštelio.
- 1 kiaušinis
- „Cheddar with Whiskey“ sūris - 200g

Gaminimas:

nulupkite bulvę ir supjaustykite mažais, lygiais, 1 cm dydžio kubeliais. Virkite 6-8 minutes. Nusausinkite ir palikite atvėsti. Susmulkinkite porus ir pakepkite su sviestu 4 minutes. Kartu su porais įdėkite kubeliais supjaustytą raud. papriką ir dar pakepkite 4 min. Išimkite iš keptuvės ir palikite atvėsti. „Sudėkite bulves, garstyčias ir čiobrelius, porus ir suberkite tarkuotą „Cheddar with Whiskey“ sūrį, sumaišykite ir pagardinkite druska ir pipirais pagal savo skonį.

Atšaldytus tešlos lapelius perpjaukite per pusę. Nupjaukite kampus, kad susidarytų grubios apskritimo formos. Dėkite po šaukštą įdaro į kiekvieną tešlos apskritimo vidurį. Pakelkite kraštus aukštyn ir suspauskite juos kartu su nykščiu ir smiliumi, kol jie bus gerai užspausti.

Patieskite kepimo popierių ant indo ir sudėkite kibinus. Šepetėliu sutepkite juos kiaušinio plakiniu. Įkaitinkite orkaitę iki 200°C ir kepkite 25 minutes.

Skanaus!

Kalėdinė dovana AUGINTINIUI:

veterinaras atskleidžia, kaip išsirinkti geriausią

Iveta Leščinskaitė

Kasmet, dar nei žiemai neprasidėjus, prekybos centruose išsirikiuoja kalėdinės prekės ir pradedame sukti galvas dėl dovanų. Jei sugalvoti, kaip nustebinti draugus ir artimuosius, jums yra vienas juokas, tai norėdami išrinkti gerą dovaną mylimam augintiniui prireiks ne tik fantazijos, bet ir žinių. **Veterinaras Paulius Morkūnas pataria, kokios dovanos gyvūnams tinka geriausiai.**

Augintiniai šiandien prilygsta mūsų šeimos nariams, kuriuos norisi lepinti, džiuginti ir dalintis gerumu. Veterinaras P. Morkūnas pastebi – darosi įprasta, kad kalėdinio ryto stebuklai pasitinka ir šeimos nariais tapusius gyvūnus – po eglute slepiasi dovanos ir jiems. „Augintiniai prilygsta mūsų šeimos nariams, tai kaipgi nepadovanosime savo šuniukui ar kačiukui kalėdinės dovanėlės? Manau, kiekvienas šeimos narys turi pajausti, kad šventės jau atėjo“, – dovanų augintiniams svarbą pabrėžia pašnekovas ir prasitaria, kad savąjį šiemet nustebins skanėstų tortu ir, žinoma, šeimos meile.

Pasak veterinaro, gyvūnui geriausia dovana yra tai, ką galima suvalgyti, o pasimėgavus neskaudėtų skrandžio. Dovanas P. Morkūnas rekomenduoja rinktis atidžiai pagal auginamą gyvūną, taip puikiai palepinsite savo draugą. Jeigu visgi norisi dovanoti daiktą, tai būtinai atsižvelkite į tai, kad dovana netaptų bėda ir jūsų mylimas augintinis nesusižeistų.

Auginant namuose katiną, kalėdinė dovanėlė gali būti žaisliukas gudrutis. „Taip aš vadinu tokius žaislus, į kuriuos yra įdedamas maistelis ir katinas turi sugalvoti, kaip jį iš ten paimti. Tokiu būdu ir jūsų augintinis, ir šeimos nariai, stebėdami savo draugą linksmai pramogaujantį, turės džiaugsmingų akimirkų. Tiesa, katinai labiau mėgsta dovanas, kuriomis džiaugiatės ir jūs – tai visi žaisliniai kamuoliukai ir įvairūs išmanūs įrenginiai“, – sako pašnekovas.

Kalbėdamas apie šunis, Paulius akcentuoja, kad galima išrinkti ir praktiškas, nebūtinai valgomas dovanas. Visgi jei jūsų šuniukas yra judrus ir itin mėgsta

bendrauti su kitais augintiniais, tai puiki dovana bei pramoga bus tiesiog pabūti su savo draugais šunimis ir kartu palakstyti, tad suorganizuokite jam tokį susitikimą. O gal jūsų augintinis labai džiaugtųsi gavęs šiltą aprangą, ypač jei jis yra trumpo plauko: „Priminsiu, kad žiemą trumpaplaukiams tikrai reikia naudoti rūbelius, nes ilgesnis pasivaikščiojimas gali nebūti toks mielas“, – perspėja veterinaras.

Tiesa, rūbai ar pramoga dažniausiai gali tapti smagiu užsiėmimu jums, bet ar jūsų augintinis tikrai to nori? Pašnekovas pabrėžia, kad būtina nepamiršti – kiekvienas iš mūsų geriausiai pažįsta savo augintinius ir tik mes žinome, kas jiems tikrai suteiks laimės.

P. Morkūnas taip pat pastebi, kad dažnai žmonės dėl didelės meilės gyvūnus lepina kiek per daug, taip jiems pakenkdami. Dažniausiai daromos klaidos, kai per šventes duodamas maistas tiesiai nuo gausaus vaišių stalo. „Itin pavojingi yra skaniai atrodantys kauliukai, ypač paukštienos. Jie ne tik gali sukelti rimtą pavojų augintinių sveikatai ir gyvybei, bet taip pat sugadinti jums visas šventes, nes reikės rūpintis sergančiu draugu. Vengti reiktų ir smulkių, aštriais kampais žaislų, siūlų ir kitų lengvai irstančių medžiagų, kurios gali būti sunkiai pašalinamos iš žarnyno. Vis dėlto šventiniu periodu rekomenduočiau labai nenukrypti nuo kasdienybės, o tik truputį pasmaližiauti jau gerai pažįstamais skanėstais“, – linkėdamas linksmų ir sveikų švenčių pataria veterinaras.

Katės turi instinktą medžioti, todėl joms patiks bet koks žaislas, žadinantis šį poreikį – tai gali būti interaktyvūs žaislai, paprasčiausia dirbtinė pelytė, vedžiojama už virvelės, arba lazeris, kurio švieselę bus įdomu sugauti.

Jei norite, kad katės išvengtų pagundos pagaląsti nagučius į jūsų baldus, tai pasirūpinkite draskykle. Yra tokių, kuriose būna ir slėptuvė ramiam katės miegui.

Šunys labiausiai mėgsta kramtyti, todėl niekada nenusivilsite nupirkę jam skanėstą arba kramtomą žaislą. Beje, tam puikiai tinka ir pliušiniai žaislai.

Stenkitės pirkti gyvūnams kokybišką maistą ne tik per šventes. Pigesniuose pašaruose gausus kiekis subproduktų, o kokybiškame brangesniame maiste daugiau mėsos, todėl jo augintis suvalgo mažiau, bet jaučiasi geriau.

Šunims negalima duoti to maisto, kurį valgome mes, todėl vertėtų vengti vaišinti augintinį maistu nuo vaišių stalo. Net jei galvojate, kad taip jį palepinsite, neužmirškite, kad jam kenkia – gali sukelti alergijas, kaulų atplaišos neretai pažeidžia pilvo ertmę ir žarnyną, šuo gali užspringti. Beje, subalansuotu maistu maitinamas gyvūnas gyvena ilgiau!

Dovana gali būti ir praktiška – naujas pavadėlis, patogesnis gultas, o gal jau laikas pirkti didesnį dubenėlį? Juk dovanodami dovanas parodome savo rūpestį ir meilę. Nepamirškite dovanos įpakuoti į traškantį popierių, juk išpakavimas gali būti taip pat puikia pramoga jūsų augintiniui.

Veterinarijos gydytojas/ Klinikos vadovas **Paulius Morkūnas +370 656 65633**

www.ruminavet.lt | www.gyvunustilius.lt | www.gyvunureabilitacija.lt
www.gyvunumaistas.lt | www.jurbarkoveterinarija.lt | www.gyvunugydymas.lt

Rumina VET
MYLINČIO ŠEIMININKO PASIRINKIMAS

KAIP PUOŠTIS

per šventes?

Šukuosena

Jei ieškote įkvėpimo, kaip rengtis ar šukuotis, pasižvalgykite į praėjusį amžių. Jokia paslaptis, kad mados ratas sukasi vis iš naujo, taigi šįmet atgimusios 90-ųjų tendencijos diktuoja ir kaip kirpti bei dažyti plaukus.

Madingiausios ir drąsiausios 2019-2020 moterys puošiasi ryškiomis spalvomis – raudona, mėlyna, šalta platinine bei vario ruda. Galvos aksesuarai – perlais nusagstyti segtukai, blizgios segės, kaspinėliai ir gėlės. Natūralumo gerbėjoms taip pat nereikėtų nusivilti, „ant bangos“ ir natūralių spalvų deriniai, jau pamėgtas plaukų dažymas *ombre* ir balayage stiliumi, natūralių plaukų paryškinimai. Šukuosenos paprastos, sukurtos be pastangų, garbanos – tarsi suveltos vėjo, neįpareigojančios. Taip pat madingi sunkūs, asimetriški kirpčiukai, kurie turi būti praskirti ties viduriu arba nubraukti į šoną, bei, žinoma, *bob* stiliaus kirpimas, tačiau šįmet jis taip pat turėtų būti netvarkingas.

Manikiūras

Visiems patinka būti palepintiems ir jaustis gražiais, tai, be abejo, bėgant metams nesikeičia. Daugelis vyresnio amžiaus žmonių mėgaujasi grožio salonų teikiamais malonumais ir nevengia stilingų manikiūro paslaugų. Artėjant šventėms vis iškyla klausimas, kas gi yra priimtina vyresnio amžiaus žmogui, kokios spalvos, kokie dizainai tinka labiausiai.

„Kadangi švenčių laikotarpiu norisi blizgėti nuo kojų iki rankų pirštų galiukų, manikiūrui rekomenduoju rinktis natūralų kūno atspalvį, tamsesnio tono lygias ar perlamutrines spalvas. Pagyvinimui tiks minimalūs, estetiniai, ne per daug margi manikiūro dizainai“, – pataria manikiūro meistrė, nagų dizaino mokyklos dėstytoja Andželika Gecevičienė.

Kokios tendencijos vyrauja senjorų šukuosenose?

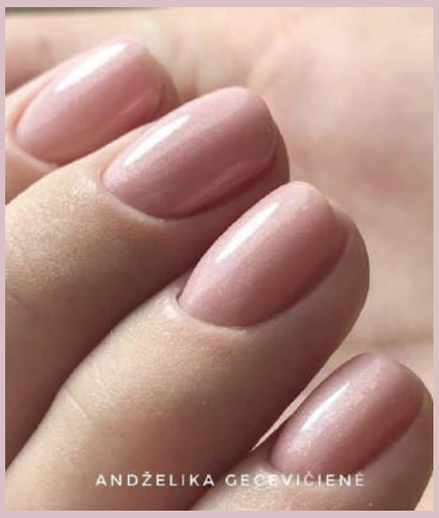
Plaukų stilistė Evelina Varatinskė sako, kad senjorų šukuosenų tendencijos nesiskiria nuo pasaulinių madų.

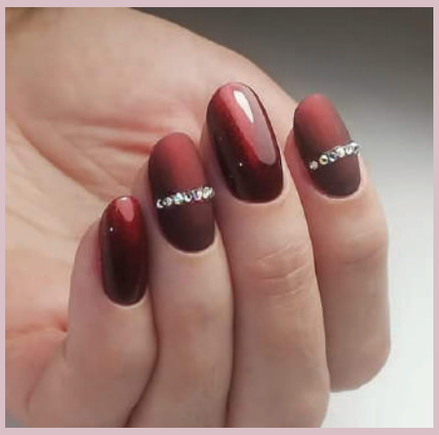
„Nors dabar vyrauja 9 dešimtmečio stiliaus kirpimai ir šukavimai, tačiau vyresnio amžiaus žmonėms siūlyčiau rinktis labiau individualiai, įvertinant, ką labiausiai norėtų pabrėžti ir ką norėtų paslėpti. Visgi pasaulinės tendencijos supaprastinamos ir labiau pritaikomos konkrečiam žmogui, kad būtų patogu kasdienybėje“, – kalbėjo plaukų meistrė.

O kaipgi ryškių plaukų mados, ar žili plaukai gali būti madingi, ar visgi reikėtų juos slėpti po madingų dažų sluoksniu?

Plaukų stilistė E. Varatinskė sako, kad žili plaukai visada buvo madingi, tik reikia juos mokėti prižiūrėti ir šukuoti: „Jei jau nusprendėte turėti žilus plaukus ir jums buvo atliktas kirpimas, tai žinokite, kad viskas tuo dar nesibaigė. Norint atrodyti stilingai ir tvarkingai, turite daug dėmesio skirti kasdieniam plaukų formavimui. Tam tiks viskas – šaknims skirtos priemonės, plaukų suktukai, karšti įrankiai, džiovintuvas. Kadangi žilas plaukas yra netekęs pigmento, jis dažnai būna nepaklusnus ir sunkiai sutvarkomas, todėl tikrai nereikia bijoti naudoti formavimo priemones.“

Kalbėdama apie senyvo amžiaus žmones, E. Varatinskė pastebi, kad išties nedidelė dalis gali sau leisti lankytis kirpykloje. Visgi pašnekovė primygtinai ragina dėl dažymo konsultuotis su specialistais: „Net jei ketinate plaukus dažyti namie, manau, kad konsultacija būtina. Ypač jei žilų plaukų kiekis didelis. Jei moteris nori ilgalaikio efekto, jai prireiks dažymo su amoniako turinčiais dažais, nes jis patenka į gilesnius plauko sluoksnius ir ten pasilieka. Jei žmogus nenori dažyti plaukų, bet norėtų juos kažkiek pagyvinti, tam yra puiki išeitis – plaukus dažantys kondicionieriai. Jie yra be amoniako ar peroksido, išlieka tik plauko paviršiuje ir suteikia laikina norimą atspalvį.“





NUOTRAUKOS IŠ ASM. ARCHYVO

Makiažas

Tam, kad šventinė nuotaika būtų pakilesnė, kiekviena moteris nori kitiems ir, svarbiausia, sau atrodyti šiek tiek gražesnė ir, be abejo, keleriais metais jaunesnė. Dalinamės makiažo specialistės, „D. Lux“ grožio salono įkūrėjos Daivos Adomavičienės patarimais, kaip šventinį vakarą atrodyti tobulai.

„Neretai mūsų, makiažo meistrių, brandaus amžiaus moterys prašo paslėpti raukšles ir kad būtinai atrodytų 20 metų jaunesnės. Tačiau patyręs meistras tikrai patars – mažiau maskuodami odą neišryškinsime raukšlių. Ir, žinoma, galime pajauninti keletą metų, tik ne 10 ar 20. Šiuo atveju madingų spalvų prekiniais ženklais ne visada reikia vadovautis.

Svarbiausia – odos skaistumas! – įspėja grožio meistrė D. Adomavičienė – nepadarykite odos per daug baltos, o dar svarbiau – pernelyg tamsios, nes tai sendina.

Naudokite tik šviesius, persikinius ar oranžinius skaistalus, geriausia – kreminius. Negalima naudoti sausos pudros, nebent oda labai riebi – tokiu atveju tik T zonoje ir jokiais būdais po akimis. Su tamsiu pieštuku paryškinkite blakstienų liniją (labai būtų gerai liniją išsklaidyti), persiko spalvos šešėliais patepkite voką, išorinius akių kampučius būtina pašešėliuoti sodria ruda spalva ir, be abejo, nepamiršti vidinius akių kampučius patepti vos švytinčiais kūno spalvos šešėliais. Blakstienas lengvai brūkštelti tušu, vakarui būtinai naudoti atsparų vandeniui.

Labai svarbūs moters veide yra antakiai. Taisyklingai suformuoti antakiai tikrai daro stebuklus – veidas atjaunėja, akys atsiveria, tad jų pamiršti negalima. Juos gražiname rudu šešėliu.

Šitaip pasidažiusios tikrai sulauksite komplimentų.“

Parengė 60+ redakcija

SYNEBI
SALON EXPERIENCE

Helen Seward Italijos gamintojai, kurie jau 50 metų specializuojasi novatoriškose plaukų priežiūros priemonėse profesionalams, sukūrė produktus **Synebi by Helen Seward**, sprendžiančius esmines plaukų ir galvos odos problemas net ir namų sąlygomis.

Synebi by Helen Seward plaukų priežiūros linijos sudėtyje - natūralūs ingredientai iš Viduržemio jūros baseino organinių ūkių derinami su techniškai pažangiais aktyviais komponentais, be sulfatų, parabenų, dažiklių ar pridėtinių druskų.

GLOWING LINIJA

skirta dažnam naudojimui, su arganų aliejumi, vit E, pasižymi drėkinamuoju ir apsauginiu poveikiu

HYDRATING LINIJA

dažytiems plaukams su mėlynių ir saulėgrąžų ekstraktais, antioksidantais, apsaugo plaukų spalvą

NOURISHING LINIJA

sausiems plaukams su migdolų ir jūros dumblių ekstraktais, su apsauginėmis ir filmogeninėmis atstatomosiomis savybėmis

SMOOTH-EFFECT LINIJA

garbanotiems, pasišiaušusiems plaukams su gluosnių ir verbenų ekstraktais, polimerais, pasižyminčiais glotninamuoju poveikiu

SHAPING LINIJA

priemonės skirtos pabrėžti garbanotus/banguotus plaukus su šeivamedžių ir apelsinų lapų ekstraktais, taip pat su polimerais

VOLUMIZING LINIJA

apimtiems suteikianti linija ploniems plaukams su su raudonųjų vynuogių ir granatų ekstraktais, suteikia apsauginį ir tonizuojamąjį poveikį

RESTRUCTURING LINIJA

labai pažeistiems plaukams su keratinu ir dedešvų ekstraktu

Atstovas Lietuvoje **UAB JUARA**

www.juara.lt

JUARA kosmetika juara.lt_kosmetika

Konstitucijos pr. 12-IV, VILNIUS,

PC Savas, Savanorių pr. 346, KAUNAS

Juara
MEILĖ GROŽIUI

JŪSŲ ŠIRDIS SVEIKA?

Nebūkite tuo tikras!

Kauno poliklinikos gydytojas chirurgas Gintautas Laurinavičius

Vėl žinia apie giminaitį, netikėtai mirusį nuo staigaus insulto? Apie žmogų, kuris, rodos, puikiai jautėsi, tačiau ilgalaikis padidėjęs kraujospūdis, nekėlęs jokių problemų, pamažu jam tiesė kelią amžinybėn. Ar pagalvojate, kad kitas galite būti Jūs? Širdies ir kraujagyslių ligos jau ilgą laiką išlieka pagrindine mirčių priežastimi Lietuvoje ir Europoje. Kad ir kiek grėsmingai kalba medikai, kad ir kaip dažnai amžinybėn išlydime giminaičius, tačiau savo svarbiausiam organui – širdžiai – skiriame per mažai dėmesio. **Kauno poliklinikos gydytojas chirurgas Gintautas Laurinavičius tvirtina, kad tereikia gerti daugiau tinkamos kokybės vandens ir taip įmanoma išvengti sunkių, mirtinų ligų: infarkto, insulto, hipertenzijos, aterosklerozės, ritmo sutrikimų, trombozės.** Kaip didžiausią grėsmę jų atsiradimui ir vystymuisi jis įvardija nesveiką gyvenimo būdą: sumažėjusį fizinį aktyvumą, rūkymą, dažną stresą, netinkamą mitybą bei per mažą kokybiško vandens vartojimą. Dėl šių priežasčių jaunėja ir ligonių su širdies ligomis amžius.

Kas nutinka, kai organizmui trūksta vandens?

Lėtinė organizmo dehidratacija išsivysto tada, kai nepakankamai vartojama vandens. Būtent nuolatinis, ilgalaikis jo stygius yra viena iš širdies bei kraujagyslių susirgimų atsiradimo, paūmėjimo priežasčių. Anot A. Laurinavičiaus, esant skysčių trūkumui, tirštėja žmogaus kraujas, didėja jo klampumas, jis virsta panašiu į kisielių. Jauname amžiuje, kuomet kraujagyslės yra tamprios, tokia dehidratacija nėra ypač grėsminga. Tačiau vyresniam žmogui tai jau tampa problema, nes kraujagyslės nebėra tokios elastingos, dažnai yra paveiktos aterosklerozės ir todėl kyla kraujospūdis, sudėtingiau jomis prateka kraujas, jas kemša, formuojasi trombai. Jei toks užsikimšimas įvyksta širdies vainikinėse kraujagyslėse, žmogų ištinka infarktas, jei smegenyse – insultas. Vartojantiems pakankamai vandens normalizuojasi kraujo spaudimas, todėl net ilgus metus vartojus krūvą vaistų jų nebeprireikia. Visuomet „po ranka“ vandens reikia turėti aktyviai sportuojantiems, užsiimantiems fizine veikla, dirbantiems per karščius. Pagal medikų rekomendaciją, per parą 1 kilogramui svorio reikėtų išgerti 30 mililitrų vandens, į kurio kiekį nereikėtų skaičiuoti dar labiau skysčius šalinančių arbatos, kavos.

„Pagerinto“ vandens nauda

Nors lietuviškas vanduo iš krano vertinamas kaip itin kokybiškas, tačiau gydytojas chirurgas G. Laurinavičius teigia, kad profilaktiškai geriant pakankamai jonizuoto vandens galima išvengti grėsmingų ligų. Šis medikas ilgus metus studijavo vandens savybes, parašė knygą „Gydantis vanduo“, kurioje rėmėsi 125-is knygomis bei moksliniais tyrimais, tad gerai išmano tai, ką siūlo savo pacientams. Kasdien vartojamas, gydytojo „pagerintu“ vadinamas jonizuotas vanduo, nepakeis gydymo, tačiau palengvins jau sergančiųjų sunkiomis ligomis būklę, suteiks organizmui didelę naudą. Kuo nesveikiau žmogus gyvena, tuo daugiau jo organizme aptinkama laisvųjų radikalų, kuriuos jonizuotas šarminis vanduo, turintis neigiamą elektros krūvį, neutra-

Šiuo šventiniu laikotarpiu prisiminkite savo artimus žmones, paklauskite vieni kitų, kaip jaučiatės, užkirskite kelią negalavimams - padovanokite vandens jonizatorių.

lizuoja ir paverčia nekenksmingais. Be to, šarminis jonizuotas vanduo mažina organizmo rūgštingumą (dėl kurio daugėja ligų), nes jo sudėtyje yra lengvai įsisavinamų šarminių metalų (kalcio, magnio, kalio, natrio) jonų. Jonizatoriumi pagamintas šarminis vanduo yra daug naudingesnis, skvarbesnis, nei paprastas iš krano, todėl geriau iš organizmo plauna toksinus, šlakus, lėtina organizmo senėjimą. Dėl gebėjimo prasiskverbti jis lengviau aprūpina ląsteles deguonimi, maisto medžiagomis. Japonijos, Pietų Korėjos, Vokietijos, Šveicarijos, JAV mokslininkų tyrimai jau seniai patvirtino jonizuoto vandens privalumus, kuriuos tikrai vertėtų išnaudoti ir lietuvių sveikatai.

Visi kartoja, kad sveikata – brangiausias turtas, bet dauguma pastebi ir susimąsto apie ją tik tada, kai atsiranda didelių sveikatos problemų. Šiuo šventiniu laikotarpiu prisiminkite savo artimus žmones, paklauskite vieni kitų, kaip jaučiatės, užkirskite kelią negalavimams – padovanokite vandens jonizatorių. Nepamirškite ir savęs. Galbūt šventės yra tas laikotarpis, kai galite apsidovanoti ir save?

Firminės parduotuvės:
Ateities g. 10A, Vilnius, tel. 8 699 20866;
Šiaurės pr. 44, Kaunas, tel. 8 699 13284;
S. Daukanto g. 25, Klaipėda, tel. 8 676 33511;
Pušaloto g. 76, Panevėžys, tel. 8 655 35398.

El. parduotuvė:
www.vandensjonizatoriai.lt/parduotuve

AKCIJA!

Pirkite vandens jonizatorių
mūsų firminėse
parduotuvėse ir gaukite

20 €
NUOLAIDĄ!

VANDENS JONIZATORIAI

Akcija vyksta iki 2019 m. gruodžio mėn. 31 d.

KRAUJO TYRIMAS

atskleidžia negalavimų priežastis

Parengė 60+ redakcija

Bent kartą per metus vyresnio amžiaus žmonėms turėtų būti atliekami profilaktiniai kraujo tyrimai, kurie parodo mikroelementų kiekį organizme. Jų trūkumas ar perteklius vargina nemaloniais simptomais, sukelia sunkias ligas, tačiau visa tai nesunku išspręsti, jei problema pastebima laiku.

KALCIS

laikomas vienu svarbiausių žmogaus organizmo mineralų, reikalingų stipriems kaulams, dantims, nervinių impulsų perdavimui, energijos apykaitai. Jis taip pat dalyvauja daugelyje biocheminių reakcijų. Kai vartojama mažai kalcio turinčių produktų, kaulai tampa trapesni ir silpnesni, vystosi osteoporozė, dažnėja kaulų lūžiai, gali tirpti galūnės – visa tai ypač aktualu moterims, kurioms prasidėjusi menopauzė bei vyresniems vyrams.

Reumatoidinio artrito, dažno vyresniųjų žmonių sąnarių palydovo, simptomai taip pat gali būti malšinami kalciu su vitaminu D3.

KALCIS MAISTE: pienas ir jo produktai, mineralinis vanduo, riešutai, saulėgrąžos, brokoliai, grūdai, jautiena. Ypač daug kalcio turi fermentinis sūris.

Per dieną vyresniems nei 50 metų žmonėms rekomenduojama gauti maždaug 1200 mg kalcio (beveik 6 stiklinės pieno). Geriau įsisavinti kalcį padeda vitaminas D, tad jei organizme esama jo stygiaus, iš maisto įsisavinti kalcį bus sudėtinga.

MAGNIS

ypač svarbus elementas, kurio trūkumas daro įtaką širdies ir kraujagyslių ligoms. Magnio trūkumui organizme jautrūs pacientai, sergantys išemine širdies liga, arterine hipertenzija, prieširdžių virpėjimu, ateroskleroze ir kitomis. Magnis, mažindamas raumenų susitraukimą ir kraujagyslių tonusą, padeda išvengti arba sumažinti širdies aritmijas.

Pažymėtina magnio jonų įtaka tiek sistolinio, tiek diastolinio kraujospūdžio reguliavimui. Be to, magnio jonai stabilizuoja širdies ritmą, mažina padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, atpalaiduoja lygiuosius ir skersaruožius raumenis, užtikrina ląstelių aprūpinimą deguonimi ir taip saugo širdies skilvelių raumenį nuo išemijos.

Be to, trūkstant magnio kenčia ir nervų sistema, jo stoka gali sukelti depresiją. Magnis gerina nuotaiką, atmintį ir dėmesio sutelkimą, mažina nuovargio simptomus. Kai kurie tyrėjai teigia, kad magnis yra natūralus antidepresantas.

Trūkstant magnio gali pasireikšti tokie klinikiniai simptomai, kaip migreniniai galvos skausmai ir svaigimas, emocinis ar dėmesio sutrikimas, impulsyvumas, kiti neurologiniai simptomai. Kad organizme trūksta magnio, galite įtarti, jei vargina raumenų mėšlungis, širdies permušimai, akies trūkčiojimas ir kt.

MAGNIS MAISTE: žuvis (tunas, menkė, plekšnė), riešutai, visadaliai grūdai ir sėklos, žalios spalvos lapinės daržovės, pupelės ir lęšiai, džiovinti vaisiai, juodas šokoladas.

KALIS

turi ypatingą reikšmę širdies veiklai, tačiau šio mikroelemento ne tik trūkumas, bet ir per didelis kiekis yra pavojingas organizmui. Kalio perteklius pasireiškia raumenų tonuso ir širdies veiklos sutrikimais, netinkami susitraukimai gali net sustabdyti širdį – daugiausia tai turėtų atminti sergantieji inkstų ligomis. Jei organizme per mažai kalio, kyla kraujospūdis, jaučiamas raumenų silpnumas bei traukuliai, bendras nuovargis, nuotaikų svyravimai, inkstų veiklos sutrikimas, pasireiškia tikai bei širdies permušimai. Šio mikroelemento netenkama gausiai prakaituojant, esant dideliems karščiams, vemiant ar viduriuojant.

Kalis ypač svarbus mažiausiai organizmo daliai – ląstelei, jos struktūrai, membranai, energijai.

KALIS MAISTE: jūros dumbliai, mėsa, džiovinti vaisiai (datulės, figos, bananai, abrikosai), vaisiai (bananai, kiviai), daržovės (pomidorai, špinatai, avokadai, brokoliai).

CINKAS

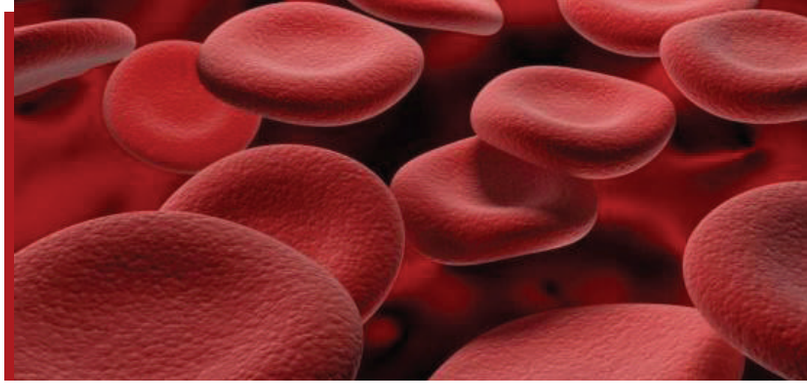
yra baltymų statybinė medžiaga, apsauga nuo infekcijų, jis gerina regėjimą, skatina ląstelių augimą ir dauginimąsi. Atlikti tyrimai parodė, kad kas trečiam žmogui trūksta cinko, o jis tarsi karys gali būti naudingas atsparumo stiprinimui. Taip pat mokslininkai įrodė, kad senstant organizme cinko mažėja, nes prastėja jo įsisavinimas.

Kad jums trūksta cinko galite įtarti tuo atveju, jei nusilpsta imuninė sistema, pablogėja skonio ar kvapo pojūčiai, iš burnos sklinda negeras kvapas, prastėja odos, plaukų ir nagų būklė, blogiau gyja žaizdos, sumažėja testosterono kiekis, prastėja lytinis pajėgumas bei prostatos veikla. Cinko stoka skatina niūrią nuotaiką, depresijos atsiradimą. Blogiausia, kad nesant pakankamai cinko, silpsta imuninės ląstelės, neatkuriama DNR ir RNR struktūra, o su šiais pokyčiais atsiranda galimybė vystytis onkologiniams ir autoimuniniams susirgimams, diabetui.

Cinko, greičiausiai, trūksta, jei sergate diabetu, yra sutrikusi žarnyno, virškinimo veikla, padidėjęs rūgštingumas.

Rekomenduojama cinko dienos norma: moterims – 8 mg, vyrams – 11 mg.

CINKAS MAISTE: moliūgų sėklos, jautiena, kepenys, žuvis, kiaušiniai, pupelės ir avinžirniai, austrės, krabai.



Kraujolaboratorija.lt

Patrauklesnė vieta tyrimams atlikti!

Mieli senjorai, visame tinkle penktadieniais taikome

-20%

nuolaidą visiems kraujo tyrimams*

** Nuolaidos nesumuojamos. Galioja pateikus pensininko pažymėjimą. Anykščių mieste akcija taikoma ketvirtadieniais.*

+370 676 20220

Vilnius, Kaunas, Šiauliai, Panevėžys, Mažeikiai, Utena, Visaginas, Anykščiai

+370 699 67941

Klaipėda, Marijampolė, Tauragė, Kaunas, Jurbarkas, Skuodas

info@kraujolaboratorija.lt
www.kraujolaboratorija.lt

10 *laimingo senjoro* TAISYKLIŲ

Koučingo specialistė, rašytoja Kamila Golod
www.GeruEmocijuNamai.lt

„Noriu būti laimingas!“ – tai yra dažniausiai reiškiamas žmonių noras ir gyvenimo tikslas. Kiekvienas asmuo pats kuria sau laimingo gyvenimo rodiklius, remiantis savo norais, gyvenimo patirtimi ir galimybėmis. Vieni mano, kad laimingi tie, kurie turi daug pinigų. Kiti galvoja, kad laimė priklauso nuo geros fizinės sveikatos. Treti tiki, kad laimė priklauso nuo to, ar laimingi artimieji. Šio straipsnio rašymas buvo nuostabi patirtis, smagu įsivaizduoti save esant laiminga, kai man sukanka 60, tai puiki galimybė padaryti kokybinę žmonių apklausą, kuriems jau yra 60, sužinoti, kas juos daro laimingais. Taigi, kokios gi tos laimės paslaptys? Juk šešiasdešimt – tai nauji „60“, o ne nauji „40“. Ir tai yra nuostabu!

1 Aš tikiu, kad esu savo gyvenimo kūrėjas. Gyvenimą kuriame savo mintimis, pasirinkimais ir veiksmais. Aš pats pasirenku – būti gyvenimo auka ar gyvenimo varikliu – ar paskęsti liūdesyje dėl užgriuvusių problemų, ar ieškoti problemų sprendimų. Ir nors aš jau neturiu tiek fizinių pajėgumų kaip anksčiau, tačiau žinau, kad šią dieną padarysiu viską geriausiai kaip galiu ir to bus pakankama. Juk ir mano skambutis draugei ar skanios arbatos gurkšnojimas yra tikrai verti to, kad ši diena taptų prasminga. Mano akimis gyvenimas – mažų žingsnių menas ir šiai dienai man tikrai nesinori skubėti. Aš juk žinau, kad svarbiausia yra gyvenimo kokybė, o ne reikalų, iššūkių kiekybė.

2 Aš bendrauju su pozityviais žmonėmis, kurie mane palaiko ir priima tokį, koks esu. Aš vengiu žmonių, kurie mane menkina ar vis parodo, kiek pasaulyje yra ligų, avarijų, nusikaltimų ir pan. Aš žinau, kad kai sutelkiu dėmesį į teigiamus dalykus, manyje atsiranda daugiau vilties ir pozityvumo, o kai galvoju apie negatyvius dalykus, jų mano galvoje tik didėja ir tampa vis sunkiau išlaikyti gerą emocinę ir fizinę sveikatą. Man bendravimas yra labai svarbus, nes jis praturtina mano gyvenimą ir padaro jį itin įdomiu bei įkvepiančiu.

3 Aš priimu realybę tokią, kokia ji yra: kartais su liūdnais dalykais, kartais su nesėkmėmis. Aš vertinu nesėkmes kaip normalų gyvenimo etapą. Nesėkmės momentais

stengiuosi ieškoti atsakymų į klausimą: „Ko mane nori išmokyti gyvenimas šiais išbandymais?“ - ir, išmokęs gyvenimo pamoką, judu į priekį. Juk aš jau turiu tiek gyvenimo patirties, kad žinau – problemos netruks amžinai ir su laiku praeis. O jei kažkas negali pasikeisti, aš priimu ir susitaikau su realybe, nes žinau, kad energiją, kurią išnaudosiu pasipriešinimui, galiu panaudoti tiems dalykams, kurie man teikia džiaugsmą.

4 Aš esu pakankamas. Aš priimu faktą, kad esu netobulas, kaip ir bet koks kitas žmogus ar gamtos reiškiniai. Aš nelyginu savęs su kitais „idealiais“ žmonėmis, nes žinau, kad už „idealaus“ gyvenimo gali slypėti daug kančios ir baimės. Man nereikia būti kažkuo kitu ar vytis aplinkos sukurtų tobulumų – būti sėkmingu, galingu ir pan. Aš galiu būti savimi ir tuo džiaugtis!

5 Aš pastebiu kasdienius smulkius, džiaugsmingus įvykius. Kiekviena diena turi daug tokių smulkmenų – komplimentai, skanūs pietūs, perskaityta frazė ir daug kitų. Kiekviena tokia pastebėta smulkmena padaro mano gyvenimą pozityvesniu ir laimingesniu.

6 Aš rūpinuosi savo kūnu. Ilsiuosi, kai jaučiuosi pavargęs, sportuoju, būnu gamtoje, miegu tiek, kiek reikia mano organizmui, valgau laiku ir neskubant. Aš suvokiu, kad mano kūnas keičiasi ir jam dabar reikia skirti daugiau dėmesio, todėl palaikau reikiamą fizinę būklę, padedančią man jaustis sveikam ir laimingam.
Aš suprantu, kad kartais sąmoningai turiu save stabdyti nuo krūvos neišravėtų lysvių ar ilgų pasivaikščiojimų, kai tą dieną mano kūnas siunčia signalus, kad reikia pailsėti. Aš įsiklausau į save ir man tai patinka!

7 Aš turiu savo hobį. Mano gyvenimas dabar tapo dar spalvingesnis ir įdomesnis, nes galiu ramiai skirti dėmesio tiems dalykams, kuriems seniai neturėjau laiko. Aš tikiu, kad niekada ne per vėlu pradėti kažką naujo ar tęsti tai, kas anksčiau teikdavo malonumą, nes man tai yra dar vienas stimulas jausti gyvenimo tėkmę, savo dvasinį augimą ir gyvenimo džiaugsmą, kai matau, kiek daug įdomaus galiu dar nuveikti!

8 Aš esu aplinkoje, kurioje galiu bendrauti su man mielais ir įdomiais žmonėmis, mokytis kažko naujo. Aš tikiu, kad galiu išmokti naujus dalykus, kurie man įdomūs ir suteikia džiaugsmą. Ir nors mano mokymosi procesas gali būti lėtesnis ar neturėti aiškaus galutinio rezultato, mano gyvenimo patirtis leidžia teigti, kad rezultatas yra visai nesvarbus – svarbiau yra procesas, leidžiantis man jaustis laimingam gyvenimo tėkmėje.

9 Aš esu iniciatyvus. Suvokiu, kad gyvenimo tempas yra didžiulis ir kartais žmonės negali man skirti tiek dėmesio, kiek norėtųsi, todėl aš pats paskambinu savo artimiesiems ar draugams. Aš pats paprašau, kad mane išmokytų naujų dalykų. Man ne gėda klausti, nes kiekvienas iš mūsų kažko nežino. Man ne gėda paprašyti pagalbos, nes kai aš sustiprėsiu, galėsiu padėti kitam, be to, aš suprantu, kad yra laikas duoti ir laikas imti. Taip pat žinau, kad ne visada sulauksiu pagalbos iš tų žmonių, kurių prašau, bet juk galiu prašyti ir kitų žmonių – yra skirtingų organizacijų, kurios ištiesia pagalbos ranką. Svarbiausia – nenuleisti rankų ir judėti nors mažais žingsneliais pirmyn!

10 Aš galiu daug duoti kitiems. Sukaupęs savo gyvenimo patirtį, aš suprantu, kad galiu daug kuo pasidalinti su kitais ir taip jaustis dar labiau naudingu bei laimingu. Aš galiu dalintis savo patirtimi su kitais savo bendraminčiais. Aš galiu savanoriauti, padėdamas vaikams. Aš galiu kurti bendruomenę ir jungti žmones. Aš galiu padėti savo kaimynui. Ir dar daug kitų dalykų, kurie yra naudingi bei vertingi kitiems. Svarbiausia paklaust savęs: „Kuo galiu būti naudingas kitiems?“ - ir garsiai apie tai prabilti.

Kiekvienas iš mūsų yra ypatingas ir gali sukurti savo sėkmingo ir laimingo gyvenimo receptą.

Kokios yra šio recepto sudedamosios dalys? Paimkite vieną ar kelias pateiktas gyvenimo taisykles. Pridėkite pagal Jūsų skonį turimas vertybes, norus ir gyvenimo patirtį. Pagardinkite pasitikėjimu savimi ir šypsena. O dabar pateikite tai į savo gyvenimą, pradedant nuo vieno mažo žingsnio! Tikiu, kai mes veikiame iš širdies, sulaukiame palaikymo ir galimybių tai įgyvendinti!

„Dykaduoniškas gyvenimas – tai priešlaikinė senatvė.“
(Vokiečių rašytojas J. V. Gėtė)

Amžinosios gyvenimo PAMOKOS

Otilija Burkšaitė

Prisiminkite jaunystę... Entuziastingas ryžtas, troškimas mokytis, tobulėti, ieškoti, atrasti, pažinti. Bėgant metams kartais pamirštame, kad šiek tiek sustojome, mažiau džiaugiamės gyvenimo teikiamomis dovanomis, malonumais. Dar vieną išaušusį nuostabų rytą priimame kaip savaime suprantamą, nebededame pastangų, kad išmoktume naują kalbą, nustojame keliauti, paleidžiame svajones, o tai veda link dvasinio nuosmukio. Ne paslaptis, kad šiais laikais mokymosi galimybės yra beribės ne tik jauniems, bet ir senjorams – pasaulyje apstu ne tik specializuotų mokslų, tačiau ir dvasinio tobulėjimo pamokų, kurios daro mūsų gyvenimą prasmingesnį, reikia tik noro ir ryžto. Juk jūs patys esate savojo gyvenimo režisieriai – atsakykite sau, ar tai, ką darote, yra prasminga, ar negalėtumėte skirti daugiau laiko saviugdai, ar kasdienė veikla teikia laimę, o ne kančią.

74-erių Šv. Benedikto ordino vienuolis Anzelmas Griunas (Anselm Grün) teigia, kad *senatvė – tai savotiškas asmenybės renesansas, nes atsiradęs laisvas laikas pražysta naujais pomėgiais, darbais ir pasiekimais*. Verta pastebėti, kad norint atrasti šiuos pomėgius, taip atlikti darbus, kad būtų malonu, ar pasiekti aukštybes reikia atrasti vidinę ramybę, suprasti savo mintis ir norus, pakeisti požiūrį į daugelį kasdienių mus supančių patirčių. Amerikiečių rašytojas Hugh Pratheris (Hugh Prather), žymiausias dėl savo pirmosios knygos „Užrašai sau“, saviugdos knygose padeda suvokti savo būtį, sutaupyti gyvenimo laiko ir praleisti jį itin reikšmingai. Brangieji, tam, kad atrastumėte gyvenimo teikiamas galimybes ir jomis pasinaudotumėte, tam, kad tobulėtumėte, mąstytumėte ir džiaugtumėtės kasdienybe, dalinamės su Jumis vertingomis rašytojo Hugh Prather ir kitų žymių žmonių mintimis.

1. *„Norint turėti daug laiko, reikia atsipalaiduoti. Laikas yra kaita, todėl valanda ilgesnė, kai prisitaikau prie aplinkybių. Griežta kontrolė – tai mažiau laiko, nes mažiau permainų. Vengdamas dogmų ir rutinos, galiu pasiilginti gyvenimą.“* (Rašytojas Hugh Pratheris)

2. *„Patikėkite, garbus amžius yra geras ir malonus dalykas. Tiesa, jūs esate švelniai patraukiamas nuo scenos, tačiau tuomet gaunate pačias patogiausias vietas pirmoje eilėje kaip žiūrovas.“* (Mąstytojas Konfucijus)

3. *„Ko gero, vienatvė – netinkamai vartojamas žodis. Man būti vienam reiškia būti kartu – tai dar vienas mano susitikimas su gamta, su būtimi, dar vienas mano savasties susijungimas su visomis kitomis savastimis. Vienatvė reiškia, jog mano sielos dalys surenkamos iš naujo, lyg savasties gabalėliai, išbarstyti pykčio ir baimės, sulipdomi, ir aš vėl galiu matyti, kad maži dalykai yra maži, o dideli dalykai – dideli.“* (Rašytojas Hugh Pratheris)

4. *„Senjorai yra tarsi augalai. Vieni sėjami arba sodinami į vazonus, tuo tarpu kiti pražysta pačiomis gražiausiomis spalvomis. Manau grožio konkursai turėtų būti rengiami tik žmonėms virš 70 metų amžiaus. Kai esame jauni, turime veidą bei figūrą, gautą iš Dievo. Mes nieko nepadarėme, kad nusipelnytume savo gražios išvaizdos. Tačiau senstant, mūsų būdas atsispindi veide. Senjorai yra meno kūriniai. Tarsi balta žvakė šventoje vietoje – toks yra brandaus veido grožis.“* (Rašytojas, profesorius, teologas Džeimsas Simpsonas)

5. *„Pastebėjau, kad nuobodžiaujant man atrodo, jog įgriso aplinka, nors iš tikrųjų įgriso savos mintys. Nepasitenkinimą kelia banalus, įkyrus, paviršutiniškas mąstymas. Ramus įsisąmoninimas, įsiklausymas paprastai atšviežina protą ir suteikia gyvybės mano būčiai.“* (Rašytojas Hugh Pratheris)

6. *„Kai kritikuoju kitą žmogų, kai jo elgesys man atrodo ydingas, mano požiūris nulem-*

tas tokios emocijos: aš matau jį vientisą, o ne įvairialypį. Jis man nepatinka. Aš „tiesiog nesuprantu“ jo veiksmų. Aš manau, kad jis gali rinktis. Jei šitaip svarstau, iš tikrųjų pasmerkiu tik pats save. „Ydingas“ reiškia neatitinkantis tam tikrų kriterijų. Kieno? Mano. Laikau kito asmens elgesį nedoru arba suprantamu, nors vertinu pagal savo patirtį. Mano nepritapimas reiškia, kad jei aš būčiau taip pasielgęs, laikyčiau save savanaudžiu, užsispyrėliu, nesubrendėliu ir t. t. Dalis manęs nori taip elgtis ar įsivaizduoja, kad elgiuosi, ir tai smerkia. Jei galėčiau aiškiai suprasti, kodėl aš irgi taip elgiuosi ar noriu elgtis ir dėl to savęs nebekaltinčiau, dabar to žmogaus nesmerkčiau.“ (Rašytojas Hugh Pratheris)

7. *„Diena be mokslo – tuščiai praleista diena. Tiek daug yra ko mokytis ir tiek mažai tam turime laiko.“* (Fizikas Albertas Einšteinas)

8. *„Perfekcionizmas yra lėta mirtis. Jeigu viskas vyktų taip, kaip aš norėčiau, kaip esu suplanavęs, tai niekada nepatirčiau nieko naujo, mano gyvenimas būtų nesibaigiantis pasenusių pergalių kartojimas.“* (Rašytojas Hugh Pratheris)

9. *„Jei problemą galima išspręsti, vadinasi, nėra jokio reikalo dėl jos jaudintis. Jei problema neišsprendžiama, jaudintis dėl jos beprasmiška.“* (Tibeto dvasinis vadovas Dalai Lama)

10 *„Mes atėjome į pasaulį ne tam, kad vegetuotume, ne tam, kad patogiai praleistume gyvenimą, ne tam, kad snaustume patogiai įsirangę ant sofos, bet tam, kad paliktume pėdsaką. Labai liūdna, kai žmogaus gyvenimas praeina, nepalikdamas jokio pėdsako. Kai renkamės patogų gyvenimą, kai laimę supainiojame su vartojimu, tuomet mums tenka sumokėti labai didelę kainą – prarastą laisvę.“* (Popiežius Pranciškus)

Pradėti gyvenime veikti tai, kas teiktų malonumą, gali būti sunku dėl motyvacijos ar ryžto trūkumo, tačiau kartą suėmus save į rankas, kiekviena diena gali tapti ypatinga ir turininga. Tad nieko nelaukite ir pradėkite!

MOKYKITĖS UŽSIENIO KALBĄ

Atsisiųskite programėlių išmaniajame telefone – tai itin linksmas, dažniausiai iliustratyvus ir greitas būdas išmokti užsienio kalbų žodžius, junginius ir net sakinius. Naudodami tokias programėles rezultatus pajusite jau vos po kelių įveiktų lygių. Žinoma, vien tik tokių įgūdžių nepakaks, todėl praktikuokitės kalbėti su draugais, artimaisiais. Kalbėjimas ne tik gerina tarimą, bet ir padeda įsiminti išmoktą informaciją, įvairias kombinacijas. Kita vertus, jei tik turite galimybę, užsirašykite į užsienio kalbos kursus, kartu su mokytoju galėsite įvertinti, kokių įgūdžių – kalbėjimo, rašymo ar skaitymo – dar trūksta. Be to, mokytojas sudarys jūsų mokymosi planą, visuomet pasakys daromas klaidas bei patars, kaip pasiekti geriausius rezultatus. Ir visai nesvarbu, jei jums seksis ne itin gerai ar išmoksite nedaug – svarbiausia, kad mąstytumėte, išsaugotumėte protinius gebėjimus ir neleistumėte vystytis demencijai.

SPRĘSKITE KRYŽIAŽODŽIUS, SUDOKU, KITUS GALVOSŪKIUS

Jeigu manote, kad šis užsiėmimas yra gėdingas ir nenorite spręsti dėl vyraujančių stereotipų, kad tai – senelių veikla, turėtumėte atkreipti dėmesį, kad galvosūkius mėgsta ir jauni žmonės. Tai itin prasmingas laiko praleidimo būdas, nes sprendžiant kryžiažodžius stimuliuojama daugelio smegenų neuronų ir pilkųjų ląstelių veikla. Įvairūs išmokti ar prisiminti žodžiai padeda intelektualiau bendrauti su kitais asmenimis ir išvengti buitinio stiliaus vartojimo. Be to, neuropsichologas Robertas S. Vilsonas teigia, kad žmonės, lavinantys intelektą, yra socialiai aktyvesni, juos rečiau kamuoja depresija, nerimas.

LANKYKITĖS MUZIEJUOSE, PARODOSE, KONCERTUOSE, SPEKTAKLIUOSE

Išsaugokite jaunatvišką dvasią! Jums visai nebūtina eiti į trankios muzikos koncertus, kad tai padarytumėte. Pasidomėkite Lietuvos ar užsienio atlikėjais, išsirinkite tokį muzikos atlikimą, kuris labiausiai jus žavi, nusipirkite bilietą ar paprašykite, kad vietoj kalėdinių niekučių padovanotų tokią kultūrinę pramogą, kuri tikrai ne visuomet būna brangi, tačiau miela širdžiai. Lankykite parodas, kurios vyksta trumpą laiką – nepatingėkite nuvykti į kitus miestus. Nepraleiskite ir spektaklių – tik išsirinkite labiausiai viliojantį pasiūlymą ir jis jus nukels į nepamirštamų pojūčių bangas. Ir tik nesakykite, kad viską galite pamatyti per televizorių, nes tai būtų tas pats, kas valgyti saldainį su popieriuku.

UŽSIRAŠYKITE Į ŠOKIUS, JOGĄ

Skamba neįtikėtinai? Ar girdėjote apie 83-erių močiutę, jogos meistrę? Bette Calman teigia: „Niekada nesi tam per senas. Dabar galiu padaryti daugiau negu prieš 50 metų. Juk kūnas yra nuostabus instrumentas, o joga išlaiko jaunatvę.“ Jei galvojate, kad Lietuvoje tokios veiklos senjorams nėra, turėtumėte atkreipti dėmesį, kad įvairiuose miestuose yra senjorams skirtų mažesnio intensyvumo jogos užsiėmimų, kurie gerina fizinę būklę ir savijautą. Be to, organizuojamos ir pramoginių šokių, ir įvairių Karibų: salsa, zumba, bačiata šokių pamokos senjorams, kurios garantuoja linksmą muziką ir gerą nuotaiką.

KELIAUKITE

Nesvarbu, ar Lietuvoje, ar užsienyje, atraskite naujas, dar nematytas ir nepažintas vietas. Jei sunku susiplanuoti išvyką, kreipkitės į kelionių agentūrą, kuri padės išsirinkti širdžiai mielą variantą. Viskas, ką jums, ko gero, beliks padaryti, tai susimokėti, susitvarkyti dokumentus ir nepavėluoti į neišdildomus įspūdžius žadančią kelionę!

Kaip sako kinų patarlė, žemę reikia giliai įdirbti, žinojimą – nuolat tobulinti. Nors šios genialios mintys pažįstamos ir gerai suprantamos, dažnai jas pamirštame, todėl, norėdami nesidairyti atgal ir spirtis į priekį, turime prisiminti turimas žinias ir pritaikyti jas naujoms – tik taip turtėsime dvasiškai ir džiaugsimės kiekviena mums teikiama akimirka ir nauja patirtimi.

PRIEŠ LIGAS –

su mankšta, geru miegu ir humoru

Ligita Šoliūnienė

Su amžiumi vis labiau silpsta imuninė sistema, todėl padidėja infekcijų ir autoimuninių ligų rizika, organizmui tampa vis sunkiau kovoti su kenksmingais mikroorganizmais, blogėja žaizdų gijimas. Senatvėje imuninė sistema ne visada greitai reaguoja į, pavyzdžiui, navikinių ląstelių atsiradimą. Kaip tvirtina šeimos gydytoja Gita Valentukonienė, pagyvenusių žmonių organizmo apsauginės funkcijos susilpnėjimas pasireiškia dažnais ir užsitęsusiais peršalimais bei infekcinėmis ligomis. Senatvėje, išnykus užkrūčio liaukos funkcijai, organizmo imuninė gynyba tesiekia maždaug 2 %, jei lygintume su paauglio ar jauno žmogaus imunitetu.

Prie prastėjančios organizmo apsaugos taip pat prisideda nevisavertė mityba, netinkamas gyvenimo būdas (rūkymas, alkoholizmas ar nejudrumas), pesimistinės mintys, stresiniai išgyvenimai ir kt. Imuninės sistemos susilpnėjimo priežastis taip pat yra kai kurios ligos (pvz., cukrinis diabetas). Nereikia laukti ligų, tačiau svarbu žinoti, kaip jų išvengti. Gydytoja G. Valentukonienė suteikia daugiau informacijos apie veiksmingas priemones, padėsiančias stiprinti senyvo amžiaus žmonių organizmo apsaugą.

MITYBA

Su amžiumi dažnam mažėja apetitas, tačiau labai svarbu organizmui suteikti visas reikalingas medžiagas bei energiją tinkamoms organizmo funkcijoms. „Senjorams svarbiau yra ne tai, kiek valgo, tačiau kokio naudingumo maistą, vitaminus ir mineralus vartoja, – teigia šeimos gydytoja. – Geriausias būdas užtikrinti tinkamą mitybą yra stebėti savo savijautą pavalgius tam tikro maisto. Jeigu jaučiamas nuovargis suvirškinus maistą, tikriausiai buvo suvalgyta kažkas netinkamo. Ir atvirkščiai – jeigu jaučiamas energijos antplūdis, derėtų stebėti, koks maistas prisideda prie šios būklės.“ Be abejo, nereikia pamiršti valgyti daug įvairių vaisių ir daržovių, į maisto racioną įtraukti pilno grūdo produktų ir augalinių riebalų. Vaisiai ir daržovės, kuriuose gausu beta karotino, vitaminų A, B, C, D, PP ir E bei cinko, yra būtini geros sveikatos labui. Taip pat vartokite kuo mažiau cukraus.

Įrodyta, kad tokie maisto produktai kaip avokadai, uogos, brokoliai ir kopūstai gerina imuninės sistemos veiklą. Taip pat padeda stiprinti imunitetą cinkas (daug jo yra nerafinuotuose grūduose, alaus mielėse) ir selenas (jo gausu grūdų duonoje, jautienoje, veršienoje, kalakutienoje, česnakuose). Senatvėje, norint sustiprinti imunitetą, reikia kuo daugiau vartoti natūralių biostimuliatorių: rūgštų pieną, medaus produktus, žuvų taukus, erškėtuoges, juoduosius serbentus, avietes, šaltalankius.

Pakankamas vandens kiekis padeda pagerinti miego kokybę, virškinimą ir bendrą energingumą. Vanduo netgi tiesiogiai veikia imuninę sistemą, skatindamas nereikalingų medžiagų šalinimą ir tinkamą imuninių skysčių judėjimą. Rekomenduojama kasdien išgerti 1,5-2,5 litro vandens.

MIEGAS

Miegas padeda mums geriau reaguoti į uždegimus ir stresą, tai yra viena iš geriausių natūralių imuninės sistemos stiprinimo priemonių. „Miego metu kūnas atsinaujina, todėl jis ypač svarbus senstant, kuomet kūnas pavargsta daug greičiau, o imuninė sistema nuolatos kovoja su uždegimais ar infekcijomis“, – kodėl svarbu reikiamą laiką pailsinti kūną ir smegenis sako šeimos gydytoja. Organizmui kasnakt reikia nuo 7 iki 8 valandų miego, todėl rekomenduojama turėti mažą ritualą prieš miegą, pavyzdžiui, padaryti lengvą mankštą, kad galėtų atsipalaiduoti raumenys, pasivaikščioti gryname ore, išgerti puodelį arbatos ar paskaityti knygą. Kuomet priprantama prie šios malonios rutinos, kūnas žino, jog jam reikia ruoštis miegui. Ir, žinoma, gydytoja G. Valentukonienė pataria prieš naktį vengti aktyvios fizinės veiklos, nevartoti svaigiųjų bei kofeino turinčių gė-

rimų, neskaityti ar nežiūrėti per televiziją apie liūdnus, slogius, problematiškus dalykus.

FIZINĖ VEIKLA

Aktyvus laisvalaikis vyresniame amžiuje gali padėti pagerinti kraujotakos, kvėpavimo, kaulų ir raumenų sistemų veiklą. Fiziniai pratimai prisideda prie organų prisotinimo deguonimi, pagerina medžiagų apykaitą, mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Esant galimybei, rekomenduojama kuo daugiau būti lauke ir taip gauti naudingojo vitamino D. Anot gydytojos, geriausia fizinė veikla yra ta, kuri tinkamiausia Jums pagal asmeninius poreikius – jeigu ėjimas ar bėgimas yra per daug sunkūs, galima užsiimti ne tokiomis aktyviomis veiklomis, pavyzdžiui, vandens aerobika ar joga, pasivaikščiojimai. Važinėjimas dviračiu, ėjimas su lazdomis ar paprastas vaikščiojimas (bent 30-40 minučių), jogos užsiėmimai ir kitokios mankštos formos padeda gerinti vyresnio žmogaus imuninės sistemos veiklą ir saugotis nuo infekcijų.

POZITYVUMAS IR GERA NUOTAIKA

Venkite streso – hormonai, kurie atsiranda streso metu, apsunkina organizmo kovą su ligomis. Todėl vengti streso yra itin svarbu, jei norite turėti stiprią imuninę sistemą. Patariama vengti iššūkių ir situacijų, kuomet tikėtini stresiniai išgyvenimai, o ne bandyti taisyti jau padarytą žalą.

Sveikas požiūris į gyvenimą skatina endorfinų veiklą, kurie padeda mums jaustis gerai. Senjorai, nuolat bendraujantys ir nepamirštantys džiuginančių pomėgių, turi daugiau galimybių išlikti sveiki ir pozityvūs.

Peršalimas ir infekcijos bejėgiai prieš humoro jausmą ir gerą nuotaiką – tai mokslinis faktas. Kolorado universiteto mokslininkai siaučiant gripo epidemijai atliko linksmą tyrimą: 1000 čiaudinčių ligonių žiūrėjo senas komedijas, kitas 1000 – trilerius ir siaubo filmus. Pirmosios grupės žmonės pasveikdavo 2-3 dienomis greičiau, o antroje grupėje apie 15 proc. ligonių užpuolė ligos komplikacijos.

Pagrindinis būdas sustiprinti pagyvenusio žmogaus imunitetą, be abejo, yra sveika gyvensena, kuri apima reguliarią subalansuotą mitybą, fizinį aktyvumą, gerą miegą. Būtent ji prisideda prie organizmo apsauginių funkcijų išsaugojimo senatvėje ir tampa geros savijautos bei puikios nuotaikos garantija. Nepamirškite ir vaistažolių preparatų ar natūralios medicinos priemonių – tai pagerina imuniteto stiprinimo procesą.

SESUO JUSTINA:

„Dievas visada yra arti Jūsų!“

Ligita Šoliūnienė

Ar esate sutikęs žmogų, kuris savo gyvenimu, poelgiais, charakterio savybėmis būtų nežemiškas? Atrodytų tarsi ne šios planetos gyventojas, stebintų savo mąstymu, kalba, požiūriu? **Sesuo Justina – tarsi nužengusi iš Dangaus mums, žemiškiesiems, skleisti dieviškąją meilę, dar artimiau supažindinti su dangiškomis malonėmis.** Jos tarsi kalnų upelis čiurlenantis balsas užburia giesmėmis ir kviečia šlovinti Dievą, o nuo veido nedingstanti šypsena Meile uždega ir vaikų, ir senjorų širdis.

Sese Justina, papasakokite apie savo gyvenimo kelią. Kas paskatino rinktis vienuolės abitą?

Nuo pat vaikystės jaučiau, kad Dievas kviečia kažkam daugiau ir giliau. Gyveno manyje troškimas būti arčiau Dievo, labai Jį mylėti ir tai skatino ieškoti savo kelio. Jis mus kiekvieną kviečia labai švelniai. Dievas pats mane atvedė ten, kur esu dabar. Aš klausiau širdimi ir atsiliepiau į kvietimą. Jis per mamą parodė, kur mano vieta (nors mama iš pradžių nesuprato, kad per ją Dievas parodė mano gyvenimo kryptį). Vieną dieną ji grįžo namo ir pasakė, kad rado jaukią, mielą bažnytėlę, kuri man tikriausiai labai patiktų. Aš nuvažiavau, įžengiau į ją, pamačiau pamaldžiai suklupusias seseris, adoruojančias Švenčiausiąjį Sakramentą... Širdyje pajutau stiprų Jo kvietimą. Viduje tarsi nuskambėjo žodžiai, kad čia mano vieta. Taip, būdama vos keturiolikos, pradėjau važinėti į Šv. Mikalojaus bažnyčią. Čia susitikau seseris ir ėmiau domėtis nuo kelių metų galėčiau prie jų prisijungti – taip prasidėjo kelionė. Tiesa, mamai iš pradžių buvo sunku susitaikyti su šia žinia, bet abi žinojom, kad toks yra mano kelias ir turiu juo eiti nepaisydama jokių kliūčių.

Įstodama į seserų benediktinių bendruomenę turėjau pasirinkti vardą. Iš pradžių norėjau būti Teresėlė, paskui Pranciška, dar – Jokūba, bet visi šitie vardai jau buvo paimti kitų. Ir vieną dieną mane pasikvietė vienuolyno vyresnioji ir pasakė: „Jokūba turi būti didelė, o tu tokia spirgutė... Geriau būk Justina, švento Justino, kankinio garbei.“ Toks buvo Dievo planas ir aš jam neprieštaravau. Štai jau bus dvidešimt penkeri metai, kai aš esu vienuolyne.

Kai daviau amžinuosius įžadus, man buvo ypatinga diena. Po jos į savo nuotraukų albumą įsirašiau štai tokius, man labai svarbius žodžius: „Dieve, tu man leidi prisiliesti prie to, kas šventa. Padaryk ir mane savo šventumo paveikslu. Vesk mane, kad būčiau tuo, kuo Tu nori, kad būčiau...“

Ir niekada neatklysta abejonė, kad esate ne ten, kur turėtumėte būti?

Dėl savo pašaukimo abejonių niekada neturėjau. Visada lydi ir lydėjo aiškus

žinojimas, kad šis kelias yra mano ir tai – Dievo planas mano gyvenimui. Esu labai laiminga ir dėkoju Dievui už savo pašaukimą.

Supažindinkite artimiau su Šv. Benediktu ir benediktiniškuoju dvasingumu.

Šventasis Benediktas yra Europos globėjas, kurio gimimas datuojamas 480 m. Pasiturintys Benedikto tėvai išsiuntė jį studijuoti į Romą, tačiau amžinajame mieste jis ilgai neužsibuvo. Kaip visiškai įtikinamą paaiškinimą Grigalius nurodo tai, kad jaunasis Benediktas pasibjaurėjo daugelio studentų palaida gyvensena ir nenorėjo nupulti į tokius pačius jų suklydimus. Jis norėjo patikti vien Dievui. Tad, dar nebaigęs studijų, Benediktas paliko Romą ir pasitraukė į kalno Romos rytuose vienatvę. Iš pradžių, užsilaikęs Effide kaime (šiandienis Affile), kuriame kurį laiką buvo prisijungęs prie vienuolių „religinės bendruomenės“, jis tapo atsiskyrėliu tolimame Subiaco miestelyje – ten Benediktas trejus metus gyveno oloje visiškai vienas. Praleistas laikas, būnant vienam su Dievu, Benediktui buvo brendimo metas. Jis turėjo iškęsti ir nugalėti kiekvienam žmogui tenkančias tris pagrindines pagundas – savęs teigimo ir troškimo iškelti save aukščiau kitų, juslumo ir galiausiai pykčio bei keršto pagundą. Benediktas buvo įsitikinęs, jog tik nugalėjęs šias pagundas galės pasakyti kitiems, kaip įveikti gyvenimo sunkumus. Nuraminęs savo sielą, jis įstengė visiškai sutramdyti savojo „aš“ impulsus, kad aplinkai galėtų būti taikos kūrėju. Tik tada jis nutarė Anio slėnyje, netoli Subiaco, įsteigti savo pirmuosius vienuolynus. 529 m. Benediktas paliko Subiaco ir įsikūrė Monte Cassino. Toks sprendimas buvo todėl, kad jis buvo įžengęs į naują vidinio brendimo bei vienuoliškosios patirties etapą. Pasak Grigaliaus Didžiojo, persikėlimas iš nuošalaus Anio slėnio į Monte Cassio – iš toli matomos nusidriekiančioje aplinkinėje lygumoje aukštumos – buvęs simbolinio pobūdžio: vienuoliškasis gyvenimas pasislėpus nuo visų pateisinamas, tačiau jis turėjo daryti tikėjimą regimą kaip gyvybinę jėgą. 547 m. kovo 21 d. žemiškąjį gyvenimą užbaigęs Benediktas savo regula bei įsteigta benediktiniškąja šeima iš tiesų paliko šimtmečių tėkmėje vaisingą buvusį ir šiandien tokį besantį paveldą.

Benedikto dvasingumas nebuvo anapus tikrovės esantis vidus. Nerimo ir sumaišties kupinuose laikuose jis gyveno lydimas Dievo žvilgsnio – dėl to niekada iš akių nepaleido kasdienio gyvenimo pareigų ir žmonių su konkrečiais poreikiais. Regėdamas Dievą, jis suvokė žmogaus tikrovę ir jo misiją. Šventasis Benediktas parašė regulą – tai sukaupta dvasinė ankstesnių vienuolinės patirties amžių išmintis, ji apima tiek teorinius vienuolinio gyvenimo principus, tiek praktinius, kasdienius nurodymus. Benediktas savo vienuolyną vadino „tarnystės Viešpačiui mokykla“ ir žodį „mokykla“ vartojo tiek dvasine, tiek intelektine prasme.

Kuo išsiskiria seserys benediktinės? Kokia jų misija? Dėl ko į jus gali kreiptis paprasti žmonės?

Mums itin svarbu Eucharistijos šventimas, Valandų liturgija (psalmių giedojimas), asmeninė malda, lectio divina (Dievo Žodžio skaitymas ir apmąstymas), Švč. Sakramento adoracijos laikas. Šv. Benedikto vienuoliškos patirties esmė yra nepadalintas gyvenimas – nieko nelaikyti aukščiau už Kristų. Benediktiniškasis dvasingumas gali būti apibūdinamas taip: klusnumas ir nusižeminimas, vidinė malda ir liturgija, visa įkvepiama meilės ir gaivinama bendruomeninio gyvenimo. Vienuolė benediktinė atviru protu ir širdimi ieško Dievo, atrasdama Jį visų pirma maldoje, taip pat darbe ir asmeniniame santykyje su kitais. Gyvenimas bendruomenėje tampa Kristaus sekimo mokykla ir pagalba kasdieniam atsivertimui – tokiu būdu visas gyvenimas tampa nuolatiniu Dievo garbinimu. Žmonės gali ateiti pokalbiui su seserimis, gali kreiptis prašydami maldos, Šv. Benedikto ir palaimintojo Teofiliaus Matulionio užtarimo už juos, jų šeimas. Malda yra begalinė Dievo meilės dovana, šviesa kiekvie- ▶

NUOTRAUKOS IŠ ASM. ARCHYVO

Pas mus laukiami visi, o ypač vyresnio amžiaus žmonės - jų malda yra labai svarbi ir brangi. Čia gali pabūti tyloje su Dievu ir savimi adoracijoje prie Švenčiausiojo Sakramento.

nam, ja galime apkabinti visą pasaulį, prakalbinti net tamsoje tūnančias širdis, kurios sušyla, patiria meilę.

Vienuolės abitas mums, paprastiesiems, yra didelė paslaptis. Tikrai daugumai įdomu, kaip atrodo Jūsų diena.

Abitas yra ženklas pasauliui, kad mano gyvenimas yra pašvęstas Dievui. Žmonės, pamatę vienuolę, einančia gatve, visada atkreipia dėmesį ir susimąsto. Bendras mūsų benediktinių bendruomenės moto – ORA ET LABORA („Melskis ir dirbk"). Kai giedame psalmes, tai vadiname „Dievo darbuote". Šloviname Dievą ir per maldą atnešame Jam kitus žmones, už kuriuos meldžiamės. Tokia yra mūsų dienotvarkė: malda, darbas, malda, darbas... Per visą dieną turime maldos pulsą: Rytmetinę liturginę valandą (7.00), Dieninę liturginę valandą (13.00), Vakarinę liturginę valandą (17.00), rožinį, Eucharistijos šventimą, vigiliją – t. y. vakarinę maldą (21.00). Tarpuose tarp maldų – įvairūs darbai, susitikimai su žmonėmis, pareigos vienuolyne, vaikų ir jaunimo rengimas Eucharistijos ir Sutvirtinimo Sakramentams. Dar seserys dirba papildomai ir už vienuolyno ribų: mokyklose, universitetuose, ligoninėse. Turbūt daugeliui kyla klausimas, kaip įmanoma viską suspėti? Šv. Benediktas, mūsų globėjas, garsėjo puikiu laiko planavimu. Ir šis laiko planavimo gebėjimas persidavė visoms seserims benediktinėms.

Su Šv. Mikalojaus bažnyčia ir benediktinių vienuolynu ypatingai susijęs palaimintasis Teofilius Matulionis. Papasakokite, ką užsukusieji į Jūsų bažnyčią gali atrasti neįprasto, susijusio su šiuo palaimintuoju.

Palaimintasis Teofilius Matulionis mūsų bendruomenėje yra labai brangus. Jis buvo paskirtas seserų kapelionu, 1938 m. Lietuvos 550 metų krikšto jubiliejaus bei Nepriklausomybės atgavimo 20-mečio proga jis įsteigė Švč. Sakramento adoraciją. Žodis „adoracija" reiškia garbinimą. Kiekvieną dieną seserys, kas valandą pasikeisdamos, adoruoja Švenčiausiąjį Sakramentą – mūsų bendruomenei tai itin svarbus laikas. Šv. Mikalojaus (seserų benediktinių bažnyčioje yra palaimintojo Teofiliaus Matulionio relikvija, melsdamiesi žmonės patiria daugybę malonių ir palaimintojo užtarimą. Svarbu paminėti, kad kiekvieno mėnesio pirmąjį pirmadienį vyksta Švč. Sakramento adoracija garbingojo arkivyskupo Teofiliaus Matulionio ▶

METAS PASIRŪPINTI DOVANOMIS BRANGIAUSIEMS ŽMONĖMS – GRAŽIAUSIA ŠEIMOS BIBLIJA ASMENIŠKAI JUMS!

Ar svajojote apie savo giminės knygą, kuri būtų perduodama iš kartos į kartą? Leidykla „OBUOLYS“ išleido ypatingą Knygą – didžiausią ir gražiausią ŠEIMOS BIBLIJĄ lietuviškai. Beveik 5 kg įspūdingo dydžio 1 600 puslapių Knygą puošia beveik 1 000 senovinių graviūrų, paauksuoti lapai ir specialūs metalo kampai, o svarbiausia – šią riboto tiražo ŠEIMOS BIBLIJĄ Jums įteiksime su asmeniniu jūsų vardo ir pavardės auksiniu įspaudu ant viršelio! Ši knyga taps Jūsų giminės relikvija, kurią perduosite vaikams ir anūkams…

~~299 €~~
149 €
+ NEMOKAMAS ATVEŽIMAS
užsakant tiesiogiai!

KNYGA, KURI BUS PERDUODAMA IŠ KARTOS Į KARTĄ

Būkite pirmieji, kuriems atiteks gražiausia pasaulyje ŠEIMOS BIBLIJA – įspūdingos apimties Knyga, kokios lietuvių kalba dar nebuvo! Viduje rasite:

- bemaž 1 000 nepakartojamų senovinių iliustracijų, įskaitant kelis spalvotus atvartus;
- išplėstinius komentarus, Biblijos žodyną ir dalykinę rodyklę;
- įspūdingos kokybės reljefinius kietus viršelius, specialiai sutvirtintus ilgai naudoti ir ypač tinkamus dideliam knygos formatui;
- tvirtą įrišimą, pritaikytą patogiai atversti knygą 180 laipsnių kampu;
- auksuotą knygos briauną, apsaugančią popierių nuo blukimo ir aplinkos poveikio;
- 3 šilko juosteles (juodą, raudoną ir auksinę), kuriomis galėsite pažymėti skaitomas vietas;
- metalizuotus kampus, apsaugančius nuo pažeidimų;
- gražią aukso spalvos dėžutę su šilko juostele, skirta patogiai išimti ir aukso folijos kryželiu ant viršelio (parduodama atskirai).

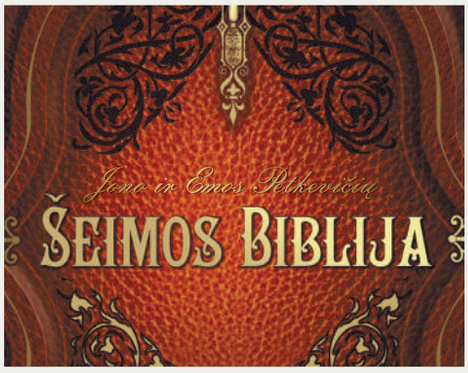
Speciali kaina – tik telefonu arba internetu.

Ši Knyga žymi 1 000-ąją leidyklos „OBUOLYS“ knygą ir ribotu numeruotu 2 000 egz. tiražu ką tik buvo išleista „AUKSINIO OBUOLIO“ serijoje kartu su Lietuvos Biblijos draugija. ŠEIMOS BIBLIJOJE naudojamas pataisytas ekumeninis vertimas – Senąjį Testamentą iš hebrajų ir aramėjų kalbų vertė prelatas prof. Antanas Rubšys, o Naująjį Testamentą iš graikų – kun. Česlovas Kavaliauskas.
Užsakydami dabar žemiau nurodytu telefonu, ŠEIMOS BIBLIJĄ gausite už specialią 149 eurų kainą (kaina knygynuose 199–229 eurai, sutaupote iki 80 eurų) + šią knygą NEMOKAMAI personalizuosime + NEMOKAMAI pristatysime visoje Lietuvoje. Tai bus gražiausia Biblija, išleista XXI amžiuje! Bet svarbiausia – ji bus Jūsų asmeninė relikvija, perduodama iš kartos į kartą.

Dėmesio! Pasiūlymų kiekis – ribotas. Nepraleiskite galimybės užsakyti ŠEIMOS BIBLIJĄ dabar ir sutaupyti iki 80 eurų. Skambinkite telefonu: 8 640 34 448.

BEVEIK 1 000 KLASIKINIŲ ILIUSTRACIJŲ

AUKSU ĮSPAUSTAS JŪSŲ ŠEIMOS VARDAS



ĮPAKUOTA PRABANGIOJE DĖŽĖJE

WWW.SEIMOSBIBLIJA.LT

intencija už Tėvynę, jos dvasinį atgimimą. Nuostabu tai, kad į vienuolyno ansamblį vedančius laiptus puošia ypatingas Kauno akcentas – bronzinė skulptūra „Pasivaikščiojimas palaimintojo batais“. Tai žaismingas arkivyskupo Teofiliaus Matulionio atminimas, kviečiantis praeivius pasimatuoti šio švento žmogaus „batą“ ir aplankyti bažnyčią, kurioje jis tarnavo.

Jūsų, vienuolių benediktinių, aplinkoje nuolat girdisi vaikų balsai - ruošiate juos Pirmajai Komunijai, Sutvirtinimo sakramentui. Ar laukiate vyresniojo amžiaus žmonių? Kokių minčių vedami čia gali užsukti senjorai?

Pas mus laukiami visi, o ypač vyresnio amžiaus žmonės – jų malda yra labai svarbi ir brangi. Čia gali pabūti tyloje su Dievu ir savimi adoracijoje prie Švenčiausiojo Sakramento. Galima kartu jungtis į maldą kartu su seserimis ir, jei reikia, pasikalbėti, taip pat pasimelsti prie palaimintojo Teofiliaus Matulionio relikvijų, kurios yra mūsų bažnyčioje. Palaimintojo Teofiliaus užtarimą ir globą labai jaučiame mūsų gyvenime.

Dažnas vyresnio amžiaus žmogus jaučiasi vienišas, išgyvena nepriteklių, jį vargina įvairūs negalavimai - taip pamažu prarandamas ir gyvenimo džiaugsmas. Kur jiems ieškoti įkvėpimo, gyvenimo prasmės, nusiraminimo?

Bažnyčioje, maldoje, kartu jungiantis į bendras veiklas, giedant giesmes, dainuojant, dalijantis mintimis, išgyvenimais, patirtimi ir t. t. Malda padeda nurimti, įsiklausyti į save, pajusti Dievo globą, apkabinimą, Jo meilę. Visiems reikia išmokti išgyventi kiekvienos dienos akimirką, dėkoti už ją, priimti tai kaip Dievo malonę. Įvairaus amžiaus žmonės vieni kitiems yra mokytojai su savo patirtimi ir išgyvenimais, tai – pati didžiausia ir nuostabiausia Dievo dovana.

> *Tikrai verta pagalvoti, ką gražaus ir kilnaus nuveikti per Advento ir Šv. Kalėdų laikotarpį, kad išgyventume tikrąją šių gražių dienų prasmę ir į mūsų gyvenimus ateitų šviesa ir ramybė.*

Kalbamės Advento laikotarpiu. Kaip, Jūsų manymu, turėtume gyventi šiuo metu? Kokių dvasinių dovanų galime patirti, susitelkę apmąstymams, maldai, pabėgę nuo skubėjimo, susvetimėjimo, blizgančio prieššventinio šurmulio?

Pirmumą teikti ne dovanoms ir blizgučiams, bet savo širdies atvėrimui Dievui ir žmogui. Pagalvoti apie tuos, kurie neturės šventinio stalo, kad buvimas šalia, skirtas dėmesys, gero žodžio pasakymas gali būti svarbiau už brangiausias dovanas. Adventas yra laikas, kai mūsų širdyse iš naujo gimsta meilė, džiaugsmas, ramybė. Tai laikas, kai Dievas ateina į mūsų gyvenimus, širdys atsiveria gerumui, norui meile ir gerumu dalintis su kitais. Advento laikotarpis žmogų kviečia stabtelti ir pagalvoti, dėl ko aš gyvenu, kokia mano gyvenimo prasmė, ką gražaus galiu padaryti dėl kito. Per šį laikotarpį mes sugrįžtame prie to, kas yra esmė, prie gyvenimo, pažvelgiame į mylinčius, skiriame jiems laiko pabūti kartu. Tai – laikas išgirsti, išklausyti, suprasti, padėti, priimti, atleisti, padėkoti, gyventi... Tikrai verta pagalvoti, ką gražaus ir kilnaus nuveikti per Advento ir Šv. Kalėdų laikotarpį, kad išgyventume tikrąją šių gražių dienų prasmę ir į mūsų gyvenimus ateitų šviesa ir ramybė.

Netrukus didžiosios metų šventės. Kad ir kaip būtų gaila, nemažai senjorų jas pasitinka be vaikų, anūkų, nes dauguma - emigravę arba šeimos narius jau išlydėję amžinybėn. Kaip patirti šventę širdyje, kuri priverstų nusišypsoti, atrasti gražių ir optimistinių akimirkų?

Visada galima atrasti dalykų, kurie priverstų nusišypsoti, tereikia apsidairyti ir neužsidaryti savyje, neužverti savo širdies. Pagalvokite apie tuos, kurie jūsų laukia, pasiilgo ir apsidžiaugtų jūsų buvimu šalia. Mokėkite džiaugtis mažais dalykais. Labai padeda dėkojimas už viską, ką turi. Be to, pati didžiausia, neįkainojama dovana yra Jūsų malda už mylimus žmones, kuri, nors atrodo nematoma, visada pasiekia adresatą. Tebūna šios šventės pilnos tikėjimo, ramybės, Dievo artumo (Dievas visada yra arti Jūsų!) Šv. Kalėdų šventė dovanoja mums viltį ir atneša žinią, kad Jis mus myli. Tegul užgimsta Šv. Kalėdos kiekvieno širdyje!

BIRŠTONO SANATORIJA „Versmė"

SANATORIJOJE GYDOME

- Sąnarių ir stuburo ligas
- Įvairiausias traumas
- Virškinimo ligas
- Endokrinines ligas
- Kvėpavimo sistemos ligas
- Inkstų ligas
- Po jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio

PROCEDŪROS JUMS IR JŪSŲ KŪNUI

- Gydomojo purvo procedūros
- Mineralinio vandens baseinas su povandeninėmis oro ir vandens masažo srovėmis, kaskada, sūkurine vonia ir pirčių kompleksu
- Perlinės, angliarūgštės ir mineralinės vonios
- Povandeninis ir klasikiniai gydomieji masažai
- Kineziterapija ir ergoterapija
- Fizioterapija
- Inhaliacijos
- Aromaterapija

PRIVALUMAI

- Profesionalus gydymas;
- Individuali gydytojo konsultacija;
- 3 viename: sveikatinimasis, atsipalaidavimas ir mažiausios kelialapių kainos;
- Procedūros atliekamos su natūraliais gamtiniais ištekliais: mineraliniu vandeniu ir gydomuoju purvu
- Galimybė pasirinkti gydymo ir poilsio trukmę
- Patogus susisiekimas

JŪS VISUOMET LAUKIAMI!

Informacija ir registracija
Telefonu 8 319 65 673:
-darbo dienomis nuo 8 iki 19 val.
-šeštadieniais nuo 8 iki 17 val.
-sekmadieniais nuo 9 iki 17 val.

versmė

50 metų
JŪSŲ SVEIKATOS ŠALTINIS

I. Bulotienė: dailės terapija atskleidžia, kokie esame iš tikrųjų

Iveta Leščinskaitė

Kaip jūs leidžiate savo laisvalaikį? Sprendžiate kryžiažodžius, žiūrite televizorių, o galbūt piešiate? Daugelis purtys galvas ir sakys, jog popierius ir teptukai – dar vaikystėje užmirštas reikalas. Tačiau **dailės terapijos specialistė Irena Bulotienė tikina, kad dailės užsiėmimai labai naudingi bet kokiame amžiuje** – jie gali padėti įveikti psichologines problemas ar net kūno negalavimus. Negana to, dailės terapijos pagalba galime išsilaisvinti iš negatyvių emocijų ir tapti tiesiog laimingesniais: „Dailės terapijos metu piešinys mus atskleidžia tokius, kokie esame iš tikrųjų, o ne kokie norime būti, tai padeda pamatyti, priimti save netobulus ir būti atlaidesniems kitų netobulumui“, – sako specialistė.

Kelias link pažinimo

Irenos Bulotienės, kaip dailės terapijos specialistės, kelias prasidėjo prieš beveik 19 metų, kuomet ji studijavo geštalto psichologiją. Dar tuomet piešinio analizavimas jai atrodė neįtikėtinai paveikus savęs pažinimo būdas: „Piešimas be specialaus pasiruošimo buvo nuostabus kūrybiškumo išlaisvinimas ir būdas daryti pokyčius tiesiog popieriaus lape, o vėliau po tokios „repeticijos“ ir realiame gyvenime“, – patirtimi dalijasi pašnekovė. Vėliau I. Bulotienė mokėsi daugybėje įvairių seminarų, nes dailės terapijos specialistų tuomet Lietuvoje dar neruošė. Prireikė daug laiko, kol moteris pradėjo dalytis šiuo metodu su kitais.

Dailės terapijos nauda

Paklausta, kas visgi yra ta dailės terapija, I. Bulotienė įvardija, kad pirmiausia, tai būdas atpažinti savo paties jausmus, mintis ir kūno reakcijas pasitelkiant dailės pagalbą. Taip galima vizualizuoti tai, ką galbūt sunku išreikšti žodžiais. Dailės terapijos nauda pašnekovė neabejoja, anot jos, tai gali būti kaip užimtumo, as-

 NUOTRAUKOS IŠ ASM. ARCHYVO

meninio augimo, pedagoginė ar psichoterapinė kryptis: „Sveiki žmonės dailės terapijos metodais atitolina sveikatos sutrikimus, o turintys psichologinių problemų, patiriantys įvairias įtampas, kūno negalavimus ar sergantys konkrečiomis ligomis, meno išraiškos priemonėmis padeda sau sveikti, siekiant vidinės psichikos harmonijos“, – sako specialistė.

I. Bulotienė taip pat mano, kad tai puikus būdas per simbolius suvokti ir perdirbti traumuojančius prisiminimus: „Žinant ir įvertinant, kokią stiprią įtaką emocijos ir jausmai daro kūno sveikatai, dailės terapijos pagalba galime sužadinti daugiau teigiamų emocijų, padedančių susidoroti su kasdieniais sunkumais“, – dalijasi moteris.

Paklausta, ar gali tuo užsiimti anksčiau niekada nieko bendro su menu neturėjęs žmogus, pašnekovė tikina, kad be abejonės: „Dailės terapijoje svarbu pats procesas, o ne meniniai įgūdžiai. Jeigu ateina meninį išsilavinimą turintis žmogus, paprašau, kad „pamirštų“ tai, ką mokėsi, ir dabar atsiduotų procesui“.

Kaip vyksta užsiėmimai

Užsiėmimuose I. Bulotienė pasitelkia įvairias priemones – akrilo, vandeninius dažus, paprastas, vaškines ar pastelines kreideles, akvarelinius ar paprastus pieštukus. Taip pat naudoja įvairius priedus – spalvotą popierių, medžių lapus, džiovintas gėles, karoliukus, kavos tirščius, kruopas ir daugybę kitų. Dailės terapijos užsiėmimuose gali dalyvauti ne tik vienas žmogus arba grupė, bet ir pora ar šeima.

„Užsiėmimą paprastai pradedu piešiniu „kaip aš jaučiuosi“. Tai padeda įsitraukti į procesą, išbandyti priemones ir tuo pačiu sutelkti dėmesį į čia ir dabar kylančius jausmus, pojūčius, mintis. Be to, tai puiki galimybė prisistatyti grupei“, – procesu dalijasi moteris.

Vėliau pristatomos konkrečios temos, skirtos skatinti bendravimo įgūdžius, gerinti savęs suvokimą ir priėmimą, įveikti psichologinius barjerus, kurti draugiškus ir geranoriškus santykius, analizuoti ir tyrinėti save, savo jausmus, reakcijas, požiūrį.

„Nupiešus susėdame į ratą, piešinius pasidedame ant grindų, nes taip tarsi šiek tiek atsitraukiame nuo sukurto vaizdinio ir galime pamatyti iš kitos perspektyvos. Dažniausiai autorius apie piešinį papasakoja pats, kiek ir kaip nori: ką sukūrė, kodėl būtent taip, kas čia yra, ką tai reiškia jam, kodėl dabar iškilo šie prisiminimai. Aš, kaip grupės vadovė, ir kiti grupės nariai gali užduoti klau- ▶

„Dailės terapijoje svarbu pats procesas, o ne meniniai įgūdžiai.“

Atkūrus pusiausvyrą savyje, ji atsiranda ir santykiuose su aplinkiniais

simus, pasidalinti savo pastebėjimais, o autorius turi teisę į juos reaguoti arba tiesiog išklausyti nediskutuojant“, – pasakoja specialistė.

Anot pašnekovės, grupės narių pasidalinimai yra labai svarbūs, nes autoriui padeda pamatyti detales ar simbolius, kurių pats net nepastebi, skatina priimti kitų skirtingą ar visiškai sutampančią nuomonę.

Senjorams tai ypač svarbu

„Per gyvenimą dažnam net nebuvo laiko stabtelti ir susivokti: „O ko gi noriu aš, kokie mano poreikiai, ar vis dar darau tai, ką reikia, ar tai, ką noriu?“ Suvokiant savo poreikius, žymiai lengviau suvokti ir savo, dažnai jau suaugusių vaikų poreikius, bendraamžių, kaimynų ir draugų lūkesčius“, – sako moteris, paklausta, ar tai naudinga senjorams.

Dailės terapijos poveikis fizinei, psichinei ir dvasinei sveikatai yra įrodytas ne kartą. Moteris sako, kad tai tarsi išpažintis sau, po kurios palengvėja, patiriamas apsivalymo ir lengvumo jausmas: „Esu skaičiusi ne vieną straipsnį, kuriuose aprašomi atlikti tyrimai, rodantys, kad daliai pacientų, besikreipiančių pas šeimos gydytoją, fizinės simptomų priežastys buvo psichologinės. Tai rodo, kad kūno ligos gali kilti dėl neišspręstų, dažnai neatpažintų ir neįvardytų susikaupusių nuoskaudų, gėdos, kaltės, baimės ir kitų negatyvių jausmų. Dailės terapijos užsiėmimų metu yra galimybė visus kylančius jausmus išsakyti ir žmogus, jeigu tik nori, gali ieškoti pozityvių permainų galimybės. Atkūrus pusiausvyrą savyje, ji atsiranda ir santykiuose su aplinkiniais“, – džiaugiasi pašnekovė.

Senjorams moteris stengiasi per kūrybos procesą sužadinti gyvenimo prasmės pajautimą, davimo ir dalinimosi malonumą, pasitikėjimą savo jėgomis. Pasak moters, kurdamas žmogus pamiršta savo negalavimus, atslūgsta įtampa, atsiranda motyvacija ir viltis.

Moteris su juoku prisimena vieną nutikimą, kuomet viena senjorė stovyklos metu piešė savo ligą ir sveikatą: „Užduotis paliečianti gana giliai. Užsiėmimas užtruko beveik 3 val. Po to dalyvių laukė pietūs. Girdžiu kažkas šaukia: „Vilmute, Vilmute... lazdą palikai! – Kieno? – Savo!“. Ir nors specialistė sako suprantanti, kad neįvyko stebuklas, bet net akimirkai pamirštas skausmas ir daug juoko buvo išties naudinga.

Dekoratyvinė EGLUTĖ

Jums reikės:

- **vazos;**
- **floristinės kempinės („oazės“);**
- **samanų (samanas miške galima rinkti tik nuo kelmų, akmenų ar nuvirtusių medžių);**
- **medinio pagaliuko;**
- **popieriaus ar seno laikraščio;**
- **džiovintų lapų, apsamanotų šakelių ar kitų priedų eglutės dekoravimui;**
- **tvirto siūlo;**
- **žirklių;**
- **karštų klijų.**

1. Įsidėkite floristinės kempinės gabalėlį į vazą ir tvirtai samanomis prikimškite visus tarpus. Tik neuždenkite kempinės viršaus.

2. Pasiimkite medinį pagaliuką ir aplink jį susukite popierių taip, kad susiformuotų eglutės forma. Tada ištraukite pagaliuką ir įklijuokite su karštais klijais į tą pačią vietą. Su siūlu truputį apvyniokite popierių ir vyniokite samaną, kol bus graži eglutė.

3. Paruoštą eglutę įklijuokite į vazą. Tada apdėkite gražiomis samanomis vazos paviršių.

4. Liko paskutinis etapas – eglutės dekoravimas. Karštais klijais apklijuokite eglutę su turimais lapeliais ir šakelėmis ar kitais jums patinkančiais priedais. Tokia eglutė džiugins ne vienerius metus.

Ramaus pasiruošimo ir laukimo!

a.DoNa gėlės
floristikos studija

a.DoNa gėlės | Floristikos studija
mob.tel. +370 680 58 991
Gumbinės g. 33C, Šiauliai
https://www.facebook.com/adonageles

NUOTRAUKOS IŠ ASM. ARCHYVO

SLIDINĖJIMAS – *atgaiva ir kūnui, ir sielai*

Aistė Noreikaitė

Snieguotos kalnų viršūnės, nuo jų atsiveriantys slėpiningi nuostabūs peizažai, laisvės pojūtis bei susiliejimas su gamta – tokius potyrius galima patirti slidinėjant. O ar gali būti geriau, jei malonumas suderinamas su aktyvia fizine veikla? Pasak Klaipėdos universitetinės ligoninės gydytojo ortopedo- traumatologo dr. doc. Algimanto Čebatoriaus, lygumų slidinėjimas ypač naudingas sveikatai. Mat tuomet sportuoja visas kūnas, dirba beveik kiekviena raumenų grupė – stiprėja ne tik kūno, bet ir širdies raumenys. Šis sportas padeda aktyvinti net plaučių kraujotaką. **Kad slidinėjimo atradimai būtų patys geriausi, patarimais bei įžvalgomis paprašėme pasidalinti slidinėjimo kelionių aso, kelionių organizatoriaus „Hi Mountains“ vadovo Karolio Mažulio.**

Ar dažnai slidinėjimu kalnuose susidomi vyresnio amžiaus žmonės?

Keliaujantys senjorai džiugina. Tendencija rodo, kad kuo toliau, tuo senjorų slidininkų pajėgos didesnės. Labai malonu matyti ir lietuvius, sulaukusius garbingo amžiaus ir vis dar užsiimančius kalnų slidinėjimu. Prancūzijoje, Italijoje, Austrijoje tai yra visiškai normali praktika.

Esate sukaupęs net 9 metų patirtį organizuodamas slidinėjimo keliones. Kaip pristatytumėte slidinėjimą senjorams, kurie šio sporto malonumo nėra patyrę?

Tai sporto šaka, turinti daug naudos tiek kūnui, tiek sielai. Sportu gryname ore, vaizdingose vietovėse dažnai užsiimama kartu su šeima, o tai prideda papildomo žavesio.

Kad ir kokia graži ta mūsų Lietuva, žiemą slidinėjimo mėgėjams čia vietos saviraiškai mažoka. Tačiau pasaulyje yra gausybė slidinėjimo kurortų, regionų. Kurios vietovės labiausiai tinka senjorams?

Slidinėjimo kurortų ir regionų Europoje yra keli šimtai. Favoritai, žinoma, išsiskiria trasų kilometražo gausa, jų paruošimu, serviso kokybe. Yra sniegingesnių regionų, yra ir mažiau sniegingų, tačiau itin saulėtų. Senjorams patarčiau atkreipti dėmesį į artimą pervežimą iki kurorto nuo oro uosto. Taip pat itin svarbus apgyvendinimas trasose, nes tuomet nereikia papildomai važinėti autobusais. Šios detalės atsiliepia kelionės patogumui ir komfortui. Vyresnio amžiaus žmonėms rekomenduoju lengvesnio sudėtingumo trasas, kurios pažymėtos žaliomis bei mėlynomis spalvomis. Šios trasos yra pakankamai nestačios, jose neišvystomas didelis greitis, todėl čiuožti yra saugiau. Toks regionas, pavyzdžiui, yra Italijoje, Aostos slėnyje – La Thuile. Jis taip pat jungiasi su Prancūzijos kurortu La Roshiere. Tai puiki vieta senjorams.

Vyrauja nuomonė, kad slidinėjimas – brangus malonumas. Kaip patartumėte sutaupyti?

Slidinėjimas tikrai nėra viena iš pigiausių sporto šakų bei laisvalaikio praleidimo būdų. Tačiau kaip ir visur – žinant kaip ir ką daryti – galima ir sutaupyti. Pavyzdžiui, reikėtų keliauti vadinamais low ar pre-season laikotarpiais (ne sezono metu – red. pastaba), kai apgyvendinimo bei slidinėjimo bilietų kainos yra pigesnės. Taip pat reikia rinktis kurortus, kurie taiko geresnę kainodarą senjorams. Nemažai jų 70+ metų amžiaus slidininkams bilietus siūlo už simbolinę kainą.

Nuo ko reikėtų pradėti norint slidinėti? Kaip pasiruošti?

Neabejotina rekomendacija yra kreiptis į slidinėjimo instruktorius. Tik tokia pradžia yra teisinga. Juk kalba eina ir apie fizinį pasiruošimą, pratimus. Kitas momentas – slidinėjimo pradžia. Tai, kaip jūs išmokstate atlikti tam tikrus jude-

sius, greitai užsifiksuoja, todėl pirmieji taisyklingi pagrindai yra itin svarbūs.

Turbūt slidinėjimui ypač svarbi ir tinkama apranga bei priemonės. Kaip išsirinkti geriausius ir tinkamiausius variantus?

Senjoras yra toks pats žmogus ir slidininkas, kaip ir bet kuris kitas. Tai, kas tinka dvidešimtmečiui, tiks ir vyresnio amžiaus žmogui. Žiūrėkime patogumą, funkcionalumą ir, žinoma, kainas. Į brangiausias prekes aš nesidairyčiau, kadangi jos dažniausiai yra skirtos rimtam sportui. Įranga bei apranga turi geriausias charakteristikas, todėl paprastam vyresnio amžiaus slidininkui to tikrai nereikia. Žiūrėkime į žemesnės kainos prekes, žinomą gamintoją ir būsime taiklūs.

Kaip saugiai slidinėti kalnuose?

Į daugelį nemalonių situacijų slidininkai pakliūva dėl savo pačių kaltės. Svarbu pasirinkti tinkamą greitį, tokį, kuriuo čiuoždami visiškai kontroliuotumėte slides. Vadinasi, kelyje pasitaikius kliūčiai be problemų ją apvažiuosite, o esant reikalui – ir sustosite. Saugų greitį pasirinkite įvertinę savo slidinėjimo patirtį, fizinį pasirengimą, trasą, sniego, oro sąlygas bei eismo intensyvumą. Kalnuose eismo taisyklės paprastos: pirmenybę turite teikti tam, kuris leidžiasi pirmiau jūsų. Tad nuolat stebėkite, kas vyksta priekyje ir išlaikykite saugų atstumą nuo ten esančio slidininko, kad šis turėtų galimybę bet kada saugiai sustoti. Sustojimui rinkitės tik saugų trasos pakraštį, kur niekam netrukdysite. Sustoti trasos viduryje leidžiama tik išskirtiniais atvejais. Niekad nestoviniuokite siauruose pravažiavimuose, kur blokuosite kelią kitiems, arba ten, kur nebūsite matomi besileidžiantiems iš viršaus. Jei nugriuvote kaip tik tokioje vietoje, pasišalinkite nuo tako kaip galima greičiau.

Neignoruokite ženklų! Trasose ir už jų ribų jie statomi ne veltui. Ir prieš lipdami į keltuvą įsitikinkite, kad žinote, kaip saugiai juo naudotis.

Komentaras

Algimantas Čebatorius, Klaipėdos universitetinės ligoninės gydytojas ortopedas-traumatologas:

„Lygumų slidinėjimas – saugiausia slidinėjimo rūšis sąnariams, nes šliuožiant žmogus automatiškai įgauna taisyklingą laikyseną, todėl jie smarkiai neapkraunami. Statistika atskleidžia, kad traumas slidinėjant patiria kas dvidešimt penktas išvykęs slidinėti žmogus. Nukentėti dažniausiai galima susidūrus su kitu slidininku. Tuomet patiriamos riešo, peties, kelio traumos ar dubens sužalojimai. Norint išvengti traumų, ypač svarbus atsakingas sportinio inventoriaus pasirinkimas: slidinėjimo apranga, šalmai, apsaugos bei profilaktinės priemonės. Prieš pradedant slidinėti privalu atlikti tikslinę mankštą, kuri sutvirtina nusilpusius raumenis, o įsitempusius atpalaiduoja.“

VIKTORIJA ČMILYTĖ-NIELSEN:

Rima Norvilienė

„Dabar yra pats geriausias metas išbandyti šachmatus“

Žurnalas 60+ pakalbino Viktoriją **Čmilytę-Nielsen – vieną žinomiausių Lietuvos šachmatininkių**. Tiesa, baigusi profesionalios sportininkės karjerą, ji pasuko į politiką. Atrodo, ir čia jai viskas klostosi sėkmingai: užima svarbias parlamentarės pareigas, yra vienos politinės jėgos pirmininkė. Tačiau V. Čmilytė-Nielsen prisipažįsta, kad visose gyvenimo sferose jai padeda ilgametė draugystė su intelektualiu žaidimu – šachmatais, kuriuos veikli moteris siūlo išbandyti ir mūsų skaitytojams.

Esate LR Seimo narė, įvairių komitetų ir komisijų narė, dalyvaujate net 23 parlamentinėse grupėse. Vytauto Didžiojo universitete studijuojate diplomatijos magistrantūrą. Reikia nepamiršti, kad turite pareigų ir šeimoje: esate žmona, keturių sūnų mama. Kaip pavyksta suderinti tiek daug vaidmenų?

Gyvenimas yra nepaprastai intensyvus. Savo pagrindine ir svarbiausia veikla vis dėlto įvardinčiau motinystę. Bet, žinoma, darbas yra visada šalia. Papildomų sunkumų tenka patirti dar ir dėl to, kad mano šeima gyvena Šiauliuose, o darbas yra Vilniuje. Tenka įveikti nemažą distanciją, kad iš darbo grįžčiau namo ir vėl atgal į sostinę. Kasdien to nedarau, tačiau vis vien reikia derintis. Tad iššūkių, kaip matote, nemažai. Kita vertus, man labai patinka politinė veikla – tai įdomi ir neabejotinai svarbi sritis. Tenka aukoti ir laisvalaikį – mažiau laiko lieka pomėgiams, dėl laiko trūkumo nukenčia ir artimiausi žmonės. Tai yra kaina, kurią aš sutinku mokėti, kad galėčiau aprėpti sritis, kurias išvardijote.

Buvote profesionali šachmatininkė, ilgametė Lietuvos nacionalinės rinktinės narė, pasaulinių šachmatų olimpiadų nugalėtoja, Europos šachmatų čempionė. Ar darbų ir rūpesčių sūkuryje lieka laiko mėgstamam žaidimui?

Tapus LR Seimo nare, nebežaidžiu profesionaliai. Nuo 2015 metų praktiškai dalyvavau tik vienose varžybose. Nebežaidžiu ne todėl, kad negalėčiau, tiesiog šis žaidimas taip pat yra darbas, reikalaujantis daug įdirbio, daug treniruočių ir kuriam reikia atsiduoti 100 proc. Taigi, šachmatai šiuo metu mano gyvenime yra istorija. Šis žaidimas visada liks mano širdyje kaip mylimas užsiėmimas, atnešantis daug laimės ir stiprių emocijų.

Mano vyras iki šiol yra šachmatų žaidėjas, didmeistris, treniruojantis pasaulio čempioną, todėl šachmatai yra dažna mūsų pokalbių tema. Bet diskutuojame ne apie tai, koks būtų stipriausias ėjimas, dažniau kalbame apie bendresnius, filosofinius dalykus, pavyzdžiui, kokia laukia šachmatų sporto ateitis, kaip galima padėti stipriausiems žaidėjams. Žodžiu, šachmatai neabejotinai yra mūsų gyvenimo dalis.

Kaip žaidimas padeda įvairiose gyvenimo srityse: politikoje, studijose, šeimoje?

Šachmatai treniruoja daug charakterio savybių, kurios vėliau praverčia gyvenime. Politinėje veikloje dažnai pagaunu save galvojant, kad tam tikros politinės situacijos jau yra išbandytos prie šachmatų lentos ar įtemptoje varžybų kovoje. Šis žaidimas yra gyvenimo mokykla, kaip, beje, ir daugelis kitų sporto šakų. Įprotis būti disciplinuotam, darbštumas, supratimas, kad pastangos atsiperka, gebėjimas garbingai nugalėti ir pralaimėti – visos šios savybės svarbios ne tik sporte, bet ir gyvenime, taip pat ir politikoje.

Kaip Jūsų gyvenime atsirado šachmatai?

Žaisti šachmatais mane išmokė tėtis, kai dar buvau maža mergaitė – man buvo ketveri. Nors lyg ir buvo ankstoka pažindinti mane su šiuo sportu, tačiau aš labai domėjausi. Gerai žaisti išmokau būdama šešerių – pradėjau lankyti Šiaulių šachmatų klubą. Nuo to laiko, galima sakyti, ir prasidėjo mano šachmatų karjera. Jau būdama septynerių metų laimėjau Lietuvos mergaičių iki 10 metų čempionatą – tai pirmoji tokia tikrai netikėta pergalė, nes buvau gerokai jaunesnė už kitas varžoves. Vėliau jau stabiliai iškovodavau teisę atstovauti Lietuvai Pasaulio ir Europos čempionatuose. Žengiau į naują tarptautinę areną, kur irgi sekėsi gana neblogai. Jau tada supratau, kad šachmatai yra labiau ne pomėgis, o tai, kam norėčiau skirti didesnę savo dalį gyvenimo. ▶

Įprotis būti disciplinuotam, darbštumas, supratimas, kad pastangos atsiperka, gebėjimas garbingai nugalėti ir pralaimėti - visos šios savybės svarbios ne tik sporte, bet ir gyvenime, taip pat ir politikoje.

NUOTRAUKOS IŠ ASM. ARCHYVO

Kokias savybes padeda lavinti šis intelektualus sportas?

Pirmiausia – šachmatai padeda lavinti loginį mąstymą. Be to, žaidžiant gerėja atmintis, nes reikia įsiminti daug tipinių padėčių variantų. Taip pat žaidimas gerina gebėjimą susikoncentruoti į vieną užduotį – šachmatininkai yra žymūs tuo, kad jie geba stipriai susikaupti ir atsiduoti vienam darbui. Tai trys pagrindiniai įgūdžiai, kurie tikrai tobulėja žaidžiant net ir savo malonumui, visiškai nebūnant profesionalu.

Ar vyresnio amžiaus žmogus gali išmokti žaisti šachmatais? Ką atsakytumėte tiems, kurie teigia: „Aš jau per senas“?

Pasakyčiau, kad taip nėra ir negali būti (šypsosi). Šachmatai labai tinka įvairaus amžiaus žmonėms. Ši sporto šaka tuo ir ypatinga, kad yra universali. Juk seneliai žaidžia su anūkais, žmonos su vyrais ir pan. Nėra jokių apribojimų dėl amžiaus. Žinoma, išmokti žaisti šachmatais neturint jokių įgūdžių vyresniame amžiuje yra šiek tiek sunkiau, tačiau tikrai yra įmanoma – pati pažįstu žmonių, kurie brandžiame amžiuje išmoko ir žaidžia su dideliu malonumu. Tikrai pabrėžiu didžiulę šachmatų naudą vyresniame amžiuje.

Kaip manote, kuo šachmatų žaidimas gali būti naudingas senjorams?

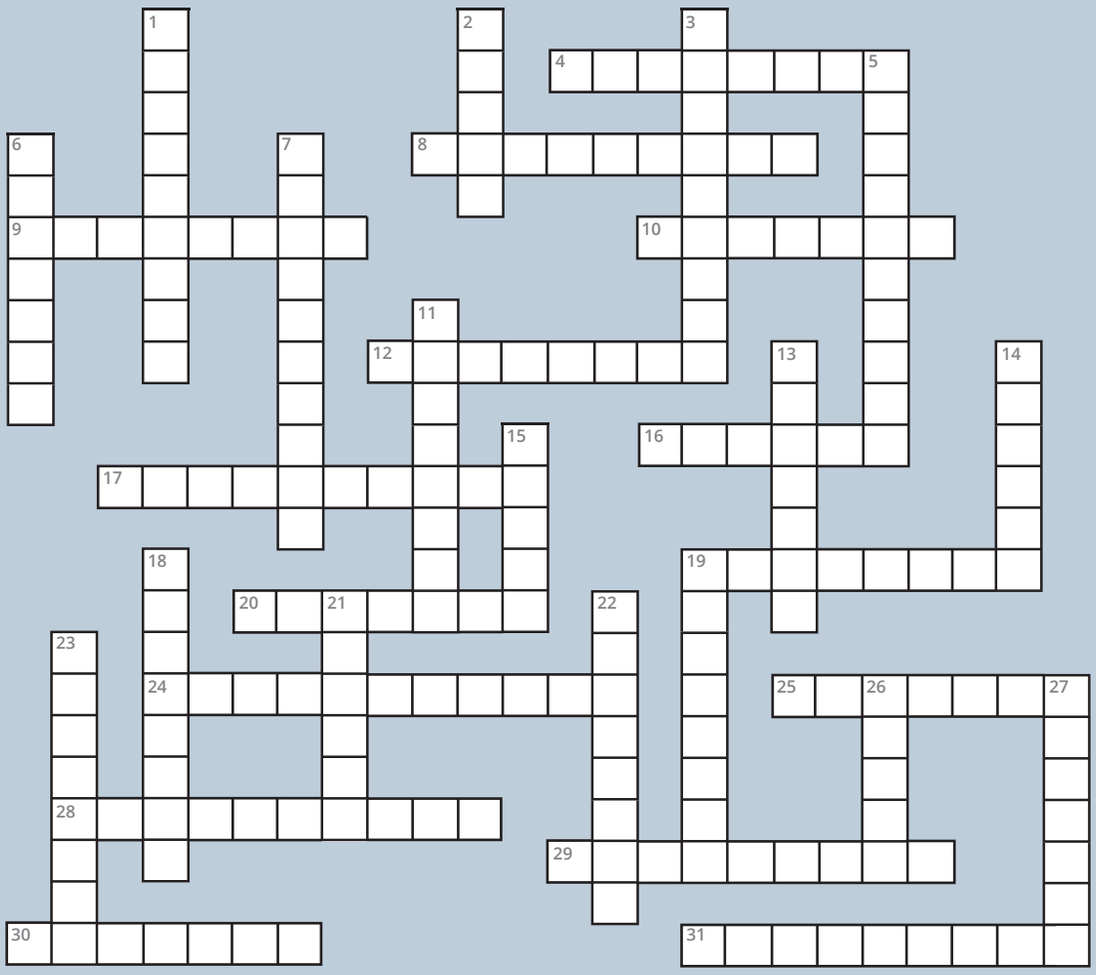
Vėlgi pasikartosiu, kad šis žaidimas labai padeda treniruoti atmintį, išlaikyti platų akiratį, aštrų protą. Tai pasitarnauja visais amžiaus tarpsniais. Manyčiau, kad dabar yra geriausias laikas išbandyti naują hobį – atrasti šachmatus. Tai smagus užsiėmimas su bičiuliu ar draugu – kai turi partnerį, žaisti yra dvigubai maloniau. Betgi ir tai nėra būtina, jei namuose yra internetas, galima žaisti kompiuteriu. Beje, tą dažnai daro šiandieniniai žaidėjai, nes šachmatai yra puikiai pritaikyti žaisti su varžovais, gyvenančiais bet kurioje pasaulio šalyje. Taigi, žaidimo variantų ir galimybių yra itin daug.

Senjorams neabejotinai aktualu, ar tai brangus žaidimas?

Žaidimas kaip tik yra vienas iš ekonomiškiausių. Norint žaisti, nebūtina turėti daug lėšų. Viso labo reikia turėti šachmatų lentą ir figūras. Dar galima nusipirkti laikrodį, kuris labiau reikalingas organizuojant varžybas. Taigi, ši sporto šaka yra viena iš labiausiai prieinamų.

Kas galėtų padėti įkvėpti vyresnio amžiaus žmones išbandyti šachmatų žaidimą? Nes privalumų, kaip jau minėjote, yra labai daug. Kaip manote, ar įkvėpimo šaltinis galėtų būti praėjusiais metais išleista Jūsų autobiografinė knyga „Tarp juoda ir balta“?

Viena iš priežasčių, kodėl nutariau parašyti tokią knygą – leidinių apie šachmatų žaidimą lietuvių kalba trūkumas. Mano knyga nėra vadovėlis. Tai yra labiau autobiografija, pasakojimas apie mano karjerą, šachmatų pasaulį, kuris, man atrodo, yra labai įdomus. Be abejo, ši knyga galėtų būti skirta susipažinimui su šia sporto šaka.



HORIZONTALIAI:

4. Atsilyginimas kuo nors panašiu, kerštas.
8. Meistras arba dailininkas, gaminantis smulkius dirbinius iš tauriųjų metalų ir brangakmenių.
9. Riterių varžybų dvikova.
10. Istorijos procese susikaupusių ir nuolat didėjančių žinių apie gamtos, visuomenės ir mąstymo raidos dėsningumus sistema.
12. Iš žemės tekanti vandens versmė.
16. Geležinis padargas žemei arti.
17. Meniškas veiksmo vietos apipavidalinimas scenoje, scenografijos kūrinys.
19. Žmogaus pavidalo iškamša, skirta baidyti paukščiams, darantiems laukuose ar soduose žalą.
20. Kūno ar atskiros jo dalies padėties pakeitimas.
24. Traukos įrenginys geležinkelio vagonams tempti.
25. Popieriaus lapas su išspaustu įstaigos ar įmonės pavadinimu oficialiems raštams.
28. Riešuto, slyvos ar kitokio vaisiaus vidurinė dalis, esanti kietame kiaute.
29. Žmogus, atsidavęs kokiai nors idėjai, religijai, netoleruojantis kitų nuomonės.
30. Būrys gyvulių, banda.
31. Rašiklis.

VERTIKALIAI:

1. Teatro lėlė, valdoma prie kaklo, pečių, kelių.
2. Laiko matas, naudojamas kalendoriams, apytiksliai susijęs su Mėnulio judėjimo periodu.
3. Žmogus, atsidavęs savo tautai, tėvynei.
5. Kurios nors sutarties, pakto pasirašytojas.
6. Stiklinis indas su siauru, kamščiu užkemšamu kaklu.
7. Įrenginys, skirtas įvesti duomenis į kompiuterį ar kitą įrenginį.
11. Vaikų liga, kuria sergant sutrinka medžiagų, ypač fosforo ir kalcio, apykaita ir įvairių organizmo sistemų veikla.
13. Standartinės konstrukcijos laidinio telefono dalis, kuri imama už vidurinės dalies, viename gale mikrofonas, kitame - ausinė.
14. Namelis bitininkavimo reikmenims ir aviliams žiemą laikyti.
15. Augalo kvėpavimo organas, dažniausiai plonos žalios plokštelės pavidalo stiebo ar šakos išauga.
18. Baigiamojo epinio ar draminio lit. kūrinio dalis.
19. Iki 48 puslapių spausdinta knygutė minkštu viršeliu.
21. Kaukių baliaus kostiumas (dažniau tik kaukė, dengianti akis).
22. Į ausį veriamas papuošalas.
23. Varliagyvis; automobilis ar tankas, kuris gali važiuoti ir plaukti.
26. Smarkus vėjas, paprastai su lietumi ir perkūnija.
27. Žemę rausianti nariuota žieduotuoji kirmėlė.

RUGSĖJO MĖN. NUMERIO ATSAKYMAI:
HORIZONTALIAI: 4. Švirkštas. 6. Metodika. 7. Veranda. 8. Tamada. 12. Banginis. 13. Jausmai. 16. Bokalas. 17. Vabalai. 18. Autonimas. 22. Pavydas. 23. Vilkas. 27. Vaizdelis. 29. Stiklas. 30. Sankaba. 31. Meškėnas. 32. Monstera.
VERTIKALIAI: 1. Pastatas. 2. Gamta. 3. Statula. 5. Terminalas. 9. Dinamitas. 10. Kosmosas. 11. Variklis. 14. Šaltinis. 15. Fonas. 19. Natris. 20. Prielaida. 21. Makaronai. 24. Kiaunė. 25. Klijai. 26. Aparatas. 28. Legenda.

Megztos/veltos ŠLEPETĖS – *žingsnis po žingsnio*

Prieš keletą metų naršydama interneto platybėse radau kelis šių šlepečių aprašymus ir negalėjau patikėti, kad galima taip lengvai ir greitai pasidaryti veltas šlepetes, man jos taip patiko, kad avėjau ne vieną porą! Jos mezgamos virbalais (nr. 6), o apdaila tik užkulnio susiuvimas. Tai yra itin geras projektas visiems, kurie moka megzti gerosiomis ir blogosiomis akimis, netgi pradedantiesiems.
Rastuose aprašymuose buvo nurodyti kitų gamintojų siūlai, tačiau aš pabandžiau megzti DROPS Eskimo siūlais ir rezultatas manęs tikrai nenuvylė. Pasinaudojusi improvizacija sujungiau du aprašymus į vieną, tad pateiksiu trijų: 36, 38, 40 dydžių veltų šlepečių mezgimo eigą.

JUMS REIKĖS:

- **DROPS Eskimo siūlų (pagal pasirinktą šlepečių dydį): 36 – 150 g, 38 – 200 g, 40 – 200 g. Spalvą pasirinkite pagal savo skonį: https://www.siulupalepe.lt/produktas/drops-eskimo-siulai-100-naturali-vilna/.**
- **Virbalų nr. 6.**
- **Žirklių, storos adatos mezginių susiuvimui, skalbimo priemonės vilnai ir skalbimo mašinos.**

Ant virbalų uždėkite 30 (40) 50 akių. Uždedant akis, palikite ilgą siūlo galą – po akių uždėjimo siūlo galas turi būti maždaug apie 40 cm ilgio. Jį panaudosite užkulnio susiuvimui.

Megzkite pirmyn ir atgal 28 (30) 38 eiles lygiuoju raštu (geroji mezginio pusė mezgama gerosiomis akimis, blogoji – blogosiomis akimis).

Dabar padalinkite akis k**eturiems virbalams**, kad toliau galėtumėte megzti ratu. Ant pirmojo virbalo išmegzkite 7 (10) 12 akių, tada 8 (10) 13 akių ant antrojo virbalo, 7 (10) 12 akių ant trečiojo virbalo ir 8 (10) 13 akių ant paskutinio ketvirtojo virbalo.

Dabar atėjo laikas akių nuleidinėjimui. Yra du variantai: I – šlepetės „noselė“ smaili, II – šlepetės „noselė“ buka.

Dabar pradėkite megzti ratu taip, kaip mezgama kojinė. Sujunkite eilės pradžią su pabaiga, kad gautųsi ratas.

Tęskite mezgimą ratu lygiuoju raštu tol, kol numegsite 30 (35) 42 eiles.

I – smaili šlepetės „noselė“

Kas antroje eilėje tolygiai nuleiskite po 6 (8) 10 akių taip:

Eilė 1: *2 akys sumezgamos kartu, 3 gerosios akys*. Kartoti nuo *–* tol, kol išmezgama visa eilė (ant virbalų lieka 24 (32) 40 akių).

Eilė 2: išmegzkite visą eilę gerosiomis akimis.

Eilė 3: *2 akys sumezgamos kartu, 2 gerosios akys*. Kartoti nuo *–* tol, kol išmezgama visa eilė (ant virbalų lieka 18 (24) 30 akių).

Eilė 4: išmegzkite visą eilę gerosiomis akimis.

Eilė 5: *2 akys sumezgamos kartu, 1 geroji akis*. Kartoti nuo *–* tol, kol išmezgama visa eilė (ant virbalų lieka 12 (16) 20 akių).

Eilė 6: išmegzkite visą eilę gerosiomis akimis.

Eilė 7: *2 akys sumezgamos kartu*. Kartoti nuo *–* tol, kol išmezgama visa eilė (ant virbalų lieka 6 (8) 10 akių).

Eilė 8: *2 akys sumezgamos kartu*. Kartoti nuo *–* tol, kol išmezgama visa eilė (ant virbalų lieka 3 (4) 5 akys).

Po akių nuleidimo ant virbalų turite 3 (4) 5 akis. Nukirpkite siūlą tiek, kad siūlo galas būtų maždaug apie 15 cm, keletą kartų perverkite siūlą per likusias akis. Sutraukite siūlą, kad užsivertų šlepetės „noselė“.

II – buka šlepetės „noselė“

Kiekvienoje eilėje tolygiai nuleiskite po 7 (10) 10 akių, iš viso, 3 (3) 4 kartus. Po akių nuleidimo ant virbalų turite 9 (10) 10 akių. Nukirpkite siūlą tiek, kad siūlo galas būtų maždaug apie 15 cm ir keletą kartų perverkite siūlą per likusias akis. Sutraukite siūlą, kad užsivertų šlepetės „noselė“.

Išverskite šlepetę, susiūkite užkulnį ir paslėpkite visus siūlų galiukus šlepetės vidinėje dalyje (perverkite siūlą maždaug per 6 akis). Nukirpkite siūlą.

Išverskite šlepetę į gerąją pusę ir numegzkite dar vieną šlepetę tuo pačiu būdu!

Dabar velsime! Numegztas šlepetes dėkite į skalbimo mašiną kartu su kitais rūbais, pavyzdžiui, su keliais rankšluosčiais (skalbiant su kitais rūbais, šlepetės geriau susivelia). Skalbkite skalbimo priemone, skirta **vilnoniams audiniams**, 60°C temperatūroje, paprastu režimu, skirtu medvilnei ar sintetikai, naudojant gręžimo programą. Jei nesusivėlė tinkamai, bandykite skalbti dar kartą. Jei susivėlė per daug, veltinį galima ištampyti iki reikiamo dydžio.

Mezginiai formuojami dar šlapi, šlepetėms suteikiama forma, nes išėmus iš skalbimo mašinos, jos bus susiplojusios (galite užmauti ant kojos, kad suteiktumėte formą ir reikiamą dydį). Tada paliekame, kad išdžiūtų.

Veltų šlepečių aprašyme naudojama informacija iš tinklalapių:
Informacija aprašymui ir nuotraukos – Borrow my eyes Marit Hovland, prieiga internete http://borrowmyeyes.com/tovede-tofler-enkel-oppskrift/.
Informacija aprašymui – tusenideer.no, prieiga internete https://tusenideer.no/.

Aprašymas išverstas Siūlų palėpėje. Aprašymą ir nuotraukas talpinti savo tinklalapiuose ar kaip nors kitaip platinti draudžiama, išskyrus nuotraukas bei nuorodas į aprašymą.

Mėgaukitės nauja veltų šlepečių pora!

Siūlų palėpė

SIŪLŲ PALĖPĖ

Internetinės parduotuvė:
https://www.siulupalepe.lt/
Tel.: +370 68213836
El.paštas: info@siulupalepe.lt

LIETAUS MUZIKOS APDOVANOJIMAI

AUKSO LAŠAS 2019

Lietus
RADIJO STOTIS

Programoje:
Kastytis Kerbedis, Ieva Narkutė, Merūnas, Monique, Bavarija, Inga Valinskienė, „Antikvariniai Kašpirovskio dantys“, Vytautas Šiškauskas, „Rondo“, Iglė, Vaidas Baumila ir Justė Starinskaitė, Romas Dambrauskas, Dainotas Varnas, Karina Krysko, Mia, grupė „Huge Soul“, ir kiti.

2020 SAUSIO 3 D. 19 VAL.

ŽALGIRIO ARENA

bilietai.lt

VYRŲ VEDLYS

D. Kantakevičius: „Vyrai, nemeluokite sau ir kitiems“

Iveta Leščinskaitė

Žiniasklaidoje apstu straipsnių apie menamą vyriškumą: „Kaip tapti tikru vyru“, „Kaip elgiasi tikri vyrai“ ir daugelis kitų, mokančių išlaisvinti savo vidinį vyriškumą ir tapti tikru mačo. O kur dar skambusis posakis: „Tikri vyrai neverkia“... Tačiau kaip nepasiklysti tarp stereotipų, atsirinkti tai, kas tikra, rasti pusiausvyrą?
Donatas Kantakevičius, save pristatantis vyrų vedliu, jau ne vienerius metus padeda vyrams surasti tikslus bei motyvaciją gyvenime, įgyti drąsos ir pasitikėjimo. Jo organizuojamos vyrų stovyklos ne vienam berniukui, tėvui ar seneliui pakeitė gyvenimą, padėjo atrasti savo vyriškumą. Tad jūsų dėmesiui – interviu su charizmatiškuoju vyrų vedliu bei motyvacijos treneriu **Donatu Kantakevičiumi.**

Kas yra tas tikrasis, brandus vyriškumas?

Tikras brandus vyras, tai kūrėjas, kuris iki paskutinės minutės atiduos save kūrybai. Kol kuriame, tol gyvename visavertį gyvenimą. To palinkėčiau visiems brandaus amžiaus vyrams. Puoselėkite save, skaitykite knygas, rašykite savo gyvenimo istorijas, keliaukite ir būkite laimingi.

Kaip palaikyti vyriškumą net senatvėje?

Mes gyvename tol, kol turime energijos. Energija yra mūsų kūrybos šaltinis. Kol esame reikalingi, tol norime dalintis. Palinkėčiau prižiūrėti savo kūną ir dvasią. Sutinku šio amžiaus vyrus, kurie sportuoja, keliauja, prižiūri savo mitybą, užsiima savišvieta ir mokosi universitetuose. Tad kol mūsų protas yra užimtas, tol jis yra veiksnus. Tam padeda fiziniai pratimai, judėjimas, grynas oras, mityba bei meditacija.

Dažnai vyrai, ypač vyresnės kartos, nemėgsta pasakoti apie savo jausmus, užgniaužia juos savyje. Bet ar tikrai tikri vyrai neverkia?

Palietėte pačia sunkiausią dalį. Prisimenu tikrą istoriją. Vyras po stovyklos nuvyko pasikalbėti su savo tėvu, kuris sirgo vėžiu. Po mėnesio tėvelis paliko šį pasaulį, bet sūnus išlydėjo jį laimingą, nes abu pirmą kartą gyvenime pasakė, ką jaučia vienas kitam iš tiesų, taip jie vėl atrado ryšį. Nors vyras labai liūdėjo ir gailėjosi, kad ankščiau to nesugebėjo padaryti, tačiau aš jam sakiau, kad geriau anksčiau nei niekada.
Mūsų tėvai nepratę pasakoti tikrų istorijų vaikams – dažnai skausmą su savimi nešiojasi visą gyvenimą. Suaugę vyrai verkia, tai faktas. Po stovyklų jie važiuoja pasikalbėti su savo tėvais. Tos istorijos yra labai įvairios, bet sūnus ir tėvas tikrai verkia, jie pirmą kartą gyvenime būna atviri ir tikri... Mieli tėvai ir seneliai,

daugiau bendraukite su savo vaikais ir anūkais, pasakokite tikras savo istorijas, nustokite jas gražinti ir nelaikykite pykčio, nes tai naikina jus iš vidaus. Tikros istorijos, išgyvenimai įkvėps jūsų vaikus, o fantazijos nuves tik į dar gilesnę duobę.

Kodėl šiuolaikinius vyrus kritikuoja, kad jie per daug švelnūs? Koks tas vyriškumo aukso vidurys?

Viskas priklauso nuo to, kas juos auklėjo – ar mama, ar tėvas. Mamos, norėdamos gero savo vaikui, saugo ir neleidžia įsivelti į jokius pavojus. Taip berniukas užauga geru vyru, o kai susiranda žmoną, ji jam atstoja mamą, todėl tokiose šeimose sprendimus priima moterys. Kai berniukas auginamas agresyvaus tėvo, patiria smurtą, mato, kaip jis mušą mamą, užaugęs pats tampa agresyviu. Jei pasižiūrėtume į aukso vidurį, tai abu tėvai atsakingi už teisingai subalansuotą vaikų auklėjimą.

Mes puikiai žinome, kad seneliai ir tėvai

po karo patyrė daug sunkių išgyvenimų, tremtį ir t.t. Kaip jie „suprogramavo“ mus, tokie ir užaugome. Rasti aukso vidurį sunkoka, nes puikiai suprantame, kad žmonės yra ne robotai, jie negali elgtis vienodai. Mokyklose mums rašo panašius pažymius, bet realybėje esame visi skirtingi.

Jautrumas priklauso ir nuo išgyvenimų, iššūkių, išbandymų gyvenimo kelyje. Manau, kad vyrai privalo patirti išbandymus, nes kitaip užauga pernelyg dideli jautruoliai. Bijo šalto vandens, miško, tamsos, aukščio ir t.t. Visas baimes galima įveikti tik su jomis susidūrus, kito kelio tiesiog nėra.

Ar šiuolaikiniams vyrams trūksta vyriškumo?

Apie visus vyrus kalbėti negaliu, bet manau, kad taip, tai liečia ne tik mūsų šalį, bet ir pasaulį. Šiuolaikiniam vyrui nebereikia kovoti dėl maisto, jam žymiai lengviau išgyventi. Maistą ir rūbus gali užsisakyti. Vyras praranda savo vyriškumą tuomet, kai užsisėdi namie, komforto zonoje ir išstumia moteris už juos kovoti. Vyras nori gero sekso, bet pamiršta, kad moteris renkasi stipriausius partnerius. Todėl daug yra kaltinimų poroje, nes vyrai nesugeba susitvarkyti su savo pareigomis. Kai vyras praranda autoritetą šeimoje ir tampa pasiuntinuku, jis pamiršta save – lieka tik gražus, švelnus, nekonfliktiškas. Jei konkrečiau – kokį padėsi, tokį ten ir rasi.

Ar tiesa, kad vyrauja daugybė klaidingų stereotipų, kokie turi būti vyrai?

Manau, kad taip. Vienas iš jų – vyras turi būti švelnus, mylintis, geras, rūpestingas, tvarkingas, visų galų meistras ir supermenas. Gal sutikote tokį? Atsiųskite į mano vyrų stovyklą. Mes puikiai žinome, kad vyrai yra visokie.

Kai skaitau žurnalus, ten daug yra „geros“ informacijos apie vyrus. Juos norima standartizuoti, bet realybėje to ▶

NUOTRAUKOS IŠ ASM. ARCHYVO

padaryti neįmanoma. Vyrai dažnai bando save pritempti prie gero vyro ar kito stereotipo. Kuo tai baigiasi? Skyrybomis. Kodėl? Abu partneriai vaidina savo pritemtus prie gero įvaizdžio personažus, kurių visai nepažįsta. Kai po metų ar kelerių jie nustoja vaidinti, šeimoje sprogsta atominė bomba.

Pastaruoju metu akcentuojama, kad moterys ir vyrai yra nutolę nuo savo šaknų, perima kitus vaidmenis. Ar sutinkate su tuo?

Tai yra tiesa. Šią temą mes gvildename ir stovyklose. Vyrai nutolo nuo savo tėvų, senelių ir vaikų. Kodėl? Nuoskaudos, kurios velkasi nuo vaikystės ir paauglystės. Vyrui trisdešimt metų, o jau dešimt metų nelanko vieno iš tėvų. Klausiu jų: „Kokie tavo santykiai su tėvais?“ – atsako, kad geri. Man tai sukelia juoką, nes vėliau išgirstu kitą atsakymą, kad su vienu iš tėvų jau ilgai nesikalba. Mielas vyre, atsakysiu tau paprastai – tavo tėvai yra dievai, kurie sukūrė tave, o tu nekenti savo kūrėjų? Kaip manai, kodėl tau gyvenime nesiseka su moterimis arba su verslu? Kai tavo ryšiai su tėvais bus pilni meilės ir pagarbos, visos problemos pasitrauks.

Kaip manote, kodėl pastebima tendencija, kad nemaža dalis vyrų senatvėje žmoną „išmaino“ į jaunesnę moterį?

Vyras praranda savo vyriškumą tuomet, kai užsisėdi namie, komforto zonoje ir išstumia moteris už juos kovoti.

Tai pasitikėjimo, savivertės ir vertybių trūkumas. Žinoma, kiti ieško naujų nuotykių ir jausmų, nes esama padėtis šeimoje nebetenkina. Paprastai tokiose šeimose santykiai būna tik formalūs, jie daugiau verslo partneriai nei vyras ir žmona. Taip būna, kai vyrai tikisi palaikymo iš žmonos, bet ne visada patys suteikia žmonai meilės ir švelnumo. Deja, daugeliui malonumai yra didesnė vertybė, nei šeimos gerovė... Paanalizuokite Romos imperiją, niekas nuo tada nepasikeitė. Dar pasitaiko ir taip, kad vyrai patraukia tėvo pėdomis.

Kokius santykius vyras turėtų palaikyti su savo žmona, vaikais ir anūkais?

Kaip minėjau, tikrus ir gražius santykius. Neužmirškite – kaip mes auklėjame savo vaikus, taip jie auklės mūsų anūkus. Viskas prasideda nuo žmogaus, visa kita tik tėvų auklėjimo, aplinkos rezultatas. Senovės kultūrose anūkus augino seneliai, taip būdavo perduodama išmintis. Dabar dažnai galvojame, kad esame protingesni už tėvus. Tik pamirštame, kad mūsų patirtis gali siekti tik 30 metų, o tėvų ir 60. Turime tik padaryti išvadas. Palinkėčiau vyrams kuo daugiau laiko praleisti su tėvais, susigrąžinti nuostabų šeimos laiką. Seneliams rekomenduočiau būti atviriems ir pasakoti tikras istorijas iš savo gyvenimo – taip padėsite susigrąžinti prarastas šeimos vertybes.

ATŠVAITAS GALI IŠGELBĖTI GYVYBĘ

Trumpėjant dienoms ir ilgėjant tamsiajam paros metui, viena iš opiausių temų tampa pėsčiųjų ir dviratininkų matomumas. Susiduriama su problema, kad pėstieji tamsoje yra sunkiai pastebimi dėl dėvimų tamsių drabužių, dažnas neturi atšvaito. Saugaus eismo ekspertai nuolat primena gyventojams, kad tamsiu paros metu ar esant blogam matomumui atšvaitas gali išgelbėti pėsčiojo gyvybę.

Pagal statistiką, beveik pusė žuvusiųjų pėsčiųjų – senjorai, ėję tamsiu paros metu ar esant blogam matomumui. Mūsų senjorai yra labiau linkę rūpintis savo vaikais, anūkais, bet labai dažnai pamiršta save.

Eismo saugos specialistų duomenimis, šviesiu paros metu įvyksta daugiau eismo įvykių, kuriuose nukenčia pėstieji, tačiau tamsoje pėsčiųjų žūsta daugiau. Nuo šių metų pradžios, net 27 proc. visų žuvusiųjų buvo pėstieji, daugiausia vyresnio amžiaus žmonės, iš kurių nei vienas neturėjo atšvaito. Iš viso per 9 šių metų mėnesius žuvo 35 pėstieji, iš jų tamsiu paros metu – 16, nė vienas neturėjo atšvaito.

Pavyzdžiui, pernai gatvėse ir keliuose netekome 68 pėsčiųjų, iš jų du trečdaliai žuvo tamsiu paros metu. 2017 m. žuvusiųjų skaičius siekė 69. 39 pėsčiųjų žuvo tamsiu paros metu. Nė vienas iš žuvusiųjų neturėjo atšvaito ar kitų šviesą atspindinčių priemonių.

Tyrimai rodo, kad net 90 proc. informacijos apie nuolatos besikeičiančias eismo sąlygas vairuotojai priima akimis, todėl pėstieji ir dviratininkai, segėdami atšvaitus ir būdami gerai matomi kelyje tamsiu paros metu, yra žymiai saugesni.

Skatinant senjorus kelyje dėvėti atšvaitus, spalio 17 dieną prasidėjo visą Lietuvą apėmusi socialinė akcija „Būkime matomi ir saugūs kelyje“. Mėnesį trukusios akcijos metu senjorams Lietuvos pašto skyriuose nemokamai dalijo atšvaitus, o tiems, kurie gyvena atokiau, atšvaitus pristatė laiškininkai. Per visą mėnesį senjorams buvo išdalinta 15 tūkst. atšvaitų. Socialinę akciją inicijavo Susisiekimo ministerija, organizavo Lietuvos automobilių kelių direkcija ir Lietuvos paštas.

Susisiekimo ministerija primena, kad vaikštant ar važiuojant dviračiu tamsiu paros metu ar esant blogam matomumui atšvaitas gali išgelbėti gyvybę, todėl itin svarbu turėti atšvaitą ir segėti jį taisyklingai, naudoti kitas šviesą atspindinčias priemones.

Eisme dalyvaujantys pėstieji visada turėtų elgtis atsakingai, saugoti savo gyvybę – eiti kelio ruožais, kur yra įrengti pėsčiųjų takai, atšvaitą naudoti kaip būtiną aprangos detalę, taip pat paraginti segėti atšvaitus ir savo artimuosius.

Vien turėti atšvaitą neužtenka, būtina jį segėti taisyklingai, matomoje vietoje. Kaip tai padaryti primins atšvaitų segėjimo atmintinė.

BŪKIME MATOMI IR SAUGŪS KELYJE

ATŠVAITŲ SEGĖJIMO ATMINTINĖ

- Eidami keliu tamsiu paros metu ar esant blogam matomumui visada turėkite atšvaitą arba neškitės šviečiantį žibintą, arba vilkėkite ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais.
- Juostinį atšvaitą ar atšvaitą su lipukais prisitvirtikite prie drabužių truputį aukščiau rankos riešo ar ant kojos žemiau kelio.
- Pakabinamąjį atšvaitą, pervertą virvele ar grandinėle, prisekite prie drabužių ar kišenės dešinėje pusėje, kad švytuotų kelių aukštyje.
- Ant rankinės ar kuprinės atšvaitą, pervertą virvele ar grandinėle, prisitvirtinkite taip, kad jis laisvai švytuotų. Atšvaitas neturi būti užstotas drabužių ar pan.

ATMINKITE: atšvaitas pats nešviečia, jis tik atspindi šviesą, todėl būtina, kad transporto priemonės jį apšviestų. Atšvaitą sekitės taip, kad jis būtų matomas iš visų pusių kitiems eismo dalyviams.

Užmiestyje kelkraščiu arba važiuojamosios dalies pakraščiu eikite prieš transporto priemonių važiavimo kryptį, tada gerai matysite artėjančias transporto priemones ir galėsite laiku pasitraukti į šalį.

LIETUVOS REPUBLIKOS SUSISIEKIMO MINISTERIJA | LIETUVOS AUTOMOBILIŲ KELIŲ DIREKCIJA | LIETUVOS PAŠTAS

KLAUSOS APARATAI – *geresnei gyvenimo kokybei*

Iveta Leščinskaitė

Žmogus gimsta apdovanotas svarbiausiais jutimo organais, be kurių nepavyktų pajusti visų gyvenimo teikiamų malonumų. Tiesa, gyvenimo eigoje jutimo gebėjimai silpsta, todėl tenka ieškoti alternatyvių sprendimų, kurių, mūsų visų laimei, yra. Nusilpus akies raumenims geriau matyti padeda akiniai, kontaktiniai lęšiai, kalbant apie mūsų pačių pastangas, žinoma, mankštos. O pradėjus prasčiau girdėti mus supančius garsus, praradus gebėjimą susikalbėti, gelbsti klausos aparatai – jie padeda gyventi kokybišką ir visavertį gyvenimą. Europos Sąjungoje net kas šeštas žmogus skundžiasi turintis klausos sutrikimų. Medikai tikina, kad dėl didžiulio aplinkos triukšmo bei neteisingos klausos priežiūros ateityje šis skaičius tik augs. Nors didžioji dalis klausos sutrikimų gali būti koreguojami klausos aparatais, visgi sąlyginai nedidelis kiekis žmonių juos naudoja. **Apie klausos aparatų naudą, reikalingumą bei sklandančius mitus pasakoja klausos protezavimo specialistė Neringa Ivoškienė.**

Klausos sutrikimų požymiai

Kad klausa suprastėjo, išduoda ne vienas požymis: pradedama skųstis, kad aplinkiniai kalba neaiškiai arba per tyliai, sunkiai sekasi palaikyti pokalbį, prašoma pakartoti sakinį, nuolat reikia garsinti televizorių ar radiją.

Žmogaus klausa gali būti pažeista įvairiai – nuo nežymaus neprigirdėjimo iki visiško kurtumo. „Žmonės, kenčiantys nuo nežymaus prikurtimo, dažniausiai sako: „Jeigu visi kalbėtų taip, kaip jūs – aiškiai, iš lėto, žiūrėdami į akis, tai aš viską visada suprasčiau“ arba: „Jeigu visada būtų taip tylu, nebūtų jokio aplinkos triukšmo, tai tuomet man nebereiktų jokio aparato“. „Kad žmonės, turintys sutrikusią klausą, galėtų susikalbėti, pašnekovai privalo garsiau kalbėti, tačiau netgi ir tuomet nebūtinai reiškia, kad jie viską gerai supranta“, – sako specialistė.

Jei pastebėjote, kad suprastėjo klausos kokybė, sunkiai sekasi, ką kalba kiti, N. Ivoškienė ragina nedelsiant kreiptis į specialistus. Kuo greičiau pasirūpinsite savo klausa, tuo didesnė tikimybė, kad atstatysite ir išsaugosite aplinkos ir garsų suvokimą.

Otorinolaringologui – specialistui, gydančiam nosies, gerklės, ryklės ir ausų ligas, atlikus klausos tyrimą – audiogramą, matoma, ar klausa yra pakitusi. Padarę išvadas gydytojai pataria, kada naudoti klausos aparatus.

Klausos sutrikimų priežastys

Priežasčių gali būti daug – paveldėjimas, persirgtos ligos, darbas, esant dideliam triukšmui, netaisyklingas gyvenimo būdas nesaugant klausos: „Ne paslaptis, kad daug žmonių dabar naudoja ausines, garsiai klauso muziką. Negana to, kad aplinka yra itin triukšminga, tai dar ir patys susikuriame triukšmą savo ausyse. Bloga žmonių klausa – civilizacijos rykštė, nes mus supa daugybė technologijų, įvairių klausos dirgiklių. Visi šie veiksniai nuolat mums kenkia, todėl visuomenė turėtų būti labiau informuota apie padarinius“, – pataria specialistė.

Pirmasis žingsnis

Sunkiausias žingsnis – pripažinti, kad turite klausos problemų. Dažnai aplinkiniai, pavyzdžiui, šeimos nariai, bendradarbiai, sutrikimus pastebi kur kas anksčiau, tačiau neprigirdintis žmogus tai neigia. Pasitaiko ne vienas atvejis, kai asmenys vengia bendravimo su neprigirdinčiu žmogumi, nes bendrauti tampa paprasčiausiai per sunku. Problemos neigimo stadija, kuri gali būti ilga, ne tik trukdo palaikyti kokybiškus santykius su artimaisiais, bet ir skatina socialinės atskirties atsiradimą.

„Nustačius klausos sutrikimą, rekomenduojame išbandyti, kaip žmogus girdi su klausos aparatu. Jeigu dar kyla abejonių, išleidžiame namo, kad pasibandytų savo aplinkoje – išgirstų artimųjų balsus, televizoriaus garsą – ir palygintų, koks skirtumas girdėti be aparato ir su juo. Dauguma tiesiog negali patikėti jų efektingumu. Kai pajaučia pokyčius, kaip puikiai girdisi, tuomet ir siūlyti nebereikia“, – sako specialistė.

Mitai apie klausos aparatus

Pasak N. Ivoškienės, net ir žinodami, kad klausos aparatų tikrai reikia, žmonės vis tiek jų nenaudoja. Yra sukurtas ne vienas mitas, gąsdinantis pacientus ir verčiantis vengti klausos aparatų. Vienas jų – baimė atrodyti nepatraukliai, tačiau to tikrai nereiktų bijoti. Šiuolaikiniai aparatai nebėra tokie masyvūs, atvirkščiai – mažesni, patrauklūs, vizualiai estetiški ir labai patogūs. Aparatai gali būti valdomi mobiliaisiais telefonais arba nuotoliniais pulteliais, tačiau, anot specialistės, pagrindinė užduotis yra sukurti vyresniems žmonėms kuo daugiau patogumų, kad valdymas būtų kuo paprastesnis: „Klausos aparatai turėtų būti kaip akiniai – užsidėjai ir nešioji, nereikia nieko garsinti ar tildyti.“

Dar vienas mitas, atgrasantis nešioti aparatus, kad jie ga- ▸

UAB „Laudata“

Tvirtovės al. 86-1, Kaunas
Tel. 8 630 00453

Vytauto g. 145, Šiauliai,
klinika „Alsavita“
Tel. 8 633 33189

www.laudata.lt

dina klausą. „Esame girdėję sakant, kad jei jau užsidėsi klausos aparatą, tai liksi visai kurčias, tačiau tai visiškai netiesa. Šiais laikais aparatams yra taikomos tik skaitmeninės technologijos. Tai reiškia, kad klausos aparatų pagrindinė užduotis yra gerinti būtent šnekamosios kalbos garsus. Jei supa triukšmas, tai mažinamas jo garsas ir geriau suprantami pašnekovo žodžiai. Jeigu yra besikeičianti aplinka, skirtingi triukšmo lygiai, pavyzdžiui, esi namuose, išeini į gatvę, įsėdai į automobilį, aparatas vėlgi prisiderina. Tai reiškia, kad šiuolaikiniai aparatai atkuria natūralų garsą, prisitaiko prie aplinkos ir jokiu būdu negali dar labiau pakenkti klausai“, – tikina N. Ivoškienė.

Būtini du aparatai

Visi apdraustieji Privalomuoju sveikatos draudimu turi teisę nemokamai gauti klausos aparatą (vaikai ir jaunimas – du, o suaugusieji tik vieną). Klausos protezavimo specialistė įspėja, kad tikintis kuo geresnės klausos kokybės, būtina galvoti apie du aparatus: „Kaip dvi akys, dvi rankos yra geriau nei viena, taip ir dvi ausys duoda geresnį, raiškesnį, komfortiškesnį girdėjimą triukšmingoje aplinkoje. Pripažįstama, kad vaikams reikia dviejų aparatų, o į vyresnius žmones neatsižvelgiama, tačiau kuo jaunesnis žmogus, tuo smegenys lanksčiau prisitaiko prie aplinkos ir lengviau orientuojamasi. O vyresniame amžiuje reikalinga pagalba, svarbu, kad smegenys informaciją gautų tolygiai, per abu klausos aparatus“, – sako N. Ivoškienė.

Tiesa, pasitaiko atvejų, kai klausos aparatai nepadeda. Tuomet sunkią arba visišką klausos negalią turintiems žmonėms atliekama kochlearinė implantacija, ir pacientai vėl gali džiaugtis galimybe girdėti. Tačiau kol tokius pažeidimus įmanoma koreguoti klausos aparatais, implantacija neatliekama.

Svarbu ne tik įsigyti, bet ir naudoti

Neretai pasitaiko, jog pacientai įsigytus aparatus užsideda tik ypatingomis progomis, o kasdienybėje jų vengia. Paplitęs požiūris, jog gyvenant vienam, nebendraujant su kitais žmonėmis, klausos aparatai yra nereikalingi. Tačiau klausos protezavimo specialistė pabrėžia, jog aparatus reikia nešioti visą dieną, net jei laiką leidžiate vienatvėje. Taip smegenys nuolat gauna informaciją iš dinamiškos aplinkos, išlaikomas klausos dėmesys, gerinama ilgalaikė ir trumpalaikė atmintis, susikaupimas, nenusilpsta analitiniai procesai. Klausos aparatų naudojimas – investicija, kuri padeda išvengti su senėjimo procesais susijusių problemų. „Nors prieš dešimtmetį dar buvo abejojama, tačiau dabar jau gausu mokslinių straipsnių, kuriuose teigiama, kad klausa susijusi su Alzheimerio liga, senatvine demencija. Todėl pajutus pirmuosius jų požymius, skatiname nedelsti. Mūsų siekiamybė, kad žmonės į specialistus kreiptųsi kuo anksčiau“, – ragina moteris.

Specialistė džiaugiasi – pastebima tendencija, kad vis daugiau vidutinio amžiaus žmonių patys skuba pasirūpinti savo sveikata: „Ateina 40-50 metų pacientai, kurie pastebi, jog orientuotis šiuolaikiniame skubančiame pasaulyje su prastėjančia klausa darosi per sunku, neprigirdint patiriamas stresas, įtampa. Ir nors kartais aplinkiniai ragina neskubėti įsigyti aparato, žmonės patys jaučia, jog, turint klausos sutrikimų, vargina nuolatinė įtampa, sunku greitai priimti sprendimus, susikalbėti“, – pataria N. Ivoškienė.

LIETUVOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA PRIMENA:

Norint išvengti klausos sutrikimų, reikėtų vengti triukšmingos aplinkos, taip pat stengtis apsaugoti kūdikius ir vaikus – nevežioti prie judrių gatvių, nesivesti į triukšmingus renginius ar koncertus.

Jei galima, pašalinkite stipraus garso šaltinį arba pasitraukite nuo jo kuo toliau. Po triukšmingų švenčių leiskite savo klausai pailsėti: kurį laiką visiškai neklausykite muzikos, radijo ir televizijos, pabūkite visiškoje tyloje.

Negalima pamiršti ir higienos – būtina reguliariai valyti ausies landą. Nereikėtų ausų valyti pernelyg kruopščiai ar stipriai. Geriausia valyti tiek, kiek pasiekiama mažuoju pirštu, nes gilesnis valymas skatina ausies sieros gamybą, galima pažeisti ausies landą dengiantį odos sluoksnį.

DANTŲ IMPLANTAI – saugūs, inovatyvūs ir ilgaamžiai

Dantų netekimas turi įtakos ne tik burnos sveikatai, bet ir bendrai organizmo būklei bei psichologinei gerovei – tampa sunkiau sukramtyti maistą, padaugėja odontologinių problemų, ima silpti visas organizmas, varžomasi šypsotis. Netekus dantų, keičiasi žmogaus išvaizda. Todėl implantacija – efektyvus ir saugus būdas atkurti darnią visų struktūrų veiklą ir susigrąžinti šypseną. Vis tik neretas pacientas suabejoja, ar tai saugi, beskausmė, efektyvi procedūra. CLINIC | DPC skuba nuraminti ir paneigti kelis vis dar vyraujančius mitus.

Mitas nr. 1

Dantų implantai pagaminti iš kenksmingų, alergizuojančių medžiagų ir juos organizmas labai dažnai atmeta.

Šiuolaikiniai dantų implantai pagaminti iš kokybiškų medžiagų ir parenkami pagal individualias organizmo savybes ir paciento lūkesčius. Pacientams, kurie yra linkę į alergijas, serga lėtinėmis ligomis ir kurių organizmas implantus atmeta, puiki alternatyva yra naujosios kartos saugūs, ilgaamžiai ir inovatyvūs cirkonio implantai. Šie implantai tinkami ir sergantiesiems onkologinėmis ligomis.

Mitas nr. 2

Dantų protezavimas ant implantų – ilga ir varginanti procedūra, po kurios reikia kelioms dienoms nutraukti darbinę veiklą.

Dėl skausmo nerimauti neverta – implantuojant naudojama vietinė nejautra, o esant sudėtingesnei procedūrai, patiriant baimę, gali būti taikoma sedacija – medikamentų sukeltas lengvas sąmonės nuraminimas, padedantis maksimaliai atsipalaiduoti ar net lengvai užsnūsti. Šiuolaikinė odontologija leidžia kuo įmanoma labiau sutrumpinti procedūros laiką – vidutiniškai vieno implanto įsriegimas trunka apie 30 minučių. Įprastai pojūčiai po implantacijos būna lengvesni nei po danties šalinimo, o pooperacinio laikotarpio trukmė priklauso nuo konkretaus organizmo savybių ir implantavimo apimties. Neretai pacientai jau kitą dieną sėkmingai tęsia darbinę veiklą. CLINIC | DPC džiaugiasi galėdama pasiūlyti ir vienmomentę implantaciją – tai implantacijos procedūra, vykstanti to paties vizito metu iš karto po danties pašalinimo ir netekimo. Taip taupomas paciento laikas ir tausojama jo sveikata. ▶

Mitas nr. 3

Kol implantas tinkamai priauga, tenka kankintis be dantų.

Jums pageidaujant, jau iškart po operacijos bus dedami laikini dantų protezai, kuriuos dažniausiai galima tvirtinti ant įsriegto implanto. Jei taikoma „visi ant keturių“ gydymo metodika, visi vieno žandikaulio dantys yra atkuriami 4 implantais, o ant jų kitą dieną po operacijos yra tvirtinami laikinieji dantys, kurie atrodo ir funkcionuoja kaip tikri. Tikrai ilgam neliksite be dantų! Be to, puikus sprendimas yra ir jau anksčiau minėta vienmomentė implantacija. Šios procedūros metu į ką tik pašalinto danties šaknies vietą sriegiamas implantas ir ant jo iš karto tvirtinamas laikinas dantis. Laikino danties išvaizda nesiskiria nuo nuolatinio – gražiai atrodo, o po kelių mėnesių laikinasis dantis pakeičiamas nuolatiniu. Implantas paprastai įsriegiamas per 30 min., bendra procedūros trukmė priklauso nuo individualaus atvejo sudėtingumo. Po šios procedūros pacientui išduodamas implanto pasas, kuris patvirtina implantui suteikiamą garantiją.

Mitas nr. 4

Implantų reikia tiek, kiek prarasta dantų.

Visai nebūtinai! Šiuolaikinė odontologija siūlo bent kelis implantavimo būdus su mažesniu implantų skaičiumi. CLINIC | DPC siūlo šias gydymo metodikas: „visi ant keturių“ ir „visi ant trijų“. „Visi ant keturių“ gydymo metodika yra atliekama su švedų gamintojų „Nobel Biocare“ implantais ir skirta daugumą ar visus dantis praradusiems žmonėms, kuriems iki šiol buvo tradiciškai siūlomi išimamieji protezai. Ši metodika dažnai padeda išvengti sudėtingų kaulo priauginimo procedūrų. „Visi ant trijų“ sistema skirta apatiniam žandikauliui, kurio dantims atkurti reikia vos 3 implantų, ant kurių ir tvirtinami nuolatiniai dantys.

CLINIC | DPC klinikų gydytojai naudoja tik pačias pažangiausias technologijas, kokybiškiausias medžiagas ir efektyviausius implantavimo metodus. Klinikos įkūrėjas, gydytojas odontologas Simonas Bankauskas ir kiti CLINIC | DPC gydytojai nuolat tobulinasi, gilina savo žinias, domisi naujovėmis, dalinasi vertinga patirtimi tarpusavyje. Mums nuoširdžiai rūpi, kad pacientai džiaugtųsi naująja šypsena, todėl juos nuolat kviečiame į nemokamus seminarus apie implantaciją, kuriuose atskleidžiame visą dominančią informaciją ir išsklaidome abejones. Svarbu paminėti, jog visiems seminarų dalyviams gydytojo odontologo konsultacija – nemokama!

Linkime Jums kuo prasmingiausių, įsimintiniausių šypsenų istorijų.

Odontologijos paslaugoms* **-15%**

Konsultacija, gydymo plano sudarymas, panoraminė nuotrauka

NEMOKAMAI*

IKI PREMIJA SENJORAMS

CLINIC | DPC
Dantų Priežiūros Centras

Odontologijos klinikų sąrašą ir daugiau informacijos rasite www.clinicdpc.lt *Pasiūlymai galioja tik su lojalumo kortele IKI Premija Senjorams. Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida netaikoma prekėms.

CLINIC | DPC
Dantų Priežiūros Centras

Kiekviena šypsena turi istoriją!

SAUSIS

S	P	A	T	K	P	Š
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

VASARIS

S	P	A	T	K	P	Š
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

KOVAS

S	P	A	T	K	P	Š
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

BALANDIS

S	P	A	T	K	P	Š
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

GEGUŽĖ

S	P	A	T	K	P	Š
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

BIRŽELIS

S	P	A	T	K	P	Š
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

LIEPA

S	P	A	T	K	P	Š
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

RUGPJŪTIS

S	P	A	T	K	P	Š
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

RUGSĖJIS

S	P	A	T	K	P	Š
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

SPALIS

S	P	A	T	K	P	Š
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

LAPKRITIS

S	P	A	T	K	P	Š
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

GRUODIS

S	P	A	T	K	P	Š
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

www.clinicdpc.lt +37063200005 konsultacija@clinicdpc.lt

AUKSINĖS VALANDOS KASDIEN!

Su kortele
IKI PREMIJA SENJORAMS
iki 11:00 val.
-10 % visoms prekėms*

*Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida netaikoma tabako gaminiams, alkoholiniams gėrimams, loterijų bilietams, mobiliųjų telefonų sąskaitų papildymams, dovanų kortelėms, spaudai, tarai, trečiųjų šalių paslaugoms (komunaliniams mokesčiams), akcijų, išpardavimo, IKI GOURMET, CENTO, CLEVER prekių ženklais pažymėtoms prekėms, pradinio ir specializuoto maitinimo pieno mišiniams ir kitoms prekėms, kurioms pagal teisės aktus nuolaidos negali būti taikomos. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys prekybos vietoje ir www.iki.lt.