BALANDIS-GEGUŽĖ 2020

60+

iki NEMOKAMAI TIK SU
IKI PREMIJA SENJORAMS

MAMA – titulas visam gyvenimui

Radži globėja Vida:
„Šis vaikas man yra Dievo dovana...“

LAIMA GELEŽĖ

„Mėgstu gyventi ryškiai!”

Naujas 60+ projektas - **PAŽINČIŲ SVETAINĖ** www.pazintys60.lt

Projektas su CINAMON **„60+ kine“**

Kaina 4,99 €
ISSN 2669-0659
9772669065003

NatAspin®

Kai ateina laikas kraujotakos ir cholesterolio kontrolei.

Su natokinazės fermentu

NatAspin® CONTROL – cholesterolio kontrolei, kraujotakai, kraujagyslėms. 1 kapsulėje: 2000 FV (fibrino vienetų) natokinazės fermento, iš fermentuotų sojų pupelių. 10 mg monakolino K (iš fermentuotų raudonųjų ryžių) padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje. 50 mg plikojo viršūkšio padeda palaikyti normalią širdies ir kraujagyslių veiklą. 12 mg kilniojo lauramedžio padeda palaikyti normalią kraujotaką. 30 mg kofermento Q10. Vartojimas: 1 kapsulė per dieną, ryte 30 min. prieš valgį, užgeriant stiklinė vandens. Maisto papildas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas.

NatAspin® H – mitybos reguliavimui esant kraujotakos sutrikimams ir padidėjusiai trombų susidarymo rizikai. 1 kapsulėje: Natokinazės fermentas – 3000 FV. 6 mg hidroksitirozolio, iš alyvuogių aliejaus. Specialios medicininės paskirties maisto produktas.

Redakcijos žodis

Lengvas pavasario vėjelis įpučia į mūsų gyvenimus naujų potyrių, spalvų, kvapų, o su šiuo gaiviu oro gurkšniu – ir švenčių. Šv. Velykos ir Motinos diena yra vienos didžiausių, svarbiausių šeimos švenčių, suburiančių po tolimas šalis išsibarsčiusias gimines. O kas gali būti smagiau už pasibuvimą vienas su kitu, senelių ir anūkų žaidimus, nuoširdžius pokalbius ir malonius rūpesčius?..

Tikimės, kad nauji žurnalo straipsniai suteiks Jūsų gyvenimui naujų spalvų. Nes čia – kvietimas į gamtą pabūti jos apsuptyje, išnaudoti nemokamus gydymo būdus: terapinę medžių, paukščių bei sprogstančių augalų galią, judėjimo ir kvėpavimo gryname ore privalumus. Taip pat skatiname ieškoti gyvenimo ar širdies draugo (-ės), neužsisklęsti vienatvės apsuptyje ir drauge šviesiomis spalvomis tapyti gyvenimo paveikslą.

Sveiki sulaukę pavasario ir naujo 60+ numerio!

Turinys

4 Mama – titulas visam gyvenimui

10 L. Geležė: „Mėgstu gyventi ryškiai!“

13 Klausos sutrikimai: ką turėtų žinoti artimieji?

18 Radži globėja Vida: „Šis vaikas man yra Dievo dovana”

23 Kraujo spaudimas – ką svarbu žinoti?

26 Ar Jūsų sąnariai laukia pavasario?

28 Atsisveikinimas su vienatve

29 Atraskite Lietuvą!

33 Sportas gryname ore – ne tik smagu, bet ir naudinga

37 Vyresnio amžiaus vyrai visada turi prašymą „Atrodyti gražiai“

41 Brandžios odos masažas – ir nauda, ir malonumas

45 Pavasariniai gardėsiai ant šventinio stalo

48 Renkantis prieskonius, svarbiausia kokybė

52 Per ilgai užtrunkate tualete? Tai išsprendžiama

58 Pasitikime namo grįžtančius paukščius

60 Terapinė medžių galia

63 Rebefingas – gyvybės paslaptis kiekviename oro gurkšnyje

66 60+ kine

Viršelyje: fotografė Laima Geležė

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

Spausdina AB spaustuvė „Titnagas“
Tiražas 25.000 egz.
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.

Kasdien nauji straipsniai: www.60plius.lt

60_pozityvesnei_kasdienai

www.facebook.com/NemokamasZurnalasSenjorams

MAMA

- titulas visam gyvenimui

Psichologė Karolina Tarnauskienė
www.psichologekarolina.lt

Motinystės slėpinys siekia daugiau, nei galime pamatyti, išgirsti, pajausti, suvokti, jis yra toks platus, koks platus yra pasaulis. Tik sudėjus visų motinų patyrimus, jausmus, mintis ir apvainikavus juos Dievo Motinos atvaizdu, būtų galima sakyti, kad priartėjome prie Motinystės pažinimo.

Viso gyvenimo vaisiai

Kiekvienoje moteryje slypi motinystės pradas tarsi sėkla, iš kurios kažkada išaugs gražus augalas, duosiąs savitus vaisius. Tie vaisiai gali būti jos pačios vaikai arba įvaikinti, globojami vaikai. Taip pat ir jos meno kūriniai: paveikslai, knygos, spektakliai, papuošalai, šokiai, dainos... O galbūt ji bus puiki vadovė, sugebėsianti visiems būti it mama, po kurios sparnu kiekvienas kolektyvo narys jausis mylimas, gerbiamas, suprastas ir auginamas. Galimybių įkūnyti kūrybinę energiją ir jos sukurtus vaisius puoselėti su motiniška meile – labai daug.

Šįkart kalbėsime apie tas moteris, kurios pasirinko savo motinystės pradą išreikšti augindamos vaikus. Kaip kinta moters motinystės išgyvenimai, kokie sunkumai gali kilti kiekviename motinystės tarpsnyje, o svarbiausia – kaip išgyventi motinystės išbandymus tada, kai, rodos, motinystė baigėsi – vaikai išėjo į platų pasaulį? Tačiau motinystė niekada nesibaigia. Ji tik turi skirtingas išraiškas. Mama – titulas visam gyvenimui.

Nuolatinis tapsmas mama

Tapsmas mama yra ne baigtinis, o tęstinis procesas. Moteris mama tampa ne vieną kartą. Pirmiausia ji tampa mama vaikeliui, augančiam joje. Po to ji tampa mama naujagimiui, dar vėliau kūdikėliui, besimokančiam vaikščioti mažyliui, darželinukui, pirmokui, paaugliui, iš namų išeinančiam jaunuoliui, į santuokinį gyvenimą iškeliaujančiai, o tada savų vaikų susilaukusiai dukrai ar sūnui... Nes būti mama kūdikiui ir būti mama mokyklinukui yra skirtinga patirtis. Moteris, kaip tekanti upė, turi nuolat prisitaikyti prie besikeičiančio gyvenimo aplinkybių, augančio vaiko ar kelių vaikų poreikių. Nė viena moteris negali suplanuoti, kokia ji bus mama vieno ar kito amžiaus vaikui, nes ji nežino. Ji gali turėti lūkesčių, kokia reikėtų būti, kaip turėtų elgtis, žinoti, kaip norėtų jaustis motinystėje, tačiau realybėje daug kas gali stipriai skirtis nuo to, ko buvo tikėtasi. Motinystės kelias yra itin nelengvas, jis kupinas išbandymų, pokyčių išorėje ir savo viduje.

> Neįmanoma suplanuoti, kokia mama būsi. Moteris sužino tai tuomet, kai ja tampa, o tame tapsme ir sudėtingiausia, kad „čia ir dabar“ ji jau turi būti geriausia savo pačios versija.

Išbandymai motinystės kelyje

Šalia daugybės išbandymų – nėštumų, gimdymų, bemiegių naktų, žindymo sunkumų, vaikų ligų, didžiulio nuovargio, laiko sau stokos, vaiko augimo krizių, charakterių gludinimo, auklėjimo sunkumų ir t. t. – egzistuoja ir pačios moters vidiniai psichologiniai ir dvasiniai išbandymai, kuriuos ji turi įveikti savyje, norėdama judėti toliau, tobulėti, skleistis ir džiaugtis motinyste, kad ir kokiam motinystės etape ji būtų.

Neįmanoma suplanuoti, kokia mama būsi. Moteris sužino tai tuomet, kai ja tampa, o tame tapsme ir sudėtingiausia, kad „čia ir dabar“ ji jau turi būti geriausia savo pačios versija. Ji neturi kada parepetuoti, pabandyti, mama turi viską mokėti iš karto. Ir pasikliauti ji gali tik savo motiniška intuicija, nes ir vadovėlines žinias ar paskaitose išgirstus pamokymus ne taip lengva imti ir spontaniškai pritaikyti, kai tik to prireikia.

„Konfliktas“, kuris motinystėje lydi visą gyvenimą

Pirmiausia, moteris, tapusi motina, susiduria su viskuo, kas jos pasąmonėje yra likę iš jos pačios vaikystės ir tai turi stiprios įtakos jos elgesiui su savo vaikais. Net jei ji protu ir veiksmais labai stengiasi modeliuoti savo elgesį pagal išankstinę nuostatą, kaip norėtų elgtis, vis tiek dažnai paslysta – pasąmonė per kylančias emocijas, jausmus, mintis veikia jos veiksmus. Pavyzdžiui, moteriai, kuri pati vaikystėje patyrė mažai tėvų artumo, yra itin sunku būti artimame kontakte su savo kūdikiu, mažu vaiku. Tokios moterys linkusios žindymą nutraukti anksčiau, vaikelį migdyti atskirai, pradėti jį leisti į darželį kuo anksčiau.

Moters pasąmonėje likusios žaizdos iš jos pačios vaikystės labiausiai veikia, kol vaikelis mažas. Vėliau prasideda kiti sunkumai, kuriuos lemia pačios motinos asmenybės ypatumai, gyvenimo būdas, savirealizacijos galimybės, artimųjų rato palaikymas ir meilė. Kertinis momentas, apie kurį sukasi visos ką tik paminėtos aplinkybės, yra nuolatinis tęstinis uždavinys tėvams – ypač mamai – mokytis paleisti.

Dažniausiai moteris, tapusi mama ir sūpuodama rankose vaikelį, jaučia save ir jį tarsi vientisą būtybę. Pasąmoningai moteriai jos vaikutis būna tarsi jos tęsinys, kone jos kūno dalis. Tačiau objektyviai taip nėra. Vaikelis yra atskira būtybė, su savo genetika, savo kūnu, savo charakteriu ir temperamentu, jo siela turi tik jam vienam žinomą planą šiam gyvenimui ir jo tikslą. Taigi moteriai tampa didelis uždavinys pamažu įsisąmoninti, kad vaikelis yra atskiras ir turi teisę bei laisvę toks būti.

Šis atsiskyrimo „konfliktas“ yra nuolatinis, kiekviename vaiko vystymosi tarpsnyje jo išraiškos keičiasi, bet esmė išlieka ta pati. Pagrindinė mamos, kuriai sunku paleisti vaikelį, kaip atskirą būtybę, sunkumo išraiška yra polinkis kontroliuoti, o ta kontrolė taip pat kiekviename vaikelio amžiaus tarpsnyje turi savas apraiškas. Nesakau, kad kontrolės neturi būti. Ji būtina, tačiau turi būti sveikos kontrolės ir pasitikėjimo proporcijos. Vaikui au- ▶

Geriau už tūkstančius avių

MIEGUI

5-HTP skatinta atsipalaidavimą, gerina dėmesio koncentraciją, miego kokybę, mažina nerimo ir depresijos simptomus.

Vaistinė melisa - ramina centrinę nervų sistemą, tinka esant nemigai.

Triptofanas - turi teigiamą poveikį miegui, gerai nuotaikai, psichologiniams sutrikimams.

Melatoninas padeda mažinti laiko, reikalingo norint užmigti, trukmę.

Maisto papildas
Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

valentis

gant turėtų mažėti kontrolė ir didėti pasitikėjimas. Tai raktas į sveikų mamos ir vaiko santykių vystymąsi. Suaugus vaikui ateina laikas, kai turi likti tik pasitikėjimas – vaikas jau turi viską, ko jam reikia, kad galėtų gyventi savo gyvenimą. Kada tas laikas? Bendros taisyklės nėra, kiekvienam savaip, priklausomai nuo gyvenimo aplinkybių, santykių ypatumų ir vaiko gebėjimų gyventi savarankiškai.

Didžiausias „paleidimo“ išbandymas

Vienas iš sunkiausių krizinių momentų yra vaikų išėjimas iš namų, vadinamas „tuščio lizdo“ išbandymas. Kaip tai palies, priklauso nuo vaikų ir tėvų tarpusavio santykių ir gyvenimo aplinkybių. Šis išbandymas ypač sunkus motinoms, kurios gyvena išsiskyrusios, netekusios antrosios pusės. Paleisti vaiką yra sunkiau ir tada, kai vaikas išsikelia į kitą miestą, o dar labiau – į kitą šalį.

Itin sunkiai tai išgyvena moterys, kurios, augindamos vaikus, visiškai tapatinosi su mamos vaidmeniu ir savo gyvenimą su vaikų gyvenimais, kurios stokojo savirealizacijos savo darbe ir tiksluose, taip pat kurių santuokiniai lūkesčiai buvo neišpildyti ir jos jautėsi ar jaučiasi nepakankamai saugios ir mylimos. Dar daugiau, paleidimo procesą apsunkina aplinkybės, jei mama pati užaugo jausdamasi kažkuo netikusi ir giliai savyje kentėdama kaltės jausmą. Tokiu atveju, net natūralioje gyvenimo situacijoje, kai vaikas išeina į savarankišką gyvenimą ir objektyviai viskas vyksta teisingai, mama jaučia kaltę, tarsi kažką ne taip padariusi. Lyg norinti susigrąžinti laiką atgal ir pasistengti labiau, lyg vis ieškanti to, kas negerai, taip projektuodama savo pasąmonės kaltes, kurios iš tiesų su realybe dažniausiai turi mažai ką bendro. Tokiu atveju būtų naudinga psichologo, psichoterapeuto pagalba, padedanti išspręsti vaikystės ar paauglystės pasąmonėje įstrigusius vidinius konfliktus.

Kai vaikas išeina iš namų, jam pačiam

> „Jei mama, paleidusi vaikus į pasaulį, staiga atsiradusį laisvą laiką išnaudotų kaip galimybę vėl atsigręžti į save, realizuoti tuos savo gebėjimus, kuriems anksčiau stokojo laiko, skirti daugiau dėmesio sveikatai, kūrybai ir panašiai.“

tai yra didelis žingsnis į priekį jo, kaip asmenybės, vystymuisi. Tėvai turi palikti erdvės tam įvykti. Tačiau dažnai moterys, kurios save itin tapatina su mamos vaidmeniu, labai sunkiai išgyvena tokį savo vaikų atsiskyrimą. Jos jaučiasi kone išduotos, apleistos, paliktos, nebereikalingos. Kai vaikai išeina iš namų ir toliau gyvena savo gyvenimą, mamos jaučiasi tarsi iš jų pačių būtų atimtas gyvenimas, joms tarsi nieko nebeliko.

Vienas svarbiausių moters poreikių yra saugumas. Ne tik fizinis, bet ir dvasinis, psichologinis. Taigi, didžiuliai sunkumai iškyla tuomet, kai moteris pajunta grėsmę likti apleista ir nereikalinga. Kaip gera būtų, kad išeinantys vaikai suvoktų (o juk yra jau tikrai suaugę, kad galėtų suvokti), kad jų mamoms sunku, kad joms reikia gero žodžio, palaikymo, dėmesio. Reikėtų nešykštėti joms pasakoti, kaip sekasi, kaip išėjęs vaikas gyvena, ką planuoja, su kuo bendrauja. Tokiu atveju mamai bus kur kas lengviau išliūdėti tą neišvengiamą atsiskyrimą ir paleisti vaikus į savarankišką gyvenimą.

Geriausia būtų, jei mama, paleidusi vaikus į pasaulį, staiga atsiradusį laisvą laiką išnaudotų kaip galimybę vėl atsigręžti į save, realizuoti tuos savo gebėjimus, kuriems anksčiau stokojo laiko, skirti daugiau dėmesio sveikatai, kūrybai ir panašiai. Tai puikus laikas dideliam moters asmenybės tobulėjimui. Nesakau, kad tai lengva. Anaiptol, bet išnaudojus šį laiką asmenybės tobulėjimui, galima susikrauti didelius vidinius turtus tolesniam gyvenimui.

Būtina suprasti, įsisąmoninti ir priimti, kad šiuo pereinamuoju laikotarpiu savaip sunku visiems – ir išeinantiems vaikams, ir tėvams. Tai natūralu. Belieka rasti būdų, kaip sąmoningai, suvokiant sunkumus ir priimant su jais susijusias kylančias emocijas, padėti vieni kitiems kuo ramiau, pagarbiau ir draugiškiau šį laikotarpį praeiti. Nebūtina atšalti, drastiškai kirpti tėvus ir vaikus siejančią emocinę „virkštelę“, pakanka tik suvokti, kad viskas, kas vyksta, yra natūralu, normalu ir veda į tobulėjimą, vystymąsi, augimą. Tėvų ir suaugusių vaikų ryšys turi būti ne nutrauktas, ne atšaldytas, o tiesiog įgyti naują kokybę, tapti brandesnis, kai abi pusės gerbia ir priima vieni kitus kaip atskiras būtybes, bandydami įsiklausyti, suprasti ir palaikyti.

Kai atsiranda kitas „svarbiausias“

Daugumai mamų jos vaikas, nepaisant to, kokio jis yra amžiaus, vis tiek yra vaikas, todėl didelį nesaugumą kelia bet kokie pokyčiai jo gyvenime, nuolat kyla klausimų, ar viskas bus gerai, ar vaiko pasirinkimai yra geri? Taigi, nepaisant džiaugsmo, kad vaiko gyvenimas juda į priekį, pokyčiai kelia ir daug įtampos. Ir tai yra normalu.

Naujas išbandymas nutinka tada, kai vaikas susiranda antrą pusę ir su ja susieja savo gyvenimą, kuria šeimą. Tėvai staiga pajunta, kad dabar jau jie nebėra vaikų gyvenimo centras, kad vaikai kuria savo naują pasaulį, apie kurį pirmiausia jiems viskas suksis. Jei iki tol jie giliai savyje turėjo žinojimą, kad esant sunkumams, krizėms ar dideliam džiaugsmui vaikas pirmiausia ateis pas juos, tai dabar šis žinojimas sumenko. Atsiradus antrajai pusei, kad ir kokia nuostabi ji būtų, mamos viduje vis tiek sukirba nerimas – ar vis ▶

dar būsiu svarbi? O ar galėtų būti kitaip? Juk mama yra tas žmogus, kuris iki šiol vaikui buvo pats artimiausias emociškai, o dabar staiga iškilo grėsmė, kad ji taps jam nebereikalinga, nes atsirado kita ar kitas, galbūt geresnis? Nuraminti turėtų supratimas, kad antroji pusė niekada neatstos mamos, kaip ir mama niekada neatstos antrosios pusės – tai nelyginami vaidmenys. Ir viena, ir kita yra labai svarbu ir reikalinga, kad žmogus jaustųsi laimingas.

Ar esu gera močiutė?

Kai suaugęs vaikas sukuria šeimą ir susilaukia vaikų, jo mamai ateina naujas gražus etapas – tapimas močiute. Buvimas močiute – lyg antra motinystė, tačiau ir čia susiduriama su daugybe išbandymų ir emocijų.

Taip, kaip moteris, ką tik tapusi mama, mokosi ja būti savo naujagimiui, taip jaunos mamos mama vis dar mokosi būti mama savo dukrai. Nė viena moteris nėra visagalė, tobuloji, neklystanti. Kiekviena iš mūsų nuolat tobulėjame, esame lyg upė, kuri tekėdama aplenkia kelyje pasitaikančius akmenėlius, o jų yra apstu mūsų visų motinystės kelyje.

Kažkada internete skaičiau mažų vaikų mintis apie močiutes ir vieno iš jų buvo pasakyta, kad „močiutė yra tas žmogus, kuris turi laiko kartu pažaisti“.

Močiutė yra tobulesnė savęs, kaip mamos, versija su anūkais, nes ji tarsi iš naujo išgyvena motinystę, tik šįkart jau visa tai priima kitaip, nekartoja praeityje padarytų klaidų, kurios ją apvogė. Mano mama visada apgailestaudavo, kad jai reikėjo tiek daug dirbti, todėl nebuvo kada su mumis, vaikais, pažaisti. Ir iš tikrųjų mums to trūko. Tačiau dabar ji yra pati geriausia žaidimų draugė mano vaikams ir aš esu dėl to labai laiminga. Mano vaikai turi ne tik nuostabią močiutę, bet ir pačią geriausią draugę.

Ribos

Vaikai nėra tėvų tęsinys. Yra riba, kuri skiria tėvus nuo vaikų – tai atskiri kūnai, atskiros psichikos, atskiros savastys. Jei norime, kad mūsų suaugę vaikai vystytųsi ir tobulėtų, labai svarbu leisti jiems patirti gyvenimą su visomis jo spalvomis, neužbėgti už akių sunkumams, su kuriais gali susidurti suaugę vaikai, nesrėbti už juos jų pačių „prisivirtos košės“ – tik taip suaugę vaikai taps vis atsakingesni, savarankiškesni asmenys, kas būtina, jei norime, kad jie patys sukurtų laimingas šeimas ir gyventų gražų, laimingą santuokinį gyvenimą. Kad ir kaip suaugusio vaiko mamai skaudu būtų matyti, kad jos vaikui nesiseka ir jis kenčia, ji turi pasitikėti, kad vaikui pavyks tai išspręsti, ji turi visa kuo spinduliuoti pasitikėjimą gyvenimu ir vaiku – tada vaikas patikės ir pats savimi. Jei norisi vaikams kažkuo padėti, sveikiausia būtų palaukti, kol jie patys tos pagalbos paprašys, nebrukti jos patiems – kai vaikas pats paprašo, tada ir dėkingumo daugiau parodo už gautą pagalbą, o tėvai juk nori to įvertinimo sulaukti, pajusti, kad jie vis dar svarbūs, vis dar gali prisidėti prie vaikų gerovės.

Labai sunku, jei mamos pradeda priekaištauti savo suaugusiems vaikams, kiek daug jos dėl jų padarė, o jie, beširdžiai, jomis nesirūpina, neskiria dėmesio – tai gali būti ženklas, kad pati motina vis dar jaučiasi nesaugi savo pačios gyvenime. Iš savo vaikų ji pradeda tikėtis, kad jie jai atstos... tėvus. Suaugę vaikai skolas grąžina augindami savo vaikus, o jų vaikai tai, ką gavo, atiduos saviems vaikams. Tai natūrali gyvenimo tąsa. Jei suaugęs žmogus jaučia, kad jo mama nelaiminga dėl jo, kad kaltina, tada jam gali pradėti vystytis neurozė, kurioje susipriešina poreikis gyventi savo gyvenimą ir poreikis daryti taip, kad mama būtų laiminga. Iš tikrųjų, moteris, išlydėjusi į gyvenimą suaugusius vaikus, turėtų jau būti suradusi ir kitų laimę bei saugumą teikiančių šaltinių.

> Motinystė yra didžiulė gyvenimo dovana ir didžiulė atsakomybė - ne tik už vaikų, bet ir už savo pačios gerovę. Moteris, tinkamai įveikusi visas krizes, senatvėje patiria tikrąją laimę, vidinę ramybę ir santarvę tiek su suaugusiais vaikais, tiek su pačia savimi.

versmė 50 metų
JŪSŲ SVEIKATOS ŠALTINIS

„Šokoladinė" – gydomojo purvo ir mineralinio vandens vonia primena vonią su išlydytu juoduoju šokoladu, kuri suteikia žmogui ir malonumą, ir naudą. Tai nuostabi procedūra, kurios metu žmogaus organizmas gauna dviejų natūralių gamtinių gydomųjų faktorių – durpinio purvo ir mineralinio vandens teikiamą naudą.

Mineralinio vandens baseinas – unikalus aukštos mineralizacijos 22 g/l vandens baseinas. Maudydamiesi jame ne tik atsipalaiduosite, „pamaitinsite" organizmą svarbiais mikroelementais, bet ir padėsite savo sąnariams vėl pajusti judėjimo laisvę. Tai puiki gydomoji procedūra, vienu metu teikianti ir malonumą, ir naudą.

Aromaterapija – nuostabi relaksacinė procedūra. Natūralių eterinių aliejų, gražių gamtos vaizdų ir jaukios aplinkos pagalba Jūs atgausite vidinę ramybę, atsipalaiduosite ir gausite natūralių eterinių aliejų teikiamą naudą.

Kontrastinė vonia su pėdų refleksoterapija. Pagrindinis šios procedūros gydomasis faktorius – pėdų biologiškai aktyvių taškų refleksoterapija. Vaikščiojant skirtingų temperatūrų baseinėliuose su akmenuotu paviršiumi masažuosite pėdas ir jose esančius svarbius įvairių organų taškus.

Keturkamerinė vonia su terpentinu turi malonų poveikį ir visų svarbiausia – suaktyvina kapiliarinę kraujotaką, išplečia plaštakų, pėdų kraujagysles, atpalaiduoja raumenis, atveria odos poras, pagreitina kraujotaką, medžiagų apykaitą, pagerina deguonies pasisavinimą.

Limfodrenažinis masažas su „Power – Q6000 Plus" aparatu – vienas efektyviausių masažų, padedančių ne tik pagerinti kraujotakos sistemą, gydyti sutrikusią limfinę sistemą, tačiau ir sustiprinti imunitetą, taip užkertant kelią įvairioms ligoms.

Registruotis procedūroms
Tel.+370 319 65683

Atraskite savo sveikatos šaltinį!

B. Sruogos g. 9,
LT-59209, Birštonas
www.versme.com

LAIMA GELEŽĖ

„Mėgstu gyventi ryškiai!"

Iveta Leščinskaitė

„Lietuva yra mano šalis, neįsivaizduoju, kaip galėčiau išvažiuoti iš jos visam laikui", – sako tarp Lietuvos ir Australijos gyvenanti žinoma fotografė Laima Geležiūtė-Geležė. Įamžinusi ne vieną žinomą veidą, moteris sako, jog bohemiškas gyvenimas jau praeityje ir dabar mėgaujasi anūkų draugija bei svajoja apie laukinę gamtą.

ŠITOS MOTERS NEGALIMA PAMIRŠTI

„Šitos moters negalima pamiršti", – taip sakydavo žmonės, pamatę Laimą. Nieko keisto, moteris ryški ir išskirtinė – ugninga raudonplaukė, meniškos išvaizdos ir emocinga. „Tiek mano, tiek sesers ir dukterų temperamentai tiesiog beprotiški – vis lekiam, vis kažką sudaužome. Turbūt čia genetikoje užkoduota, mes kitaip nemokam", – juokiasi moteris. Nors sakosi niekada nenorėjusi išsiskirti iš kitų, juk fotografavo žvaigždes, tad dėmesio centre buvo jos, žmonės vis vien ją įsimindavo. „Mėgstu gyventi ryškiai, bendraudama su žmonėmis nejaučiu jokios baimės, be to esu cholerikė, greitai „užsideganti". Mano ženklas žuvys, o tai daug ką pasako. Pirmiausia vadovaujuosi emocijomis, tad dažnai gerai neapgalvojusi priimu klaidingus sprendimus. Vis dėlto daug nesąmoningų ir gerų dalykų padarydavau per tą drąsa, ko kiti sau neleisdavo. Mano temperamentas duoda man energijos ir atrodo, kad aš viską galiu", – pasakoja Laima.

FOTOGRAFIJA – TAI SANTYKIAI SU ŽMOGUMI

Paklausta, kaip nutiko, jog tapo fotografe, moteris atsako, kad apie tai neturėjo jokių minčių, nes svajojo būti aktore. Nors prie aktorystės prisiliesti teko, tačiau netikėtai likimas susiklostė kita linkme. „Buvau kiek padykusi mergaitė, todėl mama įdarbino mane fotografijų salone. Ten, stebėdama kitų darbą, greit pramokau ir pati, o maestro Povilas Karpavičius pastebėjo, kad turiu gerą akį fotografuojant", – prisiminimais dalijasi moteris. Pajutusi, kad tai jos kelias, Laima įgijo visus įmanomus sertifikatus, o vėliau įstojo į Maskvos menų universiteto kino-foto fakultetą. „Mano kursinis darbas buvo aktas, tad ir vėliau fotografuodavau juos, bet kokie ten buvo aktai... Prisimenu, atidengdavome kiek daugiau peties ir tai jau buvo tikra erotika. Kitokie standartai – nuogo kūno nebuvo galima rodyti", – pasakoja Laima.

Moteris sako nesigailinti, kad nepasisekė tapti aktore, nes džiaugiasi turinti darbą, kuris jai atstoja ir hobį. „Be to, darbas su žmonėmis, fotografija – irgi aktorystė. Juk sutinki visokių žmonių, būna, nesutampa energijos, kažkas erzina. O ką turi daryti? Vaidinti, stengtis apžaisti. Juk fotografija – santykiai su modeliu, su žmogumi. Jeigu nebus gero santykio, tai ir fotografija bus niekinė – neturės nei energijos, nei dvasios", – pasakoja žinoma moteris.

ĮTRAUKIANTI BOHEMA

Žinomos fotografės objektyve pabuvojo ne viena tuometinė žvaigždutė. Lietuvai atkūrus nepriklausomybę, į Laimos fotostudiją atvykdavo žinomos dainininkės ir grupės, nes moteris jas įamžindavo kasečių bei kompaktinių diskų viršeliams. Šou biznyje kaunietė sukosi bene 15 metų, tačiau sako, jog bohemiško gyvenimo ragavo ne tiek ir daug, nes namuose augo dvi dukrytės. „Buvo daugybė renginių, kurie užsitęsdavo iki išnaktų. Tuo metu aš dar šokau Algirdo Stravinskio grupėje, sukausi tų laikų populiariausiuose naktiniuose klubuose tarp žinomų žmonių, tuometinių žvaigždučių, todėl ir užsakymų fotografuoti netrūko. O dar 13 metų fotografavau tarptautinių šlagerių festivalyje, kur dainavo visi mano kartos šlagerių dainininkai ir legendos – V. Kernagis, S. Donskovas, Giulija, K. Kerbedis, R. Cicinas... Prisiliečiau prie to laikmečio, bendravau su neeiliniais žmonėmis. Juk menininkai lengvai paplaukę ir tai labai įdomu. Nuostabus jausmas, bet turbūt jau visko persisotinau, išsisėmiau“, – prisiminimais dalijasi žinoma fotografė.

Lietuvai atkūrus nepriklausomybę, į Laimos fotostudiją atvykdavo žinomos dainininkės ir grupės, nes moteris jas įamžindavo kasečių bei kompaktinių diskų viršeliams.

REŽISŪRINĖ FOTOGRAFIJA IR SKANDALINGI KADRAI

Dabar Laima sako vengianti šurmulio ir viešų renginių, o ir fotografuojanti tik tai, ką pati nori. Nors asmeninės fotostudijos nebeturi, tačiau įrangą vis dar naudoja, seka naujoves. „Man pasisekė, kad persiorientavau į skaitmeninį fotografavimą, išbandžiau abu būdus, nes pradėjau nuo lempinio apšvietimo, didelių kasečių – visą senąją techniką dar tebelaikau namie kaip relikviją. Kai mes fotografuodavome juosta, tai kiekvieną momentą režisuodavome, taupydavome kadrus, o dabar galima nors ir 100 nuotraukų padaryti neskaičiuojant ir po to atsirinkti patinkančias. Viskas dabar kitaip, nors naujovių nesibaidau, bet patinka man ne viskas“, – šypsosi moteris.

Laima viena pirmųjų pradėjo laužyti stereotipus, užsiimdama režisūrine fotografija buvo kūrybinga ir drąsi, todėl darbo netrūko – praeityje moteris buvo viena iš žinomiausių 10 fotografų Lietuvoje. „Visi vieni kitus žinojome, o dabar itin daug fotografuojančio jaunimo. Pamenu, 10 metų neturėjau atostogų, tiek to darbo buvo, kad net sveikata šlubavo“, – pasakoja žinoma fotografė.

Paklausta, ar prisimena kokių skandalų, moteris didžiuojasi, jog žinomi žmonės ją pamini geru žodžiu, todėl, kad ji niekada neviešina visų istorijų, nors visokių kuriozų buvo. „Vienam žinomam dainininkui net ir kelnės buvo nukritusios vos paspaudus fotoaparato mygtuką. Taip ir tebeturiu tą kadrą, bet niekas jo niekada nepamatys. Net ir šviesaus atminimo Stasys Povilaitis sakydavo, kad esu vienintelė fotografė, kuri visada atsižvelgs į visus norus, įsiklausys“, – atskleidė Laima.

TARP LIETUVOS IR AUSTRALIJOS

Jau 5-eri metai, kaip Laima važinėja tarp Lietuvos ir Australijos. Pirmą kartą įspūdingo grožio žemyne ji atsidūrė gimus pirmajam anūkui. Nuvykusi ten ne tik užsibuvo, bet ir susižadėjo, pasikeitė pavardę, o vėliau ir saitus nutraukė su sužadėtiniu australu. „Dabar aš turiu draugų, bičiulių, o antros pusės... Sakau, kad mano gyvenime jau to užtenka, bet kaip sakoma – niekada nesakyk niekada. Palieku viską likimui“, – atvirauja kaunietė.

Kengūrų kraštas moterį sužavėjo gamta, vandenynu, tačiau minties ten likti ji atsisakė – Lietuvoje gyvena jos kita dukra, mama ir draugai. Paklausta apie australus, moteris pasakoja, kad australai labai nuoširdūs žmonės. „Amerikiečiai šypsosi visada, o australai, jei jau pagiria ar nusišypso, tai žinai, kad nevaidina. Be to, Australijoje nėra tokio beprotiško jaunystės kulto. Vyresnių žmonių išvysi įvairiose darbo vietose, net ir stiuardesės čia įvairaus amžiaus“, – pasakoja Laima.

CRAZY MOČIUTĖ

Laima sako, jog anūkai nėra labai atitolę nuo lietuvybės, kartą čia lankėsi ir labai džiaugėsi sniegu. „Kai vaikai pradėjo kalbėti, tai vadindavo mane mamuku, labai gaila, bet dabar jau lietuviškai nebekalba, nors kažkiek dar supranta. Vyresnysis anūkas vis galvoja, kad pykstamės, kai su dukra kalbame lietuviškai, o mes tiesiog labai energingos, daug gestikuliuojame“, – juokiasi moteris. Anūkai sako, Laima crazy močiutė, nes žaisdama su jais būna jų amžiaus – ir ropoja, ir šuniuką vaidina, ir kartu krepšinį žaidžia. „Jei anūkai augtų čia, Lietuvoje, tai gal ir nebūčiau radusi tiek laiko jiems. Kai pagalvoju, juk anksčiau 50 metų moteris būtų laikoma senute, o dabar močiutės šiuolaikiškos, dėvi džinsus ir yra laisvos. Skiriasi kaip diena ir naktis“, – sako moteris.

Laima džiaugiasi, kad dabar turi daugiau laiko draugams, knygų skaitymui ir neslepia, jog būtent bendravimas su žmonėmis jai teikia daugiausiai laimės ir motyvuoja. „Esu bendraujantis žmogus, man reikia draugų, kompanijos. Su draugėmis mėgstame daryti psichologinius išsipasakojimo vakarėlius. Jaučiu palaimą, kad dar galiu tai daryti“, – džiaugiasi moteris.

Didžiausiu laimėjimu moteris laiko 35-erius metus mėgstamo darbo ir ateityje planuoja savo kūrybinės veiklos retrospektyvos parodą, taip pat svajoja kada nors fotografuoti laukinius gyvūnus – tigrus, panteras. „Galbūt tai ir liks svajonės, o gal išsipildys, juk svajoti reikia. Džiaugiuosi gyvenimu, kurį dabar gyvenu – nebešvaistau savęs. Reikia mokėti save mylėti, palepinti, o aš dar mokausi“, – sako žinoma fotografė.

Klausos sutrikimai: *ką turėtų žinoti artimieji?*

Iveta Leščinskaitė

Atbundantis pavasaris su savimi atsineša ir begalę gražiausių garsų, kuriais taip gera mėgautis. Gebėjimas girdėti paukščių giesmes ar čiurlenantį vandenį, atrodo natūralus dalykas, tačiau daugybė žmonių to negali girdėti, nes juos kamuoja klausos sutrikimai. Paprastai aplinkiniai greičiau pastebi šios kilmės sutrikimus nei žmogus, kuriam jie išsivystė, todėl labai svarbu nelikti abejingiems ir padėti šios problemos kamuojamam žmogui.

Klausa – gyvenimo kokybei

Žmogaus ausis yra vienas tobuliausių ir greičiausių jutiminių organų. Bėgantys metai ausis paveikia taip pat kaip ir likusį mūsų kūną. Klausos sutrikimų turi 750 mln. suaugusiųjų visame pasaulyje, iš kurių net du trečdaliai vyresnių nei 70 metų žmonių. Susidūrus su klausos problemomis, žmogų užgriūva daugybė rūpesčių. Sutrikusi klausa gali apsunkinti socialinius ryšius - bendravimą su artimaisiais ar kolegomis. Neprigirdintis asmuo dažnai vengia bendrauti, varžosi klausti, užsidaro savyje, bijo viešumos ir patiria stresą naujose kompanijose. Paprasčiausios kasdienės situacijos iš tokio žmogaus reikalauja daug daugiau psichinės energijos, o nuo to greit pervargstama, jaučiamas nerimas.

Kas blogiausia gali nutikti?

Negydomi klausos sutrikimai gali lemti nerimo priepuolius, socialinę atskirtį, depresiją. Kliniškai įrodyta, jog ilgainiui klausos sutrikimai turi įtakos ir protinių gebėjimų silpnumui bei silpnaprotystės požymių atsiradimui, netgi Alzheimerio ligos vystymuisi.

Klausos dėka mes jaučiamės aplinkos dalimi ir iš toli sužinome apie potencialią grėsmę, tad tai turi įtakos ir galimiems fiziniams susižalojimams, kritimams.

Kaip girdėti geriau?

Laimei šiems sutrikimams sudėtingų chirurginių operacijų dažniausiai neprireikia. 90 proc. klausos sutrikimų galima kompensuoti klausos aparatais. Kuo greičiau imsitės veiksmų, tuo daugiau patirsite pozityvių išgyvenimų, jausitės mažiau pavargę, turėsite daugiau noro ir jėgų gyvenimui aplink save. Bėda ta, kad šeimos nariai pirmi pastebi, kad klausa silpsta ir labai dažnai žymiai anksčiau nei pats asmuo pradeda į tai kreipti dėmesį. Jei jaučiate, kad Jūsų artimajam gali būti sutrikusi klausa, primygtinai rekomenduojame kreiptis pagalbos į specialistus.

Mindaugas Jonaitis

Audiomedikos klausos centro klausos protezavimo specialistas Mindaugas Jonaitis siūlo atkreiti dėmesį į šiuos požymius:

- Jūsų artimasis dažnai prašo pašnekovo pakartoti žodžius, kalbėti garsiau arba lėčiau;
- vengia triukšmingos aplinkos, nes tuomet jam pernelyg sunku palaikyti pokalbį;
- sunkiau girdi moterų ir vaikų balsus;
- skundžiasi, kad aplinkiniai murma ir neaiškiai kalba;
- girdi tik akis į akį sakomus žodžius, tuo tarpu atsukus nugarą nebegirdi;
- nuolat garsina televizorių arba radiją;

- vengia veiklų ir aplinkos, kurios anksčiau jam patikdavo – jei į daugumą teiginių galite atsakyti teigiamai, tuomet Jūsų artimajam būtina pasitikrinti klausą.

„Paukščių giesmės, muzikos skambesys, vandens čiurlenimas, draugų pokštai, vaikų juokas – tai tik keletas garsų, kurie gali išnykti, jei nesiimsite veiksmų."

Kai prastėja rega, darosi vis sunkiau įžiūrėti mažesnes raides, tačiau klausos sutrikimai vystosi kitaip. Žmogui darosi sunkiau girdėti tam tikrus skiemenis ir garsus, pavyzdžiui, priebalsės F, S ar T yra lengvai užgožiamos balsių A, O ar U. Dėl šios priežasties asmenys su sutrikusia klausa tvirtina, kad girdi, ką kiti kalba, bet ne tai, ką jie pasako.

Klausos sutrikimų tipai

Dažniausiai klausos sutrikimai diagnozuojami, kai asmuo viena ar abiem ausimis negirdi tylesnio nei 25 dB garso. Tai yra švelnus klausos sutrikimo lygis. Aukščiausias klausos sutrikimo lygis yra kai asmuo negirdi tylesnio nei 95 dB garso. Kartais klausa būna sutrikusi vienoje ausyje, tačiau didžiajai daliai – apie 69 proc. – prastai girdinčiųjų reikia klausos aparatų abiem ausims.

Klausai padaryta žala gali būti lengva arba sudėtinga, laikina arba nuolatinė. Staigų klausos sutrikimą dažniausiai sukelia buvimas šalia sprogimo arba kito labai staigaus ir labai stipraus garso. Sutrikimai yra dviejų tipų: įgimtas arba įgytas. Spengimą ausyse gali girdėti ir žmonės su klausos sutrikimu, ir jo neturintys. Kai kuriais atvejais ši klinikinė būklė gali būti susieta su klausos netekimu ir klausos aparatai gali sumažinti spengimą. Tiesioginio vaisto šiai būklei nėra, tačiau spengimą ausyse galima kompensuoti ir sumažinti simptomus bei pasekmes.

Kodėl negalima delsti?

Negydomi klausos sutrikimai gilėja. Dauguma atvejų klausos netekimas vystosi lėtai. Tai gali sudaryti įspūdį, kad skubėti nėra ko, galima pakentėti. Verta atminti, kad klausos netekimas yra lyg nuo kalno besiritanti sniego gniūžtė. Palaipsniui ji auga, tad kuo vėliau imsitės veiksmų, tuo didesnė žala bus padaryta Jūsų ar artimojo gyvenimo kokybei.

Be to klausos sutrikimai dažnai yra konfliktų priežastis. Kadangi jų priežastis nesprendžiama, laikui bėgant jų daugėja. Neretai aplinkiniai vengia bendrauti su neprigirdinčiu žmogumi, nes pasidaro paprasčiausiai per sunku. Todėl jei pastebėjote, jog artimasis turi sunkumų, ant Jūsų pečių nugulė atsakomybė už artimojo gyvenimo kokybę. Kreipdamiesi pagalbos pagerinsite gyvenimo kokybę tiek artimajam, tiek sau.

Kaip tai pasakyti artimajam?

Pokalbis su artimuoju gali būti išties sunkus. Juk pirmasis žingsnis klausos link – pripažinimas, yra pats sunkiausias. Neigimo stadija trunka ilgai ir asmuo gali neigti, jog jį kamuoja klausos sutrikimai. Gali būti, kad Jūsų įtarimus jis priims priešiškai, nes iki šiol Jūs buvote jo gyvu klausos aparatu – kai negirdėdavo, Jūs pakartodavote, pagarsindavote ar paaiškindavote. Atsižvelkite į savo artimojo asmenybę ir pasirinkite tokį pokalbio toną, kad Jums brangus asmuo priimtų Jūsų nuogąstavimus, o ne atmestų.

Priminkite jam: paukščių giesmės, muzikos skambesys, vandens čiurlenimas, draugų pokštai, vaikų juokas – tai tik keletas garsų, kurie gali išnykti, jei jis nesims veiksmų.

Palydėkite pas klausos protezavimo specialistą. Konsultacijos metu suteikiama daug informacijos, o žmogui, kurio klausa nusilpusi, šią informaciją sunku priimti. Todėl turėdamas su kuo pasitarti jis jausis saugiau. Kuo greičiau imsis veiksmų, tuo daugiau patirs pozityvių išgyvenimų, jausis mažiau pavargęs, turės daugiau noro ir jėgų gyvenimui aplink save.

Įrodykite jam: šiuolaikiniai klausos aparatai yra nuostabūs – automatiškai prisitaiko prie aplinkos; įdiegta technologija, mažinanti spengimą ausyse; bevielis muzikos ir telefono skambučio perdavimas tiesiai į ausis; nustatymus galima kontroliuoti net išmaniuoju telefonu; klausos aparatus galima įkrauti; diskretiškas dizainas paverčia aparatus beveik nematomus.

Pakankamai mažas, **kad pasislėptų jūsų ausyje**

Išbandykite nemokamai

Oticon Opn™ mažiausias visų laikų Oticon klausos aparatas skenuoja garsus 360 laipsnių kampu. Aiškiai girdėkite visus kalbančius netgi triukšmingoje aplinkoje. Gaminamas individualiai, kad prisitaikytų prie Jūsų ausies formos.

oticon
PEOPLE FIRST

audiomedika
KLAUSOS CENTRAS

+370 685 20149

- Telšiai, Turgaus a. 12
- Vilnius, T. Kosciuškos g. 24
- Kaunas, Gedimino g. 28
- Klaipėda, M. Mažvydo al. 1
- Šiauliai, Dvaro g. 48
- Panevėžys, Respublikos g. 9
- Marijampolė, Gedimino g. 3A
- Mažeikiai, Naftininkų g. 22

SENJORŲ TREČIADIENIAI

NUOLAIDA
KOREKCINIAMS
AKINIAMS

50€

Pasiūlymas galioja visose OPTIO optikose, pateikus pensininko pažymėjimą. Akcijos sąlygos – optikose.

Vilniuje:
Kalvarijų g. 98,
Justiniškių g. 91, PC NORFA
Upės g. 9, PC CUP III aukšte
Žirmūnų g. 64, PC RIMI
Mindaugo g. 11, PC MAXIMA II aukšte
Kedrų g. 4, PC RIMI

Kaune:
Pramonės pr. 29, PC MAXIMA II aukšte
Veiverių g. 150B, PC MAXIMA BAZĖ

Panevėžyje:
Savitiškio g. 61, PC RYO

Klaipėdoje:
Taikos pr. 61, PC AKROPOLIS

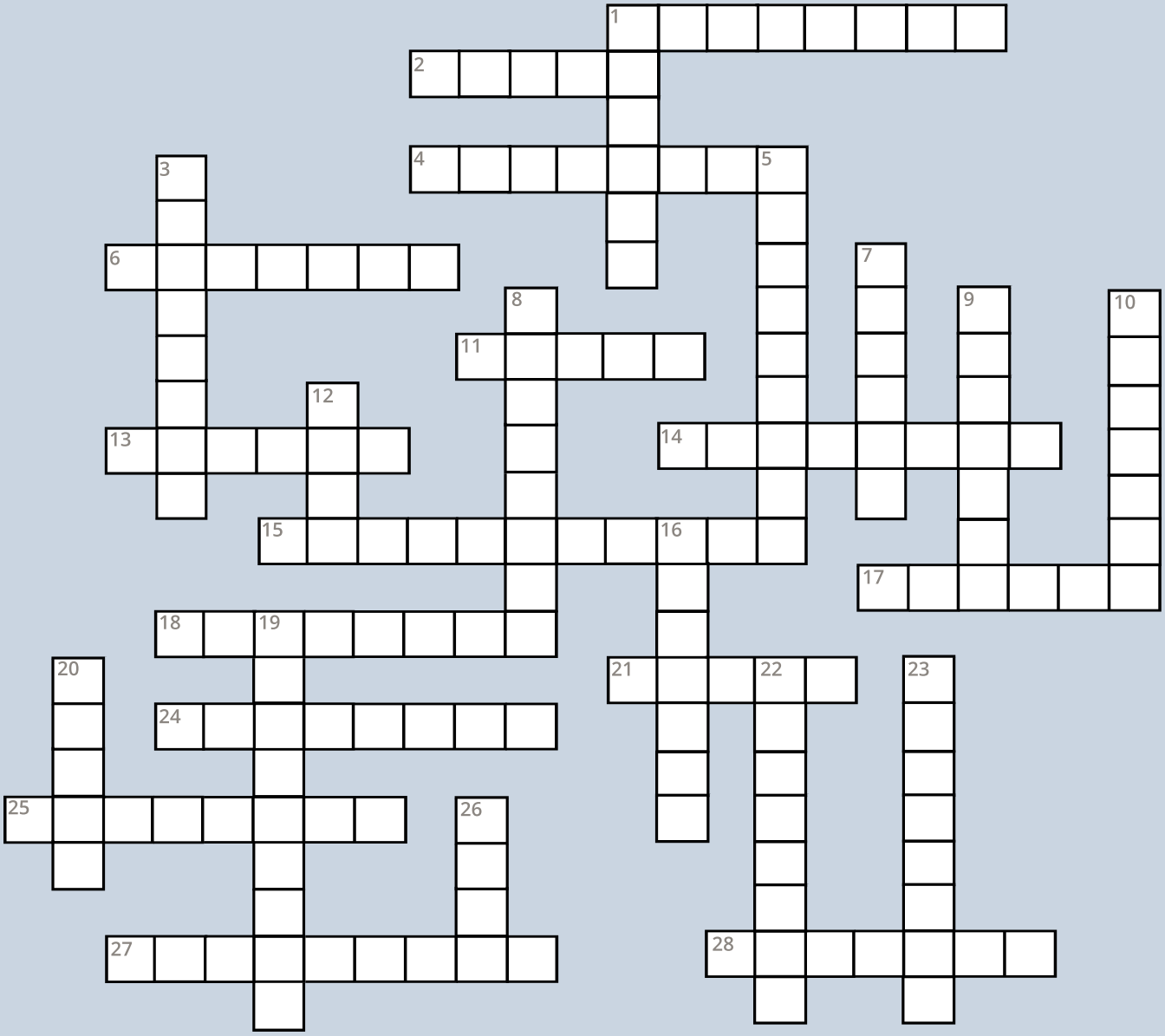
Šiauliuose:
Tilžės g. 109, PC SAULĖS MIESTAS

Palangoje:
Klaipėdos pl. 42, PC MAXIMA

OptiO
optimali optika

member of

Kodak LENS
VISION CENTRE



HORIZONTALIAI:
1. Apzulintas kietos uolienos gabalas.
2. Argentiniečių kilmės pramoginis šokis.
4. Asmuo, kuris tiekia gėrimus bare.
6. Žvirblinių būrio paukštis giesmininkas geltonomis plunksnomis, juodais sparnais.
11. Žemes plutoje susidaręs aliejaus konsistencijos degus skystis.
13. Didelė, puošni žmogaus pertvarkyta natūrali arba jo sukomponuota želdinių teritorija su alėjomis ir pasivaikščiojimo takais.
14. Namų, automobilių, stogų taisymas.
15. Monumentalus antkapinis statinys, žymintis palaidojimo vietą ir įamžinantis mirusiojo atminimą.
17. Užėjimo, apsistojimo vieta.
18. Prie lazdelės pritvirtintas šikšnogalis musėms mušti.
21. Gilių gėlųjų vandenų stambi, gleivėta, plėšri žuvis be žvynų, didele suplota galva su pora ilgų ir dviem porom trumpų ūsų.
24. Užtvara iš rąstu, akmenų, smėlio maišų ir kitų medžiagų, statoma skersai gatvių, kelių, tiltų.
25. Eglės šaka.
27. Miegeivis.
28. Langas, įstiklinta dėžė ar spinta rodomiems daiktams išdėlioti.

VERTIKALIAI:
1. Įtaisas kelių elektros laidų kaiščiams įjungti į vieną lizdą.
3. Pluoštas, sauja.
5. Tokia pačią arba artimą reikšmę turintis, tačiau kitaip skambantis žodis.
7. Iš odos surauktas apavas su apyvarais.
8. Dėžė iš virbų paukščiams laikyti.
9. Vaismedis, vedantis kūgiškus vaisius.
10. Chronologinis įvykių aprašymas, metraštis.
12. Klampi vieta, dažniausiai su stovinčiu joje vandeniu.
16. Tech. įrenginys jėgai gauti.
19. Aštri, kandi pajuoka.
20. Susiūti popieriaus lapai su spausdintu tekstu.
22. Ašies galas.
23. Sentėvis, senolis, prosenis.
26. Garsų, triukšmo nebuvimas.

VASARIO-KOVO MĖN. NUMERIO ATSAKYMAI:
HORIZONTALIAI: 3. Logistika; 4. Partija; 6. Mitingas; 9. Titras; 10. Vižlas; 11. Udmurtai; 13. Dirbtuvė; 15. Geiša; 19. Kaladė; 20. Savybė; 23. Tarka; 24. Likeris; 25. Diskantas; 27. Žaižara; 28. Citadelė; 29. Harmonija.
VERTIKALIAI: 1. Ostija; 2. Origamis; 5. Raida; 7. Gondola; 8. Šiaudas; 12. Ruporas; 14. Zenitas; 16. Židinys; 17. Raritas; 18. Erkė; 21. Balzamas; 22. Sūris; 26. Angaras.

Radži globėja Vida:

„Šis vaikas man yra Dievo dovana...“

Aistė Noreikaitė

Artėjant šv. Velykoms ir Motinos dienai atsigręžiame į savo šeimą, brangiausius žmones, mamas, dovanojusias gyvybę ir kiekvieną vaikystės žingsnelį lydėjusias beribe meile. Kartais tvirtas ryšys užsimezga ne tik biologinėse šeimose. Puikus to pavyzdys – dainininko Radži ir jo globėjos Vidos istorija. „Šis vaikas man yra Dievo dovana“ – gražių žodžių Radži negaili globėja Vida Minevičienė.

Radži, kokias puoselėjate Velykų ir Motinos dienos šventimo tradicijas?

Velykos man – krikščioniška šeimos šventė, tad visada švenčiame su globėja Vida ir jos šeima. Globėja tradiciškai paruošia skanių valgių, susėdame prie stalo ir dalinamės mintimis, įspūdžiais, svajonėmis, tiesiog bendraujame. Kartais, jeigu globėjos giminaičiai negali atvykti, jas švenčiame dviese. Ši diena visada būna džiaugsminga, kupina gerų emocijų, įspūdžių.

Motinos diena man taip pat labai svarbi. Kasmet tądien stengiuosi būti namie, kad galėčiau pasveikinti savo globėją, pradžiuginti ją gėlėmis. Jeigu būnu išvykęs, visada paskambinu, padėkoju už rūpestį ir šilumą, kuria ji mane apglėbė ir už tai, kad rūpinasi, jaudinasi dėl manęs iki šiol.

Ar prisimenate pirmąsias savo Velykas, praleistas globėjos Vidos namuose?

Taip, tikrai prisimenu. Pirmosios Velykos pas globėją man, dar vaikui, giliai įsirėžė į atmintį. Šventę pasitikome kartu su mano krikšto mama. Sėdėjome prie vieno stalo, daug bendravome, juokėmės. Buvo labai jauku ir gera.

Kokias dar šventes švenčiate drauge?

Žinoma, kad tokių švenčių turime ne vieną. Kartu sutinkame Kalėdas. Taip pat nuo mažens man buvo įskiepyta, kad esu lietuvis ir turiu vertinti valstybines šventes, todėl dažnai paminime ir Vasario 16-ąją.

Ar globėja Vida dažnai pabara už netinkamą elgesį?

Velnių gaunu dažnai (juokiasi). Globėja man negaili patarimų, kaip vienokioje ar kitokioje situacijoje reikėtų pasielgti. Labai vertinu jos rūpestį, tačiau neretai pasielgiu taip, kaip man pačiam atrodo geriausia. O kai suklystu, gerokai pabara.

Džiaugiuosi, kad globėja nuo mažumės man diegė pagrindines gyvenimo vertybes, kurios padeda neišklysti iš kelio. Viena tokių – pagarba visiems žmonėms, o ypač savo klausytojams. Vida 40 metų mokė vaikus muzikos, turi sukaupusi didžiulį patirties bagažą. Jos patarimai niekada neleido man sužvaigždėti. Išties labai džiaugiuosi, kad man gyvenimas suteikė galimybę tapti dainininku, kad mane žmonės myli, gerbia. Tikrai sunkiau yra jaustis mylimu, kai esi romų tautybės. Mūsų valstybėje į romus vyrauja neigiamas požiūris, bet dėka globėjos palaikymo ir didžiulio darbo dabar džiaugiuosi tokiu gyvenimu, koks buvo man skirtas.

Kaip užsimezgė Jūsų ypatingas ryšys?

Prisimenu, kad labai greitai. Kai pirmą kartą įžengiau į vaikų globos namus, iš salės išgirdau sklindant muziką – ten nuskuodžiau žaibo greičiu. Tada pirmą kartą ir pamačiau globėją. Tuo metu buvau vienintelis romų tautybės vaikas globos namuose ir visiems buvo keista, nes romai savo vaikų nepalieka. Mano, matyt, buvo toks likimas. Buvau tikrai judrus, išdykęs vaikas, turbūt dėl to ir kritau į akį globėjai. Tiesa, pirmiausia mane globoti ėmėsi jos dukra. Daug bendraudavome, mane pasiimdavo namo per šventes. Pamenu, kad ji turėdavo pasirašyti tokį raštą, kad sutinka prisiimti visą atsakomybę už mano saugumą ir gyvybę. Ta didžiulė atsakomybė nė kiek neatgrasė. Drauge praleidome daug laiko, patyriau rūpestį, meilę. Globėjos Vidos dukrai išvykus, manimi pradėjo rūpintis ji pati, taip ir išsirutuliojo mūsų graži draugystė. Jeigu kada nors sukursiu šeimą, su-

silauksiu vaikų, šią gražią patirtį, kurią išmokau iš globėjos, perduosiu ir jiems.

Koks įvykis vaikystėje labiausiai įsiminė svečiuojantis globėjos namuose?

Pamenu, kad per šv. Kalėdas man padovanojo žaislą. Buvau dar visai vaikas, pilnos akys džiaugsmo. Globėja Vida šypsodamasi pasakė, kad man „nuskilo“, nes žaislas tikrai labai gražus. O aš dar vaikas, patempęs lūpą vis žvalgiausi, kurioje čia vietoje tas žaislas suskilo (juokiasi).

Radži, ar bendrauji su savo biologine mama?

Ne, nebendrauju. Mama mane augino iki dvejų metų, ji tuo metu kalėjo. Toje įstaigoje buvo įrengtos specialios patalpos, kuriose augo kalinčių moterų vaikai. Vėliau patekau į globos namus. Nelaikau mamai jokio pykčio, neturiu teisės jos teisti, turbūt kiekvienas savo gyvenime patenkame į situacijas, kai negalime pasirinkti arba nematome kitos išeities ir priimame netinkamus sprendimus. Kita vertus, gal ne visiems ir duotas instinktas auginti, rūpintis savo vaikais. Kas žino, kaip būtų susiklostęs mano gyvenimas, jeigu būčiau likęs gyventi su tikrąja mama. Jeigu dabar sutikčiau ją gatvėje, pasisveikinčiau.

Man globėja Vida atstojo mamą, buvo tarsi angelas sargas. Turiu nuostabią šeimą iš senelio pusės, su kuria puikiai sutariu ne tik aš, bet ir globėja. Tikrai nesijaučiu, kad esu nuskriaustas ar nelaimingas.

Džiaugiuosi, kad globėja nuo mažumės man diegė pagrindines gyvenimo vertybes, kurios padeda neišklysti iš kelio. Viena tokių – pagarba visiems žmonėms, o ypač savo klausytojams.

Globėja Vida: „Esu labai laiminga, kad gyvenimas man padovanojo tokią dovaną“

Radži yra tarsi tikras mano sūnus, labai jį myliu. Pamenu tą dieną, kai jis buvo atvežtas į vaikų globos namus, kuriuose dirbome drauge su dukra. Vieną dieną atbėgo dukra ir papasakojo, kad į jos grupę buvo perkeltas mažas gražus čigoniukas. Dukra jį labai pamilo, netrukus ėmė globoti, dažnai parsivežti į namus. Jai išvykus į užsienį, rūpintis pradėjau aš pati. Kadangi esu muzikos mokytoja, greitai pastebėjau vaiko muzikinį talentą, laikui bėgant atradome vis tvirtesnį ryšį. Šis vaikas dabar man yra tarsi Dievo dovana. Neseniai patyriau operaciją, Radži nesitraukė iš ligoninės, visą laiką mane slaugė, rūpinosi, o ir dabar būnant namuose neleidžia net indų plauti.

Mano vaikai su šeimomis gyvena Vokietijoje, dažnai susiskambiname, tačiau Lietuvoje gyvena tik Radži. Buvau vienturtis vaikas, tad brolių ir sesių taip pat neturiu. Per šventes liūdėti netenka, jis visada šalia. Pavyzdžiui, Velykas švenčiame tradiciškai, išvakarėse drauge marginame kiaušinius. Atėjus Motinos dienai jis manęs taip pat nepamiršta. Visada nudžiugina puokšte gėlių. Iš tiesų, kai pradėjau globoti Radži, kai kurie pažįstami stebėjosi, kam man papildomas vargas, o dar romų tautybės berniukas. Bet aš manau, kad visi esame žmonės ir tikrai ne tautybė lemia žmogaus bruožus. Dabar esu itin laiminga, kad gyvenimas man padovanojo tokią dovaną.

IMPLANTOLOGIJOS KLINIKŲ TINKLO SĖKMĖ:

kartų tradicijos ir šiuolaikinis požiūris

Aistė Noreikaitė

Kaip ir visa šiuolaikinė medicina, odontologija sparčiai žengia į priekį. Prieš 30 metų doc. Juozo Jonaičio Kaune įkurta viena pirmųjų implantologijos klinikų išaugo į 7 klinikų tinklą Kaune, Šiauliuose, Mažeikiuose ir Utenoje. „Mūsų stiprybė – iš kartos į kartą perduodamos tradicijos, jaunosios kartos požiūris, įnešantis dar didesnį proveržį plėtrai, pagarba pacientams, patikrintos ir sėkmingai taikomos naujausios technologijos“, – įsitikinęs klinikų pradininkas J. Jonaitis.

Doc. J. Jonaitis daugiau nei 30 metų atsidavęs gydytojo odontologo implantologo praktikai. Docentas yra pamatinio dantų protezavimo vadovėlio autorius, rengia mokslo publikacijas, kuriose dalijasi patirtimi su kolegomis bei žinias perteikia studentams. Jis drauge su kolegomis Kauno klinikose įsteigė pirmąjį implantologijos skyrių. „Prieš tris dešimtmečius kuriant pirmąją kliniką neturėjau net minties apie jos plėtrą. Labiau svajojau apie butikinę kliniką, kurios atskaitos taškas būtų pagarba pacientui, profesionalus darbas ir proveržis odontologijos bei implantologijos srityse. Tačiau pacientai plūdo iš visos Lietuvos. Tad dėl jų patogumo ir noro padėti kuo daugiau žmonių, palaipsniui atidariau ir daugiau klinikų. Džiugu, kad į veiklą įsitraukė ir jaunoji karta. Šiuo metu jie yra klinikų vedliai į dar didesnį progresą, o aš imuosi itin sudėtingų gydymo planų sudarymų, konsultuoju bei perteikiu žinias kitiems gydytojams“, – sako J. Jonaitis.

J. Jonaičio pėdomis pasekė ir sėkmingai į implantologijos klinikų veiklą įsiliejo jo sūnus Andrius Jonaitis. Ilgainiui į medikų gretas prisijungė ir šiauliečiai Leonardas Vatėnas su sūnumi Imantu. Ilgametę patirtį sukaupę odontologai šiuo metu yra įsteigę net 7 sėkmingai veikiančias implantologijos klinikas. Toks spartus tobulėjimo procesas vyksta dėl naujų technologijų, nuolatinių atradimų odontologinių medžiagų srityje, pačių gydytojų siekio tobulėti.

Štai Šiauliuose veikia net trys specializuotos klinikos, orientuotos į chirurgiją ir protezavimą, kanalų gydy-

mą bei dantų tiesinimo centrą. Čia įsteigtas atskiras mokymų centras, į kurį tobulintis bei praktinių žinių įgyti plūsta odontologai iš viso pasaulio.

Šiuo metu J. ir A. Jonaičių bei L. Ir I. Vatėnų įsteigtose klinikose dirba apie 40 rezidentūrą baigusių odontologų.

„Mūsų specialistai vieni pirmųjų pasiūlė gydymą dantų implantais ir jau daugiau nei 15 metų sėkmingai atlieka implantaciją. Implantologijoje svarbiausias vaidmuo tenka paciento kauliniam audiniui, jo kiekybei ir kokybei. Stengiamės, kad šis, pacientui be galo svarbus audinys, būtų naudojamas optimaliai ir tausojamas viso gydymo metu. Galime pasiūlyti kelias implantų sistemas, atsižvelgiant į konkrečią klinikinę situaciją, paciento pageidavimus ir lūkesčius, paciento pasirinkimą ribojančius veiksnius, anatominius apribojimus“, – sako A. Jonaitis. Jis džiaugiasi, kad implantologijos klinikos, kuriose dirba profesionalūs, kvalifikuoti specialistai suteikia galimybę vėl džiaugtis šypsena ir sugrąžintomis kramtymo funkcijomis.

Klinikose taikomi pažangūs metodai, naudojamos aukštos kokybės medžiagos, kurios implantavimo procedūrą paverčia pažangiu sprendimu, siekiantiems atkurti natūralias dantų funkcijas.

Odontologijos procedūras į kitą lygmenį pastūmėjo, žinoma, ir taikomos pažangios technologijos. „Šiomis dienomis nuo skaitmeninių technologijų neatsiejama ne tik mūsų kasdienybė, bet ir medicina. Tad sėkmingai praktikoje naudojame du trimačius intraoralinius 3 *shape* skenerius. Po skenavimo trimatis vaizdas iš karto matomas kompiuterio ekrane. Kartu su pacientu analizuojama situacija, planuojamas gydymas: implantacija, dantų tiesinimas, estetika. Skaitmeniniais kanalais informacija akimirksniu perduodama dantų technikų laboratorijoms. Remiantis nuskenuotu vaizdu, skaitmeniniu būdu sumodeliuojamas protezas, o gautojo modelio skaitmeninis failas siunčiamas tiesiai į protezų frezavimo įrenginį. Kadangi šiuo atveju praleidžiami silikoninio atspaudo ir gipsinio modelio etapai, protezo gamybos laikas žymiai sutrumpėja. Pagaminti protezai yra itin tikslūs“, – naujausias taikomas technologijas pristato odontologas.

MIESTO IMPLANTOLOGIJOS KLINIKA

www.implantologijosklinika.lt

NUOTRAUKA IŠ ASM. ARCHYVO

PLAČIAUSIAS **STOMOS** PRIEŽIŪROS PRIEMONIŲ ASORTIMENTAS LIETUVOJE!

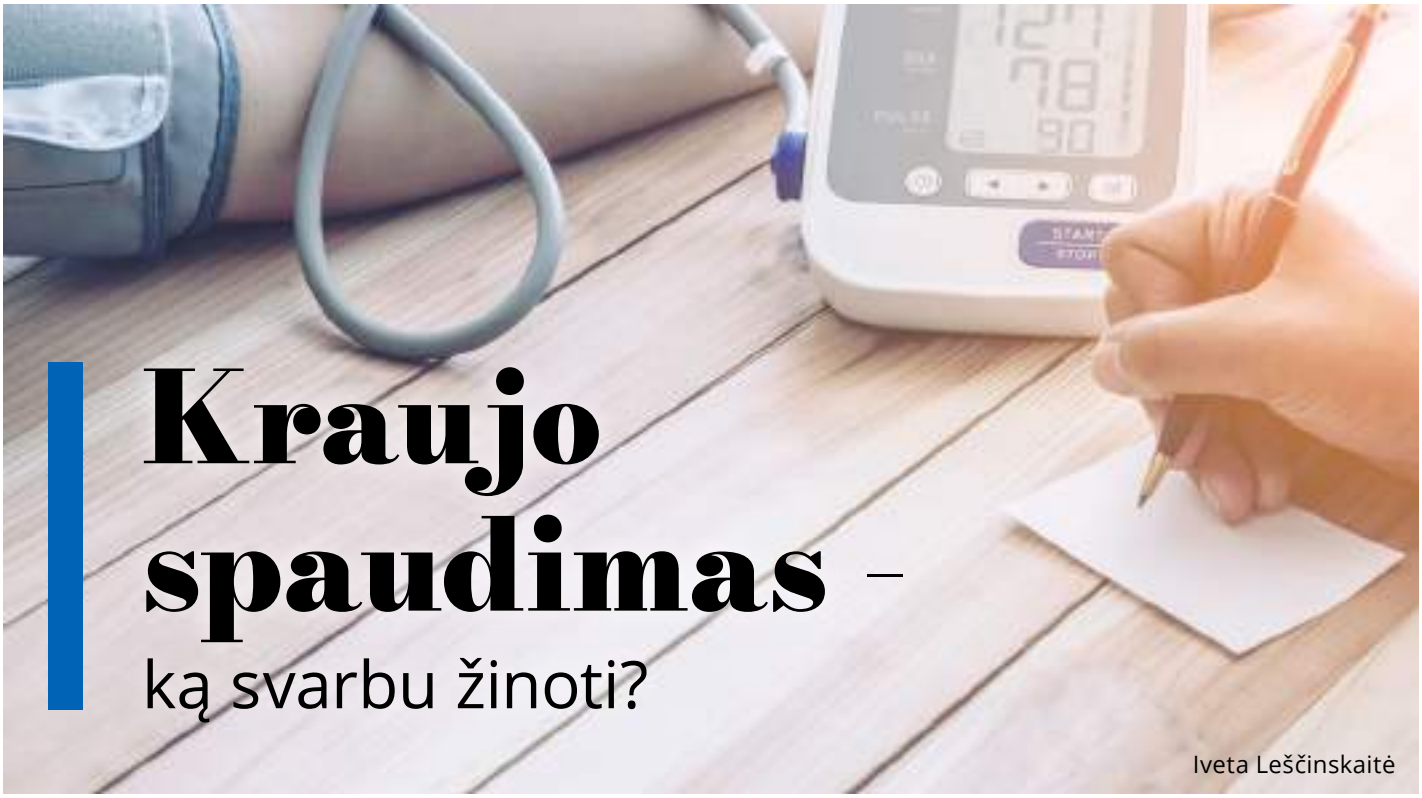
Medicinos pagalbos priemonės, kompensuojamos 100 proc.

*Pagal LR Sveikatos apsaugos ministro įsakymą Nr. V-953 „Dėl kompensuojamųjų medicinos pagalbos priemonių sąrašo (C sąrašo) patvirtinimo".

- Komfortas
- Saugumas
- Pilnavertis gyvenimas

salts HEALTHCARE

869979221 www.salts.lt info@salts.lt Salts Healthcare Lietuva



Kraujo spaudimas – ką svarbu žinoti?

Iveta Leščinskaitė

Normalaus kraujospūdžio palaikymas yra svarbi mūsų kūno veikimo dalis, o padidėjęs kraujospūdis tampa nemenku gyvenimo trikdžiu. Trečdalis šalies gyventojų turi per didelį kraujo spaudimą ir tai yra pagrindinė širdies ligų – insulto, infarkto, lėtinės inkstų ligos, širdies nepakankamumo priežastis. Jau daugelį metų nepakitusi išlieka ir pagrindinė Lietuvos gyventojų mirties priežastis – širdies ir kraujagyslių ligos, vien 2018 m. nuo kraujotakos sistemos ligų mirė daugiau kaip pusė, t. y. 55,4 % visų mirusiųjų. Labai svarbu turėti pagrindines žinias, susijusias su šiuo sutrikimu, į kurias atsižvelgus būtų galima laiku diagnozuoti ir skirti teisingą gydymą. Pateikiame atsakymus į svarbiausius su šia liga susijusius klausimus.

Kas yra kraujo spaudimas ir koks jis turėtų būti?

Kraujospūdis – kraujo spaudimas (kraujo slėgis) į kraujagyslių sieneles. Normalus kraujospūdžio sistolinis slėgis yra mažesnis nei 120, o diastolinis slėgis – mažesnis nei 80 mm Hg. Tiesa, kraujospūdis nėra pastovus – užsiimant aktyvia veikla, patiriant stresą jis gali pakilti. Natūraliai kraujo spaudimas svyruoja ir dienos metu – dieną būna šiek tiek aukštesnis nei naktį, natūralus kitimas užfiksuojamas ir keičiantis metų laikams, tačiau turint aukšto kraujospūdžio ligą, aukštas spaudimas nekrenta net naktį, o tai jau yra patologija.

Kas yra sistolinis ir diastolinis kraujo spaudimas?

Kraujospūdis fiksuojamas dviem žymenimis – sistoliniu bei diastoliniu kraujo spaudimu. Viršutinis skaičius – sistolinis kraujospūdis – rodo didžiausią kraujo slėgį į kraujagyslių sieneles, o apatinis skaičius – diastolinis kraujo spaudimas – žymi mažiausią kraujo slėgį į kraujagyslių sieneles, kai širdis atsipalaiduoja. Kuomet pirmasis žymuo yra didesnis nei 140 mm Hg ir diagnozuojamas padidėjęs kraujospūdis.

Kaip taisyklingai matuoti kraujo spaudimą?

Gydytojai ragina kraujospūdį matuoti reguliariai, naudotis kraujo spaudimo matuokliu namuose, taip galėsite geriau sekti situaciją.

Prieš matuodami bent 5–10 min. ramiai pasėdėkite atrėmę nugarą ir nesukryžiavę kojų. Matavimo metu nekalbėkite, o ranką atremkite taip, kad jūsų alkūnė būtų širdies lygyje. Pasimatavę pirmą kartą, atlaisvinkite rankovę ir, palaukus kelias minutes, matuokite dar kartą. Jei rodmenys labai skiriasi, tuomet reikėtų matuoti trečią kartą ir išvesti jų vidurkį.

Koks yra geriausias dienos laikas kraujo spaudimui patikrinti?

Norėdami tinkamai pamatuoti kraujo spaudimą tam tikru laikotarpiu, gydytojai rekomenduoja tikrinti bent kelis kartus per dieną ir užrašyti rezultatus. Vėliau matuoti reikėtų kasdien tuo pačiu metu, kai pirmą kartą užfiksavote didžiausią skaičių.

Kas gali turėti įtakos kraujo spaudimo rezultatui?

Matuojant rankos turėtų būti visada toje pačioje padėtyje. Prieš matuojant reikėtų bent pusvalandį negerti gėrimų su kofeinu, nesimankštinti. Taip pat reikėtų atsižvelgti į tai, kad sunkiai dirbant ar patyrus stresą spaudimas pakyla, o ramybės būsenoje ar miegant – atvirkščiai – sumažėja.

Kuris svarbesnis – apatinis ar viršutinis – skaičius?

Sistolinis kraujospūdis (didžiausias ▶

skaičius arba didžiausias kraujo spaudimas, kai širdis suspaudžia ir stumia kraują aplink kūną) yra svarbesnis nei diastolinis kraujospūdis (apatinis skaičius arba mažiausias kraujospūdis tarp širdies plakimų), nes jis geriausiai atskleidžia insulto ar infarkto riziką.

Pavyzdžiui, 160 / 80 mm Hg kraujospūdis yra labiau rizikingas, nei 150 / 90 mm Hg. Jei padidėjęs sistolinis kraujospūdis, tačiau normalus arba žemas diastolinis kraujospūdis, tai vadinama izoliuota sistoline hipertenzija (ISH). Šis sutrikimas fiksuojamas žmonėms senstant, jis padidina infarkto ar insulto riziką, todėl gydytis yra būtina.

Kaip sužinoti, ar turiu aukštą kraujo spaudimą?

Aukštas kraujo spaudimas yra „tylusis žudikas“, nes dažniausiai nėra akivaizdžių simptomų. Dėl šios priežasties hipertenziją neretai diagnozuoja sveikatos priežiūros specialistas eilinės sveikatos patikros metu. Jei artimoje aplinkoje yra žmonių, susidūrusių su šiuo sutrikimu, itin svarbu atkreipti dėmesį ir į jūsų kraujospūdžio rodiklius. Tikimybę susirgti arterine hipertenzija gali lemti ir genetiniai veiksniai – jeigu sirgo tėvai, vaikai turi didesnę galimybę susirgti taip pat.

Jeigu jūsų kraujospūdis yra ypač aukštas, gali kamuoti neįprastai stiprūs galvos skausmai, dažniausiai pakaušio srityje, krūtinės skausmas, pykinimas, pusiausvyros sutrikimai, taip pat galite prastai jaustis atlikdami fizinius pratimus. Jei jaučiate, kad turite kurį nors iš šių simptomų, nedelsdami kreipkitės į šeimos daktarą.

Kuo pavojingas aukštas kraujospūdis?

Kaip jau buvo minėta, aukštas kraujospūdis yra „tylus žudikas“ – žmonės dažnai net nežino, kad jį turi, todėl ilgai negydomas, bėgant metams, kraujo spaudimas išlieka aukštas ir pradeda pažeisti kraujagysles, taip padidindamas riziką patirti širdies smūgį, insultą, širdies nepakankamumą ar susirgti inkstų ligomis.

Kas iššaukia aukštą kraujo spaudimą?

Skiriamas dviejų tipų aukštas kraujospūdis: pirminė ir antrinė hipertenzija. Esant pirminei hipertenzijai, ligos priežastys dažniausiai lieka neaiškios, o sutrikimas vystosi pamažu. Sergant antrine hipertenzija, galima nustatyti jos priežastis, dažniausios šios: inkstų arba skydliaukės sutrikimai, įgimti kraujagyslių defektai, obstrukcinė miego apnėja ir pan. Neveiklumas, netinkama mityba, nutukimas, vyresnis amžius ir genetika – visa tai taip pat turi įtakos hipertenzijos vystymuisi. Stresas yra dar viena priežastis, kuri turi įtakos nenormaliam kraujospūdžiui, todėl žmonės, patiriantys nuolatinį stresą, turėtų išbandyti jogą ar meditaciją. Net ir toks paprastas dalykas kaip raminančios muzikos klausymas gali padėti nusiraminti po įtemptos dienos.

Kodėl skiriasi kraujospūdžio rezultatai matuojant pas gydytoją ir namuose?

Tai vadinama „baltojo chalato“ hipertenzija. Gydytojo kabinete ar eilėje prie kabineto pacientai dažnai patiria nervinę arba fizinę įtampą, todėl kraujospūdžio rodikliai gali nevalingai pakilti. Tai būdinga net 10 % visos populiacijos.

Ar yra dieta, galinti palaikyti normalų kraujo spaudimą?

Daugybė maisto produktų ir gėrimų gali padidinti kraujospūdį, jei jų suvalgoma per daug, todėl visada reikėtų turėti saiką. Norėdami gauti kalio, žmonės gali valgyti bananus, avokadus ir daugelį kitų vaisių ir daržovių. Vengiant riebaus maisto ir perdirbtų angliavandenių, kraujospūdis taip pat gali žymiai sumažėti. Atlikus tokius pakeitimus savo mityboje, kraujospūdis turėtų sumažėti maždaug 10 mm Hg. Tiems, kurie siekia mažinti kraujospūdį, būtų pravartu fiksuoti savo valgymo įpročius maisto dienoraštyje.

Kokie fiziniai pratimai palaiko normalų kraujo spaudimą?

Beveik bet kokia fizinio krūvio forma gali padėti palaikyti tinkamą kraujospūdžio lygį. Pagal savo galimybes išbandykite aerobikos pratimus, bėgimą, vaikščiojimą, važinėjimą dviračiu ar plaukimą. Būkite aktyvūs bent 150 min. per savaitę, o dar geriau, jei bent minimali fizinė veikla jus lydės kasdien.

Ar orai turi įtakos kraujo spaudimui?

Kaip būtų keista, kraujo spaudimas gali pasikeisti kintant orui. Žinoma, kad kraujospūdis didesnis žiemą, o vasarą – žemesnis. Vasarą yra šilta, mes gausiai prakaituojame ir išgeriame daugiau skysčių, todėl kraujo spaudimas būna žemesnis. Šaltuoju metų laiku temperatūra susiaurina kraujagysles, o siauri indai reikalauja didesnio slėgio, kad kraujas judėtų per kūną, tad spaudimas natūraliai būna aukštesnis. Drėgmė, vėjas ir net atmosferos slėgis taip pat gali paveikti kraujospūdį.

Kaip gydomas aukštas kraujo spaudimas?

Svarbiausia, pastebėjus padidėjusį kraujospūdį, kreiptis į savo gydytoją, kad paskirtų gydymo planą. Gydant aukštą kraujospūdį paprastai reikia pakeisti gyvenimo būdą, o prireikus skirti ir vaistų terapiją.

DAŽNIAUSIAI PATARIAMA:

- atsisakyti rizikos veiksnių – mesti rūkyti, riboti alkoholio vartojimą;
- sumažinti druskos ir riebalų kiekį mitybos racione. Druskos kiekis turėtų būti ne daugiau kaip 5 g per parą. Į šią normą įeina ir druska, kuri aptinkama visuose maisto produktuose – mėsos gaminiuose, duonoje, sūryje;
- valgyti sveiką maistą – mitybos racione turėtų būti gausu daržovių ir vaisių, liesų baltymų, neskaldytų grūdų;
- dažnai judėti – kasdien vaikščioti bei mankštintis;
- nepiktnaudžiauti kava ir juoda arbata, nepadauginti kofeino;
- tinkamai išsimiegoti – asmeniui reikėtų bent 8 val. miego per parą.

OMRON

Gaukite tokius pat tikslius* kraujospūdžio rodmenis kaip gydytojo kabinete**

No.1
brand in Europe,
Middle East and Africa ***

Rinkitės

M3 Comfort

- √ Aptinka ir parodo nereguliarų širdies ritmą
- √ Padeda stebėti hipertenziją

Viskas sveikatos priežiūrai

www.ringitas.lt

* Intelli Wrap Cuff Clinical Study with HEM-7321-E, Dr.G. Bilo et al. Italy 2015. Data on file. The study was done with the M6 Comfort with Intelli Wrap Cuff (M3 Comfort is technically equivalent).

** IP Protocol, ESH, 2010
*** IMS Market Share Report, March 2016.

PM-1515-01-06/2016

Ar Jūsų SĄNARIAI *laukia pavasario?*

Ligita Šoliūnienė

Skaudanti nugara, maudžiantys kaulai o ypač – sąnariai yra nuolatiniai nusiskundimai tų, kurie, sulaukę pavasario, išskuba darbuotis į sodą ar daržą. Rodos, laukė laukė tos didžiosios pavasarinės šilumos, puolė kasti lysvių, sušalo, pervargo ir... atgulė dėl nepakeliamo skausmo. Po tokio pavasario laukimo geliantys sąnariai dar ilgai neleidžia ištrūkti į gamtos apsuptį. Kaip tikina medikai, tinkama gyvensena, atsakingas požiūris į sveikatą ir rekomendacijų laikymasis padeda išvengti tokių nepageidaujamų situacijų, nuo kurių kenčia ne tik sąnariai, bet ir bendra savijauta.

KODĖL STREIKUOJA SĄNARIAI?

Sąnariuose visą žmogaus gyvenimą vyksta senojo kremzlės audinio ardymas bei naujo audinio gamyba. Vyresniame amžiuje ši kaita pasikeičia – naujasis gaminamas jau nebe taip greitai kaip jaunystėje. Toks pokytis gali įvykti ne tik dėl amžiaus, bet ir dėl sėslaus gyvenimo būdo, fizinės veiklos nebuvimo arba kai per daug apkraunamas sąnarys, taip pat būtinų medžiagų trūkumo, paveldėjimo ir kt.

Šeimos gydytoja Gita Valentukonienė teigia, jog sąnarių ligų vystymuisi įtakos turi nutukimas (papildomi kilogramai yra nuolatinė apkrova sąnariams), diabetas, staigūs oro temperatūros pokyčiai, drėgnos sąlygos.

Dar vienas žalingas faktorius sąnariams – rūkymas. Mat rūkantiesiems ūmėja kraujagyslių spazmai, pablogėja mikrocirkuliacija, o tai neigiamai veikia medžiagų apykaitos procesus kremzlėje.

SĖDĖJIMAS BLOGIAU, NEI PASIVAIKŠČIOJIMAI!

Verta atminti, kad lauko darbams savo organizmą, kaip roges, reikia ruošti žiemą – neleisti jam sustingti, negulėti, jei maudžia sąnarius, tikintis, kad tai praeis. Atvirkščiai, vertėtų kasdien daryti mankštą, tiesa, nepervertinant savo jėgų (medikas padės pasirinkti jums tinkamiausius judesius). Šeimos gydytoja G. Valentukonienė pataria, jog kasdienis reguliarus mankštinimasis nors 30 minučių gali pastebimai palengvinti ligotų sąnarių būklę. Amerikos mokslininkai nustatė, kad valanda energingo vaikščiojimo per savaitę padės išvengti reumatoidinio artrito skausmo ir padidins sąnarių lankstumą.

Nebijokite judėti – fizinė veikla bus tik į naudą ne tik sąnarių atžvilgiu. Tačiau neverskite kūno sportuoti ligos paūmėjimo metu ar bandydami įveikti stiprų skausmą. Taip pat atminkite, jog vidutinis fizinis krūvis yra naudingas sąnariams, o per didelis krūvis – kenksmingas (vertėtų atsisakyti profesionalaus sporto).

Būnant fiziškai aktyviems labai svarbu nepamiršti, kad atliekami judesiai būtų taisyklingi. Ypač dažnai sąnarių būklė paūmėja dėl neteisingai paskirstyto krūvio, didelės apkrovos žaloja sąnario kremzlinį audinį. Jei per daugelį metų nebuvo į tai atsižvelgta, senatvėje belieka gyventi pagal sąnarių būseną, kurie dažniausiai jau būna visiškai sužaloti.

Specialistai pataria: jei keliate kažkokį svorį, tuomet tai darykite ne ištiestomis kojomis, o keliamas daiktas turi būti prieš jus, daryti pertraukas, nebūti ilgą laiką pasilenkus. Jei matote, kad organizmui ypač nepatinka ilgesnė veikla pasilenkus, o lauke darbai nelaukia, pasidarykite sode pakeltas lysves – tai visai nesudėtingai sumeistraujama.

Visuomet labai svarbu išlaikyti darbo ir poilsio balansą, nes tiek per ilga fizinė veikla, tiek per mažas aktyvumas kenkia žmogaus organizmui, o ypač sąnariams.

REGULIUOKITE SVORĮ IR SĄNARIAI JUMS PADĖKOS

„Kuo didesnis žmogaus kūno svoris, tuo labiau yra apkraunami keliai ir klubai, – tikina gydytoja G. Valentukonienė. – Jei turite papildomų kilogramų, rekomenduojama jų atsikratyti, nes tai pagelbės ne tik sąnariams, bet ir palengvins daugelio kitų ligų simptomus“.

Valgiaraštyje turėtų būti daug vaisių ir daržovių, šaltienos bei maisto su želatina, iš kaulų ilgai virti sultiniai bei žuvienės (ypač virtos iš žuvies galvų). Taip pat naudingos žalios daržovės, figos, abrikosai, vyšnios. Esant fosforo pertekliui, reikia valgyti daugiau maisto produktų, kuriuose gausu magnio – šis elementas sumažina jo absorbciją. Magnio randama datulėse, slyvose, razinose, džiovintuose abrikosuose, pupelėse, sojų pupelėse, meduje (ypač grikių), avižiniuose dribsniuose, grikiuose, riešutuose, sėlenose, viso grūdo duonoje, tamsiajame šokolade ir kakavoje. Valgykite šviežią žuvį (silkę, skumbrę, lašišą) ir jūros gėrybes. Kalcis geriausiai gaunamas iš neriebaus pieno ir rūgštaus pieno produktų, taip pat iš kietojo sūrio (ne riebesnio kaip 30 %), brokolių. Atsisakyti vertėtų riebių, saldžių patiekalų, to kas rūgštu: špinatų, rūgštynių, rabarbarų.

Kaip ir visai bendrai organizmo sveikatai, sąnariams ypač reikalingas vanduo.

Kaip pasirūpinti sąnarių „galiojimo laiku“? Protingai susireguliuokite judėjimo ir poilsio laiką, pasirinkite sąnarių būklei tinkamą fizinį krūvį, pasirūpinkite, kad visuomet Jūsų sąnariai gautų reikiamų maisto medžiagų.

JŪSŲ SĄNARIAMS SVARBU

Viena pagrindinių sąnario kremzlių sudedamųjų dalių yra kolagenas. Sąnariuose dominuoja II tipo kolagenas. Mitybą vertėtų papildyti kolagenu, nes atsargos su amžiumi mažėja ir dėl to kremzlės pradeda dilti. Svarbu atkreipti dėmesį, kad jis būtų:

- hidrolizuotas – susmulkintas, kad organizmas geriau pasisavintų;
- kad būtų būtent II tipo kolagenas, kuris reikalingas sąnariams;
- jei vartojamas tik kolagenas be kitų medžiagų, tokių kaip chondroitinas, gliukozaminas, hialurono rūgštis, svarbu, kad organizmas gautų 10 g hidrolizuoto kolageno per dieną;
- su kolagenu turi būti vitamino C, kuris padeda palaikyti normalų kolageno susidarymą.

Organizmui taip pat svarbios ir kitos medžiagos, kurios pasižymi sinerginiu veikimu: chondroitinas, gliukozaminas, hialurono rūgštis.

Puikus pasirinkimas – jau paruoštas skystos formos kolagenas ar produktai su būtiniausiomis sąnariams medžiagomis (kolagenas, chondroitinas, gliukozaminas, hialurono rūgštis), kuriuos iškart žmogus gali vartoti. Skystos formos produktai mažiau dirgina skrandį, lengviau pasisavinami. Tai – ypač geros formos žmonėms, kurie ir taip vartoja daug vaistų, jų skrandžiai jautrūs, nemėgsta kapsulių ir tablečių.

Produktus su kolagenais rekomenduojama vartoti vakare, nes jis geriau pasisavinamas, kai miegama ir dominuoja parasimpatinė nervų sistema.

Labai svarbu ne tik vartoti tam tikras būtinas sąnariams medžiagas, bet taip pat būti fiziškai aktyviems, nes sąnariai neturi kraujotakos, limfos, jų mityba vyksta judesio metu. Tai gali būti spartus ėjimas, plaukimas, aktyvi veikla namuose, darže.

Atsisveikinimas su VIENATVE

Iveta Leščinskaitė

Atsisveikinti su vienatve, rasti artimą žmogų, būti mylimam ir mylinčiam – daugelio vienišių svajonė. Ją lengvai įgyvendinti gali padėti internetinės pažintys. Svetainėse net didžiausias drovuolis susirašinėdamas gali atskleisti savo gerąsias savybes ir užmegzti galbūt į gražius ir ilgalaikius santykius vedančią pažintį.

Internetinės pažintys itin populiarios yra jaunimo tarpe, tačiau vis drąsiau į šį bendravimo būdą įsitraukia ir senjorai. Puikus pavyzdys – Zita ir Algis. Netikėtai internete vienas kitą suradę ir pažintį iš virtualios realybės į aktyvų gyvenimą perkėlę senjorai vos po pusmečio sumainė aukso žiedus, o dabar džiaugsmingai drauge sutinka kiekvieną dieną ir tiesiog mėgaujasi gyvenimu. „Meilė neklausia nei amžiaus, nei vardo. Internetinės pažintys leido užmegzti ryšį, atvedusį į beribę meilę. Patys įsitikinome, kad ieškantiems artimo žmogaus būtent internetinės pažintys gali būti tuo įrankiu, sujungiančiu dvi vienišas širdis. Nei minutės nesigailėjome pabandę šį naujovišką būdą“, – savo istorija dalijasi senjorai.

Daugelis mano, kad jei žmogus nesukūrė santykių jaunystėje ir senatvėje yra vienišas, tai meilės traukinys nuvažiavo negrįžtamai. Tačiau juk senatvė yra brandos laikas, kupinas savęs pažinimo ir suvokimo. Gyvenimo patirtį sukaupę žmonės gali sukurti išties vertingus tarpusavio santykius!

Reikia nepamiršti, kad jaunystėje ieškant partnerio vyrauja dažnai per dideli lūkesčiai, atsižvelgiama į kitokius kriterijus – fizinę trauką, norą turėti palikuonių, finansinę padėtį. Nors jauni žmonės įsimyli dažniau ir kalba apie meilę aistringiau, tačiau į gilesnius ir brandesnius jausmus tai perauga rečiau. Tuo tarpu senjorai gali sau leisti ieškoti partnerio, su kuriuo jungia bendrumo jausmas, dvasinis ryšys.

Pasak psichologės Ramunės Murauskienės, senjorai turi kur kas daugiau galimybių skirti kokybiško laiko bendravimui. Nes jų vaikai – jau dideli, anūkai dažniausiai gyvena ne šalia, o ir į darbą kiekvieną dieną eiti jau nereikia. Sakote, senjorai, užmegzdami naujas pažintis, susiduria su daugiau sunkumų? Viskas priklauso nuo požiūrio: „Santykiai su kitais žmonėmis tikrai nepriklauso nuo amžiaus. Žmogus, kuris sako, kad neturi draugų, jų neieško arba neranda. Nėra vieno atsakingo draugystėje. Visada yra dvi pusės, kurios bendrauja arba ne“, – sako psichologė.

Itin svarbu yra suprasti, kad durys, įleidžiančios į širdį meilę ir ilgalaikį ryšį, yra atviros visą gyvenimą. Anot R. Murauskienės, kai tik senjoras pats patiki, kad vis dar yra kam nors reikalingas, jis pradeda džiaugtis gyvenimu, tampa dėkingu ir yra labai dosnus. Tuo tarpu fizinė ir psichologinė vienatvė lemia baimę, depresiją, įvairias ligas: „Tai reiškia, kad jeigu mes renkamės vienatvę, mes renkamės sirgti. Geriau būti sveikam, duoti savo dėmesį kitam ir jo gauti. Žemė yra apvali. Viskas, kuo pasidaliname, mums grįžta su kaupu“, – pabrėžia žinoma psichologė. Anot jos, visi būdai susirasti draugų ar antrą pusę yra tinkami: „Senjorų draugystės žavios tuo, kad nėra jokio įsipareigojimo kartu auginti vaikus, kurti bendrą ūkį. Gali būti erdvės laisvei. O ten, kur laisvė, ten ir meilė. Senjorai gali susirasti tikrų draugų ir tapti kitiems draugais ne dėl naudos, o dėl savo vidinių savybių. Jaunystėje visi apie tai svajojame ir tik nedaugelis sulaukia šio malonumo nuosekliuose ilgalaikiuose santykiuose“.

Išgyvenimai dėl vienatvės – dažniausia, ką tenka išgirsti susitikimuose su vyresnio amžiaus žmonėmis Laurai Balčiūtei, projekto senjorams, žurnalo 60+, vyr. redaktorei. Tad aktyvi moteris, siekdama skatinti senjorus megzti naujas pažintis ir taip įveikti vienatvę, įkūrė naują internetinių pažinčių senjorams svetainę. „Tikiuosi, kad čia užsimezgusios naujos pažintys persikels į realų bendravimą. Įvairi veikla, užsiėmimai, pasibuvimai su bendraamžiais niekuomet neatstos šalia esančio mylimo žmogaus, kuris ypač reikalingas, kai silpsta jėgos, mažėja galimybių, kai vaikai jau susukę savo lizdus. Galų gale, meilė neturi amžiaus ir ji net gyvenimo rudenį gali nuspalvinti gražiausiomis spalvomis“, – kas paskatino imtis naujos veiklos pasakoja Laura Balčiūtė.

Tad gebėkime neužsisklęsti ir įsileiskime naujus jausmus į savo gyvenimą! Naują internetinių pažinčių svetainę rasite www.pazintys60.lt

www.pazintys60.lt

Internetinės pažintys senjorams. Padėsime Jums susirasti ne tik gyvenimo partnerį, bet ir draugą ar draugę laisvalaikio praleidimui, susirašinėjimo bičiulius.

60+
ŽURNALAS SENJORAMS

Atraskite Lietuvą!

Iveta Leščinskaitė

Išmaišę pasaulį, lietuviai vis dažniau atsigręžia į savo gimtąjį kraštą. Ir iš tiesų – užuot leidęsi į tolimas keliones, prisiminkime, kokia turtinga nuostabiais gamtos vaizdais bei pažintiniais objektais yra mūsų Lietuva. Po visą šalį išsidėstę muziejai, architektūriniai paminklai ir lankytinos vietos, kuriuos privalu pamatyti kiekvienam lietuviui. Kelionių organizatorius „Kelionių laikas“ sako, kad dabar tai padaryti paprasta, nes tokios kelionės organizuojamos nuolat, o jų misija siekia, kad kiekvienas lietuvis atrastų gražiausius savo šalies kampelius.

Viena iš priežasčių, kodėl populiarėja trumpos išvykos po Lietuvos apylinkes – tai puikus būdas nors trumpam atitrūkti nuo kasdienybės. Didžiausias privalumas, keliaujant per 80 skirtingų maršrutų, kurie trunka vieną dieną, kiekvieną šeštadienį, yra tai, jog nereikia gaišti laiko dėl kelionės planavimo, tiesiog atsipalaiduojate ir mėgaujatės maloniu ir turiningu laisvalaikiu. Visai nesvarbu, jei neturite kelionės kompaniono, nes keliauti galite ir vienas – juk tai puiki proga susipažinti ir užmegzti nuoširdžią draugystę arba atrasti savarankiškos kelionės džiaugsmą. Tad visai nesvarbu, ką išsirinksite kelionių troškuliui numalšinti – pažintį su Žemaitijos regionu, religinę kelionę po Lietuvos šventoves ar gurmanišką dieną pas karaimus ir totorius – visa tai jus, be abejonės, maloniai nustebins, o, turiningai ir prasmingai praleidę dieną, dar vakare pasieksite namus. Gerų įspūdžių!

Senjorų kelionės po Lietuvą

KELIONIŲ LAIKAS
KELIONIŲ ORGANIZATORIUS

- **Kelionės organizuojamos kiekvieną šeštadienį.**
- **Išvykimas patogiu laiku ryte ir grįžimas dar tą patį vakarą.**
- **Nereikia galvoti apie transportą, kelionės maršrutą.**
- **Profesionalūs gidai suteiks visą informaciją apie lankomus objektus.**
- **Registracija internetu arba telefonu.**

(+370) 5 275 17 97 | Kalvarijų g. 14, Vilnius | info@kelioniulaikas.lt | www.kelioniulaikas.lt

Žemaitijos sostinė ir Oginskių miestai

Aplankysite septynių kalvų miestą – žemaičių sostinę, pabuvosite miestuose, kurie mena garsiąją Oginskių giminę. Pažinsite **Telšius** – Žemaitijos sostinę ir regiono katalikybės centrą. Ekskursijos metu susipažinsite su miesto istorija, apžiūrėsite **Šv. Antano Paduviečio katedrą**. Vyksite į kaimo turizmo sodybą, įsikūrusią Žemaitijos nacionaliniame parke prie Iešnalio ežero. Skanausite gardžius ir sočius **žemaitiškus nacionalinius patiekalus**. Atvykusius į **Plungę** lankytojus labiausiai traukia buvęs Plungės dvaro ansamblis. Dėl ypatingo puošnumo ir prabangos šis dvaras vadinamas Žemaitijos Versaliu. Apžiūrėję dvaro parką, lankysite Oginskių šeimai skirtą ekspoziciją. Toliau važiuosite į **Rietavą**. Nors Oginskių rūmai neišliko, tačiau susipažinsite su dvaro sodyba, likusiais paminklais ir parku, apžiūrėsite Šv. Arkangelo Mykolo bažnyčią. ▶

Kuršių nerija – vėjų ir jūros karalystė

Dviejų dienų kelionė su nakvyne vilose „Nidos banga“. Kelionės metu susipažinsite su pamaryje įsikūrusiomis gražiomis gyvenvietėmis. Pirmąją dieną aplankysite Naglių gamtos rezervatą, pamatysite Pilkąsias (Mirusias) kopas, Juodkrantėje lankysite Raganų kalną. Nakvynė viešbutyje Nidoje. Antrąją dieną ekskursija po Nidą – aplankysite Urbo kalną bei Parnidžio kopą, kuri yra mėgstamiausia poilsiautojų lankymosi vieta. Nuo šios kopos jums atsivers patys gražiausi šios vietovės vaizdai – senieji žvejų namai, Kuršių marių pakrantės pasivaikščiojimų takas.

Lietuviškoji Venecija

Keliausite vienu gražiausių maršrutų Lietuvoje – kupinų istorijos piliakalnių, pilių, senų bažnyčių ir pasidabinusiu, atgaivą suteikiančiu unikaliu Nemuno slėnio kraštovaizdžiu. Aplankysite **Rambyno kalną** – tikrą šio krašto simbolį, vokiško stiliaus **Bitėnų kapinaites**, užsuksite į aušrininko, spaustuvininko, Tilžės akto signataro Martyno Jankaus muziejų. Pietų metu jūsų laukia dovana – **firminio šio krašto skruzdėlyno degustacija**. Vėliau vyksite **Rusnės salos link**. Lankysite Ventės rage įsikūrusį vienintelį Lietuvoje **ornitologinį centrą. Vaišinsitės gardžia žuviene, išvirta pagal originalų pamario gyventojų receptą.** Taip pat Jūsų laukia dar viena dovana – **šviežiai rūkytos pamario žuvies degustacija.** Pabuvosite Mingės kaime, o paskui jūsų lauks 1,5 val. ekskursija **laivu**.

Laikinosios sostinės istorijos (Kaunas)

Lankysite istorinę **Lietuvos Respublikos prezidentūrą**. Vyksite į **senąją miesto dalį**, kur aplankysite įspūdingiausias senamiesčio vietas – „Baltąją gulbę“, Perkūno namą, pamatysite ir saulės laikrodį, išgirsite Žygimanto Augusto ir Barboros, poeto Adomo Mickevičiaus ir Karolinos Kovalskos meilės istorijas. Susipažinsite su Kauno istorijos ištakas menančia pilimi bei viena seniausių bažnyčių – Kauno Bazilika. Pabuvosite Laisvės alėjoje, kuria einant pasieksite Laisvės aikštę ir Didvyrių alėją. Pageidaujantieji paragaus smetoniškos vėžių uodegėlių sriubos. Lankysite **Vytauto Didžiojo karo muziejų**, taip pat **Nacionalinį M. K. Čiurlionio dailės muziejų**.

Lietuvos rytinės sienos pakraščiais

Ekskursiją po įvairiaspalvį Švenčionių kraštą – Nalšios žemės širdį. Aplankysite **Zalavą,** buvusio Pilsudskių šeimos dvaro vietą. **Švenčionyse** vaikščiosite **Nalšios muziejuje**, toliau keliausite į **Paliesiaus dvarą**, kur apžiūrėsite naujam gyvenimui prikeltus dvaro pastatus. Norintieji galės pasivaišinti ypatingomis, keptomis pagal firminį receptą Paliesiaus dvaro bandelėmis. Aplankysite šalimais esantį **Mielagėnų miestelį**, kur rasite mažąja katedra vadinamą vėlyvojo klasicizmo Mielagėnų Šv. Jono Krikštytojo bažnyčią. Ekskursiją užbaigsite aplankydami etnografinį gatvinį **Mėčionių kaimą**, kuris žavi savo architektūra.

Černobylio paslapčių paieška Visagine

Kelionės akcentai:

- Didžiausią branduolinį reaktorių pasaulyje turėjusi **Ignalinos atominė elektrinė**.
- **Ignalinos atominės elektrinės simuliatorius** – elektrinės valdymo pultas, identiškas buvusiam Černobylyje.
- **Visaginas** – daugiatautiškiausias miestas Lietuvoje.
- Degustacija ir pažintis su alaus gamybos procesu **„Bear & Boar“ alaus darykloje.**
- Apsilankymas **prof. Adomo Hrebnickio** sukurtame **Rojaus sode.**

Kelionė Kupiškio žiedu

Pažintį su Kupiškio kraštu pradėsite nuo **Adomynės**. Verta bus apžiūrėti vieną seniausių, dar išlikusių medinių dvarų Lietuvoje. Paragausite gardžių, šiltų, ką tik iš krosnies ištrauktų „pagrabinių“ bandelių su padažu. Atvyksite į **Antašavą**, kur duris atvers dvaro ansamblis – saugomas valstybės paminklas. **Kupiškyje** ekskursijos po miestą metu apžiūrėsite **Kristaus Žengimo į dangų bažnyčią** bei miesto centrą, pamatysite pačią sunkiausią, 1,5 tonos sveriančią, **skulptūrą**. Dešiniajame Lėvens krante apžiūrėsite išlikusį garsios didikų giminės Palėvenės **Komarų dvarą**. Lankysitės **Noriūnuose**, apžiūrėsite išlikusius dvaro statinius. Vėliau aplankysite Palėvenės **Šv. Dominyko ir dominikonų vienuolyno kompleksą**.

Gurmaniška diena pas karaimus ir totorius

Ekskursija pradedama **Trakuose**, kur aplankysite vadinamąjį mažąjį miestą bei **karaimų muziejų**. Susipažinsite su šios tautos istorija, kultūra bei papročiais, paragausite karaimų kultūrinio paveldo – kibinų. Jūsų lauks **plaukimas laivu „Galvė“** nuo Trakų iki Užutrakio. Lankysite vieną gražiausių parkų Lietuvoje. Ekskursijos metu sužinosite apie Tiškevičių giminę, apžiūrėsite dvaro rūmus, pasivaikščiosite po parką. Vėliau vyksite į **Raižius** – nuo seno totorių apgyvendintą kaimą, kur pasitiks tikras totorius, senųjų, Vytauto laikus menančių, totorių palikuonis, kuris papasakos apie bendruomenės istoriją, islamo tradicijas ir papročius. Bendruomenės namuose prie arbatos puodelio vaišinsitės tikru totorių kulinariniu skanėstu – šimtalapiu.

Radvilų giminės legenda

Kelionės metu susipažinsite su Radvilų giminės istorija. Pirmiausia aplankysite **Dubingius** – Radvilų giminės tėvoniją, tada keliausite **Biržų** link, kur Radvilos turėjo galingą bastioninę pilį, ne kartą griautą, šiandien atstatytą. Apsilankysite **Biržų krašto muziejuje „Sėla“**. Sekdami Radvilų pėdsakais, toliau keliausite į patį Lietuvos vidurį – **Kėdainius**. Ekskursijos metu pajusite šio miesto dvasią – čia dera ir vienas kitą papildo įvairių religijų istorinis bei kultūrinis paveldas: **Didžioji gatvė, Šv. Jurgio bažnyčia**, **Karmelitų vienuolynas, Evangelikų reformatų bažnyčia**.

Religijų sandūra Zarasų ir Latgalos krašte

Tai – nepamirštama kelionė, kurios metu apsilankysite skirtingų konfesijų įspūdingose bažnyčiose ir vienuolynuose Zarasų ir kaimyniniame Latvijos Latgalijos krašte. Kelionės pabaigoje Jūsų laukia neeilinė patirtis: dalyvavimas atlaiduose Kvintiškėse, prie Ilgio ežero, Zarasų rajone. Aplankysite **Degučių cerkvę**, **Baltriškes, Egipto bažnyčią** (Lietuvos–Latvijos pasienis, Latvijos teritorija), **Daugpilio šventyklų kalvą, Agluonos baziliką**. **Kvintiškėse, prie Ilgio ežero**, dalyvausite atlaiduose.

TOPO CENTRAS

euronics GROUP

Su kodu

SKAITAU60PLIUS

žurnalo „60+“ skaitytojams

WWW.TOPOCENTRAS.LT

parduodamiems

SUUNTO GARMIN

išmaniesiems laikrodžiams ir apyrankėms

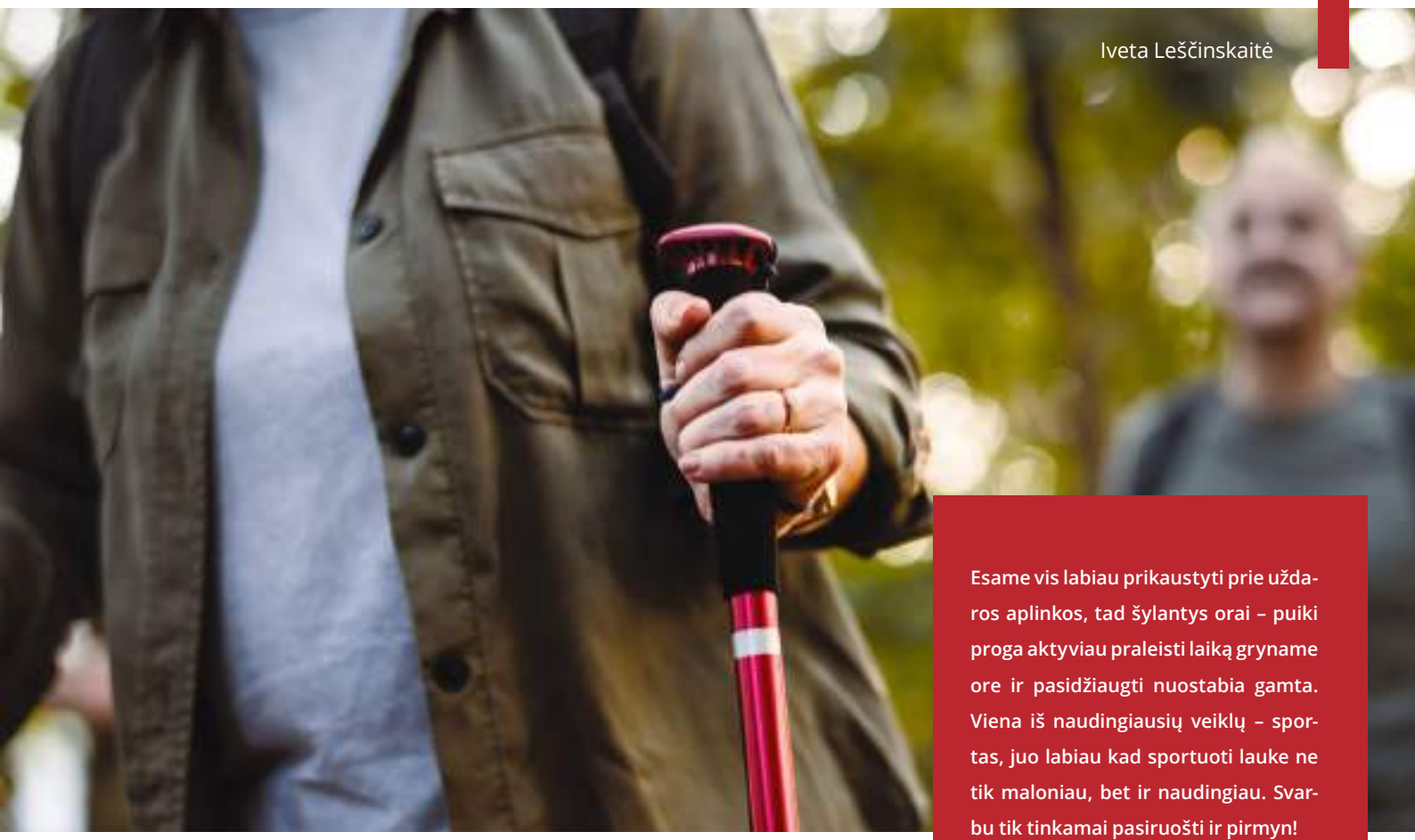
10 € NUOLAIDA

balandžio ir gegužės mėnesį!

Nuolaida negalioja prekėms pažymėtoms E-KAINA, TOP KAINA ir AKCIJA ženkliukais. Nuolaida galioja 2020 04 01 – 05 31 dienomis.

SPORTAS GRYNAME ORE – NE TIK SMAGU, BET IR NAUDINGA

Iveta Leščinskaitė



Esame vis labiau prikaustyti prie uždaros aplinkos, tad šylantys orai – puiki proga aktyviau praleisti laiką gryname ore ir pasidžiaugti nuostabia gamta. Viena iš naudingiausių veiklų – sportas, juo labiau kad sportuoti lauke ne tik maloniau, bet ir naudingiau. Svarbu tik tinkamai pasiruošti ir pirmyn!

SPORTO GRYNAME ORE NAUDA

Sportas gryname ore turi daugybę pliusų. Visų pirma, ne visi žmonės gali sau leisti sportuoti brangiuose sporto klubuose ar įsigyti brangią sportinę techniką, todėl sportas lauke – pigesnė alternatyva. Be to, sutaupomas laikas, juk sportuoti galima bet kur ir bet kada – parke, paplūdimyje, miške ar stadione. Kol sporto klube atliekame įprastus pratimus, lauke galime sugalvoti įdomesnės veiklos, pasitelkti įvairias priemones, neįprastus maršrutus bei vietas sportui. Sportuojant gamtoje lengviau pabėgti nuo rutinos, juk daug įdomiau stebėti besikeičiantį kraštovaizdį nei nuobodžias sporto salės sienas. Beje, taip maitiname ne tik kūną, bet ir smegenis!

Pasak sveikatingumo studijos „Sveikas fitnesas“ asmeninio trenerio, kineziterapeuto Artiomo Chačpanovo, vien buvimas lauke, gryname ore jau yra naudingas žmogui – sportuojant lauke mūsų organizmas gauna daugiau oro ir saulės, vitamino D. Gryname ore ir natūralioje šviesoje mažesnė hiperventiliacijos arba deguonies trūkumo grėsmė. Taip pat natūrali aplinka, kvapai ir garsai gali teigiamai veikti ne tik mūsų fizinį kūną, bet ir psichoemocinę būklę. Fizinė veikla lauke stiprina širdį, didina ištvermę, suteikia daugiau energijos, gerina kraujotaką, subalansuoja medžiagų apykaitą, padeda kovoti su nemiga bei stiprina mūsų imunitetą.

SVARBU NEPERSISTENGTI

Treneris pabrėžia, jog pradedant svarbu nepersistengti ir nepamiršti saugumo: „Pradžioje reikia pasirinkti lengvesnį krūvį, daryti tinkamą apšilimą ir būti gerai pailsėjus. Miegas – itin svarbus mūsų organizmui, o sportuojančiam žmogui tai ir svarbiausias atsistatymo būdas. Turbūt mažiausiai rizikos gauti traumą būtų tiesiog vaikštant. Didesnė rizika atsiranda su staigesniais judesiais ir intensyvumu, todėl bent jau pradžioje reikėtų rinktis ramesnes veiklas.“

Be įprasto vaikščiojimo, bėgiojimo ar važinėjimo dviračiu, galite išbandyti ir kitokias, vis labiau populiarėjančias veiklas:

Šiaurietiškas ėjimas. Tai ėjimas pasitelkiant specialiai šiam ėjimui sukurtas lazdas. Patogu tai, kad šiai sporto rūšiai nėra jokių amžiaus, svorio ar fizinio pasirengimo ap-

ribojimų. Puiku ir tai, kad žygiuojant su šiaurietiškomis lazdomis tempą galite pasirinkti pagal savo pajėgumą. Pasitelkiant šiaurietiškas lazdas būna mažesnė apkrova kelio ir klubo sąnariams. Svarbu, kad būtų taisyklingai vaikščiojama – rankos negali būti lenkiamos, tuomet stiprinami ne tik rankų, bet ir nugaros raumenys, einama pilnai išsitiesus.

Grupiniai sporto užsiėmimai. Vis daugiau sporto entuziastų organizuoja treniruotes lauke – jogą, kalanetiką, aerobiką, zumbą ar net grupinius bėgiojimus. Dažnai tokie užsiėmimai nemokami, o ir gera nuotaika garantuota, juk sportuoti grupėje smagiau.

Lauko treniruokliai. Lauko treniruoklių aikštelėse galite rasti treniruoklių, kurie treniruoja įvairias raumenų grupes – kojų, sėdmenų, pilvo preso, krūtinės, rankų bei nugaros. Pasak treniruoklius parduodančios UAB „Traida“, įranga visiškai saugi. „Lauko treniruokliai pritaikyti asmenims nuo 14 m. iki tiek, kiek tik asmuo gali sportuoti. Pastebime, kad senjorams ypač patinka elipsiniai, šiaurietiško ėjimo bei stacionarūs dviračiai. Populiariausi pas mus treniruokliai, kuriuos naudojant tuo metu dirba bent kelios raumenų grupės, tokios kaip krūtinės, nugaros ir rankų, pilvo, sėdmenų ir kojų raumenys ir t. t. Klientai dažnai mėgsta treniruoklius, kuriais vienu metu gali naudotis du žmonės, tuo pačiu atlikdami tokius pat arba skirtingus pratimus“, – sako Tomaš Klimaševski.

SPORTUOJANT LAUKE PATARIAMA:

- Apsirengti orui laidžius, lengvus rūbus ir juos sluoksniuoti, tuomet pajutus, kad darosi karšta, bus lengva nusivilkti ir tęsti treniruotę neperkaitus.
- Dalis šilumos prarandama per galvą, todėl nereikėtų pamiršti, kad pavasariški orai apgaulingi – pasirūpinkite lengvu, iš natūralių medžiagų pagamintu galvos apdangalu.
- Sportuojant lauke, reikėtų pasirūpinti tam pritaikyta avalyne. Nesvarbu, bėgiojate miško takais ar mankštinatės stadione, jums gali trukdyti tiek oro sąlygos, tiek nelygūs paviršiai – žvyras, smėlis ar kiti kliuviniai. Rinkitės stabilius, gerai pėdą įtvirtinančius sportinius batelius, kurie turėtų gilesnius protektorius.
- Nepamirškite gerti daug vandens. Nepaisant pasirinkto mankštos būdo, vanduo būtinas – taip užkirsite kelią dehidratacijai. Vanduo turėtų būti negazuotas, be jokių dažiklių ir kvapiųjų medžiagų.

Bene geriausias būdas stebėti savo organizmą bei saugiai sportuoti – išmaniosios apyrankės arba laikrodžiai. Anot kineziterapeuto A. Chačpanovo, tai puiki priemonė sekti savo fizinę būklę sportinės veiklos metu, tačiau svarbu išsiaiškinti, kaip jie veikia ir kokių funkcijų Jums reikia. „Neužtenka nešioti apyrankę kaip aksesuarą. Reikia suprasti veikimo principą – pulsą, atsistatymą, rekomendacijas amžiaus grupei, tuomet tai bus puikus pagalbininkas sporte“, – sako treneris.

Turbūt jau praeityje laikai, kai laikrodis rodė tik laiką. Šiuolaikiniai išmanieji laikrodžiai yra tarsi mini išmanieji telefonai ant riešo, nes gali pasiūlyti daugybę funkcijų, net tokias, kokių nesitikite iš tokio mažo prietaiso.

- Laikrodžiai stebi jūsų pulsą, fiksuoja tam tikrus širdies sutrikimus, deguonies kiekį kraujyje, streso lygį ar jūsų pasiekimus, progresą tam tikrose sporto šakose.
- Mėgstantiems lankytis nuošalesnėse vietose reikėtų ieškoti laikrodžių su kompasu ar net žemėlapiais, kurie neleis pasiklysti. Taip pat yra laikrodžių, rodančių populiariausius tam tikrų sporto šakų maršrutus aplink jus.
- Tiksliai fiksuojamas įveiktas atstumas, išmanusis laikrodis veikia kaip asistentas – patarėjas dešimtims sporto šakų, teikdamas patarimus jums sportuojant.
- Galite matyti pranešimus, kuriuos gavote į savo mobilųjį įrenginį, tad norėdami sužinoti, kas siuntė žinutę arba skambino, nebūtina ištraukti mobilaus telefono iš kišenės ar rankinės.
- Kai kurie laikrodžiai suteikia galimybę matyti atsiųstų elektroninių laiškų pradžią ar žinutes iš socialinių tinklų.
- Naujausieji „iWatch 4“, „iWatch 5“ laikrodžiai fiksuoja staigų juos nešiojančio žmogaus nukritimą ir jam / jai nejudant skleidžia garsinį signalą, kad įspėtų aplink esančius, o po 30 sekundžių automatiškai iškviečia pagalbos tarnybas bei išsiunčia žinutes artimiesiems.

Pasirūpink sąnarių galiojimo laiku

Geriamas hidrolizuotas kolagenas su magniu ir vitaminu C

Naudingesnė, patogesnė forma vienkartinėmis skystomis dienos dozėmis

Patentuotas kolagenas kapsulėmis

Patentuotas kolagenas, pieno baltymai tabletėmis

VERSAN

Profesionali pagalba jūsų sąnariams

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

Sakoma, kad nesvarbu, ką kalba aplinkiniai, o svarbiausia, kaip jautiesi pats. „ColonWell" vartotojos įrodė, kad galima ir gerai jaustis pačioms, ir girdėti komplimentus iš aplinkos. Dvi visiškai skirtingas moteris, Laimą ir Astrą, vienija tai, kad abi ilgą laiką gyveno kamuojamos pilvo pūtimo ir vidurių užkietėjimo problemų. Šiandien abi džiaugiasi ne tik pamiršusios šiuos negalavimus, bet ir maloniu bonusu – moterys atsikratė nepageidaujamų kilogramų ir vis girdi pagyrimus iš aplinkinių.

„COLONWELL" VARTOTOJOS: KILOGRAMAI KRENTA, SAVIJAUTA GERĖJA IR APLINKINIAI ŽARSTO KOMPLIMENTUS

ATIMTAS MALONUMAS GYVENTI GRĮŽO SU KAUPU

Prisitaikyti ar bandyti keistis? Ilgą laiką tiek Astra, tiek Laima tiesiog plaukė pasroviui, bijojo keistis ir į įvairias sveikatos problemas žiūrėjo kaip į neišvengiamą savo gyvenimo dalį.

„Mane kankino vidurių užkietėjimas, pilvo pūtimas. Sunkiausia buvo tai, kad negalėjau valgyti, ko noriu. Kažko specialaus dėl sutrikusios žarnyno veiklos nedariau, tiesiog nevalgydavau daug įvairaus maisto. Jaučiau, kad dėl šių problemų iš manęs buvo atimtas malonumas gyventi", – prisipažįsta Astra.

„Anksčiau jokių dietų nesilaikiau, bet prieš 50 metų jubiliejų viršsvoris ir žarnyno problemos pradėjo kankinti psichologiškai, tad taip pasiryžau išbandyti „ColonWell", – atvirauja Laima. Abiem moterims malonumas gyventi grįžo labai greitai – vos po vienos „ColonWell" pakuotės.

Laima Antanaitienė

„ColonWell" pradėjau vartoti po šaukštelį per dieną pagal žarnyno valymo programą. Greitai pajutau, kad dingo pilvo pūtimas ir atsirado lengvumas. Mėnesį pavartojus „ColonWell" pradėjau valgyti maistą, kurio anksčiau valgyti negalėjau", – išsamiai „ColonWell" vartojimo pradžią prisimena Astra. „Pajutau energijos pliūpsnį, pradėjau reguliariai tuštintis ir net veido oda pagražėjo. Vyras greitai pastebėjo pakitusią mano savijautą ir atsiradusį norą kuo daugiau visko veikti. Taip kartu grįžo ir pasitikėjimas savimi", – pirmaisiais rezultatais džiaugiasi Laima.

NUMESTI KILOGRAMAI – NE TIKSLAS, O TIK ŠALUTINIS POVEIKIS

Kai atrodo, jog visi aplinkui nori sulieknėti, Laima ir Astra, visų pirma, norėjo susitvarkyti žarnyno veiklą. Žinoma, moterys liko maloniai nustebintos, kai pradėjo kristi nepageidaujami kilogramai ir tai pastebėjo aplinkiniai.

„Kai pamačiau atsiliepimus, kaip kitos moterys su funkciniu maistu „ColonWell" meta svorį, išbandžiau vakarinę programą, kada „ColonWell" geriau vietoj vakarienės.

Ir poros kilogramų kaip nebūta! Jaučiausi kaip ant sparnų. Aplinkiniai greitai pastebėjo, kad „susitraukiau", tačiau aš pabrėždavau, kad „ColonWell", visų pirma, padeda išsivalyti žarnynui, o lieknėjimas tik šalutinis poveikis", – pasakoja Astra.

„Svorio metimas nebuvo pagrindinis dalykas, kodėl pradėjau vartoti „ColonWell". Tačiau buvo malonu suprasti, kad numečiau net iki 5 kilogramų. Seni drabužiai tapo per dideli. Kolegos ėmė provokuoti erzindami, kad metu svorį, o aš jiems atsakydavau, kad tiesiog sveikiau gyvenu", - atvirauja Laima. Laima prisimena dar ir kitą malonią situaciją, kada ją 50 metų jubiliejaus metu aplinkiniai gerokai pajaunino: „Atėjau į salę švęsti jubiliejaus, o muzikantai sako, kad aš ne į tą salę pataikiau, nes čia kur kas vyresnės jubiliatės šventė vyks. Pajaunino mane labai gražiai."

DINGO NORAS UŽKANDŽIAUTI IR PERSIVALGYTI

Moterys džiaugiasi, kad „ColonWell" padėjo perauklėti save ir išmoko susilaikyti nuo skanių užkandžių ir sočių vakarienių.

„Anksčiau negėriau vandens, o su „ColonWell" atsirado įprotis jį gerti. Be to, mažiau valgau vakarais ir nebenoriu užkandžiauti dieną. „ColonWell" ėmiau į keliones ir nustebau, kai net nesimaitinant sveikai, ėjau į tualetą tiksliai it laikrodis. Tai buvo didžiulis atradimas", - atrastais naujais įpročiais dalinasi Astra.

„Pradėjau reguliariai gerti vandenį. Rankinėje, prie lovos, darbe ant stalo – vanduo visur dabar persekioja mane. Valgau kur kas mažesnėmis porcijomis, baigėsi begalinis noras užkandžiauti, o mėsa tapo nebe svarbiausiu mano patiekalu", - apie pasikeitusią kasdienybę pasakoja Laima.

PATIKIMIAUSIA REKLAMA IŠ LŪPŲ Į LŪPAS

Nors į daugumą reklamų moterys linkę žiūrėti skeptiškai, tačiau patirtys vartojant „ColonWell" yra unikalios ir, jų nuomone, tai pati geriausia reklama.

„Visi akivaizdžiai mato mano pokyčius, tad jau esu it vaikščiojanti reklama. „ColonWell" jau pradėjo vartoti sesuo, o kiti šeimos nariai žada prisijungti", – pasakoja Astra. „ColonWell" rekomenduoju visiems. Iš tiesų pati geriausia reklama yra iš lūpų į lūpas, nes tik taip šiais laikais gali kažkuo patikėti", – užtikrintai teigia Laima.

Tai, kada ateis Jūsų diena, kai pasirysite gyventi sveikiau? Išbandykite „ColonWell" ir nustebinkite ne tik save, bet ir aplinkinius, kaip tai padarė Astra ir Laima!

Astra Nenadkienė

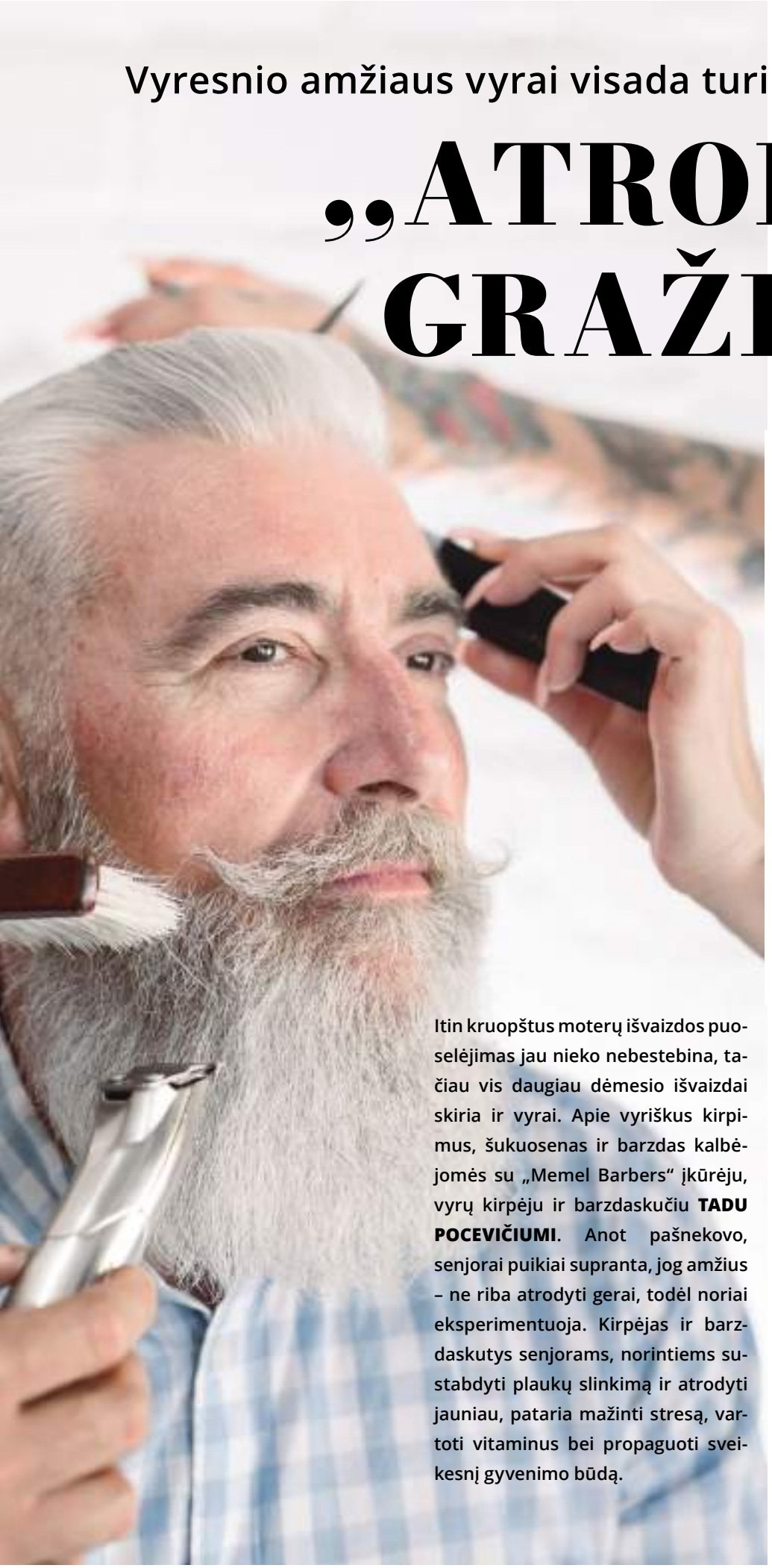
www.colonwell.lt +370 633 99 998

ColonWell FHLife World

Vyresnio amžiaus vyrai visada turi vieną prašymą:

„ATRODYTI GRAŽIAI!“

Aistė Noreikaitė



Itin kruopštus moterų išvaizdos puoselėjimas jau nieko nebestebina, tačiau vis daugiau dėmesio išvaizdai skiria ir vyrai. Apie vyriškus kirpimus, šukuosenas ir barzdas kalbėjomės su „Memel Barbers“ įkūrėju, vyrų kirpėju ir barzdaskučiu **TADU POCEVIČIUMI**. Anot pašnekovo, senjorai puikiai supranta, jog amžius – ne riba atrodyti gerai, todėl noriai eksperimentuoja. Kirpėjas ir barzdaskutys senjorams, norintiems sustabdyti plaukų slinkimą ir atrodyti jauniau, pataria mažinti stresą, vartoti vitaminus bei propaguoti sveikesnį gyvenimo būdą.

Tadas. Pocevičius.
Fotografas - Olegas Kuchorenko

Ar išties vyrai vis daugiau dėmesio skiria savo išvaizdai?

Tikrai taip! Jie domisi mada, seka tendencijas, konsultuojasi, ar nauja šukuosena tiks prie stiliaus. Apskritai, visa grožio rinka pastaraisiais metais labiau orientuojasi į vyrus, nes tai pakankamai nauja, ilgą laiką buvusi apleista sritis. Patikėkite – toks pasikeitimas be galo džiugina vyrus.

Ar dažnai Jūsų salono duris praveria senjorai?

Jie retesni svečiai barzdaskučio kėdėje, tačiau visada stebina jų drąsa. Jie puikiai supranta, jog amžius – ne riba atrodyti gerai, todėl noriai eksperimentuoja. Mus visada džiugina jų istorijos ir pozityvumas! ▶

Kokie populiariausi vyresnio amžiaus vyrų prašymai bei mėgstamiausi kirpimai?

Vyresnio amžiaus vyrai visada turi vieną prašymą: „Atrodyti gražiai!“ Mėgstamiausi kirpimai, be abejonės, klasikiniai, nes juos lengviausia prižiūrėti, tačiau vis daugiau, siekdami atrodyti jauniau, išdrįsta keisti šukuoseną.

Tai kaip atrodyti jauniau?

Jauniau atrodyti galime sveikiau gyvenant. Jaunystę išsaugo pozityvumas, rūpinimasis savimi ir kitais, darymas to, kas atneša laimę. Visada jaučiamės geriau, kai pasitikime savimi, o to galime pasiekti stilinga šukuosena ir apranga.

Ar senjorai ryžtasi eksperimentams?

Tai labai priklauso nuo žmogaus charakterio. Puikiai žinome nemažai eksperimentuojančių senjorų ir visiškai nieko nekeičiančių jaunuolių.

Turbūt klientai neretai ateina su lūkesčiais paslėpti įvairius trūkumus, tokius kaip žilstelėję ar slenkantys plaukai?

Savo saloną įkūrėme prieš 3 metus ir per juos viskas labai pasikeitė. Klientų, kurie norėtų paslėpti trūkumus, vis mažėja. Tai mums reiškia, jog žmonės mažiau išgyvena dėl dalykų, kurie nuo jų mažai priklauso. Dažniau sulaukiame dėl plaukų persodinimo, o ne dėl žilumo.

Galbūt yra priemonės, kurias rekomenduotumėte senjorams dėl plaukų slinkimo?

Plaukų slinkimą pristabdyti galima mažinant stresą, vartojant vitaminus, propaguojant sveikesnį gyvenimo būdą.

Kaip patartumėte senjorams išsirinkti tinkamiausią šukuoseną? Į ką svarbu atkreipti dėmesį?

Tinkamiausia šukuosena yra ta, kurią galima lengvai susitvarkyti. Ši taisyklė galioja visiems vyrams, nesvarbu, koks jų amžius. Reikia rinktis tai, kas patinka pačiam, o profesionalus kirpėjas norimą šukuoseną pritaikys prie galvos ir veido formos taip, kad viskas atrodytų dar geriau.

Kokios šių metų kirpimų tendencijos? Kas šiuo metu „ant bangos“?

Šių metų tendencijose nebėra vienos, masinės šukuosenos. Dauguma renkasi tai, kas asmeniškai tinka prie stiliaus. Žinoma, skubančiam žmogui svarbu praktiškumas.

Sakoma, kad barzda apie vyrą pasako daugiau nei drabužiai ar šukuosena. Ką turėtų žinoti ir kam nusiteikti šį vyriškumo simbolį auginti nusprendęs vyras?

Pradedant auginti barzdą, reikia nusiteikti tam, jog reikės daug kantrybės ir šiek tiek laiko. Barzdą reikia kas keletą dienų tvarkyti pagal duotus barzdaskučio patarimus. Tiesa, tai labai individualu, nes visos barzdos labai skirtingos. Graži, žvilganti barzda reikalauja priežiūros ir ją formuojančių priemonių.

Kaip prižiūrėti barzdą?

Ją prižiūrėti reikia kasdien. Viskas priklauso nuo jos ilgio, nes tai pagrindinis kriterijus, lemiantis priežiūros, formavimo ir priemonių parinkimą.

Kokios dabartinės barzdų madų tendencijos?

Barzdų tendencijos, apskritai, seniai prarado prasmę. Juk visų veido forma, odos būklė ir pati barzda yra skirtinga. Todėl praktiškai neįmanoma pritaikyti visiems vieno, šiandien madingo stiliaus. Vyrai dažnai barzdos pagalba siekia paslėpti tam tikrus esamus ar įsivaizduojamus trūkumus, todėl tai labai individualu.

Kodėl verta bent kartą apsilankyti pas barzdaskutį?

Nes barzdaskutys nėra tik žmogus, kuris jums nukirps ir sutvarkys barzdą. Jis jums nuoširdžiai, neskubėdamas patars, pamokys, kaip tvarkyti plaukus. Jūs tiesiog turite bent vieną kartą gyvenime pajausti skirtumą.

Kokias priemones rekomenduojate naudoti skutantis namuose?

Siekiant išvengti odos dirginimo naudojant skustuvą, reikėtų laikytis pagrindinių skutimosi taisyklių: visada naudoti naują vienkartinį peiliuką (daugkartinio naudojimo skutimosi įrankiuose kaskart būtina keisti peiliuką), pirmą skutimą daryti pagal plauką, ir tik tada, jei oda nesudirgsta, antrą skutimą galite atlikti prieš plauką. Taip pat labai svarbu tinkamai paruošti odą, t. y. atverti poras naudojant karštą vandenį. Tam labai padeda skutimasis iškart po karšto dušo.

Būtina naudoti skutimosi priemones: aliejus, muilus, putas ar gelius. Po skutimosi labai svarbu, siekiant užverti poras, veidą nuplauti šaltu vandeniu.

Skutimasis skustuvu yra tradicija, kuri, siekiant geriausio rezultato, reikalauja laiko ir pastangų. Visgi švarios ir sveikos veido odos pojūtis atperka viską.

PASTABA! Po skutimo skustuvu veido odos siūlome neliesti bent 10 min.

Gulsčioji ragužė padeda palaikyti gerą lytinę funkciją bei lytinį potraukį.

Gulsčioji serenoja padeda palaikyti gerą prostatos ir šlapinimosi funkciją, o gulsčioji ragužė - gerą lytinę funkciją bei lytinį potraukį.

Maisto papildas. Svarbu žvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

www.tribumen.lt

Ne amžius yra ligų priežastis...

Kai vis dažniau savo negalavimų priežastimi įvardijame amžių – laikas pagalvoti, ką mes patys darome savo sveikatos labui. Mūsų organizmai – norime to ar ne – sensta, išgirstame naujas diagnozes, ligos tampa ne tik praeinančiu epizodu, bet ir kasdienybės dalimi. Kaip ir tabletės, tepalai, injekcijos bei vizitai į poliklinikas.

O ką praleidome patys? Ko nepadarėme? Nejaugi teks susitaikyti, kad vaistų didesnė ar mažesnė dozė taps neatsiejama kasdienos dalimi?

Taip kalbame, galvodami apie lėtines ligas. Juk peršalimas ar virusų sukeltos sezoninės epidemijos praeina, rizika užsikrėsti ir susirgti sumažėja, mes vėl pasveikstame. O lėtinės ligos neatsitraukia. Jos pasireiškia kaip mūsų gyvenimo būdo ir tam tikrų neteisingų pasirinkimų pasekmė.

Kartais liga ar liekantys simptomai po jos, po traumos, po nelaimingo atsitikimo prasideda nelauktai ir pasilieka ilgam, o gyventi su tuo pasikeitimu tenka ilgai. Ir neišvengiamai turime išmokti prisitaikyti ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai, nes jei gyvenimas iki ir po tampa labai skirtingas, tai – didelis iššūkis.

Su ligomis turime išmokti gyventi. Ypač, jei nesugebėjome jų išvengti, o savo gyvenimo būdu dar ir skatinome vystytis bei progresuoti. Juk mėgstame daug ir skaniai valgyti, drybsoti ant sofos, o judėti ir mankštintis daugumai nėra įprasta rutina. Taip ir tinginiaujame atidėliodami, kol netikėtai pakliūvame į ligoninę. O tada jau trauktis nebėra kur. Jei gyvenimas pristabdo, tai reikalauja pastangų, dažnai nemažų, kad galėtume sugrįžti į sau įprastą ritmą, susigrąžinti savarankiškumą. O kartais – tik išmokti prisitaikyti pagal galimybes prie likusių pažeidimų.

Kol krutame įprastu ritmu, dažniausiai nesusimąstome, kad kasdieniai pratimai, pasivaikščiojimai, tam tikri nesudėtingi judesiai, padedantys nesustingti sąnariams, palaikyti raumenų tonusą gali atitolinti ligas. Laiko tam reikia nedaug, o nauda – visokeriopa. Judant pagerėja širdies veikla, pagilėja kvėpavimas, organizmas gauna daugiau deguonies, o tai reiškia, kad ir ląstelės geriau aprūpinamos maisto medžiagomis. Susireguliuoja miegas, nurimsta mintys, taisosi nuotaika. Ir tai – dar nepilnai išvardyti teigiami poveikiai organizmui. Judėjimas, teisingai atliekami pratimai palaiko aktyvumą, nuskausmina, gerina savijautą ir bendrą pajėgumą. Vaistai gali nedaug, palyginus su paties organizmo galimybėmis. O reabilitacija – tai kelias į sveikesnį gyvenimą. Kartais jis ilgas, kartais nelygus. Bet su specialistų pagalba ir pozityviu nusiteikimu galima sulaukti puikių rezultatų. Savo sveikata rūpintis reikia patiems! Profilaktika bei sveikatinimo procedūros leis pamiršti ar sušvelninti atkryčius.

Reabilitacija – paties žmogaus rūpestis, kad su specialistų pagalba, patarimais ir priežiūra būtų galima susigrąžinti sveikatą. Tai ilgas ir sunkus darbas – ne tik atvykti į procedūras, atlikti pratimus, bet ir permąstyti savo gyvenimo būdą, pakoreguoti įpročius ir pradėti rūpintis savimi. Pasiruošę padėti ir Abromiškių reabilitacijos ligoninės specialistai, jei jūs norite jaustis geriau!

Daiva Stulpinienė, Abromiškių reabilitacijos ligoninės viešųjų ryšių atstovė

Informacija ir registracija nemokama
linija 8 800 00 656
Info@abromiskes.lt | www.abromiskes.lt

BRANDŽIOS ODOS MASAŽAS

– ir nauda, ir malonumas

Ligita Šoliūnienė

Senovėje masažas buvo viena pagrindinių senėjimą stabdančių procedūrų. Ar šiais laikais jis gali konkuruoti su grožio injekcijomis, plastinėmis procedūromis ir kitomis greito poveikio jauninamosiomis priemonėmis? Laiko įvertintas rankų masažas veidui, kaklui, dekoltė išlieka efektingu, kai atliekamas profesionaliai ir reguliariai. Tačiau ar masažas dar gali padaryti „stebuklų“ brandžiame amžiuje? Apie tai kalbamės su kosmetologe, Kauno kolegijos medicinos fakulteto kosmetologijos katedros lektore LORETA VALATKEVIČIENE.

MALONUS IR VEIKSMINGAS PRISILIETIMO MENAS

Oda yra didžiausias žmogaus organas, kuris senti pradeda jau nuo 25 metų. Šio sudėtingo biologinio proceso metu vyksta įvairūs struktūriniai ir funkciniai odos pokyčiai, kuriuos įvairiomis priemonėmis galima pristabdyti. Su amžiumi veido oda reikalauja vis daugiau priežiūros ir viena iš priemonių – masažas.

„Masažo pagrindas yra prisilietimas, jo vertė sveikatai pagrįsta medicininiais įrodymais, – apie nuo senų senovės įvertintą masažo naudą pasakoja L. Valatkevičienė. – Prisilietimas mažina dirglumą, depresiją, stiprina imunitetą, padeda lengviau ištverti fizinį ir dvasinį skausmą.“

Masažas, lyginant su kitomis estetinėmis grožio procedūromis, yra neskausmingas, suteikiantis malonių potyrių, veiksmingas odos priežiūros būdas.

KOKĮ MASAŽĄ PASIRINKTI?

Masažų įvairovė yra itin plati: klasikinis, japoniškas terapinis, limfodrenažinis, stangrinamasis, aromaterapinis, mioplastinis ir daugelis kitokių masažo technikų, kurias galima taikyti individualiai, atsižvelgiant į odos būklę ir norimą koreguoti problemą. Kiekviena technika turi savo ypatybes pagal amžių, tačiau bet kurio veido masažo tikslas yra tas pats – kuo ilgiau išsaugoti jaunystę ir odos grožį. Klasikinis veido masažas nuo seno vertinamas kaip efektyvi priemonė, padedanti spręsti senstančios odos problemas:

> *Masažo pagrindas yra prisilietimas, jo vertė sveikatai pagrįsta medicininiais įrodymais*

elastingumo sumažėjimą, raukšlių gilumą, drėgmės praradimą, odos papilkėjimą. Japoniško terapinio (dar kitaip žinomo kaip KOBIDO, reiškiančio „senovės grožio metodą“) veido masažo technika išsiskiria judesiais, stiprumu ir atlikimo laiku. Toks masažas efektyviai veikia senėjimo požymius, greičiau suteikia veidui stangrumo ir lygina raukšles, kadangi jo metu stimuliuojamos veido nervų galūnėlės, dėl ko pagerėja kraujotaka, limfotaka, todėl odos ląstelės gauna deguonies ir maitinamųjų medžiagų, šalinami toksinai. Masažo tikslas – paveikti veido „meridianus“ per akupunktūros taškus, kitaip tariant, subalansuoti vidinių organų ir emocijų būseną, skirti dėmesį bendram kūno ir audinių energijos sveikatinimui. Po procedūros iš karto matomas rezultatas. Šis nuo senovės vertinamas veido masažas – maloni, gaivinanti procedūra, kuri stimuliuoja kolageno gamybą, odos tonusą. „Tai ypač efektyvu esant sausai, riebiai odai, – tvirtina kolegijos dėstytoja. – Be to, šis masažas padeda atsikratyti pigmentinių senatvinių dėmių, raukšlių ir netgi galvos skausmų.“ Tačiau ji skatina rinktis tik savo darbą gerai išmanantį specialistą, nes šio masažo technika reikalauja ilgo, kantraus mokymosi ir praktikos.

Po masažo oda tampa minkštesnė, švelnesnė, žymiai elastingesnė, stangresnė, sudrėkinta ir pamaitinta, o veidas tarsi spinduliuoja.

MASAŽO NAUDA

Naudodamiesi veido, kaklo ir dekoltė masažu, galite atpalaiduoti įtemptus raumenis ir tonizuoti susilpnėjusius. Masažas padeda sutvirtinti veido formą, sumažinti raukšlių gylį, lyginti smulkias raukšlelės. Be to, masažo metu gerėja kraujotaka, limfos nutekėjimas, dėl ko odos ląstelės gauna daugiau maistinių medžiagų ir deguonies, be to, skatinama papildoma kolageno ir elastino gamyba. Tuo pačiu atsigauna odos atspalvis, mažėja paburkimas, oda sustangrėja bei pasitempia, lėtėja ir jos senėjimo procesai, geriau pasisavinamos naudojamų kosmetinių priemonių veikliosios medžiagos, dingsta nuovargio ženklai. Po masažo oda tampa minkštesnė, švelnesnė, žymiai elastingesnė, stangresnė, sudrėkinta ir pamaitinta, o veidas tarsi spinduliuoja. Galvojate, jog brandžiame amžiuje masažu to pasiekti neįmanoma? Pabandykite!

Ką jau bekalbėti apie vidinį pasitenkinimą, malonumą! Tai veikia nervų sistemą, nes gaminasi endorfinai – džiaugsmo, laimės ir malonumo hormonai. Drauge masažas mažina įtampą, atpalaiduoja, malšina stresą ir neigiamas emocijas, pakelia nuotaiką, pagerina miegą ir bendrą savijautą.

KELIOS SVARBIOS DETALĖS

Senėjimo procesas organizme prasideda maždaug nuo 25 metų, tad jau nuo tada tokios veido, kaklo ir dekoltė masažo procedūros turėtų tapti įprastu dalyku, jei norima efektingų pokyčių. Vyresniame amžiuje brandžiai odai rekomenduojama 8–10 seansų po kartą per savaitę. Vienkartiniai masažai suteiks mažiau pastebimą ir efektyvų bei trumpiau išliekantį rezultatą – nuo jauno amžiaus tai turėtų tapti grožio ritualu, prevencine senėjimo stabdymo priemone.

Kad veido masažas atitiktų lūkesčius, turite atidžiai pasirinkti specialistą. Pageidautina, kad kosmetologė turėtų medicininį išsilavinimą, patirtį ir rekomendacijas, tai yra teigiamus darbo rezultatus būtų galima pamatyti, kaip sakoma, iš pirmų rankų – pažįstamų, kolegų ar draugų veiduose.

Kosmetologė L. Valatkevičienė įspėja, jog veido masažo atlikti negalima, jei yra infekciniai ar alerginiai bėrimai, daug apgamų, esant nudegimams, pažeistam odos vientisumui, veido nervų uždegimui (neuritui). Jei yra trapios paviršinės kraujagyslės, specialistas parenka tinkamą

masažo rūšį ir techniką, kad dar labiau jų netraumuoti. „Esant žemam kraujospūdžiui, reikėtų mažinti glostomųjų atpalaiduojančių judesių kiekį ir laiką, kad jis dar labiau nesumažėtų, neimtų svaigti galva, – pataria Loreta. Ir priešingai – esant aukštam kraujospūdžiui, masažo metu atlikti mažiau energingus judesius.“ Esant onkologiniams susirgimams, derėtų prieš masažo procedūras pasikonsultuoti su gydančiu gydytoju.

MASAŽAS SAU – VISAI NESUDĖTINGA PROCEDŪRA

Neturint galimybių apsilankyti pas specialistą, lengvai galima pasimasažuoti pačiam. Naudojant įvairias masažo technikas galime ryte suteikti sau daugiau energijos. „Žiūrėdami televizorių pasimasažuokite sau pėdas, šnekėdami telefonu – rankas, – pataria kosmetologė. – Svarbu jaustis patogiai, rasti tinkamą kūno padėtį.“

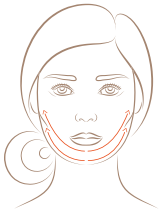
Atliekant sau veido, kaklo masažą galima sumažinti galvos skausmus, įtampą, stresą, pašalinti nuovargį. Veido savimasažas gali pagerinti bendrą odos būklę, spalvą. Kaip pataria L. Valatkevičienė, svarbu, kad nebūtų tampoma veido oda, judesiai atliekami „į viršų“. „Pasirinkę kokybišką, vertingų savybių turintį aliejų odą pamaitinsime, sudrėkinsime, – sako kosmetologė. Svarbu, kad po masažo nuo riebios veido odos nupraustumėte aliejaus perteklių.“

Veido savimasažui tinka bet koks dienos metas, jį galite atlikti net kasdien. Derėtų rasti patogią vietą, veidrodį prieš save, kol įgusite atlikti judesius. Judesiai turėtų būti kiek įmanoma ritmiškesni, atliekami švariomis rankomis. „Įsijunkite jums patinkančią atpalaiduojančią muziką, naudokite patinkančius eterinius aliejus (tiek veido masažui, tiek patalpos kvėpinimui). Masažo metu jo dar ir įkvėpsite, o aromaterapinių augalų nauda Lietuvoje vertinama nuo gilios senovės. Pažadu, rezultatus pajusite neilgtrukus“, – tikina Loreta.

Vienas iš nesudėtingų masažų pavyzdžių, kurį kosmetologė L. Valatkevičienė rekomenduoja atlikti namuose:

Palenkus galvą į vieną pusę delnais glostyti nuo raktikaulio link smakro viena ranka, paskui kita – pradžioje vienoje pusėje, paskui – kitoje.

Nykščių ir rodomųjų pirštų pagalba švelniai gnaibyti smakro liniją – nuo pasmakrės ausų link.



Nugarine delno dalimi keičiant rankas švelniai plekšnojama pasmakrė.

Abiejų rankų rodomųjų ir vidurinių pirštų pagalba atliekame smulkius, apskritiminius spaudžiamuosius judesius aplink burną.

Glostome nuo lūpų kampučių iki ausų viena ranka kiekvieną skruostą, po to kitą, tada – abu atskirai.

Glostoma kakta – aukštyn nuo nosies tiltelio link plaukų augimo linijos viena ranka, paskui kita. Palaikykite rankas ant kaktos, mėgaujantis šiluma, ramybe.

Abiem rodomaisiais pirštais masažuojame raumenis tarp antakių – pirštai padedami ant nosies pagrindo ir atliekami trumpi, tvirti judesiai aukštyn link antakių.

Apskritiminiais spaudžiamaisiais judesiais masažuojama visa kakta, pradedant nuo nosies pagrindo ir einama link smilkinių. Spustelėti tvirtai, bet netampyti odos. Pabaigus paglostyti kaktą.

Tolygiai ir tvirtai nuo nosies pagrindo viduriniais pirštais glostoma aplink akis, spustelint ties smilkiniais. Tačiau ties apatiniais vokais tik lengvai spustelima, netampant plonos odos.

Nykščių ir rodomųjų pirštų pagalba gnybtelėjimais masažuojama visa antakių linija nuo centro link smilkinių.

Delnais uždengiame akis ir palaikome tiek, kiek norisi. Lengvai spustelime ir lengvai, lėtai atitraukiame rankas.

Savimasažą pabaigiame glostant pečius, kaklą nuo raktikaulio link smakro, nuo smakro vidurio link ausų, nuo nosies sparnelių link smilkinių, nuo kaktos vidurio link smilkinių.

Visus judesius galite atlikti nuo 3 iki 6 kartų, priklausomai nuo turimo laiko, savijautos ir noro.

SNOW CRAB

Pagaminta iš Aliaskoje augusių rudagalvių menkių filė

Kai norisi užkandžiauti, rinkitės VIČI surimi lazdeles. Jose gausu aukštos kokybės baltymų ir mažai riebalų. Valgyti šias lazdeles ne tik skanu, bet ir naudinga - jose gausu vertingų baltymų, magnio, vitaminio B12, fosforo bei seleno.

PAVASARINIAI GARDĖSIAI ANT ŠVENTINIO STALO

Daugiau Renatos receptų: www.kumutesvirtuve.lt

Renata Šniolienė

SVIESTINIS SŪDYTAS VIŠČIUKAS

Geriausia rinktis vidutinio dydžio paukštį, sveriantį ne daugiau kaip 1,5 kg.
Pirmiausia pasiruošiu aukštą puodą ar indą, pilu litrą drungno vandens ir 200 g rupios druskos.
Maišau, kol druska ištirpsta, įdedu viščiuką ir pripilu dar vandens tiek, kad visas paukštis būtų paniręs. Baimintis persūdymo nereikia, mėsa sugeria tik tiek, kiek jos reikia, bet didelis kiekis neleidžia daugintis bakterijoms. Jei viščiukas bando kilti į viršų, galima paslėgti nedidele lėkšte. Indą dedu į vėsesnę vietą bent 4 valandoms, bet jei jis telpa į šaldytuvą, jame galima laikyti ir 12 valandų.
Ištrauktą iš sūrymo paukštį nusausinu ir dedu krūtinėle į viršų. Joje padarau gilias įpjovas, į jas prismaigstau skiltelėmis pjaustyto česnako, visą paukštį apiberiu mėgstamais prieskonių mišiniais. Galiausiai į įpjovas pridedu plonai pjaustyto sviesto griežinėlių. Į pilvą pridedu nepjaustytų obuolių ar didesnių kriaušių, tai padės išlaikyti formą ir bus labai gardu, persisunkę česnakiniu sviestu.

Kaip matote, jokių tikslių produktų proporcijų, viskas pagal nuotaiką.
Pirmas dvi valandas paukštį kepu 120 °C kepimo režimu iš abiejų pusių. Dar pusvalandį 160 °C ir, galiausiai, dar 30 min. 180 °C kepimo režimu iš viršaus, kad apskrustų.
Tiekiu karštą, su karštomis daržovėmis ir mėgstamais pagardais.

ŠVENTINĖS VIŠTIENOS SALOTOS

Salotoms reikės:
10 kiaušinių;
1 didelės vištienos krūtinėlės;
10–12 vidutinio dydžio marinuotų agurkų;
4–6 baltų saldžiųjų paprikų;
250 ml majonezo;
100 g saulėgrąžų branduolių.

Nedideliame puode išverdu kiaušinius, kitame, pasūdytame vandenyje – krūtinėlę.
Galima naudoti geltonąsias, raudonąsias, žaliąsias paprikas arba jų mišinį. Jas bei marinuotus agurkus supjaustau stambesniais kubeliais, taip pat nemažais gabaliukais supjaustau kiaušinius ir išvirtą bei atvėsintą krūtinėlę. Beriu saujelę saulėgrąžų branduolių ir viską kruopščiai sumaišau su majonezu.
Salotas tiekiu atšaldytas, su mėgstama duona.

KAKAVINIS SEZAMŲ TORTAS SU KARAMELINĖS MASKARPONĖS KREMU

Biskvitui pasiruošiu:
5 kiaušinius;
5 šaukštus rudojo cukraus;
5 šaukštus tyro aliejaus;
10 šaukštų kvietinių miltų;
2 šaukštus kakavos miltelių;
2 šaukštus sezamų sėklų;
1 šaukštelį kepimo miltelių (galima keisti gesinta soda).
Viename inde sumaišau miltus, kakavą, kepimo miltelius ir sezamų sėklas. Į kitą įmušu kiaušinius, pradedu juos plakti, po vieną šaukštą dedant cukrų, kol jis pilnai ištirpsta, o kiaušinių masė tampa balta. Supilu aliejų ir vėl kelias minutes plaku. Suberiu sausąjį mišinį ir neskubant šaukštu maišau, kol abi masės susijungia į vientisą tešlą. Ją pilu į silikoninę torto formą ir dedu į 180 °C įkaitintą orkaitę. Kepu apie 45–50 minučių. Biskvitą ištraukiu, atvėsinu, ilgu plonu peiliu nupjaunu jo „kepurę“, o likusį supjaustau į tris lygias dalis. Jei biskvitą kepsite didesnėje formoje (Ø 28), kaip aš šį kartą, tuomet užteks vieno pjūvio per pusę.

Pasiruošiu sirupą sulaistymui ir kremą. Sirupui nedideliame puode užkaičiu 0,5 l vandens ir, jam užvirus, įpilu:
50 ml tamsaus romo;
2 šaukštus rudojo cukraus;
Cukrui ištirpus, išjungiu ugnį ir palieku atvėsti. Tuo metu pasigaminu kremą.
500 g maskarponės;
200 g karamelizuoto kondensuoto pieno.
Suplaku plakikliu iki vientisos masės. Formuoju tortą, dedu vieną lakštą biskvito, sulieju trečdaliu sirupo, sutepu trečdaliu kremo, vėl lakštas – sirupas – kremas, galiausiai paskutinis lakštas ir paskutiniai sirupas, o tada kremas. Dalį kremo galima palikti papuošimui. Sutrupinu nupjautąją biskvito dalį ir apibarstau torto viršų. Galima apiberti ir smulkintais graikiniais riešutais. Palaikau šaldytuve bent 4 val.

VIENAKĄSNIAI SU SILKE

12-ai sumuštinukų reikės:
3 riekių juodos grūdėtos duonos;
6 saulėje džiovintų pomidorų (konservuotų aliejuje);
1 silkės filė;
1 pak. varškės (apie 180 g);
2 šaukštų grietinės;
žiupsnio džiovintų krapų;
šviežio rozmarino.

Duonos riekes supjaustau į 4 dalis, galima nupjauti plutą. Indelyje sumaišau varškę su grietine ir krapais. Silkę supjaustau nedideliais gabaliukais, o pomidorus – per pusę. Tepu kiekvieną riekelę varške, dedu po gabaliuką silkės, pomidoro ir rozmarino šakelę.

Visus ingredientus galima pasiruošti iš anksto, bet vienakąsnius tiekti siūlyčiau iš karto sutepus.

SILKĖ BE ALIEJAUS!

Silkė paskendusi aliejuje? PAMIRŠK! Silkės be aliejaus skonis suskamba naujai su VIČI silkių filė, kurioje nėra nė lašo aliejaus. Puikiai tiks užkandžiams ir nereikės terliotis su aliejaus pertekliumi ant staltiesės

SMALLER PACK SAME CONTENT

Nuo šiol tas pats svoris- mažesnėje pakuotėje!

Renkantis *prieskonius*, svarbiausia *kokybė*

Aistė Noreikaitė

Maisto gaminimas pastaraisiais metais tapo viena labiausiai plėtojamų temų Lietuvoje – kulinariniai šou-kovos, knygos, straipsniai, egzotiškos degustacijos. Net tradicinių pažiūrų vartotojai vis drąsiau eksperimentuoja, naujų skonių ieško ne tik restoranuose, bet ir savo namų virtuvėje. Pasak „Santa Maria“ prieskonių ekspertės **IEVOS PIKŽIRNYTĖS**, renkantis prieskonius, svarbiausia kokybė, kurią lemia gamintojas. „Mes, kaip maisto gamintojai, prisiimame ypatingą atsakomybę už tuos, kurie perka produktus. Žinome, kad nuo mūsų pasirinkimo priklauso ne tik jūsų patiekalų skonis, bet ir daug rimtesni dalykai. Tai, ką valgote, turi tiesioginį poveikį sveikatai, tad užtikriname aukščiausią prieskonių kokybę“, – sako prieskonių ekspertė bei dalijasi patarimais, kaip derėtų rinktis prieskonius.

Skaitant sudėtį, joje turėtų būti kuo mažiau ingredientų. Geriausia, kad nebūtų išvardinta alergenų linijos.

Kodėl pirkėjams turėtų būti svarbi prieskonių kokybė?

Nes, kaip sako mūsų profesionalus šefas Artūras Braslauskas, prieskoniai yra galingas ingredientas. Nors patiekalo kainoje jie sudaro labai menką dalį – 1–2 %, tačiau patiekalo skoniui ir aromatui jų įtaka yra ženkliai didesnė – siekia net 60–70 %. Be to, kokybiški prieskoniai turi daugiau aromatinių aliejų, daugiau skonio ir aromato. Tad jų užtenka mažiau, naudojate ilgiau ir taip netgi sutaupote. Geras pavyzdys yra laurų lapai – kiekvienoje virtuvėje randamas ir naudojamas prieskonis. Jei jie perdžiūvę, pageltę, aromatinių aliejų juose beveik nelieka, tad sriubai ar troškiniui prireikia kelių lapelių, kad jaustųsi skonis. O štai turint kokybiškų, aromatinių aliejų pilnų laurų lapų, užtenka vos vieno.

Kaip įvertinti kokybę, nebūnant ekspertu?

Pirmiausia atkreipkite dėmesį į prieskonių išvaizdą. Jei tai žolelės, žiūrėkite, ar pakelyje yra tik gražiai sudžiūvę, vienodos spalvos, nesutrupėję lapeliai. Žolelėse neturi būti kotelių ar kitokių priemaišų. Panašiai galite patikrinti ir kitus prieskonius, pvz., pipirus, gvazdikėlius ir kt. – žiūrėdami, ar vienoda spalva, ar nėra daug aptrupėjusių, aplaužytų dalelių, ▸

priemaišų. Jei mėgstate eksperimentuoti, palyginkite skonį – skirtingų gamintojų laurų lapus, žoleles užpilkite užvirusiu vandeniu. Kelias minutes palaukite, kad pritrauktų ir tada ragaukite.

Santa Maria turi ilgametes tradicijas, itin daug dėmesio skiria bendravimui su augintojais ir tiekėjais, vykdo kasmetinius auditus bei atlieka tyrimus, tad vartotojus pasiekia aukščiausios kokybės prieskoniai.

Bėgant metams daugybę kartų peržiūrėjome savo prieskonių mišinių sudėtį. Nuo 2016 m. iš prieskonių mišinių pašalinome 21 toną druskos bei 12 tonų cukraus, taip pat maisto priedus, pavyzdžiui, citrinos rūgštį, mielių ekstraktą, dirbtinius dažiklius ir kvapiąsias medžiagas.

Ką patartumėte renkantis prieskonius?

Geriau pirkti mažiau, bet kokybiškus prieskonius. Būtina tikrinti jų galiojimo laiką. Labiausiai rekomenduoju rinktis prieskonius, skirtus naudoti malūnėlyje – tai leidžia užtikrinti prieskonių šviežumą bei stabdo jų oksidaciją. Taip prieskoniai gauna mažiau sąlyčio su aplinka ir deguonimi.

Skaitant sudėtį, joje turėtų būti kuo mažiau ingredientų. Geriausia, kad nebūtų išvardinta alergenų linijos.

Ką dar gali prieskoniai?

Daugelis mūsų turime kelis mėgstamus patiekalus, kuriuos gaminame dažnai ir kartais pavargstame nuo įprasto skonio. Prieskoniai yra slaptasis ingredientas, kuris gali jau žinomą ir pabodusį patiekalą pateikti naujai. Todėl nebijokite eksperimentuoti ir įprastus patiekalus pagardinti kitaip. Sriubos, vištiena, salotos ir kiti kasdieniai patiekalai gali suskambėti naujomis spalvomis.

Ar prieskonių mišiniai yra blogai?

Net ir profesionalūs virtuvės šefai naudoja prieskonių mišinius. Tai – tiesiog laiką taupantis būdas paskaninti maistą. Be to, mažiau patiriate galvos skausmo, jei nesate didelis mėgėjas pats kurti naujus skonio derinius.

Vienas dažniausiai virtuvėje naudojamų prieskonių – pipirai. Parduotuvių lentynose mirga juodieji, baltieji, rausvieji ir visokie kitokie pipirai. Tačiau juk pipirai pipirams nelygu?

Kaip neapsigauti renkantis?

Nuo to, kur ir kaip auginamas prieskonių karalius pipiras, labai priklauso ir skonis. Paprastai pipirai rūšiuojami pagal žirnelio dydį: kuo žirnelis didesnis, tuo geriau, mat tuomet būna subalansuotas eterinių aliejų kiekis. Žirnelio šerdyje atsiranda tinkamas kiekis piperino – medžiagos, suteikiančios aštrumo. Pipiro šerdies aštrumas dera su daugybe įvairiausių skonių, kuriuos suteikia žievelė. Pipirus taip pat galima skirstyti pagal auginimo vietą – geriausi jų auga Indijoje, pipiro gimtinėje.

Daugiau kaip 100 metų ,,Santa Maria" keliauja po pasaulį ieškodami švariausių ir gardžiausių prieskonių.

Kokius TOP 5 prieskonius išskirtumėte? Kokie yra populiariausi ir universaliausi?

Prieskonių karalius – pipiras yra populiariausias ir universaliausias prieskonis, kuriuo galima gardinti beveik visus patiekalus. Prieskonių karaliene vadinamas kardamonas, tačiau Lietuvoje jie ne tokie populiarūs, kaip Skandinavijoje. Prieskonių žvaigždė – laurų lapai. Jie gimininingi vanilei, gvazdikėliams bei muskato riešutams. Jais galima gardinti net kai kuriuos pieniškus desertus. Taip pat labai populiarūs cinamonas, čiobrelių lapai bei raudonėlis.

Nemokami pietūs senjorams Kaune:

prisidėti gali kiekvienas

Kaune, šalia „Aklųjų“ sankryžos, praėjusiais metais įsikūrė šeimos užkandinė „Kibi Čibi“, spėjusi užkariauti kauniečių ir miesto svečių širdis. Daliaus Barišausko su žmona Karolina įkurtas verslas vos per metus gavo du apdovanojimus už pilietines ir socialines iniciatyvas Kaune.

Pirminė verslo idėja – kokybė už priimtiną kainą

Kaip teigia „Kibi Čibi“ įkūrėjas D. Barišauskas, pati pirminė verslo idėja ir buvo – suteikti galimybę žmonėms pavalgyti greitai, kokybiškai, skaniai ir už nedidelę kainą.

„Lietuvoje yra tikrai daug žmonių, kurie negali sau leisti picos už 10 eurų ar nueiti į brangų restoraną. Todėl mes norėjome, kad kainos būtų nuo 1 iki 2 eurų. Norėjome, kad paprastas žmogus galėtų ateiti ir nebrangiai suvalgyti šviežią, o ne kokį pašildytą vakarykštį kibiną ar čebureką. Mūsų asortimentas nėra didelis, bet visada šviežias“, – sako Dalius.

Kokybę virtuvėje kuria Daliaus mama Laimutė, kuri pati sukasi virtuvėje ir užtikrina sunkiai nukonkuruojamą „mamos skonį“. Kaip teigia K. Barišauskienė, pas juos užsukdavo nemažai senjorų, kuriems net ir nedidelė produkcijos kaina pasirodydavo kai kada per didelė. Taip pat verslininkai atkreipė dėmesį, kad daugeliui jų buvo daug svarbiau pabendrauti, pasikalbėti, o ne kažką įsigyti.

„Esame įsikūrę tokiame rajone, kuriame garbingo amžiaus senjorų tikrai labai daug. Su vyru pastebėjome, kad užėję senjorai retai kada prisėda pasivaišinti, nedrįsta, o kai kuriems atrodo, kad ir taip nedidelės kainos yra gana didelės. Norisi pavaišinti kiekvieną, bet supranti, kad jei tai darysi, pats greitai turėsi užsidaryti.

Taip gimė idėja suteikti galimybę savo klientams prisidėti prie senjorų laisvalaikio, kad senjorai galėtų mėgautis ne tik pietumis, bet ir galimybe išeiti iš namų“, – pasakoja K. Barišauskienė, kuri tvirtina, kad pagrindinis šios akcijos tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į pagyvenusių žmonių vienatvę ir norą bendrauti.

Akcija „Padovanok senjorui pietus“ pavergė visuomenės širdis

Kaip pasakoja „Kibi Čibi“ įkūrėjai, akcija „Padovanok senjorui pietus“ sulaukė didžiulio visuomenės palaikymo. Nors verslininkai buvo nusprendę, kad akcija truks tik vasarą, net ir šiandien kiekvienas, užsukęs į „Kibi Čibi“, gali nupirkti už 3 eurus pietus senjorui, o gautą čekį pakabinti ant lentos. Atėjęs senjoras į kavinukę nusikabina čekį ir prie baro jį išmaino į pietus.

Iki šios dienos akcijos „Padovanok senjorui pietus“ metu yra padovanota daugiau nei tūkstantis penki šimtai pietų.

Be nemokamų pietų senjorams, prie „Kibi Čibi“ idėjos – sukurti turiningesnį laisvalaikį senjorams, prisidėjo ir kitos Kauno organizacijos:

- „Gražinkime Kauną“ gidų grupė, kurie beveik 200 senjorų pravedė nemokamas ekskursijas po Kauną, po kurių jie turėjo galimybę pasivaišinti „Kibi Čibi“;
- Spalio 1-ąją – senjorų dieną drauge su projektu „Kaunas – Europos kultūros sostinė 2022“ bendruomenių laboratorijos „Fluxus Labas“ ir „Žemuogių pievelės“ jaunosiomis menininkėmis bei garsiu Lietuvoje dailininku, tarptautinių plenerų ir simpoziumų dalyviu Raimundu Majausku dovanojo portretus senjorams;
- Per Kalėdas drauge su „Cozywood“ dovanojo medinius sveikinimus senjorams, o visai neseniai savo skanėstais prisidėjo prie projekto „60+ kine“.

2019 m. lapkričio mėnesį „Kibi Čibi“ kūrėjai „Verslo geno“ apdovanojimuose iš Seimo pirmininko Viktoro Pranckiečio gavo apdovanojimą už aktyvią iniciatyvą, kuriančią rūpinimosi senoliais kultūrą Lietuvoje, o šių metų sausio mėnesį „Nacionalinio atsakingo verslo apdovanojimuose 2019“ „Kibi Čibi“ buvo paskelbta metų bendruomeniškiausia įmonė Lietuvoje mažų įmonių kategorijoje.

Prisidėti prie akcijos „Padovanok senjorui pietus“ gali kiekvienas, atvykęs į „Kibi Čibi“, Taikos pr. 2, Kaunas.

Per ilgai UŽSIBŪNATE TUALETE? *Tai išsprendžiama!*

Ligita Šoliūnienė

Vidurių užkietėjimas – problema, apie kurią nemalonu kalbėti. Tačiau kokia slapta būtų ši bėda, ji vargina nemažą dalį žmonių ir ją spręsti yra būtina.

*Remiantis statistika, **kas antras** planetos žmogus vidurių užkietėjimą patiria dažniau nei kartą per metus, o **15-20 %** gyventojų kenčia nuo lėtinės formos; moterys šia nemalonia problema skundžiasi dažniau nei vyrai.*

Ir, kaip žinia, šis nemalonus reikalas yra aktualiausias vyresniame amžiuje.

Jei lankymosi tualete problemos trunka dieną ar dvi, tai dar nėra vidurių užkietėjimas. Medikai vidurių užkietėjimą diagnozuoja, kai tai trunka tris ar daugiau parų. Jei tuštinamasi rečiau nei tris kartus per savaitę, galima įtarti lėtinį vidurių užkietėjimą. Tiesą sakant, nėra aiškios normos dėl normalaus tuštinimosi dažnio, tačiau riba yra nuo 3 kartų per dieną iki 3 kartų per savaitę. Be to, įprasta taisyklė – vienas tuštinimasis per dieną – nėra norma daugiau kaip pusei žmonių. Tai priklauso nuo individualių virškinamojo trakto savybių, amžiaus, maisto kiekio, maisto tipo ir kt.

"Nėra aiškios normos dėl normalaus tuštinimosi dažnio, tačiau riba yra nuo 3 kartų per dieną iki 3 kartų per savaitę."

Suaugusiųjų vidurių užkietėjimo priežastys

Vidurių užkietėjimo atsiradimo priežasčių yra daugybė, pradedant nuo sveikatos sutrikimų, baigiant socialiniais veiksniais (gyvenimo būdas, stresas ir kt.). Laikinai užkietėti viduriai gali dėl valgymo sutrikimų (kai maiste mažai ląstelienos), maitinimosi režimo pokyčių kelionėse, tam tikrų vaistų vartojimo ar ligos metu, kai trūksta kai kurių vitaminų (pavyzdžiui, B1).

Medicininiu požiūriu vidurių užkietėjimo priežastys gali būti organinės ir funkcinės.

Organinės vidurių užkietėjimo priežastys yra įvairios ligos, trukdančios normaliam tuštinimuisi.

- Įvairios įgimtos anatominės žarnyno anomalijos;
- skydliaukės nepakankamumas;
- cukrinis diabetas;
- opaligė, dirgliosios žarnos sindromas, lėtinis pankreatitas;
- uždegiminiai žarnyno procesai;
- žarnų nepraeinamumas;
- augliai (žarnyno ar aplinkinių organų navikai).

Funkcinės vidurių užkietėjimo priežastys yra šios:

- emocinės sferos sutrikimai (stresas, depresija, miego sutrikimas, baimės, konfliktai ir kt.);
- peristaltikos sutrikimas (tai žarnyno raumenų susitraukimo sutrikimas, kuris neleidžia judėti išmatoms ir išsituštinti). Peristaltikos sutrikimas gali būti susijęs su mitybos pokyčiais, nepakankamu skysčių vartojimu, maistu dėl per menko skaidulų kiekio, fizinio ▶

aktyvumo stoka (dėl nepakankamo fizinio aktyvumo sumažėja žarnyno raumenų tonusas ir jie nustoja susitraukinėti);

- tam tikrų vaistų vartojimas gali neigiamai paveikti žarnyno motoriką ir trikdyti tuštinimąsi (antibiotikai, nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo, antispazminiai ar priešgrybeliniai vaistai ir kt.)

Ilgalaikis vidurius laisvinančių vaistų vartojimas taip pat gali neigiamai paveikti, o tai gali prisidėti prie disbiozės.

Vidurių užkietėjimas gali lemti nemalonias pasekmes ir žymiai pabloginti gyvenimo kokybę. Ilgesnį vidurių užkietėjimą lydi pilvo skausmas, žarnyno pūtimas, apetito stoka ir kt., o dėl šių nusiskundimų jau reikėtų kreiptis į gydytoją. Nustačius negalavimo sunkumą, storosios žarnos veiklos reguliavimui medikai skiria vidurius laisvinančius ar osmosinio tipo preparatus. Beje, reikėtų atsargiai rinktis laisvai parduodamus augalinius žarnyno peristaltiką gerinančius preparatus, prie kurių žarnynas gali priprasti ir vėliau nebepajėgti veikti savarankiškai.

Ilgalaikiai tuštinimosi sutrikimai sukelia:

- disbakteriozę;
- organizmo apsinuodijimą kenksmingomis medžiagomis (intoksikaciją);
- hemorojų;
- vidaus organų veiklos pažeidimus;
- išmatų kamštį (kai jos užstringa žarnyne);
- enterokolito vystymąsi;
- polipų ir kitų žarnyno onkologinių ligų vystymąsi.

KAIP GALITE PADĖTI SAU?

Žmonės, kurie skundžiasi šia problema, turėtų laikytis dietos, keisti savo gyvenimo būdą, maisto ir mitybos įpročius, didinti fizinį aktyvumą.

Mityba

Valgykite bent 4 kartus per dieną. Gydytojai dažnai rekomenduoja dietą, kurioje gausu maistinių skaidulų (daržovės, vaisiai, grūdai ir jų produktai), padedančių išvengti vidurių užkietėjimo. Valgiaraštyje turėtų būti gausu morkų, burokėlių, moliūgų, cukinijų, duonos iš nesmulkintų rugių, košės iš kviečių, grikių, perlinių kruopų ir avižinių dribsnių, kurias gardinkite šaukšteliu augalinio aliejaus. Žarnyno peristaltiką skatina daržovių, vaisių ir uogų organinės rūgštys. Esant vidurių užkietėjimui, gerai tinka daržovių ir vaisių sultys, figos, datulės, slyvos, džiovinti vaisiai, bananai, nerūgštūs obuoliai. Rekomenduojama dažnai gerti kefyrą, jogurtą, pasukas, išrūgas, bet vengti šviežio pieno. Dažniau virkite ir troškinkite, o ne kepkite.

„Gydytojai dažnai rekomenduoja dietą, kurioje gausu maistinių skaidulų (daržovės, vaisiai, grūdai ir jų produktai), padedančių išvengti vidurių užkietėjimo.“

Esant lėtiniam vidurių užkietėjimui, geriau vengti miltinių gaminių, riebios, rūkytos mėsos, konservų, aštrių patiekalų, šokolado, stiprios kavos ir arbatos. Ribokite daug angliavandenių turinčių produktų vartojimą – manų kruopų, ryžių, makaronų ir bulvių patiekalus, taip pat atsisakykite duonos, saldumynų. Venkite produktų, kurie skatina dujų susidarymą (ankštinių daržovių, kopūstų, rūgštynių, špinatų, obuolių ir vynuogių sulčių).

Tinkamai žarnyno veiklai reikalinga išgerti pakankamai skysčių. Bendras skysčių kiekis – ne mažiau kaip 1,5 litro per dieną.

Ir dar šis tas...

- Naudinga daryti lengvą pilvo masažą, kuris gerina žarnyno veiklą. Atsigulkite ant nugaros ir masažuokite pilvą sukamaisiais judesiais pagal laikrodžio rodyklę iki 40 kartų.
- Turėtumėte maitintis pagal piramidės principą: daugiausia, apie 60 % maisto, turėtų sudaryti ląsteliena, 15 % angliavandeniai, 10 % – baltymai, ir 15 % – riebalai.
- Veiksmingas ir paprastas vidurių užkietėjimo gydymo būdas yra gerti gryną vandenį. Beje, reikėtų atminti, kad dehidratacija yra viena iš vidurių užkietėjimo priežasčių, tad gerkite pakankamai vandens, ypač jei daug prakaituojate, taip pat esant karštoms oro sąlygoms, jei vartojate skysčius varančius medikamentus.
- Beveik pusei lėtinio vidurių užkietėjimo atvejų pacientams taip pat nustatoma prislėgta emocinė būsena ar depresija, dažnai jų darbas yra susijęs su nuolatine nervine įtampa. Taigi stenkitės rinktis maloniai nuteikiančią aplinką, veiklą, laiką leiskite su optimistiškai nusiteikusiais žmonėmis ir kiek galite venkite stresinių išgyvenimų.
- Kuo daugiau judėkite – tai gerina virškinimą, žarnyno peristaltiką, pagreitina medžiagų apykaitą ir padeda atsikratyti streso. Kaip žinia, vidurių užkietėjimas vargina dažną vyresnio amžiaus žmogų, kurie taip pat nesistengia užsiimti fizine veikla. Judėkite – taip padėsite sau išvengti ne tik šios bėdos, bet ir daugelio sveikatos problemų!

Jei, nepaisant visų pastangų, vidurių užkietėjimas trunka ilgiau nei 7 dienas, vizito pas gydytoją atidėti nereikėtų. Jei vidurių užkietėjimas nevargina seniai ir dažnai, įvertinkite tai kaip svarbų jūsų kūno signalą. Jis įspėja, kad atėjo laikas kardinaliai keisti savo gyvenimo būdą, mitybą ir labiau rūpintis savo kūno sveikata.

• PIRMINIS VAISTO POVEIKIS:

jis mažina žarnų pH (terpė rūgštėja), nes žarnų bakterijos skaldo laktuliozę iki trumpų grandinių riebalų rūgščių, o pastarosios didina osmosinį slėgį, pritraukia vandenį į žarnų spindį, didėja išmatų apimtis, jos suminkštėja, trumpėja išmatų tranzito žarnynu laikas, skatinamas pasituštinimas.

• ANTRINIS VAISTO POVEIKIS:

laktuliozė didina geryjų bakterijų *Bifidum* ir *Lactobacillus* augimą storojoje žarnoje ir tuo pačiu pagerina mikroorganizmų sudėtį (esant užkietėjimui sumažėja geryjų bakterijų). Duphalac – daugiau nei vidurius laisvinantis vaistas, tai ir prebiotikas.

DUPHALAC – EFEKTYVUS IR SAUGUS VAISTAS NUO VIDURIŲ UŽKIETĖJIMO,

tinkantis visai šeimai – kūdikiams ir vaikams, nėščiosioms ir žindančioms moterims, diabetikams, pagyvenusiems žmonėms.

Duphalac sudėtyje yra vidurius laisvinančios medžiagos, vadinamos laktulioze. Laktuliozė yra disacharidas, sintetinamas iš pieno cukraus. Duphalac (laktuliozės) poveikis yra fiziologinis ir saugus.

Duphalac 667 mg/ml geriamasis tirpalas. Sudėtis: 1 ml Duphalac geriamojo tirpalo yra 667 mg laktuliozės. **Terapinės indikacijo**s. Vidurių užkietėjimo gydymas; kai gydymo metu pageidautinas tuštinimasis minkštomis išmatomis (sergant hemorojumi, po storosios žarnos ar išangės operacijos); hepatinės encefalopatijos gydymas; kepenų prieškominės ir komos būklės prevencija ir gydymas. **Dozavimas ir vartojimo metodas. Dozė turi būti parenkama atsižvelgiant į kiekvieno paciento poreikį.** Gydant vidurius laisvinančiais vaistiniais preparatais, rekomenduojama gerti pakankamai skysčių (1,5–2 litrus arba 6–8 stiklines) per parą. Vaistas gali būti vartojamas kartą per parą, pavyzdžiui, pusryčiaujant, arba dozė gali būti padalinta į dvi dalis. Geriamąjį tirpalą reikia nuryti visą iškart, ilgai nelaikant burnoje. Vaisto poveikiui pasireikšti gali prireikti kelių (2–3) dienų. Duphalac geriamąjį tirpalą galite gerti neskiestą arba atskiesti. Duphalac, tiekiamam buteliukuose, galite naudoti matavimo taurelę. Pradinė paros dozė: suaugusiesiems ir paaugliams: 15–45 ml; vaikams (7–14 metų): 15 ml; vaikams (1–6 metų): 5–10 ml; kūdikiams iki 1 metų: iki 5 ml. Pagal atsaką į gydymą, po keleto dienų pradinė dozė gali būti pakeičiama palaikomąja doze. Dozavimas esant kepenų encefalopatijai (tik suaugusiems): pradinė dozė yra 30–45 ml geriamojo tirpalo 3–4 kartus per parą. **Kontraindikacijos.** Padidėjęs jautrumas laktuliozei arba bet kuriai pagalbinei medžiagai, galaktozemija, virškinimo trakto nepraeinamumas, uždegiminė žarnyno liga (Krono liga ar opinis kolitas), virškinimo trakto perforacija (prakiurimas) ar virškinimo trakto perforacijos rizika. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Rekomenduojama pasitarti su gydytoju arba vaistininku prieš pradedant vartoti vaistą, jei: Jums skauda pilvą dėl nepaaiškinamų priežasčių; jei negalite suvirškinti pieno cukraus (laktozės); jei sergate cukriniu diabetu. Vaisto vartoti negalima, jei yra: galaktozės ar fruktozės netoleravimas, *Lapp* laktazės trūkumas, gliukozės-galaktozės malabsorbcija. Ilgą laiką vartojant nepritaikytas dozes gali atsirasti viduriavimas ir elektrolitų pusiausvyros sutrikimas. Vartoti vidurius laisvinančius vaistinius preparatus vaikams reikėtų tik išimtinais atvejais ir tik gydytojui prižiūrint. Duphalac galima vartoti nėštumo ir žindymo laikotarpiu. Nereceptinis vaistas. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. Paštu NepageidaujamaR@vvkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vvkt.lt.

LENGVA PERGALĖ UŽKIETĖJUS VIDURIAMS. Reklamos teksto parengimo data: 2020 m. vasario mėn. MYL-LT-20-19

„GINTARINĖSE VAISTINĖSE“ – nemokamos vaistininkų paskaitos svarbiais sveikatos klausimais

Vizitas į vaistinę neretai sukelia nedidelę įtampą – už nugaros rikiuojantis eilei žmonių, savo negalavimus tenka suberti greitakalbe, paskubomis ieškant su vaistininku geriausių gydymo variantų. Tik retomis progomis pasitaiko galimybė ilgiau pasikonsultuoti su vaistininku, kuris, įsigilinęs į sveikatos bėdas, gali išsamiau patarti prevencijos ir gydymo klausimais.

„Gintarinė vaistinė“ sugalvojo unikalų būdą padėti pacientams ir vaistinėse ėmė organizuoti nemokamus renginius „Popietė su vaistininku“ – jų metu žmonės gali sužinoti atsakymus į visus rūpimus klausimus apie sveikatą.

Sveikatos klausimai – aktualūs visiems

Antibiotikai ir jų vartojimas, alergijos, detoksikacija, vaistų suderinamumas, ligų sezoniškumas ir kaip jis susiję su sveikata – temos, gvildentos pirmosiose „Popietėse su vaistininku“, į kurias gausiai rinkosi šalies gyventojai.

Pasak Kaune įsikūrusios „Gintarinės vaistinės“ vedėjos Giedrės Tautkevičienės, nors iš pradžių manyta, jog aktyviau į susitikimus įsitrauks renginių ir veiklos stokojantys mažesnių regionų gyventojai, tai nepasitvirtino – didmiesčių vaistines taip pat užplūdo lankytojai, norintys pabendrauti su savo vaistininkais bei papildyti turimas sveikatos žinias.

„Popietės Kaune lankytojams labai patiko tokio renginio, kurio metu jie gali geriau pažinti savo vaistininką, sužinoti daugiau aktualios informacijos apie sveikatą, kokie metodai padėtų išvengti dažniausiai užklumpančių negalavimų, idėja. Susirinkusieji taip pat džiaugėsi galėdami pasidalinti savo patirtimi. Lankytojai prašė, kad ateityje tokių popiečių būtų daugiau – sužinoję apie kitą popietę iš karto užsirašė patys ir dar užrašė savo kaimynus“, – įspūdžiais dalijosi vaistininkė.

Vaistinės vedėja Justina Vaitekėnaitė iš Ignalinos taip pat negailėjo gražių žodžių renginiui ir jo lankytojų reakcijai. Pasak jos, ši popietė – tikrai ne paskutinė, kurią organizavo.

„Ta diena buvo tikra šventė. Laukiau jos su nekantrumu ir su nemažu jauduliu – ar pavyks. Renginys pavyko išties sklandžiai. Dviese su kolega susitikome su miestelio bendruomene diskusijai apie antibiotikų vartojimą – tai aktuali tema, tiek ruošiantis žiemos sezonui, tiek kiekvienam, norinčiam praplėsti turimas žinias, mums labai neramu dėl pacientų savigydos.

Renginyje nebuvo jokios įtampos, susirinkusieji drąsiai uždavinėjo klausimus, vyko įdomi diskusija. Gyventojai išsinešė gerų emocijų, šypsenų ir mūsų pažadą, kad tokių renginių tikrai bus ir ateityje“, – neslėpė J. Vaitekėnaitė.

Kas mėnesį – po 50 popiečių su vaistininkais

Iš pradžių „Gintarinių vaistinių“ tinkle vykdavo apie 10 renginių per mėnesį, tačiau sulaukus gerų atsiliepimų ir didelio susidomėjimo, vaistininkai patys pradėjo siūlyti, kad tokie renginiai būtų dažnesni – tai puiki galimybė ne tik labiau pažinti pacientus, bet ir įsigilinti į jų sveikatos problemas, patarti ar tiesiog pasikalbėti apie aktualijas.

Pernai suorganizuota beveik 200 renginių visoje Lietuvoje.

Apklausus šių popiečių dalyvius, paaiškėjo, kad gyventojai norėtų daugiau sužinoti apie imunitetą bei peršalimą, sąnarių problemas, širdies ir kraujagyslių ligas. Daugelį žmonių kankino klausimai apie stresą, nemigą ir nuovargį bei kaip su tuo kovoti. Dėmesio sulaukė ir temos apie regėjimo problemas, sveiką gyvenseną, antsvorio bėdas.

Todėl „Gintarinės vaistinės“ ketina ir šiais metais organizuoti tokio pobūdžio renginius. Planuojama, kad skirtinguose Lietuvos miestuose pavyks surengti po 50 „Popiečių su vaistininku“ per mėnesį. Vaistinių patalpose ne visuomet pavyksta sutalpinti visus pageidaujančius, todėl norinčių dalyvauti prašome registruotis iš anksto. Popiečių dalyviai jaukiai vaišinasi šiltu gėrimu ir užkandžiais, taip pat gauna dovanėles, susijusias su paskaitų tematika.

Sveikatai – vis daugiau dėmesio

„Gintarinės vaistinės“ vaistininkai pastebi, kad pastaruoju metu žmonės vis daugiau dėmesio skiria savo sveikatai, domisi profilaktika ir ieško informacijos apie ligas. Pasak jų, labai svarbu, kad susidūrę su sveikatos problemomis žmonės neužsiimtų savigyda, nes taip galima sukelti rimtą grėsmę savo organizmui.

Todėl vaistininkai rekomenduoja pasitarti su specialistais, o turint daugiau klausimų, kviečia užsukti į nemokamus renginius „Gintarinėje vaistinėje“. Kurioje vaistinėje vyksta artimiausias renginys, galima sužinoti informaciniame plakate vaistinėje, pasiteiravus apie popietę savo vaistininko arba apsilankius interneto svetainėje www.gintarine.lt.

Popietė su vaistininku **GINTARINĖJE VAISTINĖJE**

RENGINYS YRA NEMOKAMAS.
Jo metu vaišiname arbata, laukia kitos malonios staigmenos.
BŪTINA REGISTRACIJA.

Gintarinė vaistinė

Senjorų Pusdienis Kasdien IKI 12 VAL.

Perkant 2 ar daugiau pilnas pakuotes nuo 1,50 €

–20 %* RECEPTINIAMS VAISTAMS

iki 25 %* NERECEPTINIAMS VAISTAMS

iki 25 %* KOSMETIKAI IR HIGIENAI

iki 25 %* MAISTO PAPILDAMS

*Su MYLIMIAUSIA, GINTARINĖ, IKI Premija kortelėmis „Senjorams“ taikoma iki 25 % nuolaida (20 % momentinė nuo mažmeninės kainos ir iki 5 % kaupiamoji nuo galutinės mokamos sumos), įsigyjant 2 ir daugiau prekių pilnomis pakuotėmis, kurių kaina nuo 1,50 € arba priemoka nuo 1,50 €.

Prekės, perkant pagal kompensuojamąjį receptą, skaičiuojamos į krepšelį, tačiau nuolaida netaikoma.

Nuolaidos netaikomos administracijos patvirtintam prekių sąrašui. Perkant receptinius vaistus bei prekes, kurioms yra taikomas 5% lengvatinis PVM tarifas, taikoma tik momentinė nuolaida. Nuolaidos netaikomos perkant pagal kompensuojamąjį receptą, vardinius, kartinius (gaminamus vaistinėje) vaistus, pradinio maitinimo pieno mišinius, įsigyjant dovanų kuponus ir prekes, vaistinėje pažymėtas SUPERKAINA kainoženkliais.

Nuolaidos nesumuojamos, lojalumo eurai neskiriami perkant kitose akcijose dalyvaujančias prekes.

Pasitikime namo grįžtančius paukščius

Iveta Leščinskaitė

Sugrįžtantys paukščiai savo čiulbesiu ir spalvomis pritraukia dėmesį, todėl jau nuo seno pradėta kelti inkilus, siekiant pripratinti juos įsikurti arčiau žmogaus kaimynystės. Tačiau norint pagaminti saugų ir sparnuočiams patrauklų inkilą, reikia šį bei tą žinoti. Valstybinės miškų urėdijos gamtotvarkos specialistas Mindaugas Ilčiukas pataria, kaip ir kada kabinti inkilus, kad jie priviliotų sparnuočius.

Pavasaris – tinkamiausias metas

„Pavasarį vaikščiodami po miškus galime išgirsti čiulbančius įvairius paukščius, o jei atidžiau stebėsime – galime čiulbuonėlį ir pamatyti. Pavasario miškas tiesiog aidi nuo įvairių zylių, strazdų, pečialindų ir kikilių choro“, – pokalbį pradeda M. Ilčiukas. Pasak specialisto, pavasaris – tinkamiausias laikas iškelti inkilus, tačiau galima tai daryti ir ištisus metus, nes ne veisimosi sezonu paukščiai inkiluose nakvoja arba kaupia maisto atsargas, tad inkilas išlieka naudingas bet kuriuo laikotarpiu.

Iškelti inkilai miškuose ne tik suteikia paukščiams prieglobstį, tačiau prikvietus paukščius, pagerinama ir miško sanitarinė būklė, tad labai svarbu sukurti kuo daugiau dirbtinių veisimosi vietų paukščiams. „Svarbu pagerinti sąlygas jiems įsikurti įvairiuose miškuose, ypač nebrandžiuose, kur trūksta natūralių perėjimo vietų, ten inkilas paukšteliams labai svarbus“, – sako Mindaugas Ilčiukas.

Kodėl inkilas turi būti saugus?

Tinkamai pagamintuose ir iškeltuose inkiluose gali saugiai perėti daug rūšių uoksinių paukščių. Kad inkilas netaptų spąstais ir jame galėtų sėkmingai perėti paukščiai, būtina laikytis pagrindinių taisyklių. Vizualiai gražūs, dažyti ir obliuoti inkilai traukia akį, tačiau paukščiams tokiuose inkiluose perėti ne visada saugu. Atėjus laikui, paaugę jaunikliai palieka inkilą, tačiau obliuotos lentos paukšteliams neleidžia įsikabinti į inkilo sienelę, todėl ne visada silpnesni jaunikliai sugeba išskristi. Inkiluose perintiems paukščiams pavojų kelia ir plėšrūnai – kiaunės, katės, todėl prie inkilo landos prikalta lakta gali padėti plėšrūnams išplėšti inkilą. Paukščiams ši kartelė nereikalinga, todėl gaminant inkilą pagaliukų prie landos kalti nereikia.

Kuo skiriasi inkilai skirtingiems paukščiams?

Inkilas pagal savo išmatavimus gaminamas atsižvelgiant į specialius paukščių, kuriems jis keliamas, poreikius. Inkilai gali būti gaminami iš lentų, taip pat ir uoksiniai. Uoksiniai inkilai dažnai atrodo natūraliau ir mažiau išsiskiria iš gamtos. Skirtingi paukščiai pagal savo biologines ypatybes pasirenka tik sau tinkamų matmenų inkilus. Varnėnui skirtame inkile zylė neperi, o skirtame zylei nesulauksime varnėno.

Dažniausiai inkilo išmatavimai nurodomi trimis rodikliais – inkilo dugno vidaus plotas, inkilo vidaus gylis ir landos skersmuo. Zylėms ir musinukėms skirto inkilo landos skersmuo 3,0–3,5 cm, varnėnams – 4,5–5,0 cm, naminėms pelėdoms – 13 cm, o didiesiems dančiasnapiams – net 18 cm. Specialūs inkilai gali būti gaminami ir šikšnosparniams, tik jų landa – siauras plyšys inkilo apačioje.

Kaip ir kur kelti inkilą?

Saugumą inkilo gyventojams gali užtikrinti ir tinkamai parinkta inkilo kabinimo vieta. Svarbu, kad inkilas būtų pakabintas stabiliai ir nesiūbuotų vėjyje. Iškėlus inkilą į pavienį medį ar elektros stulpą, taip pat padidinamas jo gyventojų saugumas, nes tokioje vietoje plėšrūnams sunku patekti iki inkilo. Inkilai dažniausiai keliami atviresnėse vietose, kad būtų geras matomumas, taip pat svarbu, kad šakos netrukdytų priskristi prie inkilo.

Rekomenduojamas inkilo, skirto zylėms ar musinukėms, kabinimo aukštis yra 3–4 metrai. Įvairioms paukščių rūšims (pelėdoms, dančiasnapiams, žalvarniams ir kt.) gali būti keliami specialūs inkilai, iškabinant juos įvairiame aukštyje pagal specifinius rūšies poreikius.

Kodėl vienuose inkiluose paukščiai apsigyvena, o kiti lieka tušti?

Ne visus inkilus paukščiai užima dėl įvai-

rių veiksnių, tačiau dažniausiai jie nelieka tušti. Pagrindinė priežastis, kodėl inkilas gali likti tuščias – konkurencija su gretimų inkilų gyventojais. Jei šalimais esančiame inkile apsigyveno tos pačios rūšies paukščiai, konkurencija dėl maisto gerokai išauga, todėl rekomenduojama miške inkilus kelti bent 40–50 m atstumu vienas nuo kito.

Paukščių neapgyvendintus inkilus gali užimti miegapelės, šikšnosparniai, geltonkaklės pelės, skruzdės, kamanės, vapsvos ar net širšuolai, todėl iškelti inkilai yra naudingi visai miško ekosistemai. Tuščiuose inkiluose rudenį ir žiemą kartais nakvoja paukščiai.

Ar inkilus reikia prižiūrėti?

Inkilų ilgaamžiškumas priklauso nuo daugelio veiksnių – kokios medžiagos buvo parinktos gaminimui, kokioje vietoje inkilas buvo iškeltas ir ar jis buvo intensyviai naudojamas.

Eglėse iškelti inkilai geriau išsilaiko, nes juos veikia mažiau saulės spindulių, o dėl tankios eglių lajos jie mažiau sušlampa. Keliant inkilą eglėje yra rizika, kad jis nukris, nes šių medžių šakos dažniausiai nukąra žemyn.

Smulkiems paukščiams (zylėms, musinukėms) skirtus inkilus rekomenduojama valyti kasmet, nes paukšteliai neišvalo inkilo ir jame lieka ankstesnių metų seno lizdo medžiagų, kuriose kaupiasi drėgmė ar net veisiasi parazitai. Tokius inkilus geriausia valyti rudenį, kad paukščiai galėtų saugiai nakvoti šaltuoju metų laiku, o pavasarį būtų pakankamai vietos sukti naują lizdą.

Inkilus kartais pažeidžia geniai – praplatina landą, todėl ten perėti paukščiams darosi nesaugu. Geriausia ant taip pažeistų inkilų užkalti papildomą lentelę su pragręžta landa arba dėti skardines landos apsaugas. Nuo drėgmės poveikio kartais iškrenta inkilo dugnas, todėl ilgiau jis laikysis, jei bus įleistas į inkilo vidų. Tokia konstrukcija sudėtingesnė, tačiau užtikrina ilgesnį inkilo naudojimą.

Kaip pasigaminti inkilą patiems?

Inkilą pasigaminti pačiam nėra sudėtinga, paprasčiausia tai padaryti turint sausų neobliuotų lentų. Tereikia pagal atitinkamus išmatavimus sukalti inkilo konstrukciją ir išgręžti atitinkamo skersmens landą. Lengviausia vykdyti tolimesnę priežiūrą, jei inkilas pakabintas vielos kabliu, nes kabinant ant šakos medžiui nepadaroma žala, taip pat tokį inkilą vėliau lengva nukelti ir išvalyti.

Didžiausia klaida darant inkilą – jo gaminimas iš lygių ir nuobliuotų lentų, ypač jei jis dar nudažomas ar nulakuojamas. Iš tokio inkilo vėliau būna sudėtinga išskristi jaunikliams, o dažų kvapas turi neigiamos įtakos inkilo gyventojams. Darant inkilą rekomenduojama įleisti dugną, o ne prikalti iš apačios – taip jis tarnaus ilgiau. Keliant inkilus dažnai pasitaikanti klaida – sunkiai pasiekiama vieta. Medžių šakos ar aplink augantys krūmai gali pabloginti priskridimą, todėl inkilus reikia kelti atviresnėse vietovėse. Šaka, ant kurios kabės inkilas, turi būti tvirta.

„Medžiui galima padaryti didelę žalą, jei inkilas yra pritvirtinamas apjuosiant viela. Taip pritvirtinus inkilą viela ilgainiui įauga į medžio žievę ir sudaro didžiules žaizdas. Tik tinkamai iškeltas inkilas bus naudingas ir saugus paukščiams bei kitiems miško gyventojams“, – pataria gamtotvarkos specialistas Mindaugas Ilčiukas.

Paukščiai grįžta namo

Lietuvoje inkilų kėlimo pradininku laikomas gamtininkas prof. Tadas Ivanauskas, kuris organizuotai pradėjo kelti inkilus jau 1922 metais. Miškininkystės srityje inkilai keliami taip pat jau daugelį metų – Valstybinė miškų urėdija organizuoja inkilų kėlimo šventę „Paukščiai grįžta namo“. Šiais metais šventė vyko kovo 18 dieną, maždaug 50-yje skirtingų vietų visoje Lietuvoje. Šventės metu urėdijos specialistai pasakojo apie inkilų kėlimą, pabrėždami pagrindines inkilų kėlimo taisykles, kurių reikia laikytis, norint sulaukti sparnuočių, taip pat apie skirtingas paukščių rūšis ir joms tinkamus įsikurti inkilus.

Terapinė medžių galia

Otilija Burkšaitė

Tikriausiai ne kartą būdami gamtoje pajutote ramybę, saugumą, o atgaiva dideliu energijos pliūpsniu pripildė širdies gilumą. Nenuostabu – žalia yra gamtos spalva, ji siejasi su harmonija, augimu, atgimimu, pozityvumu, viltimi. Įdomu tai, kad skirtingose kultūrose ši spalva turi vis kitokią reikšmę, pavyzdžiui, Azijoje žalia siejasi su amžinybe, vaisingumu ir kartais net su neištikimybe – manoma, kad vyras, Kinijos gatvėje dėvintis žalia skrybėlę, buvo išduotas žmonos. Islamo kultūroje žalia turi itin svarbią pagarbos reikšmę, o štai Pietų Amerikoje, nepaisant įspūdingų miškų, žalia simbolizuoja mirtį. Ačiū Dievui, mūsų kultūroje žalia tapusi teigiamu simboliu ir čia, tarp vešliai žaliuojančių medžių, mes randame ramybę, atkuriame vidinį balansą ir semiamės įkvėpimo. Tačiau juk ne viskas slypi žalioje spalvoje, tiesa?

Senovėje žmonės pasikliaudavo intuicija, kad skirtingos medžių rūšys teikia vis kitokią naudą – ne veltui senovės baltų kultūroje medžiai, giraitės buvo kulto objektai. Baltams ir daugeliui kitų pasaulio tautų šaknys simbolizavo požemių karalystę, kamienas – žmonių erdvę, o lapai – dangaus karalystę. Medžių religinė reikšmė nyko itin lėtai, išliko maginė, kuri buvo tarsi nesuvokiama tikrovė, tačiau dar 1547 m. M. Mažvydas „Katekizme“ rašė: „Daugelis dar ir dabar visų akivaizdoje atlieka stabmeldiškas apeigas <...> medžius, upes <...> garbina, šlovindami kaip dievus.“ Po to įvairiuose šaltiniuose garbinimo atvejai minimi dar iki XVII a., taigi nuo pirmųjų rašytinių žinių apie miškų garbinimą – XI amžiaus, kai A. Brėmenietis rašė, kad pas prūsus „neleidžiama lankyti miškų ir šaltinių, kuriuos, jų manymu, krikščionių lankymas užteršia“, – iki beveik visiško atsiribojimo nuo ritualo praėjo nemažai laiko.

Šiandien psichologai neabejoja energija, skleidžiama ilgaamžių medžių. Ir tai, kas anuomet tautoms atrodė magiška, specialistai, pasitelkę specialius prietaisus bei taikydami įvairius metodus įrodo, kad medžiai tikrai turi magnetinę, gravitacinę, elektros energiją. Pavyzdžiui, mūsų pasididžiavimas ĄŽUOLAS turi itin stiprią bioenergetinę galią, todėl jis gali akimirksniu sustiprinti, suteikti gyvybingumą. Tai – karių ir kovotojų medžiai, normalizuojantys kraujo spaudimą, gerinantys širdies ir nervų sistemos darbą. Visgi, dėl itin stiprios energetikos sergantiems nerekomenduojama ilgai prie jų būti, pakanka kelių minučių.

Jei kontakto su ąžuolu stipriai sergantieji turėtų vengti, tai BERŽAS, kaip tik, yra puikus pasirinkimas. Manoma, kad švelni beržo energetika palengvina skausmus, padeda pasveikti, suteikia jėgų nusilpusiems. Tai – gyvenimo medis.

Jaučiantiems daug nerimo DREBULĖS energetika padės atsikratyti įkyrių minčių, nepagrįstų baimių. Drebulė senovėje vadinta magišku medžiu, kuris sugeria visą neigiamą energiją ir nuridena akmenį nuo širdies.

LAZDYNAS taip pat lengvina psichologinę naštą – tai jautrus neteisybei medis, kuris gali nuraminti sieloje vyraujantį chaosą ir sudėlioti į vietas mintis, kurios padės priimti tinkamus sprendimus.

Prie KLEVO turėtų glaustis žmonės, kurie yra praradę pasitikėjimą savimi, kurių dvasinė pusiausvyra išbalansuota, jaučiasi neramiai. Klevas idealiai tinka skubantiems, darbuose paskendusiems žmonėms.

KĖNIS taip pat puikus pasirinkimas daug dirbantiems – jis pasižymi atpalaiduojančiomis savybėmis, padeda išvengti nereikšmingo smulkmeniškumo, pesimizmo bei neramios būsenos.

Fizinius skausmus malšinantis medis – KAŠTONAS. Tikriausiai ne kartą girdėjote rekomendaciją kišenėje ar miegamajame turėti kaštono vaisius. Augalo energetika saugo nuo kvėpavimo takų ligų – bronchito, plaučių uždegimo, peršalimo, taip pat stiprina kraujagysles, malšina reumato skausmus.

ŠERMUKŠNIO biolaukas teikia gyvybingumą, gerina apetitą bei virškinimą. Šis medis gali suteikti valios, kovojant su žalingais įpročiais.

Štai OBELIS simbolizuoja moters jėgą. Prie jos turėtų glaustis uždaros, itin drovios ir savimi nepasitikinčios moterys.

Apdainuotoji AKACIJA – gyvybės medis. Buvo manoma, kad akacijos energetika padidina vaisingumą, žadina ir vyrų, ir moterų aistrą. Liesdamas jos kamieną, žmogus tampa žvalesnis, linksmesnis.

LIEPOS energija itin švelni, jos primena mažus vaikus, kurie visuomet moka švelniai priglusti. Pabuvę prie gražiųjų liepų, pajusite ramybę, džiaugsmą ir jaukumą.

Jei jaučiate šeimoje įtampą, ALKSNIS turėtų suteikti jums jėgų spręsti problemas, priimti teisingus sprendimus ir stiprinti giminystės ryšį. Tai medis, globojantis šeimas. ▸

Manoma, kad švelni beržo energetika palengvina skausmus, padeda pasveikti, suteikia jėgų nusilpusiems.

Tai – gyvenimo medis.

Nors šiandien pagoniškų ritualų neatliekame, pagarba medžiui vis tiek išliko – tai rodo įvairios gamtininkų draugijos, valstybės saugomi gamtos paminklai, pastangos išsaugant daug karų, negandų išgyvenusius, taip pat ir džiaugsmą sugėrusius medžius, kurie mums mena apie tai, kas turėtų būti gyva ir jautru kiekvieno širdyje. Galime didžiuotis, nes Lietuvoje auga įspūdingo grožio, amžiaus ir galybės senoliai, kuriuos kiekvienas turime galimybę išvysti ir kartu pajusti šių legendomis apipintų medžių dvasią.

Stelmužės ąžuolas

Net 958 cm* apimties, jau apie 1500 metų gyvenantis galiūnas auga Zarasų rajone. Senovėje pagonys po šiuo ąžuolu kūrendavo šventą ugnį, ant aukuro Perkūnui aukas aukodavo. Ąžuolas mena laikus Lietuvos didžiųjų kunigaikščių, kurie užklysdavo bemedžiodami. Galiūno ąžuolo drevėse rasti Napoleono armijos kareivio griaučiai ir šautuvas.

Bielinio ąžuolas

Biržų rajone, Purviškių kaime galite išvysti ąžuolą, pavadintą knygnešio Jurgio Bielinio garbei. Šiame kaime gyvenęs knygnešys Vidurio Lietuvoje ir Latvijoje platino iš Prūsijos gautą uždraustą lietuvišką spaudą, rašė straipsnius „Aušrai“ ir „Varpui“, leido neperiodinį leidinį „Baltasis erelis“. Jurgio sūnus pasakojęs, kaip jiedu su tėvu po ąžuolu kasė slėptuvę ir slėpė joje draudžiamą spaudą. Storakamienis (334 cm*) ąžuolas yra išgelbėjęs paties knygnešio gyvybę – atrėmęs žandarų, persekiojusių draudžiama veikla užsiimantį knygnešį, kulkas, kurių žymės medžio kamiene išlikusios iki šiol.

Tverečiaus ąžuolas

685 cm* apimties ąžuolas auga Ignalinos raj., Tverečiaus Švč. Trejybės bažnyčios teritorijoje, toje vietoje, kur kadaise buvo kūrenama šventa ugnis. Senoliai pasakoja, kad 1387 m., po aukštaičių krikšto, Tverečiuje gyvenęs vaidila. Atėjus krikščionybei į Lietuvos žemę jis užgesinęs pagonių ugnį ir kumščiu į žemę įkalęs ąžuolinę lazdą... Iš tos lazdos ir išaugęs galingas, 27 m aukščio ąžuolas.

Lampėdžių liepa gražuolė

Kaune, Lampėdžiuose, auganti 720 cm* apimties liepa – lietaus pranašė. Prieš lietų jos šakos, lyg vargo nukamuotos, nusvyra iki žemės, o kai sausa – atsitiesia ir vėl stiebiasi į dangų. Ši unikali liepa turi penkias viršūnes. Pasakojama, kad čia buvo pasodintos penkios liepaitės, kurios suaugo į vieną kamieną, tačiau viršūnės penkios ir likusios.

Liepa motinėlė

Kauno rajone, Braziūkuose, net 840 cm* apimties storakamienė liepa yra neatsiejama kaimo dalis. Gyventojas J. Pupijus pasakodavęs, kaip jis vaikystėje įlįsdavęs į liepos vidų ir, kiauryme pakilęs aukštyn, pro skylę kamiene dairydavęsis po kaimo apylinkes. Liepos kiaurymėje galėdavę pasislėpti net septyni žmonės. Tiesa, dabar ši kiaurymė užcementuota.

Veisiejų uosis

Milžiniškas 31 metro, 523 cm* apimties uosis, sodintas XVIII a. antroje pusėje, auga Lazdijų rajone, Veisiejų parke. Pavasarį, kai sužaliuoja kiti medžiai, šis uosis dar stovi plikomis šakomis. Kaip pasakojama sakmėje, visi medžiai turi akis ir mato, o uosis – aklas. Todėl apie 500 metų gyvenantis medis, nematydamas bundančios gamtos, paskutinis ir išsprogdina pumpurus...

Storiausia Lietuvos eglė

Jau nudžiūvusią, 335 cm* apimties, 43 m aukščio eglę rasite Šakiuose, pasukę Gelgaudiškio pažintiniu taku. Legenda pasakoja, kad dvarininkai medžioklių metu šioje vietoje pietaudavo. Jie, norėdami ir pietus valgydami matyti žvėris, įsakė iškirsti proskynas. Žmonės prisimena, kad anksčiau čia augę šimtamečiai ąžuolai. Ąžuolus pokario metais iškirto, o jų vietoje pasodino eglaites, iš kurių viena išaugino storiausią Lietuvoje kamieną.

Raganų eglė

Ši eglė, esanti Šilutės raj., Rambyno regioniniame parke – vienas įspūdingiausių medžių Lietuvoje. Eglė įgavo tokį pavadinimą dėl savo neįprastos formos, mat maždaug 1 m aukštyje eglė šakojasi į 18 didesnių ar mažesnių kamienų. Apie eglės atsiradimą pasakojama keletas legendų, perpintų istoriniais faktais. Kalbama, kad kažkada dar mažos eglaitės viršūnę prajodamas nukirto Napoleonas, todėl ji tokia keista ir išaugo.

**Kamieno apimtis 1,30 metro aukštyje.*

Šaltinis apie augančius medžius Lietuvoje: Medžiai senoliai Lietuvoje 2005 m., Romas Pakalnis, Daiva Letukaitė.

Rebefingas – gyvybės paslaptis kiekviename oro gurkšnyje

Iveta Leščinskaitė

Kvėpuoti, regis, gebame visi, nes tai gyvybiškai svarbu kiekvienam iš mūsų, bet ar žinojote, kad sąmoningas kvėpavimas gali pasitarnauti mūsų fizinei, dvasinei ir psichologinei sveikatai? Rebefingo kvėpavimo terapija skaičiuoja jau tūkstančius metų ir moko, kaip pasitelkus kvėpavimą galima atsikratyti blogų emocijų, neigiamų išgyvenimų, o kartais net mums gyvenimą apkartinusių ligų. Apie rebefingo naudą pasakoja Indrė **MARIJA RIBAČAUSKAITĖ** – sertifikuota jogos ir meditacijos mokytoja, lektorė, sąmoningo kvėpavimo instruktorė.

Atrasti save iš naujo

Indrė Marija Ribačauskaitė rebefingą atrado tada, kai prieš daugelį metų pati išbandė šį užsiėmimą pas jogos instruktorių. Iki tol Indrė Marija dirbo visai kitokius, „žemiškus“ darbus – vadovavo įmonėje, turėjo savo verslą, ragavo žurnalistės duonos. Kaip pati moteris sako, ji gyveno triukšmingą gyvenimą, kai per stresą ir įtampą negirdėjo savo minčių. Todėl jau eidama į įvairius jogos ir meditacijos užsiėmimus suprato, kad grįžta namo, į savo širdį. „Vos pirmą kartą išbandžiau jogą, iškart supratau, jog tai mano kelias. Iš karto pajaučiau, kaip stipriai veikia kvėpavimas, kūne turėjau labai daug emocinių blokų, viduje buvo prikaupta skausmo, liūdesio ir užsiėmimų metu viskas labai greitai pradėjo valytis. Stipriai pagerėjo emocinė sveikata, grįžo laimės jausmas, atgavau itin daug energijos ir jėgų. Išbandžiusi vieną kartą, pradėjau lankytis labai reguliariai, gyvenimo kokybė sparčiai keitėsi“, – pasakoja jogos mokytoja. Moteris neslepia, kad intensyvios jogos treniruotės, pranajamos, meditacijos padėjo iš naujo atrasti ir kurti save.

Sąmonę atveriantys rytai

Paklausta, kodėl žmonės vis dažniau atsisuka į rytus ir semiasi išminties iš tenykščių religijų bei praktikų, moteris sako, jog šių dienų problema ta, kad visi labai nutolę nuo Dievo. „Mes visi esame dvasinės būtybės, bet dauguma žmonių tai užmiršę. Mūsų vidus šaukiasi to dvasingumo ir vidinės ramybės. Mes, kaip sielos, labiau atsiskleidžiame, kai viduje yra ramybė, o dabarties realybė – minčių triukšmas, kuriame mes tarsi užstojame patys save. Minčių šydai užkloja mus ir patys nebematome savo grožio, sielos didybės. Rytų praktikos leidžia atsiskleisti mums patiems. Juk dažnai būna, jog jaučiame savyje galią, kad galime daug, bet neužčiuopiame kas tai yra, o rytų išmintis – joga, budizmas mums tai logiškai išaiškina“, – rytų filosofijos naudą atskleidžia pašnekovė.

Rebefingas – tūkstantmetė praktika

Rebefingas yra sąmoningo kvėpavimo terapija, pranajogos forma. Rebefingo užsiėmimo metu žmogus apie 1–2 valandas intensyviai dirba su savo kvėpavimu, tuomet fiziniu bei energetiniu kūnu pradeda laisvai tekėti ir cirkuliuoti gyvybinė energija.

Daugelyje šaltinių rebefingo kilmės šalis yra nurodoma JAV, tačiau iš tiesų kvėpavimo terapija jau skaičiuoja tūkstančius metų ir yra aktyviai praktikuojama įvairiose dvasinėse tradicijose, kuriose remiasi ne vien žmogaus ▸

dvasiniu augimu, tačiau, apskritai, sąmoningu gyvenimu. Kvėpavimas yra aktyviai praktikuojamas Indijos kultūrose, Azijos šalyse bei šiuo metu labai intensyviai Europoje bei JAV.

Joga, meditacija ar rebefingas – ką rinktis?

Pati Indrė Marija rekomenduoja išbandyti visas tris praktikas – jogą, meditaciją ir rebefingą, nes visos jos labai naudingos. Rebefingas padeda mums išsivalyti nuo emocinio lygmens, jeigu jaučiame, kad viduje daug nerimo, nusivylimo ar pykčio. Visas šias blogas emocijas rebefingas tarsi paima iš žmogaus ir iššluoja. Joga (asanos) bei meditacija veikia tuo pačiu principu, tik procesas šiek tiek lėtesnis ir švelnesnis, nes rebefingas gali veikti ir gana skausmingai. Tam, kad išsivalytų fizinis kūnas, praktikos metu sukeliama labai stipri įtampa. Moteris sako, jog pasitaiko net atvejų, kai surakina rankas ar kojas, tačiau galiausiai visas kūnas atsipalaiduoja ir išlaisvėja.

Taigi rebefingas skirtas tiems, kas patyrė sunkius emocinius išgyvenimus, jaučia, jog dabar sunkus etapas, kuriame užstrigo ilgiau nei norėtų, ir niekaip neranda būdo, kuris juos išlaisvintų nuo užspaustų emocijų.

Kaip atrodo užsiėmimas?

Kvėpavimo sesijos metu dalyviai visuomet guli ant kilimėlio, todėl čia nereikia jokio fizinio pasiruošimo. Instruktorius parodo, koks bus atliekamas kvėpavimas, ir viskas, ko reikia šiame užsiėmime, tai kvėpuoti. Dažnai būna pasirenkama tema, pavyzdžiui, sunkių emocijų paleidimas, gausos kvėpavimas, santykių išgryninimo ir atgaivinimo temomis. Rebefingo instruktorė sako, jog namuose jokiu būdu nerekomenduojama praktikuoti rebefingo, tačiau kvėpavimo pratimus arba meditaciją atlikti naudinga. „Norėdami medituoti galite tiesiog kartoti pasirinktą mantrą ar maldą. Jei sąmoningai susitelksite bent pusvalandį ir aiškiai suvokdami kartosite žodžius, tai jau bus meditacija. Pabandykite pradėti nuo: „Aš linkiu visiems laimės“, – pataria moteris.

Pasak moters, itin svarbu susitelkti į save – nuolat priminti, kad kiekviena diena yra tarsi švarraštis. „Užverskime vakar dienos lapą ir kuo laimingiau praleiskime šiandieną, nes tai, ką gavome šiandien, galbūt nebegausime rytoj. Gali būti, jog šiandien dar turime sveikatos, o rytoj nebe, tad belieka nusišypsoti ir pasidžiaugti gyvenimu, padėkoti Dievui už tai, ką turiu, kad gyvenu, kad esu. Apskritai, reikėtų dažniau dėkoti, nes būtent dėkojimas yra meilės pagrindas ir visai nesvarbu kam – artimiesiems, medžiams, saulei ar sau. Tai kiekvieno mūsų sprendimas – ar aš kentėsiu, ar nusišypsosiu tam, ką turiu ir laimingai gyvensiu“, – sako pašnekovė.

Kad galėtume gyventi džiaugsmingai, realizuoti save, turime rūpintis savimi visapusiškai – tiek fizinio kūno sveikata, tiek minčių bei emocijų gerove bei dvasiniu augimu. Tad atsineškite savo skaudulius į kvėpavimo sesijas, iškvėpkite ir paleiskite juos.

Kokia rebefingo nauda?

- *Padeda išsilaisvinti nuo ilgą laiką kauptų negatyvių emocijų ir skaudžių įvykių.*
- *Padeda suprasti mūsų gyvenime vykstančių įvykių priežastis.*
- *Atsiranda geresnis savęs pažinimas ir suvokimas.*
- *Padidėja gyvybingumas, kūrybingumas ir gyvenimo džiaugsmas.*
- *Gerėja santykiai su žmonėmis ir su pačiu savimi.*
- *Sumažėja stresas, atsiranda daugiau vidinės ramybės.*
- *Šalinamas nuovargis, pyktis ir įtampa.*
- *Mažinamas fizinis ir emocinis skausmas.*

Indrė Marija Ribačauskaitė pataria kvėpavimo pratimus Anuloma Viloma atlikti žingsnis po žingsnio:

- *sėdėkite lotoso padėtyje arba sukryžiuotomis kojomis;*
- *laikykite dešinės rankos smilių tarp antakių;*
- *iškvėpkite iki galo;*
- *užspauskite dešiniąją šnervę nykščiu ir įkvėpkite pro kairiąją nosies šnervę lėtai skaičiuodami iki keturių;*
- *sulaikę kvėpavimą suskaičiuokite iki šešiolikos;*
- *atidenkite nosies šnervę ir didžiuoju pirštu uždenkite kitą, kairiąją nosies šnervę;*
- *iškvėpdami pro dešiniąją nosies šnervę, skaičiuokite iki aštuonių;*
- *laikydami pirštus tokioje pačioje padėtyje, įkvėpkite pro dešiniąją šnervę skaičiuodami iki keturių;*
- *sulaikę kvėpavimą, skaičiuokite iki šešiolikos;*
- *iškvėpkite pro kairiąją šnervę, skaičiuodami iki aštuonių.*

Ramybė – didžiausia vertybė

Ramybės augalų puokštė nervų sistemai ir miegui.

RAMEVAL® padeda:

- palaikyti normalią nervų sistemos būklę (vaistinė valerijonai),
- atsipalaiduoti (vaistinės melisos, pipirinės mėtos, vaistinės ramunės),
- palengvinti užmigimą ir palaikyti miego kokybę (vaistinės melisos, paprastieji apyniai),
- palaikyti normalią savijautą menopauzės metu (paprastieji apyniai).

Vaizdo pavyzdys

Sukurtas moterims

valentis

Svarbu žinoti ir subalansuota mityba ir sveika gyvenimo būdas

60+KINE

Pirmasis „60+ KINE“ renginys pritraukė beveik du šimtus senjorų iš visos Lietuvos. Tarp svečių buvo ir poetė, politikė bei visuomenės veikėja Dalia Teišerskytė, gerai žinoma politikė ir visuomenės veikėja Vida Marija Čigriejienė, legendiniai šokių treneriai Jūratė ir Česlovas Norvaišos ir kiti.

Senjorams skirtame renginyje, kuris vyko kino centre „Cinamon“, trenerė Joana Bartaškienė tapo žinomos stilistės Viktorijos Šaulytės modeliu.

Taip pat renginio metu senjorai turėjo galimybę išgirsti vienos iš „Gaja namai“ kūrėjos, emocijų paleidimų trenerės Aušros Bružienės pranešimą „Savęs priėmimas – tikroji meilės sau išraiška“.

Senjorams skirtą renginį vainikavo prieš 150 metų parašyto romano „Mažosios moterys“ ekranizacija. Planuojama, kad tokie išskirtiniai kino seansai senjorams vyks kas du mėnesius skirtinguose Lietuvos miestuose.

DOVYDO BERŽINIO NUOTRAUKOS

SVEIKATOS ŠALTINIS
iš Lietuvos gelmių

A. BALČIUS

Ar žinojote, kad mūsų šalį garsina ne tik Lietuvos auksu vadinamas gintaras, bet ir išskirtinės kokybės gydomasis durpinis purvas, kuris, be kita ko, Druskininkuose laikomas vienu geriausių Europos terapiniuose kurortuose naudojamų purvų.

Atraskite stebuklingąją, šimtmečius žemės gelmėse slypinčią Lietuvos durpinio purvo giją ir jūs!

Lietuviškojo durpinio purvo kilmė

Manoma, kad teritorijoje, iš kurios imamas purvas, kitados buvusi jūra, o jai nusekus liko ežeras. Jo dugne, renkantis nuosėdoms, formavosi sapropelinis purvas, o vėliau, ežerui pelkėjant, formuojantis įvairiai augmenijai ir gyvūnijai, formavosi ir durpinis purvas. „Eglės sanatorija“, įsikūrusi dviejuose Lietuvos kurortuose – Druskininkuose ir Birštone, durpinį purvą kasa Jovaišių karjere: iš viršutinių sluoksnių imamas durpinis (juodasis) purvas, o iš maždaug 3–4 metrų gylio – sapropelinis (baltasis). Būtent juodasis ir baltasis purvai yra naudojami gydomosioms procedūroms, kuriomis savo svečius jau ilgą laiką sveikatina „Eglės sanatorija“.

Panaudojimas procedūrose

Gydomasis purvas „Eglės sanatorijos“ procedūrose gali būti naudojamas vienas (įvyniojimams) arba sumaišytas su gydomuoju mineraliniu vandeniu (purvo mineralinė vonia) – taip vienu metu organizmą veikia net du gamtiniai gydomieji veiksniai. Purvo

procedūros, veikdamos per odos mechanizmus, šiluminius, cheminius ir skausminius receptorius, sukelia sudėtingas refleksines reakcijas – odoje atsipalaiduoja biologiškai aktyvios medžiagos, pradeda reaguoti visos organizmo sistemos. Unikalios sudėties purvas pasižymi itin plačiu gydomuoju poveikiu: gerina kraujotaką ir limfos apytaką, didina deguonies įsisavinimą, mažina uždegiminius procesus, skausmą, pasižymi antibakteriniu poveikiu, šalina iš organizmo toksinus, stiprina imunitetą, teigiamai veikia centrinės nervų sistemos funkciją bei pasižymi kitomis sveikatinančiomis savybėmis.

Ką verta žinoti senjorams?

Pasak „Eglės sanatorijos“ medicinos direktoriaus Arvydo Balčiaus, vyresnių žmonių gydymo purvu esmė išlieka tokia pati, kaip ir vaikams bei suaugusiems. Specialistas pabrėžia, kad, atsižvelgiant į amžių, skiriasi purvo procedūrų dozavimas – čia ypač svarbi purvo temperatūra, procedūros trukmė, dažnis (kas antrą ar trečią dieną), vietinė (iki 1 / 3 kūno paviršiaus) ar bendrinė (viso kūno) procedūra, įvertinami ir gretutiniai susirgimai: „Taikyti gydymą durpiniu purvu galima sergant beveik visomis ligomis, tačiau gydytojai privalo atidžiai įvertinti paciento būklę ir parinkti tinkamiausią gydymą purvu.“ A. Balčiaus teigimu, kiekvienas žmogus gydomas individualiai, nuo to priklauso ir purvo procedūrų paskyrimas: „Kiekvienas esame skirtingas, todėl ir gydymas taikomas individualiai. Jeigu pacientas serga ne viena liga, pirmiausia skiriame purvo maišelius ir stebime. Jeigu organizmas toleruoja – skiriame purvo procedūrą kojoms ir rankoms. Jeigu matome, kad būklė gerėja – keičiame į purvo aplikaciją, o vėliau, sakykime, į sudėtingesnę, dar labiau organizmą veikiančią procedūrą – mineralinę purvo vonią. Taip pat galime po truputį pradėti didinti purvo temperatūrą.“ Pasak A. Balčiaus, yra nemažai faktorių, į kuriuos derėtų atsižvelgti gydant durpiniu purvu, tačiau specialistas pirmiausia ragina pasitikėti gydytojais: „Eglės sanatorijoje“ dirba tikri savo srities žinovai, tad pacientui visuomet siūlome atsipalaiduoti, nesijaudinti ir pasitikėti mūsų darbuotojais – jie puikiai išmano savo darbą.“

Tradicijų ir modernumo sąsaja

Šios, jau galima sakyti klasika tapusios, „Eglės sanatorijos“ procedūros naudojant gydomąjį purvą, metams bėgant nepraranda savo aktualumo ir tikėtina – nepraras. Natūralumu pulsuojančios procedūros populiarios ne tik Lietuvoje – neįtikėtina purvo galia į mūsų kraštą traukia turistus, vis daugiau svečių sulaukiame iš Skandinavijos šalių, Vokietijos ir Izraelio. Tiesa, „Eglės sanatorija“ garsėja ne tik natūraliais gydomaisiais veiksniais – gydomuoju purvu ir mineraliniu vandeniu – čia visapusiškas organizmo sveikatinimas yra derinamas su moderniomis šiuolaikinėmis technologijomis, inovatyvia įranga, kineziterapija, psichoterapija, ergoterapija ir kt. Sanatorijoje vyrauja holistinis požiūris į žmogų, čia gilinamasi į žmogaus visumą – kūną, protą, emocijas ir elgesį, o ne tik į nemalonių pojūčių kamuojamą skausmo židinį. Visa tai sukuria galimybes veiksmingai gydyti įvairias ligas, stiprinti organizmą ar palaikyti puikią sveikatą bei neblėstančią jaunystę!

DAUGIAU INFORMACIJOS www.sanatorija.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.