60+

Naujas *60+* projektas
GYDYTOJŲ KONSULTACIJA
www.negaluoju.lt

PAŽINČIŲ SVETAINĖ
www.pazintys60.lt

***60+* KINE**

iki
NEMOKAMAI TIK SU
IKI PREMIJA SENJORAMS

SODO DARBAI RUDENĮ

SKIRTINGŲ KARTŲ BENDRAVIMAS:
laimės ar skausmo šaltinis?

MADINGA AR TINKA?

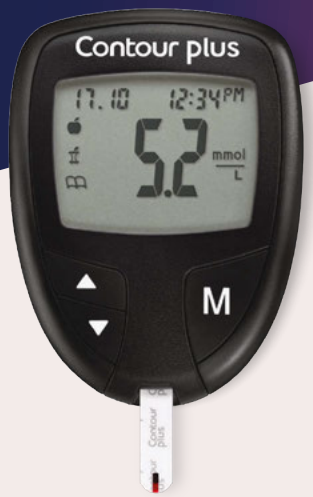
Virgis Stakėnas

„Aš dar turiu ką pasakyti!“

ISSN 2669-0659
Kaina 4,99 €
9 772669 065003

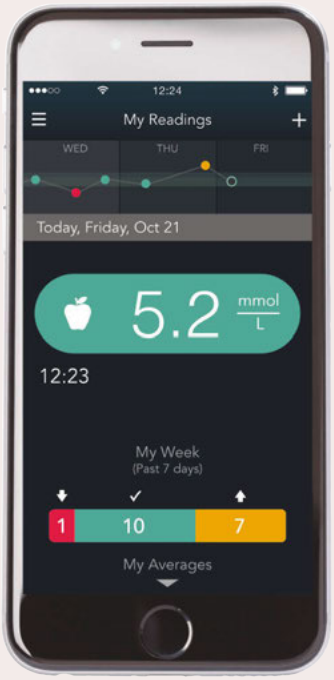
ASCENSIA
Diabetes Care

Jeigu Jums nustatytas cukrinis diabetas – kontroliuokite gliukozės kiekį kraujyje lengvai ir patikimai!



Contour plus
Blood Glucose Monitoring System

- Paprastas naudoti, tikslus.
- „Second-Chance™“ (galimybė papildyti kraujo mėginį) – tikslus rezultatas papildžius tą pačią juostelę krauju.[2]
- Aiškus gliukozės kiekio kraujyje stebėjimas.



Contour plus ONE
Blood Glucose Monitoring System

- Išmanusis diabeto valdymas, naudojant programėlę CONTOUR® DIABETES.
- Rezultatai lengvai suprantami naudojant funkciją „smartLIGHT®“ (tikslinių ribų indikatorius) – parodo, ar glikemija yra žemesnė nei tikslinės ribos, jas atitinka, ar viršija.
- Paprastas naudoti, puikus tikslumas.[1]
- „Second-Chance™“ (galimybė papildyti kraujo mėginį) – tikslus rezultatas papildžius tą pačią juostelę krauju.[3]

Gauk gliukomatį NEMOKAMAI!
Susisiekite info@contour.lt arba (8-5) 2699217

Norėdami gauti daugiau informacijos, apsilankykite www.diabetes.ascensia.lt arba www.contourplusone.lt

Ascensia Diabetes Care Holdings AG atstovybė: UAB „Allium UPI“, Vilnius
info@contour.lt, tel. +370 5 2699217

1 Bailey TS. J Diabetes Sci Technol. 2017 Jul;11(4):736-743 (Full paper)
2 Katz LB et al. Expert review of medical devices 2016:13(7):619
3 Harrison B and Brown D. Laboratory and Clinical Sample Reapplications Studies: Performance and Accuracy Capability of a New, Wireless-enabled Blood Glucose Monitoring System That Links to a Smart Mobile Device. Poster presented at the 10th International Conference on Advanced Technologies & Treatments for Diabetes (ATTD); February 15-18, 2017; Paris, France.

60+ | Nr. 7 | 2020

Kasdien nauji straipsniai:

www.60plius.lt

Redakcijos žodis

Rudenį įprasta skaičiuoti viščiukus, derliaus rezultatus ir minėti senjorų dieną. Deja, tik spalį daugelis atsimena, kad šalia mūsų gyvena vyresnio amžiaus žmonės, kurie KASDIEN, o ne retkarčiais verti dėmesio, pagarbos, supratimo ir nuoširdaus bendravimo. Taip – BENDRAVIMO garbaus amžiaus žmonėms trūksta labiausiai. Bendravimas – nuostabi žmonių sąveika, kuri padeda patenkinti kiekvieno esminį poreikį jaustis mylimam, priimtam, gauti dėmesio, patirti supratimą, palaikymą, bendrumą. Visi šie dalykai žmogui teikia daug laimės, įkvepia, pripildo energijos, noro gyventi ir stengtis dėl kitų.

Todėl šįkart drauge su projektu *#TyliLyderystė* nutarėme pasidalinti Lauros Balčiūtės gyvenimo istorija ir jos pasakojimu, kaip gimė žurnalas 60+, išaugęs į daugybę veiklų: kino seansus, pažinčių svetainę senjorams, gydytojų konsultacijas. Ji, kaip ir žurnalo herojus Virgis Stakėnas, įsitikinusi, kad neužtenka galvoti apie save – reikia kuo dažniau pamąstyti ir apie kitus.

Šiame numeryje – apie tai, kas Jums, mielieji, teikia atgaivą sielai ir kūnui: laisvalaikį bendraminčių bei artimųjų apsuptyje, gerą savijautą, mielus rankdarbius, skaitymą ar veiklą gamtoje.

Su rudeniškai spalvingais linkėjimais

60+ redakcijos kolektyvas

Vyriausioji redaktorė: **Laura Balčiūtė**
Žurnalą ruošė: **Iveta Leščinskaitė, Liveta Burkšaitė**
Kalbos redaktorė: **Otilija Burkšaitė**
Dizainerė: **Evelina Garliauskienė**
Projekto vadovė: **Ligita Šoliūnienė**

Viršelyje: Virgis Stakėnas (*R. Stakėnienės nuotr.*)
Leidinyje panaudotos FREEPIK ir UNSPLASH nuotraukos.
Už reklamos turinį ir kalbą redakcija neatsako. Perspausdinti bet kurį žurnalo „60+“ straipsnį galima tik gavus raštišką redakcijos sutikimą.

Spausdina SIA „PNB Print“ | Tiražas 25.000 egz.
UAB „60 plius“ | Įm. k. 304937888
Dvaro g. 98–3, Šiauliai | +370 647 85 040 | marketingas@60plius.lt

Dėl rėmimo, reklamos kreiptis:
Brigita Žemaitytė | +370 678 44 797 | brigitazemaityte@gmail.com

NemokamasZurnalasSenjorams 60_pozityvesnei_kasdienai

4 **Virgis Stakėnas:** „Aš dar turiu ką pasakyti!“

8 Interviu su dizainere D. R. Stankevičiene: **„Madinga, bet ar tinka?“**

10 **SUNEGALAVOTE:** kada kreiptis į gydytojus, o kada pakanka apsilankyti vaistinėje?

13 **Ar rudenį reikia labiau susirūpinti SĄNARIŲ SVEIKATA?**

16 L. Balčiūtė: **„Senatvė bus tokia, kokią ją susikursime patys“**

18 **„Lietuva – senjorams“:** Marijampolė

20 **ŠOKIO RITMU** – geros sveikatos link

23 **Daugiau dėmesio savo lėkštės turiniui!**

27 **Receptai** iš rudens gėrybių kraitės

28 **GIEDRAŽOLĖ:** „Reikia leisti žolei kalbėti“

30 **Nuolatinis vaistų vartojimas gali pražudyti kepenis**

33 **KVEPIANČIŲ NAMŲ MAGIJA:** kada ir kokius kvėpinimo būdus rinktis

35 **Terapinė skaitymo nauda**

36 **PAGAMINKITE ŽAISLUS ANŪKAMS patys!**

39 **Skirtingų kartų bendravimas** – laimės ar skausmo šaltinis?

42 **KRAUJO SPAUDIMAS** – žmogaus sveikatos atspindys

45 **Kaip pasirinkti sveikatai palankiausią duoną?**

47 O. Sakalauskienė: **optimizmas ir bendravimas – nuo visų negandų**

50 **Venų varikozė**

52 **SODO DARBAI RUDENĮ** – lėti, bet svarbūs

56 Psichologė D Grikšienė: **„Draugystę su televizija reikia iškeisti į prasmingą ryšį“**

58 Privalomos veido kaukės – **naujas bendravimo iššūkis turintiems klausos sutrikimą**

61 **Kaip paprastai suvaldyti stresą?**

64 **SENATVĖ – NE NUOSPRENDIS JAUSTIS VIENIŠAM**

66 **Kryžiažodis**

Muzikantas, prodiuseris, pedagogas, žurnalistas, literatas, festivalių organizatorius... Sąrašą galėtume tęsti dar ilgai, o pats Virgis Stakėnas užtvirtina – gyvenimo stebėtojas, štai kas jis. Kurį laiką nesirodęs spaudoje ir televizijoje, menininkas neslepia, kad tiesiog nieko pikantiško ar skandalingo jo gyvenime nevyko, o kalbėti nori tik apie tai, kas jam mieliausia – kūrybą. Pastaruoju metu pradėjęs bendradarbiauti su jaunaisiais atlikėjais, Virgis neslepia, kad yra smalsus naujovėms: „Pasakysiu paprastai – dar tebesu vaikas, kuris vis mokosi gyventi“.

Virgis Stakėnas

„Aš dar turiu ką pasakyti!“

V. Stakėnas. M. Juchnevičiaus šaržas.

Virgis ir Ramutė Stakėnai. Nuotr. V.Dambrausko.

Išties daug profesijų vienam žmogui. Ir ką gi veikia gyvenimo stebėtojas? Amerikiečiai turi tam puikų terminą – *storyteller* (liet. istorijų pasakotojas), tai Virgis ir yra tas istorijų pasakotojas. Stebiu gyvenimą, o vėliau visos pastabos atsiliepia mano kūriniuose. Visa tai, ką aš dainuoju, yra arba atsitikę man pačiam, arba mano artimiesiems, nieko netraukiu iš piršto. O profesijų aš turiu daug, tik nemėgstu, kai mane pristato dainininku, juk tai gerokai per siaura prasmė. O į muzikanto sąvoką sutelpa kur kas daugiau – ne tik atlikėjas, bet ir kūrėjas, ir aranžuotojas. Pagal diplomą aš esu oligofrenopedagogas, logopedas. Turiu teisę dirbti su vaikais, turinčiais kalbos ir intelekto sutrikimus. Pagal šią profesiją mokykloje dirbau 7 metus, o dar prieš tai bandžiau studijuoti mediciną. Mano tėtė Alfonsas Stakėnas yra garbingas Šiaulių chirurgas, urologas, mama buvo medicinos seselė. Tačiau spėkite, kas nutinka, kai medikų šeima išsiunčia sūnų į universitetą, o jis, įstojęs, iš pirmos stipendijos, nusiperka gitarą? Mediko karjerą teko atidėti į šalį, tačiau niekada nesigailėjau šio sprendimo.

> **Stebiu gyvenimą, o vėliau visos pastabos atsiliepia mano kūriniuose**

Tėveliai turbūt nebuvo patenkinti tokiu akibrokštu? Natūralu, kad mano tėvams tai atrodė nepriimtina. Jeigu dar būčiau koks garbingas akademinis muzikantas, o dabar gitara... Jie galvojo, kad kažkokias *balabaikas* brazdinu. Visą gyvenimą turėjau įveikinėti savo tėvus, įrodinėti, kad pasirinkau teisingą kelią, bet aš jų nesmerkiu, netgi priešingai, aš jiems dėkingas. Už tai, kad taip išsiugdžiau kritinį požiūrį į save ir supratau, kad viską turiu išsikovoti pats savo jėgomis ir sugebėjimais. Buvo daug nusivylimų, buvo momentų, kai man norėjosi viską mesti, bet ta juodoji minutė visada praeidavo ir dabar aš laimingas, kad manęs neaugino šiltnamio sąlygomis.

Ar jau jaunystėje jautėte polinkį muzikuoti? Kai buvau vaikas, tėvai turėjo italų berniuko Robertino Loreti plokštelių. Tai labai gražūs romansai, kurių buvau nemažai pramokęs. Kai ateidavo tėvų draugai, mane kartais pakviesdavo padainuoti ir aš buvau labai laimingas, kad manęs nori klausytis.

Taip pat labai norėjau groti, bet tuo metu tėvai leido tik į akordeono klasę. Dabar akordeonas populiarus tarp įvairių muzikos stilių, tačiau tada šis instrumentas buvo laikomas kaimišku, o aš svajojau apie gitarą. Gitara oficiozų buvo nerekomenduotina, bet jaunimo labai trokštama, tiesiog jaunystės simbolis. Juk bitlomanijos laikais groti gitara reiškė būti kietam.

Mano mokykloje buvo labai geras estradinis ansamblis, tačiau nedrįsau ten prašytis, nes nemokėjau groti, o ir išvaizdos neturėjau – buvau storuliukas ir su akiniais, na koks gi čia artistas (juokiasi)? Todėl kai įstojau į mediciną, įsigijau ir gitarą. Tuo metu mano grupėje iš 11 vaikinų šį instrumentą turėjo net 7. Taip ir pradėjau mokytis brazdinti.

Kaip jūsų akiratyje atsirado kantri (angl. *country*) muzika? Aš pats muzikuoti pradėjau nuo bardų kūrybos, savo pačio kurtų dainų, o kantri stilius atsirado gerokai vėliau, gal po dvidešimties metų. Aš esu iš tos šauniosios septyniukės, kuri pradėjo šį žanrą Lietuvoje. Garsiausias iš mūsų buvo, žinoma, Vytautas Kernagis, tikra kino žvaigždė, nusifilmavęs rež. A. Aramino „Maža išpažintis“ (1971). Taip pat buvo ir Vytautas Babravičius – Simas, kuris pirmasis plačiau prakalbo apie kantri stilių.

Kai 1979 m. Šiauliuose įkūriau dainuojamosios poezijos studiją, ten lankęsis būsimasis „Jonio“ lyderis Pranas Trijonis užsiminė, kad jam labiausiai prie širdies tokia muzika, kurią atlieka Simas. Kadangi pats jį neblogai pažinojau, turėjau nemažai kantri muzikos plokštelių, buvo nesunku Pranui suteikti informacijos. Taip gavosi, kad padėdamas jam, už šio kabliuko užsikabinau ir pats.

Apglebęs dvi svarbiausias savo damas: dukrą ir žmoną. Nuotr. iš asm. archyvo.

Nuo tada tapote šio amerikietiško stiliaus atstovu Lietuvoje? Savo kūrybą aš vadinu „klumpių kantri“, nes tikros amerikietiškos kantri muzikos aš neatlieku. Skirtingomis proporcijomis sujungiu net tris šaknis – melodingą amerikiečių kantri muziką, lietuvišką liaudies muzikos išmintį ir tradicijas bei asmeninę Virgio kūrybą. Visa tai sumaišius gauname vis kitokį kūrinio pyragą. Noriu tikėti, kad į kantri muziką aš atnešiau papildomų spalvų, lietuviško teksto subtilumo, nes visada bandžiau ieškoti gilesnių temų. Beje, aš iki šiol taip pat dainuoju ir balades, ir kantri muziką.

Kaip jaučiatės pristatomas kantri muzikos tėvu? Tai nutiko labai netikėtai, net man pačiam. Du jauni vaikinai pašmaikštavo ir sukūrė vaizdo klipą, kuriame nepiktybiškai mane parodijavo. Priedainyje skamba: „Kantri tėvas Virgis Stakėnas, ką jis slepia po šiaudine skrybėle?“. Šis klipas tapo populiarus tarp jaunimo ir daugelis pradėjo mane taip vadinti, o man liko tik mielai tai priimti. Net ir Jazzu per M.A.M.A. muzikos apdovanojimus mane šitaip pristatė. Visai netikėtai dovanų gavau naują vardą.

Ar niekada nesigailėjote tapęs žinomu žmogumi? Tiesą sakant, niekada neturėjau tokio tikslo, aš tiesiog norėjau daryti tai, kas man patinka – kurti. Kiekvienas kūrėjas nori, kad jo meną įvertintų kiti, juk negali kurti stalčiui, visgi norisi grįžtamojo ryšio. Nors menininko gyvenimas ir nėra garantuotas, vieną dieną gali būti nešiojamas ant rankų, o kitą neturėti pinigų kišenėje, tačiau aš pasirinkau tapti tokio gyvenimo gyventoju, su visais iš to išplaukiančiais ir pliusais, ir keistenybėmis. Niekada nesigailėjau, kur pasukau, o ir kurį laiką pabuvus be gitaros jaučiu, kaip niežti pirštus, groti privalau kasdien. Turiu net ir savotišką dienotvarkę – kasdien pabudęs privalau nueiti į savo repeticijų kambarį ir bent pusvalandį pabrazdinti gitarą.

Skrybėlė jūsų nuolatinė palydovė – galbūt ji jau tapo savotišku talismanu, o gal ji tiesiog neatskiriama stiliaus dalis? Vienas senas amerikiečių fermeris man paaiškino skrybėlės esmę – su skrybėle tu visą laiką esi po savo stogu. Kadangi kaubojai neretai išvykdavo iš namų ilgam, tai skrybėlė jiems būdavo tarsi namai – teikdavo saugumo jausmą, be to apsaugodavo nuo karščio ir lietaus, o prireikus galima ja ir vandens pasisemti.

Pas mane skrybėlės irgi atsirado po truputį, pradėjus domėtis kantri muzika. Dabar jau sukaupiau nemažą kolekciją – 50 įvairių stilių skrybėlių. Ilgainiui tai tapo mano skiriamuoju ženklu. Būna klausia – gal aš ir miegu su skrybėle? Iš tikrųjų skrybėlę nusiimu tik dvejose vietose – bažnyčioje ir ligoninėje.

> „skrybėlę nusiimu tik dvejose vietose – bažnyčioje ir ligoninėje“

Papasakokite apie savo naująjį albumą. Jame galime atrasti visai kitokį Virgį? Albumas „sTAKENas“ buvo kuriamas dvejus metus. Albume muzika ir tekstai buvo mano, bet visi įrašai ir aranžuotės prodiuserio iš JAV – 1ggy, kitaip lietuvio Igno Marcinkevičiaus. Dar daugiau – tai mano sūnėnas. Tai tas pats berniukas, kuris su mamyte atvažiuodavo į Lietuvą pas senelius ir labai norėdavo pas dėdę Virgį, pas kurį būdavo labai įdomu, nes galėjai pamatyti įvairiausių instrumentų, o dar dėdė ir į koncertus pasiimdavo. Dabar Ignas yra mano akys ir ausys tiek užsienio, tiek Lietuvos muzikos pasaulyje. Šio žmogaus dėka aš atradau ir jaunimo muziką. Šio albumo šauklys – daina „Nepripratau“, kuri po 20 metų kartu su kviestiniu

„sTAKENas“ - albumo viršelis.

atlikėju Keanu Bluntu suskambėjo naujai. Šis albumas man davė daug naujos patirties, kurią aš panaudosiu ateityje, o mano kūryboje atsirado naujų spalvų – štai toks puikus ryšys su kartomis.

Ką pats manote apie šiuolaikinę muziką ir jaunuosius atlikėjus? Kai aš buvau jaunas, galvojau, kad muzika, kuri man nepatinka, yra bloga. Dabar aš nebesu jaunas ir galvoju kitaip. Labai mėgstu vieną amerikiečių patarlę, kuri sako, kad jeigu tu groji nors ir išklerusia bandža bankui užstatyto namo priebutyje ir tavo vienintelis klausytojas yra aklas šuo, reiškia tavo muzika kažkam yra reikalinga.

Taigi, jeigu tu kuri, tave supa ratas žmonių, nesvarbu, ar didelis, ar mažas, vadinasi tai yra svarbu tau ir dar kažkam. Aš niekada nesmerkiu kitokių žmonių, kurie kuria. Galbūt kartais man norėtųsi daugiau sielos muzikoje, bet nesakau, kad tai yra blogai, jog muzikoje vyrauja vien tik ritmas. Vienintelis dalykas, ko man iš tikrųjų norėtųsi, tai kad būtų daugiau tekstų gimtąja kalba. Aš pats kuriu ir dainuoju tik lietuviškai. Su mamos pienu mes gavome geriausią žodžio skambesio supratimą, o lietuvių kalba yra labai skambi ir melodinga.

Aš ir pats nesu „užmigęs", nuolat ieškau naujovių, stebiu, kas vyksta Lietuvos ir užsienio muzikos pasaulyje, tai man suteikia energiją ir skatina eiti pirmyn. Suprantu, kad kūryba negali stovėti vietoje. Taip pat naudojuosi socialiniais tinklais. Kiekvieną dieną kryptingai keliu mintis, nuotraukas, dainas, nes tai dar vienas kelias pasiekti auditoriją.

> **„Su mamos pienu mes gavome geriausią žodžio skambesio supratimą, o lietuvių kalba yra labai skambi ir melodinga"**

Ne kartą esate koncertavęs socialinės globos, vaikų ir kūdikių namuose, ligoninėse. Kokia tai patirtis? Tokiose vietose nedainuoju liūdnų baladžių, renkuosi linksmas dainas, nes noriu, kad žmonės atsipalaiduotų, padainuotų kartu, gal net pašoktų. Žmonės mane priima ir mielai bendrauja, kadangi mano pirmoji profesija leidžia man puikiai suprasti žmones, kurie turi negalią. Apskritai, esu grojęs ir netikėtose vietose, pavyzdžiui bažnyčioje, kalėjime ir net prezidentūroje.

Šią vasarą su žmona Ramute atšventėte gražų 40 metų jubiliejų. Ar nebuvo sunku laviruoti tarp bohemiško menininko gyvenimo ir namų buities? Nesakysiu, kad tai buvo paprasta, mums irgi teko gludintis kampus. Pradžioje juk visi maksimalistai, o du menininkai po vienu stogu, tai apskritai dvi ugnys. Tačiau per visus šiuos metus mes išmokome tą ugnį prigesinti, kai reikia patylėti. Dabar mes esame komanda. Tolerancija, supratimas ir pagalba šeimoje yra svarbiausia. Nesakau, kad tai ateina paprastai, ir pas mus buvo nekalbadienių. Pradžioje jie galbūt užtrukdavo savaitę, paskui kelias dienas, vėliau užtekdavo dienos, o dabar pasitaiko tik *nekalbavalandžiai* (juokiasi).

Gerai tai, kad aš niekada nebuvau tipinis bohemos gyventojas – niekada nebuvo taip, kad žmona nežinotų, kur esu išvykęs, nedingdavau kelioms dienoms. Žinoma, buitis yra. Pietus verda ji, nes kulinaras aš *nulinis*. Aišku, bandau kažką pasigaminti, kai ji išvažiuoja pas anūkus į JAV, bet tuomet tenka jos tarpatlantiniu ryšiu klausti, kaip ir ką daryti ir kodėl tiek daug sriubos ant dujinės, o puode tiek mažai (juokiasi). Ramutei taip pat tenka surasti meistrą, kai reikia kažką pataisyti. Ji sąmoningai mane atpalaiduoja nuo tokių rūpesčių. Pavyzdžiui, aš galiu tvorą remontuoti 3 savaites ir nusidaužyti visus pirštus, o meistras tai padarys per pusdienį ir saugiai. Juk pirštai man labai svarbūs, tai mano darbo įrankis.

Tai, kad jūsų anūkai gimė gerokai per anksti ir teko kovoti dėl jų gyvybės, tapo viena didžiausių jūsų gyvenimo iššūkių. Ko jus tai išmokė? Mes turime tris anūkus – vyresnioji Izabelė, kuriai sukurta daina „Ašarėlė" bei anūkus dvynukus Sofiją ir Čarlį, kurie nutarė į pasaulį pasibelsti anksčiau, vos 26 savaičių. Tai buvo tikras išbandymas, teko ne vieną mėnesį praleisti ligoninėje, suteikti jiems išskirtinį rūpestį. Dukters Agnės šeima labai subrendo ir sutvirtėjo. Kai mane pakvietė bendradarbiauti Lietuvos neišnešiotų naujagimių asociacija, aš dukros Agnės paklausiau, ar ji nori, kad aš ten eičiau, bet ji atsakė: „ne noriu, o tiesiog tavęs prašau, kad eitum". Taigi važiuoju į renginius, koncertuoju ankstukų mamytėms. Tai savotiškai ir mano šeimos dvasinis tęsinys, juk neužtenka galvoti apie save, reikia galvoti ir apie kitus.

Išduokite, ar turite pomėgių, kurie nėra susiję su muzika? Na, aš nesu nei žvejas, nei medžiotojas, nei kulinaras. Man patinka atsisėsti prie tvenkinio, kurį man padovanojo žmona, ir stebėti vandenį, mėtyti duonos trupinius žuvytėms. Tiesa, nuo jaunystės turiu aistrą vėžiauti. Tėtės tėviškėje, Rokiškio rajone, Papiškių kaime, nuo seno buvo vėžiavimo tradicijos, eidavome su samteliais, degindavome laužus. Moku vėžiauti keturiais būdais, moku užmigdyti iškart 24 vėžius. Verdant vėžius svarbiausia nepagailėti krapų ir druskos, o tada tikras džiaugsmas juos gliaudyti kartu su draugais.

Iveta Leščinskaitė

▶ *Keturios Stakėnų šeimos kartos: pradedant 95 m. senoliu Alfonsu, baigiant šešiamečiais Sofija ir Čarliu.*

Iveta Leščinskaitė

Interviu su drabužių dizainere D. R. Stankevičiene

MADINGA, BET AR TINKA?

Mados pasaulis ir toliau atgaivina seniai pamirštas tendencijas ir suka stiliaus ratą – 2020/2021 m. sezone iš naujo sužibės dar 1960-aisiais buvę madingi paltai, 80-aisiais metais vyravę marškiniai pūstomis rankovėmis bei raukiniais. 90-aisiais karaliavusį ir iš naujo atgaivintą lateksą bei grandines, ilgus juodus odinius paltus vitrinose matysime dar kurį laiką. Tačiau ar reikia aklai sekti madą, gal verčiau likti prie klasikos?

Nepasimesti tarp milžiniškos pasiūlos ir išsiskirti iš minios net ir darganiausią rudenį moko kaunietė dizainerė DIANA RŪTA STANKEVIČIENĖ, kuri sako, kad jau 27-erius metus kuria daiktus lyg poetai eilėraščius, tik ne iš žodžių, o iš adatos dygsnių, audinio gabalėlių, nėrinių ir karoliukų, savo minčių ir svajonių...

Ar dažnai tai, kas madinga, sutampa su tuo, kas žmogui tinka? Nedažnai. Mada yra viso pasaulio atspindys – detalėse galime stebėti psichologinį foną, įvykius, poreikius ir panašiai. Tai kaip gamta, juk kiekvieną pavasarį pražįstanti gėlė mus kas kartą stebina. Mada sukasi ratu, tačiau tai nereiškia, kad galime ištraukti rūbą iš 80-ųjų spintos ir jis bus madingas. Gali būti, kad tai bus tiesiog vintažinis variantas, juk mada dažnai grįžta detalėse, pritaikyta kitaip. Galima būti madingam ir šiuolaikiškam, bet tuo pačiu ir stilingam, o tarp mados ir stiliaus yra didelis skirtumas. Pavyzdžiui, ateinančiais metais bus madingi sijonai su kutais. Jei tokį sijoną užsidės pagyvenusi moteris, kuri ruošiasi į linksmą vakarėlį, tuomet ji atrodys puikiai, tačiau jei jį nešios gatvėje, tiesiog eidama į turgų, tuomet tai atrodys prastai. Nors riba tarp jaunimo ir vyresnio amžiaus žmonių madoje jau yra senokai ištirpusi, yra dalykų, kurie labai pasendina jauną merginą arba suteikia truputį vėjavaikiškumo suaugusiai moteriai.

Kokios spalvos madingos šį rudenį? Kalbant apie spalvas, tai ruduo tam geriausia *špargalkė* – apsižvalgykite, kokios spalvos ankstyvojo rudens paletėje, koks grožis aplink – imkime ir kopijuokime. Juk bazinės žemės spalvos visada išlieka, taip ir šiemet jos niekur nedings, tačiau kaip šio rudens tendencija ateis ryškios spalvos. Tai irgi lemia, kad atsiras sintetinio, dirbtinio pluošto palto audiniai, dirbtiniai kailiai, kurie bus eglės žalumos arba ciklameno spalvos. Žmonės tokius rūbus labai mėgsta, nes, pasirodo, ne tik vasarą visiems norisi spalvų. Juk galime apsivilkti vyšninės spalvos paltą, violetinės spalvos megztuką, užsirišti skarelę, pasiimti žalią rankinę ir viskas tobulai derės.

Kaip atrasti savo spalvų derinius? Nereikia teigti, kad žmogui netinka ar tinka būtent kažkuri spalva. Įsivaizduokime, kiek yra raudonos spalvos atspalvių ir tonų – šilta, šalta raudona ir kitos, kurios tinka skirtingiems žmonių tipams. Todėl kiekvieną spalvą reikėtų matuoti, žiūrėti, kaip tinka prie veido. Juk būna, kad kažkoks rūbas ypač gražus ant pakabos, tačiau užsidėjus staiga nublanksta veidas, arba atvirkščiai – rūbas gali pabrėžti bruožus, nuskaistinti. Ypač vyresnio amžiaus žmonėms odos spalva kinta, todėl ir spalvinis tipas gali pasikeisti. Visiems reikėtų labai atsargiai žaisti su geltonais ir žaliais atspalviais. Net ir tradicinė juoda gali tikti ne visiems – vieniems tai puikus būdas pasislėpti, tapti nematomu, o kitiems, atvirkščiai – puikiai suskamba ir pabrėžia veido bruožus. Taip pat visada veikia kontrasto šilta–šalta principas, o tokie deriniai visada vienas kitą paryškina. Pavyzdžiui, raudonplaukei puikiai tiktų šaltos spalvos ir atvirkščiai.

▶ *Nuotraukose D. R. Stankevičienės kolekcijos modeliai. Nuotr. autorė - Viktorija Babrė.*

Vertėtų įsigyti klasikinį ar madingą daiktą? Šiandien daugelis dalykų jau yra tapę klasika – sportinis kostiumas, juodas švarkas, juoda suknelė, balti marškiniai, džinsai. Bet tai nereiškia, kad jie tiks kiekvienam. Vienus žmones gali varžyti švarkas, o kiti nemėgsta džinsų. Ir to paties daikto variacijų gali būti gausybė. Kai tokia didelė pasiūla, mes negalime įsprausti visų į tuos pačius rėmus. Visgi ruduo yra arčiausiai klasikos – naudojami vilnoniai audiniai. Dangus tampa pilkas, medžiai lieka be lapų – tuomet pasipila ir juodų, pūstų, striukių metas. Juoda spalva ir tauri, ir prabangi, bet mes, nešiodami dieną naktį ir derindami ją su kiekvienu rūbu, nebejaučiame to prabangos jausmo, juoda netenka tikrosios prasmės. Vyresnio amžiaus moteriai rekomenduočiau geriau įsigyti geros vilnos kokybiškai pasiūtą juodą paltą, kuris bus kaip nulietas ir ją puoš. Taip pat tinkamos spalvos – ruda, tabako, rusvai žalsva.

Ką daryti, kad rudenį netaptume pilki ir nuobodūs kaip rudeniniai debesys? Skarelės, papuošalai, apyrankės, pirštinės – aksesuarai, kurie pagyvins bet kokią aprangą ir neleis liūdėti pilko rudens metu. Esu turėjusi klientę, kuri labai norėjo raudono palto, bet bijojo, kad neišdrįs su juo kažkur išeiti. Tuomet įsiuvome raudoną pamušalą. Tai buvo puiki, išskirtinė detalė, o prie jos buvo galima derinti raudoną laikrodį ar rankinuką, ir pilkas paltas atgijo. Dabar vyrauja puiki tendencija – batai neprivalo derėti prie rankinės ir kitų detalių. Batai gali būti vyšniniai, rankinė tabako ar garstyčių spalvos, skarelė su taškeliais – viską galime derinti tarpusavyje, o kitą dieną jau naudoti su kitais aksesuarais. Visada sakau, kad geriau viena suknelė, bet trys poros batų, nei atvirkščiai. Avalynė suteikia labai gerą toną ir išbaigtumą aprangai. Aukštakulnių batų era baigėsi, jų turėti nebūtina, tačiau yra didžiulė pasiūla žemapadžių batų, ir tikrai nebūtina rinktis juodų. Taip pat galime sau leisti įsigyti vieną ryškų paltą. Juk norint praskaidrinti sau nuotaiką, reikia spalvų, tad puoškime aplinką savimi. Vasarą keičiame rūbus kasdien, o rudenį bei žiemą dažniausiai turime vos kelis viršutinius rūbus, todėl galima varijuoti ir su tuo, ką velkamės po apačia, sluoksniuoti. Sakykime, jei turime languotą paltą iš 3 spalvų, tai jau galime užsidėti net prie 3 spalvų derančius spalvas po juo – marškinius, golfą, kelnes ar sijoną.

Į ką reikėtų investuoti, o ko vengti? Vyresnio amžiaus moteris turėtų investuoti į skaitymo arba nuo saulės akinius. Brangesni stiklai, nei siūlomi greitosios mados, kokybiški rėmeliai – tai jau puiki stiliaus detalė, deranti visur. Pavyzdžiui, pilkas megztukas, stilingi akiniai, jaunatviška apyrankė, sportiniai bateliai, džinsai arba klasikinės kelnės prikaustys visų aplinkinių dėmesį. Nereikėtų sau leisti pirkti emocinius pirkinius, kurie ilgainiui jūsų nebedžiugins. Labai gerai pasidaryti spintoje reviziją, nes tai suteikia švaros jausmą. Tuomet, žinant, ką turi, ir ko trūksta, į parduotuvę gali eiti sąmoningai, o perkant tikslingai ir piniginė neverkia. Prigrūsta niekam nereikalingų daiktų, spinta gali gerokai gadinti nuotaiką.Beje, itin svarbu tinkamo dydžio drabužiai. Žmogus į rūbą turi ne itilpti, o jį apsivilkti, rūbas turi gulėti ant žmogaus. Lygiai taip pat nereikia turėti per didelių rūbų, kurie atrodo lyg maišai, optiškai didina apimtis.

> Visada sakau, kad geriau viena suknelė, bet trys poros batų, nei atvirkščiai.

Kaip manote, kiek žmogui svarbi apranga, ar ji gali atskleisti asmenybę, pagerinti nuotaiką? Drabužiai visa tai gali, juk tai – vienas iš savęs realizavimo ir paieškos būdų. Yra manančių, kad tai tuštybė, bet taip nėra. Jei turime galimybę būti su kitais žmonėmis, išeiti ir pasipuošti, tuomet egzistuoja ir rūbų paieška, kaita, pritaikymas kiekvienam sezonui ar progai. Labai gerai, kad nėra visiems bendros uniformos ir rengiamės ne vien todėl, kad nesušaltume, nes taip visi turime būdų save reprezentuoti. Juk vis tiek pirmiausia mus sutinka pagal drabužius – jais galime sudaryti skirtingą įspūdį, sudominti arba, atvirkščiai – neatkreipti į save jokio dėmesio, būti pilka pelyte. Stilingai moteriai svarbiausia geras kirpimas ir graži plaukų spalva, kuri pabrėžia veidą, gražiai jį įrėmina, o rūbams belieka tik tinkamai papildyti šį įvaizdį.

Kokia jūsų, kaip dizainerės, patirtis – ar senjorės noriai puošiasi? Man pačiai jau 50 metų ir aš pastebiu, kad dabartinės 60-metės atrodo visai kitaip, nei atrodė mūsų močiutės. Jos gyvybingos, jaunatviškos ir net neprimena stereotipinės močiutės, kuri dažniausiai jau turi anūkų. Darbai padaryti, vaikai užauginti, taigi – laisvė! Daug moterų, kurios tuo mėgaujasi, o apranga yra viena iš išraiškos būdų, taigi jos puošiasi. Džiaugiasi širdis tai matant. Ir nereikia užmiršti, kad močiučių manieros turi įtakos ir jaunoms anūkėms. Juk visi pastebime, kai močiutė atrodo išskirtinai ir stilingai.

SUNEGALAVOTE: kada kreiptis į gydytojus, o kada pakanka apsilankyti vaistinėje?

Ar į vaistinę einate tik įsigyti konkrečių vaistų arba maisto papildų, ar ir norėdami pasikonsultuoti su farmacijos specialistais? Vaistininkai pastebi, kad padaugėjo žmonių, besikreipiančių į juos kaip į sveikatos specialistus ir taip išvengiančių ilgiau užtrunkančių vizitų pas gydytojus. Medikai pritaria, kad iš tikrųjų ne visose situacijose būtina skubėti tiesiai į gydymo įstaigą – dažnai problemą galima išspręsti ir pasikonsultavus su vaistininku.

Ypač daug pacientų į vaistininkus patarimų kreipėsi karantino metu, kai patekti pas gydytojus buvo sudėtinga ar net neįmanoma.

▶ *„Gintarinės vaistinės" vaistininkas Tadas Labanauskas. Nuotr. iš asm. archyvo.*

„vaistininkai yra kvalifikuoti farmacijos specialistai, kartu su gydytojais dirbantys dėl sergančiųjų sveikatos"

„Karantinas padėjo žmonėms įvertinti vaistininkus kaip kvalifikuotus specialistus ir suvokti, kad ištikus menkai nelaimei ar lengvam negalavimui, o gal tiesiog iškilus klausimams dėl vaistų vartojimo, galima pirmiausia nueiti pas vaistininką, klausti ir konsultuotis, nes jis turi reikiamų žinių, išsilavinimą ir patirties. Be abejo, matydamas, kad atvejis sudėtingesnis, pats vaistininkas visada rekomenduos kreiptis į gydytoją", – sako „Gintarinės vaistinės" vaistininkas **Tadas Labanauskas**.

Pasak klinikos „InMedica" šeimos gydytojos **Linos Oliandrienės**, kai kuriais atvejais vaistininko konsultacija iš tiesų gali atstoti vizitą pas gydytoją.

„Informuojant apie vaistinius preparatus ar maisto papildus, žmonės ne veltui kviečiami pasikonsultuoti su gydytoju arba vaistininku. Lengvesnių susirgimų atveju ar situacijose, kurios žmogui pažįstamos ir nekelia baimių, asmuo dažniausiai nueina į vaistinę, papasakoja, kaip jaučiasi, ir gauna reikiamą pagalbą. Svarbu, kad žmonės suvoktų, kad vaistininkai yra kvalifikuoti farmacijos specialistai, kartu su gydytojais dirbantys dėl sergančiųjų sveikatos", – teigia šeimos gydytoja.

Konsultuojasi peršalus ar sutrikus virškinimui

Vaistininkas **T. Labanauskas** pasakoja, kad dažniausiai žmonės pagalbos į vaistininkus kreipiasi tada, kai pasireiškia lengvi ir neūmūs negalavimų simptomai, kuriuos nesunkiai galima numalšinti nereceptiniais vaistais ar natūraliomis priemonėmis. Dažniausiai tai būna peršalimas, įvairios odos alergijos, šienligė, lengvas apsinuodijimas ar virškinimo sutrikimai, nesunkios traumos, lengvi nudegimai ar nušalimai, raumenų patempimai ir panašiai.

„Pavyzdžiui, žmonės, kurie žino, kam yra alergiški, žino vaistus, kuriuos vartoja, kartais ateina tiesiog paklausti, gal yra kokių nors naujų preparatų, kurie jiems tiktų. Dažni atvejai, kai žmonės kreipiasi į farmacijos specialistus, susiję su smulkiomis traumomis – nubrozdinimais, sumušimais, nudegimais saulėje. Arba ateina pacientas, besiskundžiantis gerklės skausmu ar sloga, pasako, kokius preparatus vartojo anksčiau, ar jie padėjo, ar nelabai, o mes pasiūlome variantų, iš kurių jis pasirenka tinkamiausią“, – pasakoja **T. Labanauskas**.

Visgi vaistininkai perspėja žmones, kad užsitęsus simptomams ar atsiradus komplikacijoms būtina nedelsiant kreiptis į gydytojus.

„InMedica“ šeimos gydytoja **L. Oliandrienė** teigiamai vertina pacientų konsultacijas su vaistininkais. Vaistinių tinklas, jos teigimu, Lietuvoje tikrai platus ir į vaistinę pakliūti galima greičiau ir paprasčiau nei pas gydytoją.

„Pasikonsultavę su vaistininku sau tikrai nepakenksite, jei klausysite jo rekomendacijų, o dažnu atveju net išvengsite nebūtino vizito pas gydytoją. Be to, vaistininkas į problemą pažiūrės specialisto akimis iš šalies ir situaciją įvertins objektyviau, nei tai gali padaryti sunegalavęs asmuo. Neseniai viena pacientė pasakojo, kad į akį jai buvo patekęs svetimkūnis, akis paraudo, tad ji svarstė, ar kreiptis į vaistininką, ar į gydytoją. Užsukusi į vaistinę ji buvo išklausinėta, vaistininkas įvertino situaciją, pasiūlė akių lašų, patarė, kaip gydyti akį, ir rekomendavo, jei simptomai per porą dienų nelengvės, kreiptis į gydytoją. Moteriai to daryti neprireikė, nes padėjo vaistininko rekomendacijos, tad ji sutaupė ir savo, ir gydytojo laiką“, – pateikia pavyzdį gydytoja.

Kada vizitas pas gydytoją privalomas?

Vis dėlto yra tokių situacijų, kai vaistininkas gydytojo pakeisti negali.

„Gintarinės vaistinės“ vaistininkas **T. Labanauskas** sako, kad kartais užsuka žmonių, kuriems akivaizdžiai derėtų skubėti pas medikus, bet jie to sakosi nenorintys daryti. Tokiais atvejais vaistininkai paaiškina žmogui, kad vaistininko kompetencijos priimti sprendimui nepakanka ir įkalbinėja žmogų kreiptis specialistų pagalbos.

„Dažnai žmonės nesuvokia situacijos rimtumo ir neskuba pas gydytojus, tad mes stengiamės trumpai nupasakoti esmę ir užbėgti galimoms komplikacijoms už akių. Pasitaiko ir kitokių atvejų, kai žmonės ateina į vaistinę jau nusistatę diagnozę, tačiau pabendravus išaiškėja, kad ji – klaidinga, o žmogui geriau kreiptis į gydytoją. Tad labai svarbu, kad pacientai, apskritai, ateitų iki specialisto, kuris nukreips tinkama linkme, o ne užsiiminėtų savigyda padedant „Google“ ar neva viską žinantiems interneto forumų dalyviams“, – pabrėžia T. Labanauskas.

Šeimos gydytoja **L. Oliandrienė** primena, kad į gydymo įstaigą, o ne vaistinę, reikia skubėti tada, kai pasireiškia kokie nors ūmūs ir stiprūs simptomai arba nepavyksta namuose pagyti nuo įsisenėjusios ligos. Jos teigimu, signalų, kad reikalinga mediko pagalba, yra daug: itin aukšta kūno temperatūra, traukuliai, pusiausvyros ar kalbos sutrikimai, staigus svorio kritimas, sąmonės praradimas, bet koks gausus ar nesiliaujantis kraujavimas, taip pat bet koks staigus ar ilgai besitęsiantis savijautos pakitimas, kuris pačiam žmogui neatrodo smulkmena.

Dažnas atvejis, kai vaistinėje žmonės prašo receptinių vaistų, neturėdami recepto arba pateikdami receptą su seniai pasibaigusia jo galiojimo data.

„Pasibaigus receptiniams vaistams, skirtiems lėtinių ligų gydymui, ir pateikus seną receptą, mes galime išduoti minimalų kiekį vaisto, kol žmogus vėl turės galimybę patekti pas gydytoją. Kitais atvejais receptinių vaistų be receptų neparduodame, nes juos skiriant būtina išsami gydytojo konsultacija ir apžiūra. Su pirkėjais elgiamės sąžiningai jiems taip ir pasakydami, paaiškindami, kad receptinio vaisto vartojimas be gydytojo žinios gali sukelti komplikacijas ar kitą nepageidaujamą poveikį. Būna situacijų, kai pacientui užtenka parinkti ir pasiūlyti kitą panašaus veikimo preparatą, tik nereceptinį“, – sako **Tadas Labanauskas**.

Savo ruožtu gydytoja **L. Oliandrienė** teigia nesusidūrusi su situacija, kad pas ją atėjęs pacientas skųstųsi vaistininku, kuris rekomendavo netinkamus vaistinius preparatus ir dėl to sveikatos būklė pablogėjo. Pasak jos, praktika rodo, kad vaistininkai elgiasi atsargiai ir nepamatuotais patarimais nesišvaisto – dažnai pasitaiko, kad pacientas pasakoja prieš tai kreipęsis į vaistininką, tačiau išgirdęs atsakymą verčiau pasikonsultuoti su gydytoju.

REIKALINGA MEDIKO PAGALBA, JEI:

Itin aukšta kūno temperatūra, traukuliai, pusiausvyros ar kalbos sutrikimai, staigus svorio kritimas, sąmonės praradimas, bet koks gausus ar nesiliaujantis kraujavimas, taip pat bet koks staigus ar ilgai besitęsiantis savijautos pakitimas, kuris pačiam žmogui neatrodo smulkmena.

Ligita Šoliūnienė

Ar rudenį reikia labiau susirūpinti SĄNARIŲ SVEIKATA?

▶ Sporto medicinos ir traumatologijos specialistas, futbolo klubo „Barcelona“ krepšinio komandos gydytojas dr. Mindaugas Gudelis.

Laukia sėslesnis, ne toks judrus šaltasis metų laikas. Kaip žinia, sąnariams – tai ne į naudą. Kaip ir kiek turime juos mankštinti? Ar tai daryti, jei sąnarius labai skauda? Ką svarbu žinoti žmogui, norinčiam pasirūpinti savo sąnariais? Apie tai kalbamės su Ispanijoje dirbančiu šeimos, sporto medicinos ir traumatologijos specialistu, futbolo klubo „Barcelona“ krepšinio komandos gydytoju dr. MINDAUGU GUDELIU.

Kokią įtaką sąnariams turi oro sąlygos?

Rudeniški, lietingi, žvarbūs orai Lietuvoje veikia ne tik nuotaiką, bet ir kūną. Nukritus atmosferiniam slėgiui, temperatūrai ir padidėjus oro drėgmei, daugelis žmonių, turinčių problemų su sąnariais, pajunta artėjančius oro pokyčius ir tuo pačiu paūmėjusį skausmą. „Sunku paaiškinti šį fenomeną, – sako gydytojas M. Gudelis. – Yra keliamos įvairiausios hipotezės, bet nei viena iš jų nėra įrodyta, kodėl taip vyksta ir kodėl atsiranda panašūs skausmai. Deja, dauguma pacientų dažnai jaučia sąnarių skausmus keičiantis oro sąlygoms, ypač rudenį.“

Kodėl skauda sąnarius ir kaip su tuo tvarkytis?

Kaip tvirtina medikas, jei žmogaus sąnariai yra sveiki, jis neturėtų jausti nei skausmų, nei nemalonių pojūčių. „Minėti nusiskundimai gali būti daugiau susiję su fizinio aktyvumo trūkumu, viršsvoriu ar nevisišku pagijimu po praeityje turėtų traumų“, – tvirtina gydytojas M. Gudelis.

Tokiems pacientams svarbu nustatyti sąnarių maudimo, traškėjimo ir pan. priežastis. Kiekvienam individualiai rekomenduojama daugiau vaikščioti, užsiimti fizine veikla, plaukioti ar tiesiog mankštintis baseine. Visos šios priemonės, anot specialisto, gerina fizinę kūno būklę ir stiprina raumenis, padidina sąnarių lankstumą, todėl nemalonūs pojūčiai, susiję su sąnarių būkle, turėtų švelnėti.

Jei sąnarius ne maudžia, bet kankina sunkiai tveriamas skausmas, reikėtų nebealinti jų fizine veikla, kreiptis į gydytoją ir nustatyti šio skausmo priežastis, o jas nustačius – gydyti. Anot M. Gudelio, tai gali buti įvairiausios priežastys: reumatinės ligos, sąnarių susidėvėjimas, traumų pasekmės, fizinės būklės pablogėjimas. „Žmogus neprivalo kentėti, jam pagelbėtų vaistai nuo uždegimo ar nuskausminamieji medikamentai, – sako gydytojas M. Gudelis. – Tačiau juos reikėtų skirti individualiai, atsižvelgiant į kiekvieno žmogaus amžių, lėtines ligas.“

> „jei atsiranda problemų, tam yra daktaras, kuris turi stengtis padėti kiekvienam, ar pats žmogus turi tiesiog gerinti gyvenimo kokybę, kad ji būtų kuo palankesnė sveikatai“

Pagerėjus situacijai, gydytojas rekomenduoja namuose atlikti sąnarių neapkraunančius fizinius pratimus, kurie stiprintų raumenis, padidintų sąnarių lankstumą ir minkštųjų audinių elastingumą. „Esant galimybei siūlyčiau pasportuoti vandenyje, – rekomenduoja sporto medicinos specialistas. – Tokiomis aplinkybėmis sumažinama sąnarių apkrova.“

Ką svarbu žinoti rūpinantis sąnarių sveikata?

„Rūpinantis sąnarių sveikata ypač svarbi sveika ir racionali mityba, normalus kūno svoris ir fizinis aktyvumas, – visiškai paprastas gydytojo M. Gudelio receptas. – Ir, žinoma, tarp šių dalykų visada turi būti pusiausvyra. Kiti svarbūs faktoriai yra amžius ir genetika, bet jų mes nepakeisime ir nepakoreguosime."

Be to, anksčiau temstant ir šaltėjant orui, žmonės mažiau laiko praleidžia gryname ore, dažniau renkasi veiklą namuose, ant sofos – toks nejudrumas tikrai nėra į naudą sąnariams, kaulams, raumenims ir visai sveikatos būklei. O jei organizmas negauna pakankamai sąnariams būtinų medžiagų, rekomenduojama papildyti mitybą tam tikrais papildais.

Kaip atskiras sąnariams būtiniausias elementas – vanduo. Sąnariai yra ištepti sąnarių skysčiu, kuris sumažina kremzlių ir kitų audinių trintį judesio metu. Nepakankamai vartojant vandens, pablogėja sąnarių skysčių kokybė, sutrinka kremzlinio audinio mityba, o tai gali sukelti šio ir kitų audinių pažeidimus. Todėl, anot gydytojo M. Gudelio, labai svarbus pakankamas skysčių vartojimas visais metų laikais, prieš ir po aktyvesnės fizinės veiklos.

> Rūpinantis sąnarių sveikata ypač svarbi sveika ir racionali mityba, normalus kūno svoris ir fizinis aktyvumas, žinoma, tarp šių dalykų visada turi būti pusiausvyra.

Anot gydytojo Mindaugo Gudelio, palankiai sąnarių būklei reikia iš anksto padaryti „namų darbus" – daugelis žmonių, kurie sveikai maitinasi, neturi papildomų kilogramų ir fiziškai aktyviai juda, jaučiasi puikiai. „O jei atsiranda problemų, tam yra daktaras, kuris turi stengtis padėti kiekvienam, ar pats žmogus turi tiesiog gerinti gyvenimo kokybę, kad ji būtų kuo palankesnė sveikatai."

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

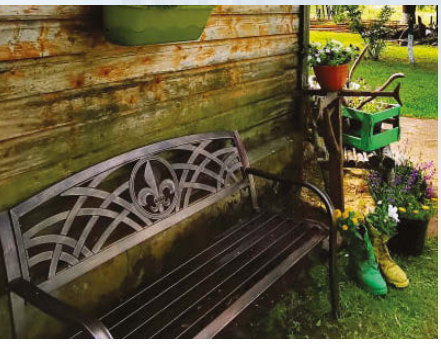
Maisto papildai. Labai svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.
Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kremzlių ir kaulų funkcijai, susidarymą.

Viktorija Skutulienė

Žurnalo senjorams vyr. redaktorė LAURA BALČIŪTĖ:

„SENATVĖ BUS TOKIA, KOKIĄ JĄ SUSIKURSIME PATYS“

▶ Nuotraukos Agnės Balčiūtės.



Seneliai Balčiai

„Jaučiau, kad turiu padėti“

Šiuo metu žurnalo senjorams leidėja gyvena Kaune, tačiau dažnai svečiuojasi savo gimtajame krašte – Rūtelių kaime, Šilalės rajone. Dienos, anot moters, praleistos ten, Balčių šeimos sodyboje, pas senelę, nepasimirš niekad. Laikas, kurį anūkė ir senelė skyrė viena kitai – neįkainojamas. „Mūsų ryšys buvo labai tvirtas. Nežinau, kaip ir iš kur toks stiprus ryšys. Kartą senelė atsidūrė ligoninėje dėl kojos lūžio. Tada lyg sapnavo, kad aš ją palieku... Po to karto abi nenorėjome viena kitos palikti. Vasaras leisdavau pas ją namuose, kurie nuo mano tėvų namų vos 5 kilometrų atstumu. Kai išvažiuodavau, verkdavo ir ji, ir aš. Taip būdavo...“, – prisimena L. Balčiūtė pridurdama, kad apie artimosios netektį kalbėti iki šiol sunku.

Įvairi veikla su senjorais – svarbi L. Balčiūtės gyvenimo dalis, kurios dėka ji gali padėti žmonėms gyventi geriau, supažindinti juos su užsiėmimais, kuriuos galima ir net būtina nuveikti perkopus 60-uosius gyvenimo metus.

„Kai netekau močiutės, man jos labai trūko. Vis atvažiuodavau į sodybą kiekvieną savaitgalį, norėjosi pasivaikščioti po apylinkes. Gal maniau, kad ji vis dar čia... Nuo tada jaučiau, kad turiu padėti senjorams. Nežinau kodėl, bet tikriausiai dėl tos stiprios meilės senelei. Tuštumą, kurią paliko močiutė, norėjosi kažkuo užpildyti, tad ir kilo mintis leisti nemokamą žurnalą senjorams“, – apie idėjos sumanymą pasakoja L. Balčiūtė.

Senatvė priklauso nuo tavęs

Ilgą laiką L. Balčiūtei atrodė, kad senatvė – skausmingas ir varginantis laikas, todėl verčiau numirti 50-ies metų. Šis požiūris, anot jos, pasikeitė tik tuomet, kai ši pradėjo lankytis įvairiose senjorų bendruomenėse, organizacijose. Bendravimas su senjorais jai atskleidė, kad senatvė gali būti kitokia – produktyvesnė.

„Tu jautiesi senas pagal tai, koks esi viduje. Neretai ir būdamas 18 metų pagal savo gyvenimo būdą gali pasakyti, kad esi tarsi 80-metis. Būna ir atvirkščiai, kai tas 80-metis pasakys besijaučiantis kaip jaunuolis. Viskas priklauso nuo tavęs. Nesulaukęs net pensinio amžiaus viduje gali jaustis labai senu. Jeigu sėdėsi namuose ir žiūrėsi pro langą į vieną tašką ir bambėsi ant viso pasaulio, tai tokia bus ir senatvė“, – aiškina L. Balčiūtė.

Tradicinis senjoras – laimingas ir patenkintas

Kasdien L. Balčiūtė bendrauja su įvairių likimų, skirtingų charakterio savybių senjorais. Dauguma jų – žingeidūs, aktyvūs, daug skaitantys ir keliaujantys žmonės. „Gali pasimokyti iš jų. Žinoma, negaliu išskirti nė vieno, tačiau turiu draugę Onutę, kuriai 80 metų. Ji mano vyriausia draugė, o aš jos – jauniausia. Kai ji man skambina, visada pasiteirauju, kaip jaučiasi. O ji man visada atsako, kad puikiai. Draugė dar ir pamoko, kad reikia liūdėti tyliai, o džiaugtis garsiai“, – atviravo L. Balčiūtė, kurios pagrindinis tikslas ir yra pakeisti nusistovėjusius

„Anksčiau mane visada gąsdino senatvė. Kaskart stebėdama senyvo amžiaus žmones svarsčiau, negi senatvė iš tikrųjų tokia varginanti? Kalbėjau, kad nenoriu būti sena, tad verčiau – mirti 50-ies...“, – tai mintys, kurios žurnalą senjorams „*60+*“ leidžiančią LAURĄ BALČIŪTĘ lydėjo iki kol šį pasaulį prieš 18 metų paliko jos dievinama močiutė. Tuštumą, kurią jautė netekusi artimojo, moteris užpildė bendraudama su skirtingų likimų senjorais, nestokodama jiems laiko, meilės ir rūpesčio. Būtent jie L. Balčiūtei ir įrodė, kad senatvė gali būti kitokia – tokia, kokią ją susikursime patys.

Šiandien Laura jau yra įkūrusi pažinčių svetainę vyresnio amžiaus žmonėms, organizuoja renginius „60+ kine“, kitus užsiėmimus, kurių svarbiausias tikslas – išmokyti senjorus gyventi laimingą gyvenimą.

PROJEKTAS
#TYLILYDERYSTĖ

kviečia dalintis įkvepiančiomis istorijomis, kurių herojai – retai visuomenei žinomi, tačiau savo kilniais darbais kitų gyvenimus keičiantys ir įkvepiantys tylūs lyderiai. Galbūt šalia Tavęs gyvena tylus lyderis, apie kurį sužinoti kitiems būtų dovana?

Pasidalink jo trumpa istorija bei kontaktais su mūsų komanda adresu ***tylilyderyste@lyderiams.lt*** ir mes padėsime, kad tylūs, tačiau įkvepiantys pavyzdžiai pasklistų plačiai!

stereotipus apie pagyvenusį žmogų. Anot jos, Onutė – viena iš pavyzdžių, kaip reikia džiaugtis gyvenimu, būti laimingu ir patenkintu žmogumi.

Vienišas mamas ragina drąsiai svajoti

Darbe L. Balčiūtę supa senjorai, o namuose – trys vaikai. Anot moters, jos darbas su jautriausiomis grupėmis, tarp kurių ir vienišos mamos. Tai dalis visuomenės, kurių istorijos neretai artimos ir pačiai L. Balčiūtei. Besilaukdama pirmojo sūnaus Nojaus, ji tapo vieniša mama. Prisiminusi šį gyvenimo laikotarpį, moteris graudinasi. „Apie tai kalbėti sunku, nes dar to neišgyvenau. Matyt turi praeiti daug metų... Žinau, kad jaunoms vienišoms mamoms yra labai sunku gyvenime. Visuomenės požiūris į vienišas mamas yra neigiamas“, – aiškino žurnalo senjorams leidėja, kuriai tuomet teko patirti skaudžių išgyvenimų, išgirsti ne vieną įžeidžiančią repliką dėl to, kad yra vieniša mama.

„Visada sakiau, kad būsiu joms pavyzdys, kaip galima siekti svajonių ir būnant vienišai. Nebijoti. Aišku, jos neišsipildys per dieną ar 10 metų, bet visada svarbu to siekti. Po mažą žingsnelį eiti link svajonės ir tikrai kažkada pavyks. – Padrąsinančius žodžius L. Balčiūtė siunčia vienišoms mamoms, auginančius vaikus. – Svarbu mažiau dejuoti dėl smulkmenų, džiaugtis šia diena ar akimirka, stengtis rytais atsikelti su šypsena. Gyvenimas labai greitai prabėga, tad jeigu atsikelsi prastos nuotaikos, ta valanda, minutė nebesugrįš.“

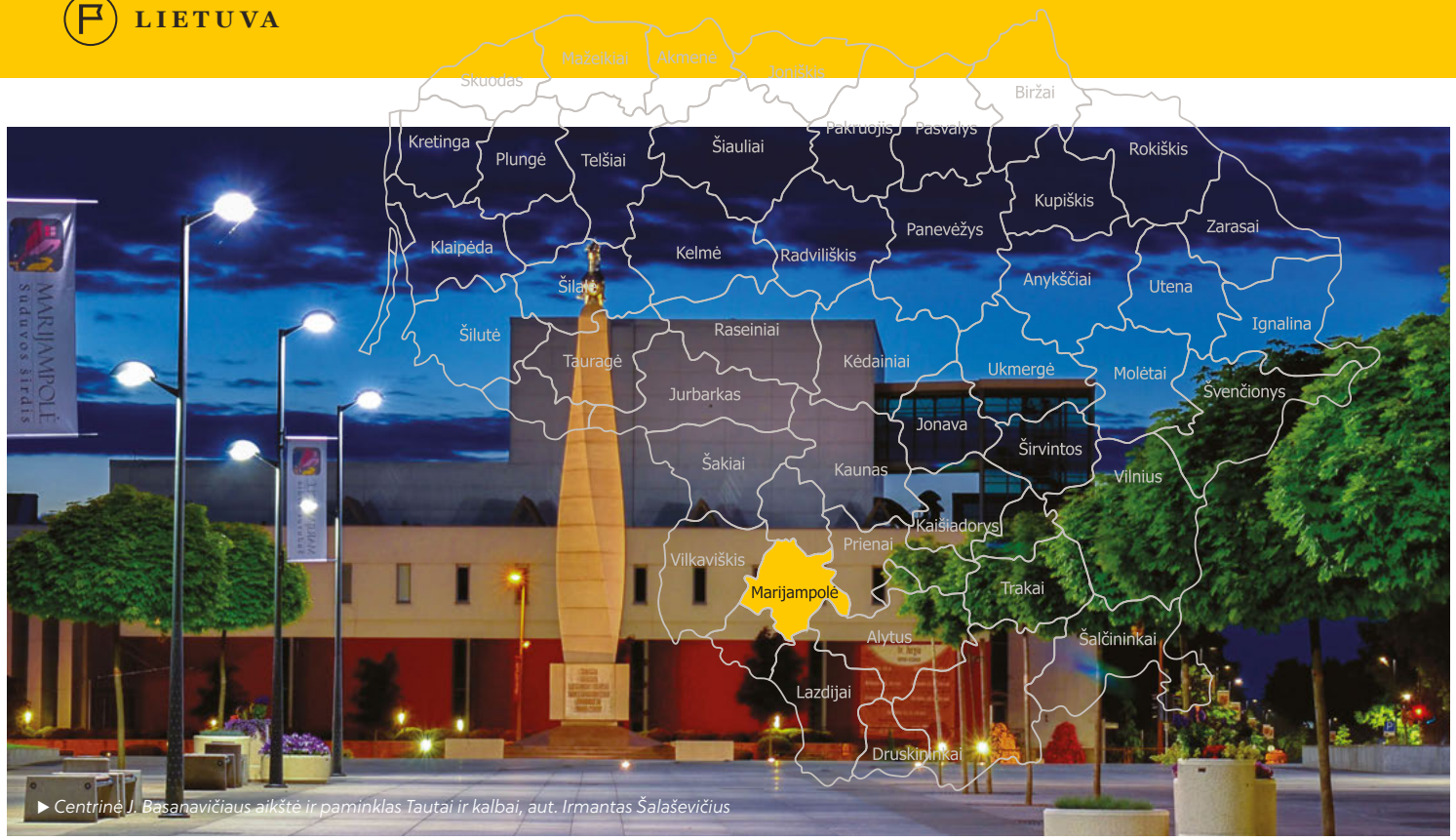
Lyderis – pati sau

Daugiau kaip trejus metus L. Balčiūtė leidžia žurnalą senjorams „60+“ 25 tūkst. tiražu, tačiau, anot žurnalo autorės, ne visi skaitytojai ją pažįsta ar žino, kuo moteris užsiima. Jos aiškinimu, geri darbai daromi tyliai.

Skaudžias netektis išgyvenusi Laura Balčiūtė skatina senjorus nebambėti ant viso pasaulio, o rinktis produktyvų gyvenimą

Visi, kurie ją pažįsta, patvirtins, kad ši moteris – nestokojanti laiko ir energijos dėl kitų gerovės. Gyvenimo keliu žingsniuojanti su šypsena, drąsiai į ateitį žvelgianti optimistės akimis L. Balčiūtė – dar ir jautri bei kukli moteris, kuriai likimas nepagailėjo ir skaudžių išgyvenimų, be kurių, kaip ji pati sako, nebūtų tokia, kokia yra šiandien. Vieni ją laiko tikra lydere, kiti – kovotoja, tačiau ji pati sau – svajonių kupina moteris.

„Svarbiausia būti lyderiu sau, nesilygiuoti į kitus žmones, o klausyti savo vidaus. Mes kiekvienas esame unikalus ir turime skirtingą kelią. Žmogus dažniausiai pamiršta, ko jis yra atėjęs į šią žemę, koks jo tikslas ar svajonės. Neretai pradedame gyventi taip, kaip gyvena kiti, o tada būname nelaimingi. Noriu pasakyti, kad lyderystė – klausyti savęs, savo vidinio balso“, – tvirtina L. Balčiūtė ir linki sau būti tokiu pat geru žmogumi, kaip ir savo laiku buvo jos dievinama močiutė vaikams, anūkams, kitiems.



▶ Centrinė J. Basanavičiaus aikštė ir paminklas Tautai ir kalbai, aut. Irmantas Šalaševičius

Marijampolės savivaldybė jungiasi prie žurnalo *60+* projekto, skatinančio senjorus pažinti Lietuvos miestus, aplankyti juos, domėtis ten siūlomomis pramogomis, apžiūrėti lankytinas ir dar nematytas vietas.

▶ Poezijos parkas, aut. I. Šalaševičius

▶ Pizza Umbrella

▶ „Tekantis gyvenimas", aut. Ray Bartkus

Marijampolė

Šiandien Marijampolė – sparčiai augantis ir kintantis, garbinga praeitimi besididžiuojantis Lietuvos miestas, saugantis ir puoselėjantis tradicijas. Iš čia kilo daugybė istorinių asmenybių, prisidėjusių prie Lietuvos nepriklausomybės kūrimo. Į garbingą praeitį atsiremdama, iš jos gyvybės syvų išmintį ir tradicijas semianti Suvalkijos sostinė ryžtingai žengia į priekį, siekdama, kad čia būtų gera gyventi ar apsilankyti kiekvienam – nuo mažiausiojo iki garbingo amžiaus senjoro. Įstabūs parkai taip ir kviečia nepraeiti pro šalį, prisėsti ir pasigrožėti vandens, spalvų ir šviesų žaismu. Marijampolėje kasmet vyksta tarptautinio lygio koncertai po atviru dangumi: parkuose, skveruose, aikštėse... Muzikos mylėtojai buriasi į **šv. Jurgio meno sezono koncertus**, „Music park" koncertus, kuriuose skamba įvairaus stiliaus muzikos garsai. Ne ką mažesnio populiarumo sulaukia kasmet vykstantis ir išskirtinis tiek Lietuvoje, tiek visame pasaulyje medinių **pučiamųjų instrumentų festivalis „Medynės"**, kuriame dalyvauja žymiausi pasaulio muzikantai.

Pažintį su Marijampolės miestu kviečiame pradėti nuo miestiečių susibūrimo vietos, miesto širdies, slepiančios praeities istoriją – **J. Basanavičiaus aikštės.** Joje rasite ir vienintelį tokį Lietuvoje paminklą „Tautai ir kalbai", atspindintį lietuvių tautos laisvės siekius ir kovą dėl kalbos išlikimo. Toliau nuo centrinės miesto aikštės keliaukite į **poezijos parką**, kuriame galėsite rasti atokvėpį ant plastiškų formų suolelių, pasigrožėti želdynais, kartu su atžalomis leisti laiką spalvingoje žaidimų aikštelėje, o gal net dalyvauti amfiteatre vykstančiuose renginiuose. Parko prieigose esančioje požeminėje perėjoje pamatysite **portretų galeriją**, dar kitaip vadinamą **„Veidasiene"**, kurioje rasite šimtus, o gal ir tūkstančius besišypsančių ar susimąsčiusių įvairiaspalvių veidų.

Visos viešnagės metu Jus lydės spalvingi piešiniai, sukurti kasmet vykstančio **meno simpoziumo „Malonny"** metu. Keliaudami pašešupiu link senosios Marijampolės užtvankos, ant jos sienos pamatysite vieną jų – visame pasaulyje garsaus menininko **Ray Bartkaus kūrinių – „Tekantis gyvenimas"**, kurio fotografija puošė žurnalo „National Geographic" viršelį. Piešinys išskirtinis tuo, jog ant senosios užtvankos pastato jį matome aukštyn kojomis, o vandenyje atsispindi tikrasis vaizdas.

Interaktyvių technologijų mėgėjai kviečiami užsukti į **Vytauto Didžiojo parką** su papildytos realybės paroda po atviru dangumi ir aplankyti šalia esantį **seniausią Suvalkijoje kraštotyros muziejų**. Jame galėsite pažinti suvalkiečių gyvenimo būdą, Marijampolės krašto ir miesto istoriją. Čia rasite įspūdingų ir unikalių eksponatų: 3000 metų amžiaus „Turlojiškės žmogaus" skeletą, vienas didžiausių Lietuvoje laidojimo urnas, įspūdingo dydžio 19 a. Marijampolės apygardos teismo aktų knygą, koplytėlę, skirtą 1863 m. sukilimui atminti, ir daugelį kitų buities, numizmatikos, raštijos, tekstilės eksponatų.

Nelikite neaplankę **Šv. Archangelo Mykolo bazilikos su vienuolyno kompleksu** ir jame įkurtu Palaimintojo **Jurgio Matulaičio muziejumi***. Muziejuje įrengtos dvi ekspozicijos: viena jų supažindinanti su Marijampolės miesto pradžia ir vienuolyno istorija, kita – atskleidžianti aktyvią J. Matulaičio – kunigo, vyskupo, arkivyskupo, profesoriaus, vienuolio, socialinio veikėjo, diplomato veiklą, dvasinius gyvenimo nuopelnus ir biografiją.

Meno mylėtojai atgaivą sielai atras choralinėje sinagogoje, įkurtoje **Beatričės Kleizaitės-Vasaris meno galerijoje**. Šios moters pastangomis į Lietuvą sugrąžinta tūkstančiai lietuvių išeivijos menininkų – A. Galdiko, V. Kašubos, V. Igno, A. Elskaus, V. Vizgirdos, R. Viesulo, P. Gailiaus, V. Kazimiero Jonyno kūrinių ir kitų autorių kūrybinis palikimas. Marijampolei iš viso ji dovanojo per 400 meno kūrinių.

Ir būtinai paglostykite norus pildančius katinus, įsikūrusius jaukiame **P. Butlerienės senamiesčio kiemelyje**. Kaip pasakoja seni krašto žmonės, Marijampolės miesto įkūrėja grafienė P. Butlerienė labai mylėjo kates. Jos garbei Marijampolės senamiesčio jaukiame kiemelyje buvo įkurdintos su vandeniu žaidžiančios katės. Miestelėnai pastebėjo, kad sugalvojus norą ir paglosčius visas tris kates, jis išsipildo. Jeigu kačių kiemelyje prisėsite su kavos puodeliu, galbūt sulauksite ir pamatysite gyvus senamiesčio katinus, kurie čia užsuka tikėdamiesi būti pavaišinti gardžiu kąsneliu.

Mieste atrasite Jūsų prisiminimuose išlikusių **senovinių automobilių ir motociklų muziejų „Kubilkiemis"***. Tai unikalus ir turtingas eksponatų gausa muziejus, kuris įsikūręs senos kepyklos pastate. Jame be motociklų ir automobilių demonstruojami šimtai įvairių senienų: įrankių, rakandų, prietaisų. Visos transporto priemonės yra senesnės, nei 30-ies metų ir beveik visos pagamintos Sovietų Sąjungoje. Visi šie muziejaus eksponatai mena savo istoriją ir atsiradimą šioje vietoje, apie kurią Jums papasakos pats muziejaus savininkas.

Keliaujant namo užsukite į Šunskų miestelį. Čia aplankysite **Šunskų fazanyną***, kuriame galima susipažinti su mūsų šalyje negausiai auginamų įvairių rūšių fazaninių paukščių šeimos porūšiais. Būdami ten išbandykite **Kneipo terapijos pojūčių taką**, kurio ilgis net 88 metrai! Šis takas įrengtas pagal vokiečių filosofo, dvasininko Sebastiano Kneipo sveikatos filosofiją, kuri remiasi 5 elementų sistema. Tako pradžia – sintetinė „Sūduvos" futbolo maniežo danga, toliau kelio „Via Baltica" asfaltas, geležinkelio „Rail baltica" skalda, Marijampolės miesto senasis grindinys. Nuo jo nužengus basomis pėdomis keliausite įvairiais natūraliais paviršiais, beje, vienas iš tako etapų – ekstremalus ruožas yra stiklo šukės.

*Reikalinga išankstinė registracija.

DAUGIAU INFORMACIJOS
Marijampolės turizmo ir verslo informacijos centre „SMART Marijampolė"
+370 642 23003, marijampoletic@gmail.com

▶ „Rueda“ šokėjos senjorės

ŠOKIO RITMU GEROS SVEIKATOS LINK

Subjurus orams, vis dažniau renkamės leisti laiką namuose ir atsisakome aktyvaus laisvalaikio lauke, tačiau būtent šaltuoju metų laiku rūpintis sveikata yra labai svarbu. Tam, kad prisiverstume būti fiziškai aktyviais, dažnai tenka įdėti nemažai valios pastangų, todėl itin svarbu rasti būdą, kuris būtų ne tik paprastas ir veiksmingas, bet ir patrauklus. Turbūt viena smagiausių aktyvių veiklų yra šokių užsiėmimai. Visai nesvarbu, ar tai elegantiškasis valsas, linijiniai šokiai, ar ne taip seniai išpopuliarėjusi zumba – bet koks šokis garantuoja gerą nuotaiką ir geresnę savijautą, o be to, šokių niekaip nepavadinsi nuobodžia mankšta.

Judėti būtina

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, bent 3 valandas per dieną sėdintis žmogus gyvenimą gali sutrumpinti maždaug dvejais metais. Viena didžiausių šių laikų problemų yra ta, kad dauguma dirbančių žmonių prie darbo stalo praleidžia kur kas daugiau – 8 ar net 12 valandų. Dirbantys sėdimą darbą arba mėgstantys pasyvų poilsį, turėtų susirūpinti savo sveikata, ypač sąnariais, kuriems dėl nedidelės fizinės apkrovos gresia nemalonios problemos.

Nuolatinis sėdėjimas ne tik iškreipia stuburą ir laikyseną – vengiant aktyvios fizinės veiklos, po truputį silpsta raumenys, sąnariuose gali susiformuoti ataugos, ribojančios judėjimo laisvę ir sukeliančios skausmą. Dėl šių ir dėl daugybės kitų priežasčių žmogui būtina kas valandą daryti 3–5 minučių mankštos pertraukėles, o po darbo bent kelias dienas per savaitę rinktis aktyvų poilsį.

Sveiki sąnariai – didžiausias turtas senatvėje, tad juos saugoti ir prižiūrėti būtina net ir tuomet, kai nejaučiamas joks skausmas. Svarbu ne tik aktyviai judėti, bet ir žinoti, kaip tą daryti taisyklingai. Mankštintis derėtų pradėti palengva, staigiai neapkraunant sąnarių.

> Norint apsisaugoti nuo liūdesio, nuobodulio, sumažinti streso lygį ar išvengti depresijos, jums reikia išties nedaug – tiesiog įjungti muziką ir iš širdies pajudėti.

Šokiai padeda atitolinti ligas

Vienas efektyviausių sporto užsiėmimų yra šokiai. Tyrimais nustatyta, kad šokdamas žmogus pagerina raumenų funkcijas, lavina lankstumą, gerina koordinaciją, laikyseną, pusiausvyrą ir stabilumą. Senstant kūnas

praranda raumenų masę, mažėja koordinacija, todėl šokiai yra puiki galimybė sutvirtėti, tačiau prieš užsiimant šia veikla, derėtų įvertinti savo galimybes – aktyvaus judėjimo metu padidėja tikimybė nukristi ir susižeisti.

Dar daugiau, tai puiki kardiotreniruotė, kuri gali padidinti ištvermę, sustiprinti kaulus, pagerinti širdies ir kraujagyslių sistemos darbą, plaučių būklę. Šokiai naudingi ne tik fiziniam kūnui, bet ir smegenims, juk turite galvoti ne tik apie naujus žingsnelius, bet ir apie laikyseną, vienu metu judinti skirtingas kūno dalis – kojas, rankas, klubus, galvą. O juk dar reikia klausytis muzikos ir pataikyti į ritmą – na ir užduotis! Nieko keisto, kad smegenims tenka gerokai paplušėti, tačiau tai padeda apsisaugoti nuo atminties suprastėjimo, Alzheimerio ligos, pagerina proto aštrumą.

O ką jau kalbėti apie psichologinę sveikatą? Tyrimais įrodyta, kad klausantis muzikos išsiskiria endorfinai – laimės hormonai, o tai ypač aktualu rudens, žiemos mėnesiais. Norint apsisaugoti nuo liūdesio, nuobodulio, sumažinti streso lygį ar išvengti depresijos, jums reikia išties nedaug – tiesiog įjungti muziką ir iš širdies pajudėti. Neveltui jau kurį laiką psichologai savo praktikoje taiko ir šokio terapiją.

Šokančių senjorų tik gausėja

Gera žinia ta, kad šokti galite bet kur – priešais televizorių, sode klausantis radijo, duše (nors vertėtų pasisaugoti). Nauda fizinei sveikatai nepriklauso nuo šokio tipo ar jo atlikimo, bet koks šokio stilius gali padėti pagerinti sveikatą, ištvermę bei fizinę formą. Visgi jei norite dar ir šio to išmokti, patariama lankytis užsiėmimuose, kuriuos veda profesionalūs treneriai. Be to, lankantis grupiniuose užsiėmimuose galite susirasti draugų, praplėsti akiratį.

Štai Klaipėdoje įsikūrusio šokio ir laisvalaikio centro „Rueda“ vadovė Loreta Daujotienė sako, kad viena iš senjorų suformuotų grupių šoka jau beveik 10 metų ir per tą laiką tapo išties artimais. „Amžius – tik skaičius, mūsų senjorų grupėse šoka 70–80 metų žmonės, o vyriausiajam šokėjui – jau 87-eri. Visi jie vieningai pritaria, kad naudingesnio ir geresnio užsiėmimo savo sveikatai neįsivaizduoja“, – pasakoja pramoginių šokių trenerė. Pasak Loretos, daugelis senjorų ateina su išankstinėmis nuostatomis ir baimėmis, tačiau netrunka įsitikinti, kad programa pritaikyta ir jų amžiui, ir pajėgumui, tad išmokti įvairių šokių judesių nėra sunku. „Galiu pasidžiaugti – grupės tik gausėja, o lankantys jau daug metų kartoja, kad tai jų svajonių išsipildymas. Jokio pasiruošimo nereikia, tik patogios avalynės. Krūvis pritaikytas paprastam žmogui, o ne rezultatų siekiančiam sportininkui – viską pradedame pamažu, nuo pradžių, žingsnis po žingsnio mokomės ir gerai leidžiame laiką. Juk šokame dėl savęs, tam, kad muzikoje galėtume atsipalaiduoti ir užsimiršti, – pasakoja trenerė ir priduria, kad svarbiausia išdrįsti, o pradėti niekada nėra vėlu, juo labiau kad šokis prailgina gyvenimą.

> Šokiai naudingi ne tik fiziniam kūnui, bet ir smegenims, juk turite galvoti ne tik apie naujus žingsnelius, bet ir apie laikyseną, vienu metu judinti skirtingas kūno dalis – kojas, rankas, klubus, galvą.

▶ „Rueda“ šokėjos senjorės

Šokio nauda sveikatai nenuneigiama – nuolatinis judėjimas šokio ritmu gali pagerinti fizinę bei psichologinę būseną, išsaugoti atmintį, paskatinti kūrybingumą ir saviraišką. Svarbu ir tai, kad šokti gali kiekvienas – nepaisant amžiaus, sudėjimo ar pasiruošimo. Tad išsirinkite patinkančią muziką ir pajudėkite!

Iveta Leščinskaitė

GELIS
FLEXISEQ
JŪSŲ SĄNARIŲ PRIEŽIŪRAI

Sąnarių skausmas – itin nemalonus pojūtis. Nevalia ignoruoti organizmo siunčiamų signalų – juk sveiki ir paslankūs sąnariai yra judėjimo laisvės pagrindas. Sąnarių skausmui malšinti sukurtas nekenksmingas, nemedikamentinis gelis **FLEXISEQ.** Liuksemburge pagamintas ir didžiulio pasisekimo sulaukęs gelis įvertintas žmonių – nuo pat **FLEXISEQ** įvedimo į rinką momento sunaudota jau daugiau nei 6 milijonai jo tūbelių.

FLEXISEQ gelis gali būti naudojamas kombinuotam gydymui kartu su haliurono injekcijomis arba kaip vienintelė priemonė. **FLEXISEQ** tinkamas reabilitacijai pooperaciniu laikotarpiu. Gelio **FLEXISEQ** sudėtyje yra nanostruktūros mikrokapsulės **„Sequessome™"**, kurias sudaro natūralios, žmogaus organizme esančios molekulės, vadinamos fosfolipidais. Mikrokapsulės prasiskverbia į odą ir tiesiogiai jungiasi prie sąnario kremzlės paviršiaus, todėl sumažėja sąnarinių paviršių trintis, gerėja sąnarinio skysčio kokybė ir mažėja skausmas. Be to, naudoti gelį visiškai saugu – jo sudėtyje nėra farmaciškai aktyvių sudedamųjų dalių, galinčių sąveikauti su kitais vartojamais vaistais, o medicininių tyrimų metu nenustatytas nė vienas šalutinis poveikis, išskyrus retai pasitaikantį trumpalaikį odos sudirgimą. Gelį galima naudoti ir su receptiniais vaistais nuo uždegimo.

Ant bet kurio probleminio sąnario užtepus gelį, jame esantys fosfolipidai tarpląsteliniais tarpais patenka į sąnario kapsulėje esantį sinovinį skystį, kurio paskirtis – sutepti kremzlę ir neleisti jai dėvėtis. Po 2–4 dienų naudojimo mažėja skausmas bei sąnario stingimas, o tepant ilgesnį laiką, gerėja kremzlės kokybė, mažėja osteoartrito simptomų, pacientai ima labiau toleruoti fizines apkrovas.

Prieš naudojimą būtina perskaityti vartojimo instrukciją, o kilus klausimams, pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Daugiau informacijos ieškokite: www.flexiseq.lt

DAUGIAU DĖMESIO SAVO LĖKŠTĖS TURINIUI!

Teisingas posakis: „Esi tai, ką valgai“, kurį galime pratęsti, kad ir jautiesi taip, kiek esi dėmesingas savo mitybai ir gyvenimo būdui. Apie tai kalbamės su gydytoja gastroenterologe JUSTINA DAVECKAITE, internetinėje platformoje www.negaluoju.lt konsultuojančia virškinimo problemų klausimais.

Kokiais virškinamojo trakto negalavimais dažniausiai skundžiasi vyresni žmonės? Virškinimo sistemos organų ir kepenų susirgimus mes, gydytojai gastroenterologai, skirstome į 2 susirgimų grupes – funkcinius susirgimus ir organinę patologiją. Pirmuoju atveju dėl sutrikusio ryšio tarp centrinės ir autonominės nervų sistemų tokius nusiskundimus kaip diskomfortas ar skausmas epigastriume, pilvo pūtimas, viduriavimo ar vidurių užkietėjimo epizodai ar kiti, pacientai dažniausiai pradeda justi dar jauname amžiuje. Ištyrus tokius pacientus, bet nenustačius pakitimų atliktuose laboratoriniuose ir instrumentiniuose tyrimuose, diagnozuojame funkcinį susirgimą. Tokiems pacientams taikome simptominį gydymą, koreguojame rizikos veiksnius, kurie sąlygoja simptomų intensyvumą. Vyresniame amžiuje atsiradę negalavimai, iš kurių dažniausi tuštinimosi sutrikimai, rėmuo, pilvo pūtimas, diegliai ar skausmas, gali signalizuoti netinkamus gyvenimo būdo įpročius – mitybos režimo nesilaikymą, nepakankamą skysčių suvartojimą, pernelyg dažnai patiriamą stresą, netinkamai parinktus medikamentus gretutinių ligų gydymui. Tačiau jiems užsitęsus ilgiau negu kelias dienas, tikslinga kreiptis konsultacijai į savo šeimos gydytoją, siekiant ekskliuduoti galimą ligą.

> Maitindamiesi kaip papuola, nesilaikydami sveikos mitybos principų, nesirūpindami darbo, poilsio režimo laikymusi, nekreipdami dėmesio į psichikos sveikatos gerinimą, jokiais preparatais nepasieksime reguliaraus žarnyno darbo.

Kaip turėtų atrodyti vyresnio amžiaus žmogaus sveika mityba, kad jo nevargintų virškinimo sutrikimai? Žinote, netikiu maistu kaip panacėja. Bet kuriame gyvenimo etape galioja tie patys sveikos mitybos principai:

- rekomenduojama valgyti dažniau, tačiau mažesnėmis porcijomis;
- maistą gerai sukramtyti;
- vartoti pakankamai skysčių, produktų, kuriuose būtų pakankamai maistinių skaidulų;
- vengti gausaus gyvūninės kilmės produktų vartojimo;
- maistą rinktis įvairų ir subalansuotą.

Su amžiumi lėtėjant virškinimo sistemos organų lygiųjų raumenų motorikai išauga vidurių užkietėjimo, tulžies pūslės ir latakų konkrementų formavimosi, onkologinių susirgimų tikimybė, tad svarbu šiuos principus nuolat sau priminti.

Specialistai akcentuoja vaisių, daržovių vartojimą, tačiau senjorai dažnai jų vengia dėl padidėjusio rūgštingumo, vidurių pūtimo. Ką jiems patartumėte?

Dažniausiai, nesant organinei žarnyno patologijai, pilvo pūtimą sukelia maisto produktai, kuriuose gausu natrio, fruktozės, gyvūninės kilmės riebalų. Dujų kaupimąsi žarnyne taip pat skatina perdirbtas maistas. Varginant pilvo pūtimui, nebūtina iš savo mitybos visiškai eliminuoti vaisius ar daržoves. Net ir kamuojant šiai problemai, alternatyvų mityboje tikrai yra. Galima rinktis kivius, kuriuose gausu aktinidino – natūralaus fermento, gerinančio baltymų skaidymą. Vidurių pūtimo taip pat neskatina bananai, papajos, ananasai. Kalbant apie daržoves, pilvo pūtimo atveju naudinga rinktis agurkus, cukinijas, šparagus, moliūgus.

Tiesa, citrusiniai vaisiai ir ananasai gali provokuoti gastroezofaginio refliukso ligos (GERL) simptomus – rėmenį, kosulį, sustiprėjantį po valgio, balso užkimimą, kąsnio pojūtį gerklėje. Vyraujant GERL simptomams, tinka jau minėtieji agurkai, šparagai, cukinijos, taip pat špinatai, brokoliai, burokėliai. Tokie vaisiai kaip bananai, papajos, avokadai, melionai GERL simptomų įprastai neprovokuoja.

Vienas iš dažniausių senjorų nusiskundimų – vidurių užkietėjimas. Kaip tvarkytis su šia problema?

Kovojant su vidurių užkietėjimu, svarbiausia identifikuoti jo priežastį. Atmetus organinę patologiją, galinčią sąlygoti obstipacijas (storosios žarnos vėžį, skydliaukės hipofunkciją, cukrinį diabetą, sklerodermiją, nervų sistemos ligas ir kt.), nepageidaujamą medikamentų (antidepresantų, antihipertenzinių vaistų, mikroelementų preparatų ar kt.) poveikį, vidurių užkietėjimo prevencijai pacientams rekomenduojame vartoti pakankamai skysčių – vandens, arbatos, vandeningų daržovių, nesaldžių gėrimų.

Suvartojamų skysčių kiekis priklauso nuo kūno svorio. Jį apskaičiuoti galime pagal formulę, kai kūno svorį dauginame iš 0,03.

Ar gaunamų skysčių užtenka, pasufleruoti gali šlapimo spalva – idealiu atveju ji turėtų būti švelniai gelsva. Bespalvis šlapimas signalizuoja per didelį skysčių suvartojimą, kuris gali sąlygoti mikroelementų pasišalinimą iš organizmo, šlapimui esant tamsiai geltonam, skysčių suvartojama per mažai.

> Didelė problema, kalbant apie per didelį kūno masės indeksą, dažnai yra ne ką, bet kaip valgome.

Vidurių užkietėjimą mažina pakankamas netirpiųjų maistinių skaidulų kiekis. Kasdien jų turėtumėte gauti ne mažiau 25 gramų. Tiesa, su amžiumi (perkopus 40–50 metų amžiaus ribą) rekomenduojamas maistinių skaidulų kiekis išauga ir iki 45 gramų. Skaidulomis turtingos yra nerafinuotos grūdinės kultūros, sėlenos, sėmenys, pilno grūdo makaronai ar duona, avokadai, bananai, kriaušės, migdolai, morkos, avietės, slyvos, džiovinti vaisiai ir kt.

Dar viena veiksminga vidurių užkietėjimo profilaktikos priemonė – pakankamas fizinis aktyvumas. Kasdien reguliariai mankštinantis, ženkliai sumažėja vidurių užkietėjimo ir jo sąlygotų ligų tikimybė.

Ne viena vyresnio amžiaus žmonių liga yra susijusi su antsvoriu ar net nutukimu. Kaip tvarkytis su šia problema? Stebuklų svorio metimo procese nėra – rekomenduojama mažinti suvartojamų kalorijų kiekį, pagal fizinį pajėgumą ir bendrą sveikatos būklę didinti fizinį aktyvumą. Turime nepamiršti, kad svorio pavyks numesti tik tuomet, kai mūsų suvartojamos energijos kiekis bus mažesnis už išeikvojamos.

Didelė problema, kalbant apie per didelį kūno masės indeksą, dažnai yra ne ką, bet kaip valgome. Turime vengti alkio, kuris galėtų sąlygoti persivalgymą po to, užkandžiavimų tarp valgymų, valgymo paskubomis, kai rizikuojame pasirinkti greitą ir dažniausiai kaloringą maistą. Tikslinga maistą ruošti namuose, tuomet visada žinome, ką suvartojame.

Mažinant kūno svorį svarbiausia nepamiršti, kad tai ilgas ir daug pastangų reikalaujantis procesas, kuriame nepavyks išvengti ir nesėkmių, todėl nebijokite kreiptis pagalbos į gydytojus dietologus, psichiatrus, kvalifikuotus sporto trenerius, išskirtinais atvejais – bariatrinės chirurgijos specialistus.

Žarnyno veiklos reguliavimui rekomenduojami probiotikai, prebiotikai, gerosios bakterijos. Tačiau ne visi pagyvenę žmonės žino, kas tai ir kuo gali būti jiems naudingi. Klinikinėje praktikoje, remdamasi įrodymais pagrįsta medicina, žarnyno veiklos reguliavimui retai kada rekomenduoju probiotikus ar prebiotikus. Turime nepamiršti, kad svarbiausia, kalbant apie tinkamą žarnyno veiklą, yra ne taip vadinamųjų gerųjų bakterijų skaičius žarnyne, o joms tinkama terpė.

Maitindamiesi kaip papuola, nesilaikydami sveikos mitybos principų, nesirūpindami darbo, poilsio režimo laikymusi, nekreipdami dėmesio į psichikos sveikatos gerinimą, jokiais preparatais nepasieksime reguliaraus žarnyno darbo. Daugėja mokslinių tyrimų, kuriais būtų nagrinėjamas tokių preparatų poveikis funkcinių virškinamojo trakto susirgimų ir organinės patologijos simptomų kontrolei, tačiau dėl daugybės trūkumų tokių tyrimų rezultatai šiandien vis dar vertinami atsargiai.

Nė kiek ne mažiau nei netinkama mityba paveikia ir skysčių stoka. Kiek ir kodėl senyvi žmonės turėtų išgerti vandens? Didelė dalis vyresnio amžiaus žmonių serga hipertenzine širdies liga, jos sąlygotu širdies nepakankamumu. Dėl skysčių persitvarkymo principų tokie pacientai natūraliai gausiau pradeda šlapintis vėlai vakare, kai, atsigulus į horizontalią padėtį, padidėja kraujo perfuzija per inkstus. Siekdami sumažinti kėlimosi šlapintis naktį skaičių, tokie pacientai vengia gerti skysčius dienos metu, tačiau taip elgdamiesi jie didina inkstų nepakankamumo išsivystymo riziką, skatina tuštinimosi sutrikimų ir su jais susijusių ligų išsivystymą, didina trombų susidarymo kraujagyslėse tikimybę, blogina smegenų veiklą, skysčių trūkumas gali lemti ir blogesnį vartojamų vaistų metabolizmą.

Ligita Šoliūnienė

Duphalac

LAKTULIOZĖ

lengva pergalė

užkietėjus **viduriams**

- **Duphalac** sudėtyje esanti laktuliozė panaikina vidurių užkietėjimą ir atkuria fiziologinį tuštinimosi ritmą.
- Laktuliozė, veikdama kaip prebiotikas, skatina bifidobakterijų ir laktobacilų dauginimąsi žarnyne. Tai yra naudinga žarnyno florai.
- Laktuliozei skylant žarnyne susidarančios medžiagos gerina storosios žarnos peristaltiką, suminkština išmatas.

Tinka tiek *mažiems, tiek dideliems*

Dozavimas

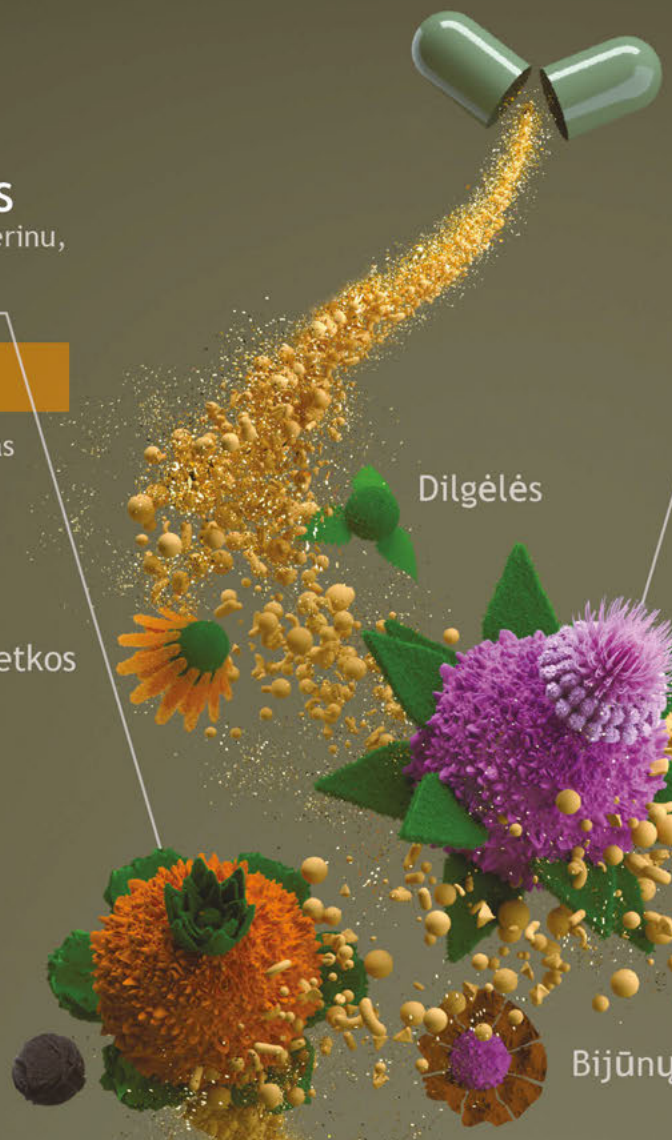
	Pradinė paros dozė	Palaikomoji dozė
Kūdikiai iki 1 metų amžiaus	**iki 5 ml**	**iki 5 ml**
1-6 metų amžiaus vaikai	**5–10 ml**	**5–10 ml**
7-14 metų amžiaus vaikai	**15 ml**	**10–15 ml**
Paaugliai ir suaugusieji	**15–45 ml**	**15–30 ml**

- Galima vartoti kūdikiams.
- Galima vartoti nėštumo ir žindymo metu.
- Tinka vartoti diabetikams.

Duphalac 667 mg/ml geriamasis tirpalas. Sudėtis: 1 ml Duphalac geriamojo tirpalo yra 667 mg laktuliozės. **Terapinės indikacijos.** 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. gegužės mėn. MYL-LT-20-35

Mylan
Better Health for a Better World

Augalinė formulė kepenims



Kurkuminas
iš ciberžolių su piperinu, todėl iki

2000 %

geriau pasisavinamas

Praturtintas kurkuminu

Silimarinas
iš margainių sėklų

Piperinas

Apsaugai

Regeneracijai

Normaliam riebalų kiekiui

X3 TRIGUBA NAUDA

MAISTO PAPILDAS. 30 kapsulių. Dažinė ciberžolė padeda palaikyti normalų kepenų riebalų kiekį, apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos. Tikrasis margainis padeda palaikyti normalią kepenų ląstelių regeneraciją. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas.

RECEPTAI IŠ RUDENS GĖRYBIŲ KRAITĖS

Ruduo šiemet džiugina gausiu derliumi, su malonumu triauškiame šviežias morkas, verdame burokėlius, sukame kopūstų lapus balandėliams. Vėlesnį rudenį jau ir raugiame žieminius kopūstus bei sukame galvą, kur dėti pradėjusius vysti burokėlius ar prapjautą gigantišką moliūgą. Siūlome Jums kelis įdomesnius receptus iš sezoninių daržovių ir šaldiklyje liūdinčių uogų.

Burokėlių ir uogų desertas su plakta grietinėle

Burokėlių ir uogų desertas su plakta grietinėle

1 virtas burokėlis;
100 g šaldytų mėlynių;
100 g šaldytų raudonųjų serbentų;
100 g šaldytų juodųjų serbentų;
120 g rudojo cukraus;
30 g miltelinio cukraus;
½ a. š. cinamono;
1 a. š. kakavos miltelių;
100 ml plakamosios grietinėlės;
20 g juodojo šokolado.

Šokoladą įdėkite į šaldymo kamerą, o iš kameros ištraukite uogas. Jas suberkite į kokteilių plaktuvą arba virtuvinio kombaino indą su S peiliais ir sumalkite uogas iki tyrės. Burokėlį sutarkuokite smulkia tarka, sudėkite į uogas, suberkite rudąjį cukrų, cinamoną, kakavą ir viską plakite dar apie 2–3 minutes. Tyrę supilkite į dvi desertines taures ir jas padėkite į šaldytuvą.

Išplakite grietinėlę, jai sustandėjus, suberkite miltelinį cukrų ir atsargiai įmaišykite. Grietinėlę sudėkite ant uogų ir apiberkite smulkiai tarkuoto šokolado drožlėmis.

Rauginti moliūgai

Didesniame puode pasiruošiamas sūrymas, jis gaminamas skaičiuojant proporciją.
1 litras vandens;
1 šaukštas rupios druskos (apie 30 g).

Druska užpilama šiltu vandeniu ir maišoma iki tol, kol ištirpsta. Į stiklainį su moliūgais supilamas sūrymas, dengiamas dangtelis (jis turėtų būti nehermetiškas, pralaidus orui) ir stiklainis paliekamas šiltoje namų vietoje 2–3 dienoms. Kai iš stiklainio pradeda sklisti maloniai rūgštelėjęs aromatas, moliūgai sandėliuojami vėsesnėje vietoje.

Rauginti moliūgai

Rudeniui įsiridenus į antrą pusę, dažnas skundžiasi per gausiu moliūgų derliumi, atsiranda poreikis juos sandėliuoti. Tačiau sandėliuoti moliūgus galima ne tik sandėliukuose ar po virtuvės stalu, tačiau ir stiklainiuose ar statinėse. Rauginti moliūgai yra tobulas garnyras ar tiesiog užkandis, sumuštinių puošmenos ir skonio gerintojai.

Nulupus žievę moliūgai supjaustomi kuo didesniais kvadratais. Jie dedami į stiklainį ar kitą raugimo indą, ten pat dedamos mėgstamos prieskoninės žolės. Šaltuoju metų laiku, kai šviežių prieskonių nebeturime, galima naudoti sausus mišinius, kurių galima rasti prekybos centruose, arba gardinti tiesiog lauro lapais ir pipirais.

Kotletai su kopūstais

800 g kiaulienos sprandinės;
200 g nesūdytų, šviežių lašinių;
150–200 g maltų džiūvėsių (arba maltų moliūgų ar saulėgrąžų sėklų);
2 kiaušiniai;
1 šaukštelis su kaupu druskos;
1 vidutinis svogūnas;
1 riekė šviežio kopūsto (apie 100 g);
0,5 šaukštelio maltos ožragės;
žiupsnelis kumino, džiovintų krapų ir petražolių (galima naudoti persiladą);
saulėgrąžų aliejus kepimui.

Vasarinės kopūstų gūžės šįmet labai dailiai susisukusios, traškios ir sultingos. Tik kartais būna taip, kad salotoms sunaudoju ne visą galvą ir tada reikia sukti savąją, ką veikti su likučiu. Dėti į šaldytuvą – ne išeitis, ten kopūstas labai greitai suvysta, praranda traškumą, todėl skubu jį, pavyzdžiui, užraugti (receptas čia), bet jei ruošiuosi gaminti maltinius ar kotletus, visada smulkiai papjaustau saujelę ir įmaišau į maltą prieskoniuotą mėsą ar paukštieną. O pats svarbiausias tokių kotletų skonio garantas – ožragė.

Tuo pačiu šiandien pasidalinsiu idėja, kaip formuoti vienodos formos kotletus. Ilgą laiką naudojau falafelių gaminimo aparačiuką, bet norėjosi truputį didesnių, ne vieno kąsnio kepinių. Kaip matosi nuotraukoje, tam naudoju ledų šaukštą. Tokiu būdu formuoti kotletai būna puresni, bet vertėtų nepamiršti, kad dedant paruoštą masę į šaukštą, reikėtų paspausti.

Kotletai su kopūstais

Skonis niekada nėra apvylęs, kotletai gardūs tiek karšti, tiek šalti, tad puikiai tinka vasaros ar rudens iškyloms į gamtą. Dar vienas skonio garantas – namie malama mėsa, iš pirktinio faršo kotletai gaunasi kiek kitokie.

Mėsą, lašinius ir svogūną sumalu. Kopūstą supjaustau kuo smulkesniais gabaliukais, turint ilgą peilį, galima netgi sukapoti. Į mėsos masę įmušu kiaušinius, beriu džiūvėsėlius arba maltas sėklas, beriu kopūstą, prieskonius, druską ir viską kruopščiai minkau, kol produktai susijungia. Ledų šaukštu formuoju kotletus ir kepu juos keptuvėje gerai įkaitintame aliejuje.

Renata Šniolienė

Daugiau receptų:
www.kumutesvirtuve.lt

GIEDRAŽOLĖ: „Reikia leisti žolei kalbėti“

Stebuklinga augalų galia mūsų protėviai tikėjo jau daugybę amžių. Jais gydėsi įvairias ligas, skausmus, kvietėsi į namus laimę, saugojosi nuo piktos akies. Patikėti, kad žolės gydo ne tik kūną, bet ir sielą, nėra sunku – unikalios technikos pradininkės, tautodailininkės GINTVILĖS GIEDRAITIENĖS (Giedražolės) rankose išsiskleidžia lietuviškų žolynų, pievų ir miškų magija. Jos kūriniai iš gamtoje surinktų medžiagų primena, kaip svarbu įsiklausyti į savo vidų – visi reikalingi atsakymai glūdi mumyse, jeigu leidžiame sau ir žolei kalbėti.

Kada ir kodėl jus patraukė kūryba iš žolynų? Vaikystėje vasarą daug laiko praleisdavau gamtoje, daug vaikščiodavau. Mokykloje, mokydamasi paskutinėse klasėse, užmačiau verbas – jau tada atkreipiau dėmesį į žoleles ir smilgeles. Iš pradžių jas rinkdavau, o paskui atėjo laikas, pribrendau ir pradėjau kurti.

Kiek laiko prireikė išmokti suvaldyti žolynus? Kada pajutote, kad jums, kaip kūrėjai, rankose jie pradeda paklusti? Aš nežinau... Jau daugiau kaip dvidešimt ketverius metus užsiimu šia veikla ir vis dar randu, ką patobulinti. Kita vertus, visada labai mėgau visokius liaudies rankdarbius – juostas, pynimus, mezgimus, tai materiją suvaldyti jau gebėjau įvairiomis formomis.

O kodėl pasilikote būtent prie žolynų? Mačiau, kad man sekėsi. Buvau šios technikos pradininkė, paskui įsidrąsinau dalyvauti mugėse, atsirado vis daugiau gerbėjų. Dabar nieko kito ir nedarau – tai mano darbas ir gyvenimo būdas, kuris leidžia daug laiko praleisti gamtoje. Man to reikia.

Iš kur semiatės šiam darbui kasdien įkvėpimo? Iš folkloro, simbolikos, ornamentikos, sakraliosios geometrijos. Mane įkvepia iššūkiai – įdomu padaryti tai, ko, atrodo, negalėjai. Visada džiaugiuosi, kai kam nors reikia mano darbo – būna, jau be nuotaikos slampinėju, bet gaunu užsakymą ir įsikvepiu. Komplimentai *Facebook'e* taip pat veikia kaip koks balzamas... Kai ryte atsikeliu ir galvoju „ką, tu čia, *durne*, darai, kam to reikia“, sakau sau „eik, pasiskaityk, kas tau ten parašyta, ir baik čia nesąmones galvoti“ (juokiasi). Iš kitos pusės, man garbės jokios nereikia. Aš, ačiū Dievui, neturiu noro būti žinoma ir kad manęs būtinai visiems reikėtų. Tik yra vidinis noras atiduoti kitiems tai, kas man yra gražu, kuo žaviuosi. Todėl vedu labai daug seminarų.

O ką darote kai jis dingsta? Einu darytis detalių būsimiems darbams arba išeinu rinkti žaliavą, kokia tuo metu yra gamtoje. Na, dingsta – tai nieko nedarai. Kūryba man, apskritai, yra gyvenimo variklis, tai šiuo klausimu aš nelabai turiu tokių sustojimų.

O kaip vyksta pats procesas, ar jūs iš anksto susikuriate viziją, kaip kūrinys turėtų atrodyti, ar vis tik improvizuojate? Kiek, apskritai, kūryboje yra svarbi intuicija? Pajauta turi būti, nes yra aiški riba, kur amatas, o kur menas. Nieko negali nubraižyti arba nusipiešti – gali eskizuoti, dėliotis sau idėjas, bet reikia leisti žolei kalbėti. Kiekvieną vasarą ją prirenku rankomis įvairiausią – skiriasi žolių ilgis, storis... Man labai patinka, kad šiame procese mes lygiavertės – penkiasdešimt procentų viešpatavimo yra pačio augalo – jis diktuoja dydžius, proporcijas, mintį. Tai leidžia įsiklausyti.

Ar jūs turite savo mylimiausių augalų? Daug yra gražių, bet ne visi tinka džiovinimui ir darbui. Esu atsirinkusi augalus, kurie tinka mano technikai – kurie nesubyrės pavasarį arba pačio darbo metu, kurie, aišku, man gražūs. Tai itin paprasti, laukiniai augalai: gegutės ašarėlės, smilgelės, motiejukai, lendrūnai, bitkrėslės, smiltyniniai šlamučiai.

Kokių asmeninių savybių reikia turėti užsiimant šios srities kūryba? Turi būti truputį trenktas, truputį avantiūristas, mylėti gamtą, mokėti visiškai atsijungti nuo dalykų – nemanyti, kad laikas yra pinigai. Tai turi iš tiesų labai patikti. Yra žmonių, kurie pievose mato poeziją – juos ir patraukia prie šios kūrybos.

Ką jums svarbu, kad žmonės, paėmę jūsų kūrinį į rankas ar puošdami jais namus, pajaustų? Kokia žinutė slypi jūsų darbuose? Man visiškai nesvarbu – aš nieko neprimetu kitam žmogui, apskritai, nesikišu į niekieno gyvenimus. Kartais žmonės parašo savo jutimus – kad juos sujaudina iki ašarų – ir man labai gražu, ką jie parašo. Tačiau niekada negalvoju, kad jie privalo tai pajusti. Tiesiog darau kūrinį iš širdies ir džiaugiuosi, jei kažkam patinka tai, kas patinka man. Darbai kalba labai įvairiai. Seminaruose sakau: „Pasidarykit darbą, pasikabinkit ir kitą dieną ar po mėnesio atsisėskit ramiai ir žiūrėkit į jį." Ir čia be jokių mistikų – aš nežinau, kas yra su ta žolyte, bet ji neša labai daug išlaisvinimo. Kartais sunkioje situacijoje akys vaikšto tuo darbu ir išsivaikšto kažkaip, esi priverstas būti čia ir dabar. Pajunti sakralumą, kurio mums gyvenime, buityje labai reikia.

> „Gegutės ašarėlės, smilgelės, motiejukai, lendrūnas, bitkrėslė, smiltyninis šlamutis nesubyrės pavasarį ar pačiame darbe."

O ar pastebite, kad visus šiuos žmones, besidominčius jūsų kūryba, vienija kažkokie bendri bruožai? Tai laisvesni žmonės – menininkai, inteligentai... Man būdavo labai įdomu stebėti žmones, kurie pamato tuos darbus, mugėse. Šalia stovi kas nors su pūkinėmis šlepetėmis arba su kokiais blizgančiais dalykais, ir vieni žmonės nemato manęs, o kiti – atvirkščiai – tų blizgančių dalykų. Dar kiti kūriniuose iš žolės įžvelgia tik karvutės šieną. O į seminarus atvažiuoja daugiausiai moterys. Jos tikrai mato šiek tiek tą pasaulį kitaip, negu visai eilinis žmogus, nesiliečiantis prie jokio meno. Tie žmonės man kažkuo artimi.

Jūs vedate dirbtuves, kūrybinius užsiėmimus. Ar pastebite jaunimo susidomėjimą tautiniu paveldu ir lietuviškomis tradicijomis? Tikrai taip. Aš matau tokio fantastiško jaunimo! Pas mane atvyksta ne tik vyresnio amžiaus moterys, bet ir jaunos merginos. Kiekvienais metais vyksta Musteikos pynimo stovyklos – ten visada suvažiuoja labai daug jaunų žmonių. Paskui į šias stovyklas jie vežasi savo vaikus.

O koks jūsų pačios santykis su Lietuva? Lietuvą aš labai myliu, buvau ir esu patriotė. Dabar yra sunku ir skaudu matyti politinę situaciją, bet, ačiū Dievui, turiu gamtą, kurioje galiu būti. Stengiuosi atskirti politiką nuo meno pasaulio.

Jūs daug laiko praleidžiate gamtoje rinkdama medžiagas. Ką norėtumėte parodyti pirmą kartą į Lietuvą atvykstančiam žmogui? Visus miškus, nacionalinius parkus, Labanoro girią, piliakalnius, ežerus. Nors augau miestuose, esu ne miesto žmogus.

Gal turite patarimų, kaip būtų galima gražiai susidžiovinti gamtoje surinktas medžiagas? Pagal sąlygas, kokias žmogus turi. Dažniausiai žmonės ir taip žino – susirinko puokštelę ir žemyn galva pasikabina pavėsyje ar kokioje palėpėje, kas turi. Smilgeles reikia paguldyti, jei daugiau – iškloti plonu sluoksniu ir, jeigu nedrėgna, greitai sudžiūsta. Panašiai kaip su vaistažolėmis. Svarbu tik laiku nusiskinti, nusipjauti iki žydėjimų, todėl reikia sekti gamtos kalendorių, stebėti.

O ką patartumėte pasirinkti gamtoje rudenį? Yra miško žolė, kuri net ir po šalnų gražiai pageltonuoja – tokios viksvos, augančios pamiškėje. O šiaip, reikėtų tiesiog eiti mišku ir žiūrėti, kas gražu – ar žievės gabalas, ar kažkoks pagaliukas akį patraukė, gal su žole galima tuos pagaliukus jungti ar iš samanų rutuliuką su siūlu susivynioti. Leiskite sau laisvai improvizuoti!

Ką palinkėtumėte žmogui, kuriam trūksta pasitikėjimo, nedrįstančiam, bet vis pasvajojančiam apie kūrybą? Atvažiuoti pas mane į seminarus, atpalaiduosim (šypsosi).

Visi reikalingi atsakymai glūdi mumyse, jeigu leidžiame sau ir žolei kalbėti.

Liveta Burkšaitė

▶ Justino Lekavičiaus ir Arvydo Liorančo nuotraukos.

NUOLATINIS VAISTŲ VARTOJIMAS GALI PRAŽUDYTI KEPENIS

Prarastas apetitas, silpnumas, nuovargis – tokie negalavimai gali varginti sergant kepenų uždegimu hepatitu. Medikamentinis hepatitas – klastinga liga, kurios apie 20–30 % atvejų nepavyksta laiku nustatyti. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno klinikų gydytoja gastroenterologė JOLANTA ŠUMSKIENĖ įspėja, kad dėl vaistų pažeistos kepenys siunčia apgaulingus signalus, niekuo nesiskiriančius nuo kitų ligų.

Nacionalinio statistikos departamento duomenimis, 32,1 % vyrų ir 46,8 % moterų Lietuvoje vartoja gydytojo paskirtus vaistus bei 46,7 % moterų ir 65,2 % vyrų – nepaskirtus vaistus, vaistažolių preparatus ir vitaminus. Net trečdalis jų nesivadovauja vaistų vartojimo instrukcijomis. Tai rodo, kad daug kas neįvertina pavojaus, kylančio dėl šalutinio vaistų poveikio.

Sunkus medikamentinis hepatitas gali užklupti net jaunus žmones. Gydytoja J. Šumskienė prisiminė jauno vyro istoriją. Daug sportuodamas ir norėdamas užsiauginti raumenis jis pradėjo vartoti papildus. Įtariama, kad jų sudėtyje galėjo būti hormonų androgenų.

„Vaikinas norėjo atrodyti kaip filmo herojus, o tapo sunkiu ligoniu, nes neatlaikė kepenys. Nors jis neprisipažino, kad vartojo hormonus, vadinamuosius androgenus, bet tyrimai rodė, kad būtent šios medžiagos, skatinančios raumenų augimą, galėjo pažeisti kepenis. Išsivystė medikamentinis hepatitas, kuris vargino net kelis mėnesius“, – pasakoja gydytoja J. Šumskienė.

Netgi noras atsikratyti antsvorio gali būti pragaištingas kepenims. Į gydytojos J. Šumskienės rankas pateko viena kaunietė. Įsigijusi turguje iš Kinijos atvežtų žolinių preparatų, ji stengėsi sulieknėti. Kai moteris atsidūrė ligoninėje, jai buvo nustatytas kepenų uždegimas, tačiau specialistams nepavyko išsiaiškinti, kokių medžiagų mišinys sukėlė tokias pasekmes.

Hepatitas gali išsivystyti ir dėl neteisingo antivirusinių vaistų vartojimo. Vaistai nuo karščiavimo ir peršalimo, kuriuos galima įsigyti vaistinėje be recepto, taip pat gali pakenkti, jei žmogus imasi savigydos. Ypač pavojingos didelės paracetamolio dozės. Paracetamolis dažnai naudojamas kaip viena sudėtinių dalių preparatų, malšinančių peršalimo negalavimus. Būna ir taip, kad, norėdami greitai pasveikti, žmonės prisiperka skirtingų pavadinimų, bet panašios sudėties tablečių, ir geria jas vieną po kitos.

Dėl šalutinio vaistų poveikio pasitaiko liūdnų istorijų. Taip atsitiko vienai jaunai merginai, kuri išgėrė daug paracetamolio tablečių, net neprisiminė, kiek jų buvo. Nukentėjusiosios būklė buvo sunki. Medikams nepavyko jos išgelbėti, nors ir buvo persodintos kepenys.

> Yra žinoma, kad kai kurių augalų ekstraktai, gerinantys kepenų veiklą, taip pat pasižymi apsauginiu poveikiu kepenims. Moksliniai tyrimai rodo, kad naujas, efektyvus ir saugus būdas padėti kepenims yra silimarino (iš tikrųjų margainių ekstrakto), kurku mino (iš daržinių ciberžolių ekstrakto), piperino (iš juodųjų pipirų ekstrakto) junginys.

Kas yra medikamentinis hepatitas? Kodėl apie tai svarbu kalbėti?

Medicinos literatūroje nurodoma, kad vaistų sukelti pažeidimai nėra reti. Lietuvoje nėra tikslios statistikos, tačiau sergamumas ir mirštamumas dėl šių pažeidimų yra didelis. Kasmet užregistruojama daugiau nei 1000 vaistų sukelto ūminio kepenų nepakankamumo atvejų, iš jų – 41 % dėl acetaminofeno toksinio poveikio.

Neįmanoma sudaryti išsamaus sąrašo vaistų, kurie alina kepenis. Jų būtų daugiau nei tūkstantis. Būtina suprasti, kad tai atsitinka tik tam tikromis sąlygomis. Pavyzdžiui, kepenis gali pažeisti tiesiogiai hepatotoksiškai veikiantys vaistai, kurių poveikį galima prognozuoti, nes jų toksiškumas priklauso nuo dozės. Bet yra ir tokių vaistų, kurių poveikis kepenims neprognozuojamas, jis nepriklauso nuo dozės, gydymo trukmės ir farmakologinio vaistų veikimo.

Kaip manote, kokia dalis medikamentinio hepatito atvejų lieka nediagnozuota?

Tai priklauso nuo kepenis pažeidusio preparato veikimo mechanizmo, nuo dozės, paciento organizmo būklės. Pažeidimas gali pasireikšti požymiais, būdingais ir kitoms ligoms: vėmimu, pykinimu, gelta, pilvo skausmu, silpnumu.

Taip pat nėra patikimų diagnostikos metodų. Galima įtarti medikamentinį kepenų pažeidimą, jei nutraukus medikamento vartojimą būklė gerėja, kepenų fermentų tyrimų rodikliai būna geresni. Kai diagnozė yra neaiški, reikia atmesti kitas kepenų ligas – hepatitus A, B, C, citomegalo virusinį hepatitą, alkoholinį kepenų pažeidimą, kepenų suriebėjimą – steatozę. Kadangi sunku diagnozuoti, apie 20–30 % medikamentinio hepatito atvejų lieka nenustatyti.

Kokios yra medikamentinio hepatito rūšys?

Medikamentinis hepatitas gali būti skirstomas pagal trukmę, pavyzdžiui, žaibinis, kai per keletą dienų ar savaičių išsivysto sunkūs kepenų pažeidimo požymiai – ryški gelta, sutrinka kraujo krešumo rodikliai, vystosi kepenų nepakankamumo komplikacijos, kurios pasireiškia neurologiniais bei psichikos sutrikimais.

Medikamentinis hepatitas gali būti ir ūminis, kai liga išsivysto iki 3 mėnesių. Dar viena šios ligos forma – lėtinis medikamentinis hepatitas, trunkantis ilgiau nei tris mėnesius.

Kokie negalavimai gali užklupti?

Jei kepenys yra pažeidžiamos tiesioginio veikimo hepatotoksinių vaistų, klinika gali pasireikšti labai greitai ir audringai. Žaibiškai progresuoja kepenų nepakankamumas. Pacientas gali mirti, jei laiku nebus persodintos donoro kepenys. Bet būna atvejų, kai yra tik nežymūs pilvo diskomforto požymiai, tada tikrąją ligos priežastį išduoda laboratorinių tyrimų pokyčiai.

Ką reikia daryti, norint išsaugoti sveikas kepenis?

Prieš pasirenkant vaistą, svarbu surinkti apie jį kuo daugiau informacijos, racionaliai įvertinti savo sveikatos būklę ir būtinai pasikonsultuoti su gydytoju. Norint įvertinti kepenų pažaidos riziką, būtina atsižvelgti į kepenų ir inkstų funkciją, o kilus neaiškumams dėl preparato poveikio kepenims, atlikti kepenų fermentų tyrimus. Kepenų pažeidimui vaistais gali turėti įtakos amžius, lytis, vaistų vartojimo būdas, vaistų tarpusavio sąveika.

Labai svarbu išsiaiškinti, ar pacientas neserga lėtine kepenų liga. Sergant įvairiomis kepenų ligomis, sutrinka vaistų metabolizmas kepenyse, pasikeičia organizmo reakcija į veikliąją medžiagą.Taip pat svarbu išsiaiškinti, ar žmogus nėra alergiškas vaistams, nėra priklausomas nuo narkotikų, alkoholio ir kt.

Kaip susiję kepenų suriebėjimas ir hepatitas?

Nealkoholinė suriebėjusių kepenų liga – tai viena dažniausių kepenų ligų ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse, kuriose yra paplitę tokie rizikos veiksniai kaip centrinio tipo nutukimas, 2-ojo tipo cukrinis diabetas, dislipidemija, metabolinis sindromas.

Kepenų suriebėjimą (steatozę) taip pat gali sukelti ir įvairūs medikamentai. Tyrimai rodo, kad JAV suaugusiųjų sergamumas nealkoholine suriebėjusių kepenų liga yra 30–40 %, kitose pasaulio šalyse šis skaičius svyruoja nuo 6 iki 35 %. Manoma, kad nealkoholine suriebėjusių kepenų liga serga apie 3–5 % populiacijos, o didelės rizikos pacientų (smarkiai nutukusiųjų ar sergančiųjų diabetu) sergamumas siekia iki 90 %.

Jei pacientas vartoja bent dviejų rūšių skirtingus vaistus ilgą laiką, kaip dažnai rekomenduojama atlikti tyrimus dėl hepatito? Kokie tyrimai padeda nustatyti teisingą diagnozę?

Nėra specifinių tyrimų, būdingų tik medikamentiniam hepatitui. Ilgą laiką vartojantiems vaistus pacientams patariama tirti kepenų fermentus kas 6 mėnesius, kartą per metus atlikti pilvo organų ultragarso tyrimą.

Ar visuomenė turi pakankamai informacijos apie vaistų šalutinį poveikį kepenims?

Galima naudotis atviros prieigos duomenų baze LiverTox, taip pat Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos tinklalapiu, kur pateikiama informacija apie vaistinį preparatą.

Norint išvengti vaistų sukelto kepenų pažeidimo ar kitų nepageidaujamų reakcijų, būtina įvertinti medikamento vartojimo tikslingumą, susipažinti su įspėjimais bei atsargumo priemonėmis. Dažniausiai kepenis pažeidžia antibiotikai. Pavyzdžiui, amoksicilino ir klavulano rūgšties darinys augmentinas, veikdamas kepenis toksiškai, sukelia cholestazinį pažeidimą. Panašus poveikis ir kitų antibiotikų.

Nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo rečiau sukelia kepenų funkcijos sutrikimus, tačiau Lietuvoje jie yra vieni dažniausiai vartojamų vaistinių preparatų. Šio farmakologinio pogrupio populiariausi preparatai yra acetilsalicilo rūgštis, diklofenakas ir ibuprofenas. Nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo pasaulyje sukelia iki 10 % kepenų pažeidimo atvejų.

Taip pat kepenis gali alinti priešgrybeliniai, prieštuberkulioziniai, kontraceptiniai, citostatiniai vaistai, kai kurios vaistažolės. Norėčiau pažymėti, kad geriamieji kontraceptiniai vaistai, anaboliniai steroidai gali sąlygoti kepenų navikų adenomos ar kepenų vėžio išsivystymą.

Kokiais būdais galime apsaugoti kepenų ląsteles?

Pagrindinis gydymo principas, kuris žinomas nuo Hipokrato laikų – nepakenkti ligoniui. Jei įmanoma, būtina pasirinkti vaistinį preparatą, darantį mažiausią žalą kepenims. Galbūt verta pradėti gydyti ligonį mažesnėmis dozėmis ir stebėti kepenų funkciją?

Kadangi nėra vienos priežasties, lemiančios hepatitą, reikia atsižvelgti į įvairius veiksnius. Juk daug kas priklauso nuo žmogaus organizmo, net susirgus gripu, kai kas vartoja daug paracetamolio, bet ne visiems išsivysto medikamentinis hepatitas.

Galima profilaktiškai skirti kepenis apsaugančių preparatų. Jei tyrimai rodo, kad pakilo kepenų fermentai, gydytojai dažniausiai pataria vartoti hepatoprotektorius – kepenų ląsteles apsaugančias priemones. Tai gali būti ir augalinės kilmės preparatai.

Yra žinoma, kad kai kurių augalų ekstraktai, gerinantys kepenų veiklą, taip pat pasižymi apsauginiu poveikiu kepenims. Moksliniai tyrimai rodo, kad naujas, efektyvus ir saugus būdas padėti kepenims yra silimarino (iš tikrųjų margainių ekstrakto), kurkumino (iš daržinių ciberžolių ekstrakto), piperino (iš juodųjų pipirų ekstrakto) junginys.

Kad kepenys saugotų mūsų organizmą ir galėtų atlikti savo darbą, turi pasistengti ir pats žmogus. Kepenų priešai – alkoholis ir riebus, perdirbtas, sunkiai virškinamas maistas. Gerbdamas savo kūną, žmogus turi reguliuoti mitybą, nevartoti alkoholio, laikytis darbo ir poilsio režimo. Vaistų vartojimas turi būti derinamas kartu su kitomis priemonėmis – tik tada žmogus gali ilgai džiaugtis gera savijauta.

KVEPIANČIŲ NAMŲ MAGIJA: kada ir kokius kvėpinimo būdus rinktis?

Kvapas – nebylus istorijų pasakotojas. Namus jis gaubia tarsi žmogų drabužis – jau nuo pat pirmų akimirkų užėję svečiai gali spėti pasidaryti išvadas apie tai, kas esame, kokie mūsų pomėgiai, įpročiai, net charakteris. Tačiau kvapas gali ne tik pasakoti, bet ir veikti tai, kaip mes patys namuose jaučiamės – kvapų įtaka savijautai žmonės tikėjo net senovės civilizacijose. Šiandien šis tikėjimas jau yra grįstas mokslu ir įvairiomis studijomis, o technologijos tik papildo magiško kvapų pasaulio arsenalą. Belieka leistis į šią kelionę, tyrinėti ir atrasti sau tinkamiausius kvapus ir priemones juos skleisti.

Pirmieji bandymai kvėpinti orą siekia 3000 m. pr. Kr., kuomet senovės Egipto kunigai ritualams naudodavo kvapiąsias dervas. Žmonės tikėjo, kad kvapas subalansuoja kūną ir sielą, o deginami smilkalai padeda susijungti su dievais. Graikų mitologijoje esama mito, kuris aiškina šiandien pasaulyje plačiai naudojamos kvapiosios mėtos kilmę. Viena iš jo versijų pasakoja, kad požemių valdovo Hado žmona Persefonė pavertė gražuolę najadę Mintę (*Minthe*, angl. „*mint*" – mėta) į sodo augalą, kurį praeiviai galėtų mindyti kojomis, kai ši pagavo ją bandant suvilioti jos vyrą. Hadas visiškai panaikinti žmonos kerų negalėjęs, tačiau padaręs taip, kad mindoma Mintė skleistų nepakartojamą aromatą. Iš tiesų, mėtų ir kitokių augalų šakelėmis žmonės barstydavo savo namų grindis ir taip priversdavo juos kvepėti.

Šiandien galvą susukti gali ne tik kvapų, bet ir pačių kvėpinimo būdų įvairovė – parduotuvių lentynose aptinkame purškiamus kvapus, kvapus su lazdelėmis, elektrines garintuves, aromatines žvakes, kvapiuosius maišelius, smilkalus, vaškus, eterinius aliejus... Vis dėlto nepasimesti šioje gausybėje nėra taip sunku, jei įvertiname sezoniškumą, patalpų dydį, zoną, savo poreikius ir efektą, kurio trokštame kvėpindami.

Purškiami kvapai ir difuzoriai

Purškiami kvapai naudojami, kai patalpą norima pakvėpinti greitai ir efektyviai. Kvapo intensyvumą galima lengvai reguliuoti papurškimų skaičiumi, tačiau, lyginant su lazdelėmis, kvapas greičiau išsisklaido, tad jie tinkamiausi, kai norima momentinio pakvėpinimo, pavyzdžiui, prieš ateinant svečiams arba siekiant iškart neutralizuoti nemalonius kvapus. Norint, kad purškiamas kvapas patalpoje išsilaikytų ilgiau, patariama juo purkšti baldus, kilimus, užuolaidas ir kitus audinius, tačiau prieš tai reiktų įsitikint, kad jo cheminė sudėtis negadins paviršių.

Difuzoriai su lazdelėmis yra idealus variantas, jei kartą pasirūpinus kvapu, daugiau nenorima ilgesnį laiką sukti dėl jo galvos – mirkomos lazdelės kvapą skleis nuolat. Pakanka buteliuką pastatyti vietoje, kurioje oras lengvai cirkuliuoja (vietose, kuriose susidaro nestiprūs skersvėjai, ar pro kurias dažnai praeinama), nes taip judant orui kvapas geriau pasklinda aplinkoje. Reikėtų vengti šilumos šaltinių – radiatorių, saulės spindulių, nes nuo šilumos kvapas greičiau išgaruoja. Renkantis kvapo talpą, vertėtų atsižvelgti į patalpos dydį – kuo didesnė patalpa, tuo daugiau reikia mililitrų. Paprastai, vidutinio dydžio svetainei užtenka 250 ml talpos buteliuko. Kvapo intensyvumas lengvai reguliuojamas lazdelėmis – norint intensyvesnio kvapo, reikėtų jų pamerkti daugiau ir nepamiršti kas kelias savaites jas vartyti. Ir priešingai – norint, kad kvapas būtų jaučiamas subtiliau, reikėtų pamažinti lazdelių skaičių. Išvykstant į keliones ar namuose nebūnant ilgesnį laiką, kvapo buteliuką galima tiesiog užkimšti – taip kvapas neskleis aromato ir neišgaruos be reikalo.

Elektriniai difuzoriai ypač tinkami kvėpinti didesnes erdves ir yra aktualūs aromatoterapiniais tikslais naudojant eterinius aliejus. Ultragarso difuzinę technologiją nau-

dojančios garintuvės vandens ir aliejaus mišinį paverčia dulksna ir intensyviai kvėpina patalpą, nepažeidžiant kvapo struktūros. Dažniausiai veikia itin tyliai, tad neturėtų trukdyti toje pačioje patalpoje mokytis ar dirbti. Kai kurios iš jų taip pat turi oro drėkinimo funkciją, kas gali būti aktualu šaltuoju metų laiku, išsausėjus patalpų orui. Na o šviečiančios, spalvą keičiančios garintuvės gali tapti stilinga bei jaukia namų dekoro detale.

Aromatinės žvakės

Ilgi, vėsūs ir tamsūs vakarai, ko gero, neįsivaizduojami be šildančios, jaukumą ir intymumą kuriančios žvakių liepsnos. Jomis puošiami stalai kuria šventinę nuotaiką, o deginamos vonios kambaryje mėgaujantis vandens procedūromis padeda atsipalaiduoti. Aromatinių žvakių kvapas patalpoje paprastai laikosi tol, kol žvakė yra deginama, tad vėlgi – puikiai tinka laikinam kvėpinimui.

Kvapiosios žvakės būna sintetinės arba pagamintos iš natūralaus, dažniausiai, sojų, bičių arba kokosų vaško. Nors tarp mokslininkų nėra vieningos nuomonės ir vis dar trūksta platesnių tyrimų, kai kurios atliktos studijos parodė, kad žvakės, pagamintos iš parafino, degdamos išskiria medžiagas, kurios siejamos su astmos, alerginių, centrinės nervų sistemos ar vėžinių ligų rizika. Skirtingai nei parafino, natūralaus vaško žvakės, teigiama, neišskiria į aplinką nuodingų medžiagų, gražiau, tolygiau ir ilgiau dega, tačiau svarbu atkreipti dėmesį ir į tai, ar jos nėra papildytos dirbtiniais kvapais, dažikliais, iš ko padaryta dagtis. Labiausiai sveikatą tausojančios žvakės aromatizuojamos grynais eteriniais aliejais, dagtys gamiamos iš natūralių pluoštų.

Kad deginant žvakę nesiformuotų vaško tunelis, svarbu leisti žvakei degti tiek, kad spėtų išsilydyti visas jos paviršius – ypač deginant žvakę pirmus kartus. Kad žvakė nerūktų ir liepsna nebūtų per didelė, dagtį reiktų reguliariai patrumpinti, gesinti specialiais gesikliais.

Kokius kvapus pasirinkti skirtingoms namų erdvėms?

Renkantis kvapus dažniausiai atsižvelgiame į tai, kas mums patinka. Yra manoma, kad švelnius gėlių aromatus renkasi romantiškos, svajingos asmenybės, gaivius – aktyvūs, energingi, na, o sodresnius medžio, odos ir tabako kvapus – drąsūs bei savimi pasitikintys žmonės. Tačiau savo pasirinkimą galima derinti ir prie to, kokį efektą siekiame suteikti užsiimant įvairia veikla skirtingose namų erdvėse.

> žvakės, pagamintos iš parafino, degdamos išskiria medžiagas, kurios siejamos su astmos, alerginių, centrinės nervų sistemos ar vėžinių ligų rizika

Virtuvėje geriausiai tiks įvairūs gurmaniški, prieskonių aromatai, kuriuose juntami gvazdikėliai, cinamonas, kardamonas, vanilė. Darbo aplinkoje susikaupti, išlikti žvaliems padės žolių, citrusų aromatai, miegamajame atpalaiduos levandos, o jausmingumą kurstys rožės, jazminai, vanilė, santalas, kvapioji kananga. Svetainėje puikiai tiks tiek žaismingi, bendravimui nuteikiantys vaisiniai aromatai, tiek teatrališkesni, charakteringesni kvapai. Vonioje – citrusiniai, jūros, pušų aromatai.

Harmoniją padės kurti kvapai, derantys ir prie bendro namų interjero stiliaus, todėl sunkesni, ryškesni rytietiški kvapai, kuriuose juntama ambra, pačiulis, ąžuolas, tabakas geriausiai derės prie klasikinio, oda, mediena antikvaru dekoruoto interjero, o prie modernaus tiks šaltesni, gaivūs aromatai.

Natūralūs namų kvėpinimo būdai

Tausojant savo sveikatą, reikėtų stengtis rinktis kiek įmanoma kokybiškesnius ir natūralesnius kvapus, nes įvairūs sintetiniai priedai, lakiosios medžiagos gali dirginti kvėpavimo takus, silpninti imuninę sistemą, sukelti įvairias ligas.

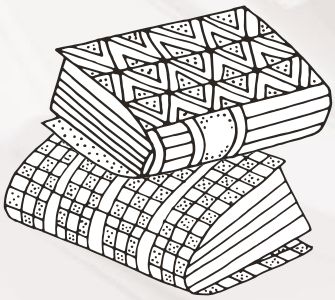
Norint namus kvėpinti natūraliais būdais, išties nesunku tai padaryti. Štai keletas veiksmingų patarimų:

- spintos ar drabužinės kvėpinimui puikiai tiks pakabinamas drobinis maišelis, pripildytas džiovintomis levandomis – ne tik kvepės, bet ir saugos nuo kandžių. Spintų kvėpinimui tinka ir natūralaus muilo gabaliukai.
- Plaunant grindis į vandenį galima įlašinti kelis lašus eterinio aliejaus. Jo taip pat galima užlašinti ant vatos ar kokio audeklo ir padėti norimoje vietoje ar ant radiatoriaus – šiluma paskatins kvapo skleidimąsi.
- Į puodą vandens pamerkite keletą griežinėlių apelsinų, cinamono lazdelių, gvazdikėlių ir virinkite ant lėtos ugnies – aromatas netruks pasklisti po namus. Tą patį galima daryti naudojant gaivesnius derinius, pavyzdžiui, žaliąją citriną su mėta, rozmarinu bei vanilės ekstraktu. Eksperimentuokite ir ieškokite savo mėgstamo kvapų derinio.
- Ne tik pakvėpins, bet ir elegancijos namams suteiks šviežiai pamerktų gėlių puokštė.
- Ant padėklo, dubenėlyje arba didesnėje taurėje ant kojelės paskleiskite džiovintų augalų aromatinį mišinį. Mišiniui tinka naudoti medžio žievę, gėlių žiedlapius, džiovintus apelsinus, kankorėžius, uogas, šakeles, cinamono lazdeles, anyžių žvaigždutes ir kitas augalines medžiagas, kurios džiūdamos nepraranda dailios išvaizdos. Tokį mišinį galima kvėpinti pasirinktais eteriniais aliejais.

Nors natūralios medžiagos laikomos saugesnėmis, tačiau specialistai teigia, kad natūralūs aliejai taip pat gali sukelti alergines reakcijas, todėl svarbu jausti saiką, stebėti savo savijautą, o kad namų kvėpinimas netaptų apsėdimu – prisiminti, kad nieko nėra vertingiau už tyro ir gaivaus oro gurkšnį. Be to, bet kokie malonūs kvapai geriausiai atsiskleidžia ten, kur karaliauja švara.

Liveta Burkšaitė

TERAPINĖ SKAITYMO NAUDA



Skaitymas yra veikla, kuriai, šiame nuolat skubančiame pasaulyje, atrodo, vis neužtenka laiko. O vertėtų – atlikti tyrimai įrodė, kad skaitymas vyresniame amžiuje gerina sprendimų priėmimo įgūdžius, atmintį, mažina stresą, leidžia kokybiškiau miegoti. Ilinojaus technologijų instituto profesorius Dr. Konstantinos Arfanakis teigia, kad tokie paprasti užsiėmimai kaip laikraščių skaitymas, laiškų rašymas bei lankymasis bibliotekoje ar spektaklyje gali padėti išsaugoti sveikesnes smegenis. Tad verta permąstyti prioritetus – ruduo yra puikus metas iš naujo atrasti skaitymo malonumą.

Skaitantys žmonės – empatiškesni

Skaitydami knygas, turtiname žodyną, kuris yra reikalingas efektyviam bendravimui su kitais žmonėmis. Kuo daugiau skaitome, tuo daugiau būdų atrandame išreikšti savo mintis, emocijas bei jausmus. Be to, skaitymas ugdo empatiją – susitapatindami su knygos veikėjais, mokomės lengviau įsijausti ne tik į savo, bet ir į kito žmogaus vidų, žinome, kaip reaguoti įvairiose situacijose, lengviau randame tinkamus žodžius paguosti, paskatinti ar pasidžiaugti.

Skaitymas mažina stresą

Grožinė literatūra naudinga tuo, kad, pasinerdami į autoriaus kuriamą pasaulį, galime bent trumpam pamiršti liūdesį, vienatvę ir kitus mus slegiančius jausmus. Sasekso universitete tiriamiems asmenims užteko vos šešių minučių ramaus skaitymo, kad per šį laiką sumažėtų jų širdies ritmas, atlėgtų įtampa raumenyse. Įdomu tai, kad paprastas skaitymas tyloje stresą sumažina netgi greičiau ir efektyviau nei puodelis arbatos, muzikos klausymasis ar ėjimas pasivaikščioti. Mokslininkai teigia, kad knygos skaitymas yra kur kas daugiau nei tik paprastas prasiblaškymas – jo metu yra aktyviai įtraukiama vaizduotė, skatinamas kūrybiškumas, patiriama pakitusios sąmonės būsena.

Skaitydami treniruojame smegenis

Reguliari protinė veikla, tarp jų – skaitymas, stiprina neuronų jungtis, kurios sąlygoja smegenų veiklos greitumą ir pajėgumą, padeda atitolinti senatvinę demenciją ir Alzheimerio ligą. Skaitymas padeda lavinti ir išsaugoti atmintį, išlaikyti dėmesį, ilgainiui protas tampa imlesnis mokymuisi. Be to, gerėja analitiniai bei samprotavimo įgūdžiai, praverčiantys sprendžiant kasdienes problemas ir atliekant įvairias užduotis.

Padeda susirasti bendraminčių

Kaip ir bet kuris hobis ar veikla, taip ir skaitymas gali padėti susirasti panašiai mąstančių žmonių, jungtis į bendruomenes, gerinti socialinius ryšius.

- Skaitydami išsirinkite ir **IŠSIRAŠYKITE PATIKUSIAS CITATAS** – šios mintys gali vėliau praversti, kai greitai reikės įkvėpimo ar motyvacijos. Minčių nurašymas taip pat padeda giliau jas suvokti.
- **SKAITYKITE BALSU.** Tai lavina balso stygas, gerina artikuliaciją, treniruoja veido raumenis, o skaitomą informaciją padeda geriau įsiminti. Skaitykite anūkams! Tai padeda kurti tarpusavio ryšį, lavina vaiko dėmesio sutelkimą, skatina meilę knygoms.
- **IŠBANDYKITE GARSINES KNYGAS**, jos – puikus pasirinkimas, kai įprastas skaitymas vargina akis. Be to, garsinių knygų galima klausytis užsiimant fizine veikla – mankštinantis, užsiimant namų ruoša ar vaikščiojant parke.
- **LAIKYKITĖS NUOSEKLUMO**. Kasdien perskaitykite bent po kelis puslapius – taip susiformuos įprotis skaityti.
- **IŠBANDYKITE SKIRTINGUS ŽANRUS.** Daugelis šalies bibliotekų kasmet siūlo skaitymo skatinimo programas, kurios padeda atrasti naujus autorius, žanrus ir temas. Taip plėsis jūsų skaitymo patirtis, o įvairovė neleis atsibosti.

PAGAMINKITE ŽAISLUS ANŪKAMS PATYS!

Rankdarbių nauda akivaizdi, tai ne tik malonus laisvalaikio užsiėmimas, kuris veikia terapiškai – ramina, mažina stresą, atpalaiduoja ir skatina kūrybingumą, bet ir puikus būdas pagaminti dovanas vaikams, anūkams ar proanūkiams. Juk kruopščiai savomis rankomis kurti žaislai gali būti perduodami iš rankų į rankas, o parduotuvėje įsigytas žaislas niekada nebus toks vertingas, kaip su meile gamintas močiutės ar senelio. Lietuvoje darbščių ir kūrybingų žmonių netrūksta, tad pakalbinome kelis, pasidalinusius atrasta meile rankdarbiams ir jų gaminimo procesu, kuris galbūt įkvėps ir jus.

DANGUOLĖ (73 m.)

Įvairiais rankdarbiais užsiima jau 15 metų. Be to, kad gamina seges, pakabukus, paveiksliukus iš odos ar gintaro, piešia paveikslus, pastaruoju metu siuva žaisliukus savo vienintelei proanūkei Emai (1 m.). „Dar mokykloje mėgau piešti, siūti. Jau pirmoje klasėje mamos prašiau man padovanoti siuvimo mašiną ir nuo tada apsiūdavau visas lėles. Paskui jau ir sau ar pusseserėms sukneles siuvau, dar vėliau – anūkei. O kai atsirado proanūkė, pradėjau vis kažką pagaminti ir jai – tai lėlytę, tai kokį žaisliuką iš lino. Ji mūsų visų princesė, vis norisi kažkaip palepinti“, – šypsosi senjorė.

Šešis anūkus ir vieną proanūkę turinti Danguolė sako, kad laiko rankdarbiams užtenka. „Kaip senjorė laiko man sočiai, o dar ir neįgalumą turiu dėl kelio protezo, vaikščioti jau nelengva, todėl nuolat būdama namuose vis nenustygstu vietoje be darbo“, – pasakoja moteris.

Kur randanti idėjų originaliems darbeliams iš lino? Gelbėja internetas – *Youtube*, *Pinterest*, o dažnai ir anūkai padeda, vis paprašo ką nors pagaminti. Pasiūti žaisliuką iš lino visai nesunku – pirmiausia Danguolė nusipiešia eskizą, pasidaro iškarpas, o vėliau jas susiuva ir užpildo sintepono kamšalu: „Viskas tikrai labai paprasta, o anūkė nepaleidžia iš rankų ir labai myli šiuos žaisliukus.“

► *Ingridos megzti žaisliukai*

INGRIDA (57 m.)

Neria žaislus iš medvilninių siūlų pagal *amigurumi* japonišką nėrimo sistemą. Vilnietė sako, kad šiais laikais išmokti kažko naujo paprasta, nes internetas yra visagalis. „Viskas prasidėjo nuo vieno žaislo. Kadangi aš, kaip ir dauguma lietuvių moterų, nemoku sėdėti rankų sudėjusi, vis turiu pasikrapštyti prie įvairių veiklų, tai nusprendžiau iš siūlų likučių numegzti lėlę anūkei. Panaršiusi internete pagaminau tokią šleivą kreivą lėlytę, bet pats procesas man labai patiko. Taip ilgainiui ir įsitraukiau į žaislų gamybą“, – pasakoja moteris.

Nors Ingrida dirba vaikų darželyje, sako, kad visada randa laiko ir rankdarbiams. „Nemoku ramiai sėdėti prie televizoriaus, todėl man toks papildomas užsiėmimas labai patinka. Kai pradėjo vis geriau ir geriau sektis, susikūriau puslapį *Facebook*'e „Nerti žaislai“, kur savo darbelius ir parduodu. Tikrai neuždirbu daug, bet bent jau siūlai atsiperka ir turiu širdžiai malonią veiklą. O ir mamytės patenkintos, nes vaikai labai myli šiuos žaisliukus“, – pasakoja Ingrida. Moteris priduria, kad mezga su didele meile – apgalvoja, kaip derės spalvos, koks bus žaisliuko veidas, o iš gerų siūlų numegztas žaisliukas visada gaunasi kokybiškas ir švelnus. Moteris juokiasi, kad nebegalinti ramiai praeiti pro siūlų parduotuves, nes tai tapo savotiška aistra, o ir laikai išmokti kažką naujo itin patogūs – atsiradus internetui galima tiesiog žiūrėti ir mokytis megzti nekeliant kojos iš namų. Pasak Ingridos, jos megztiems žaisliukams ypač neabejinga anūkė. „Kai atvažiuoja, tenka slėpti mezginius, nes ji viską išsivežtų. Sakau, kad jau nemažai turinti, bet visada atsako, kad dar šito žaisliuko neturi“, – juokiasi moteris.

JONAS (43 m.)

Teisininkas Jonas Udris savo hobį atrado nusipirkęs namą. „Reikėjo įvairiausių smulkmenų, baldų, tad aš nusprendžiau daug ką pasigaminti pats. Iš pradžių nebeužteko paprasto atsuktuvo, prireikė elektrinio, o paskui, žiūrėk, ir kažką nupjauti, prisukti ar pritvirtinti reikia. Po truputį pradėjau viską gaminti, kol tai išaugo iki to, kad garažas, kuriame telpa dvi mašinos, tapo mano dirbtuvėmis", – pasakoja vyras.

Ilgainiui Jonas pradėjo gaminti ir medinius žaislus savo vaikams. Pagaminęs žaidimų aikštelę su įvairiomis laipynėmis, iš atlikusių medžiagų kūrė smulkesnius žaislus. „Juk paėmus apvalią beržo šaką ir ją lyg dešrą supjausčius į riekeles, galima pasigaminti ratukus. Tuomet tik reikia pritvirtinti prie iš medžio drožlių plokštės išpjauto mašinėlės profilio ir turime originalų žaislą", – patirtimi dalijasi Jonas. Pasak jo, ne vienas žaislas įsikūrė ir jo draugų vaikų namuose, tačiau nors hobiui skiria daug laiko, verslo iš to daryti neketina.

Anot Jono, pasigaminti galima bet ką – stalo žaidimus, kaladėles, lėlių ar net žiurkėno namelį – reikia tik fantazijos ir įrankių. O štai naujausias jo projektas – modernus rašomasis stalas, kuriame integruotas elektrinis pianinas, skirtas penktokei dukrai. „Stengiuosi vaikams parodyti, kad viską galima pasidaryti pačiam. Ir tai jau duoda šiokių tokių vaisių – jei kažkas namie sulūžta, mes neskubame pirkti naujo daikto, o einame į garažą ir bandome pataisyti, suklijuoti", – pasakoja vyras bei priduria, kad mediniai gaminiai yra daug ilgaamžiškesni. „Sakykime, vaikiška virtuvėlė ar lėlių namelis, kurie pagaminti iš plastiko, netrunka išblukti, greičiau sulūžta, o pataisyti tokių nėra kaip, tenka išmesti. Tuo tarpu medinį daiktą visada galima atnaujinti ir jis vėl bus kaip naujas, tereikia nušveisti švitriniu popieriumi, nulakuoti, nudažyti naujais dažais ir galima vėl naudoti ar perdovanoti.

Paklaustas, ar sunku išmokti tokio amato, Jonas atsako, kad viskas įmanoma, tik reikia išdrįsti. „Nėra dalykų, kuriems būtum per jaunas ar per senas. Ypač vyresni žmonės turi daugiau kantrybės, mažiau skuba. Šiandien išmokti naudoti įrankį lengva, nes technikos visose parduotuvėse gausybė, o be to, labai daug gaminių galima pagaminti su paprastesniais įrankiais, nereikia sudėtingų staklių. Rankinis siaurapjūklis, fanera, degintuvai, medžio klijai, pora spaustuvų ir vienas elektrinis šlifuoklis – su šiais įrankiais galima labai daug visko pasigaminti", – sako jis.

Nuo ko pradėti? Pasak Jono, darbas susideda iš pagrindinio klausimo – kaip pagaminti dėžę, o jei tiksliau, kaip sujungti lentas, kad gautųsi dėžė. „Svarbiausia išmokti šį principą. Pasitreniruokite keletą technikų, bandykite suklijuoti ar susukti. Jeigu jau peržengsite per save ir tai išmoksite, tuomet galite pagaminti bet ką. O svarbiausia – nebijokite, niekada nėra per vėlu, kiekvienas gali pradėti nuo pačių paprasčiausių dalykų", – pataria vyras.

Iveta Leščinskaitė

▶ Jono mediniai žaislai

▶ Danguolės siūti žaislai

▶ Danguolės siūti žaislai

▶ Jono mediniai žaislai

▶ Ingridos megzti žaislai

▶ Danguolės siūti žaislai

Dviguba nauda!

Vitaminas D

aktyviai imuninės sistemos veiklai

kaulams ir raumenims

2 kapsulėse yra:

20 µg vitamino D3 (cholekalciferolio) =

800 TV (400 % RMV*)

335 mg Omega-3 riebalų rūgščių, iš jų:

EPR (eikozapentaeno rūgšties) - 160 mg

DHR (dokozaheksaeno rūgšties) - 100 mg

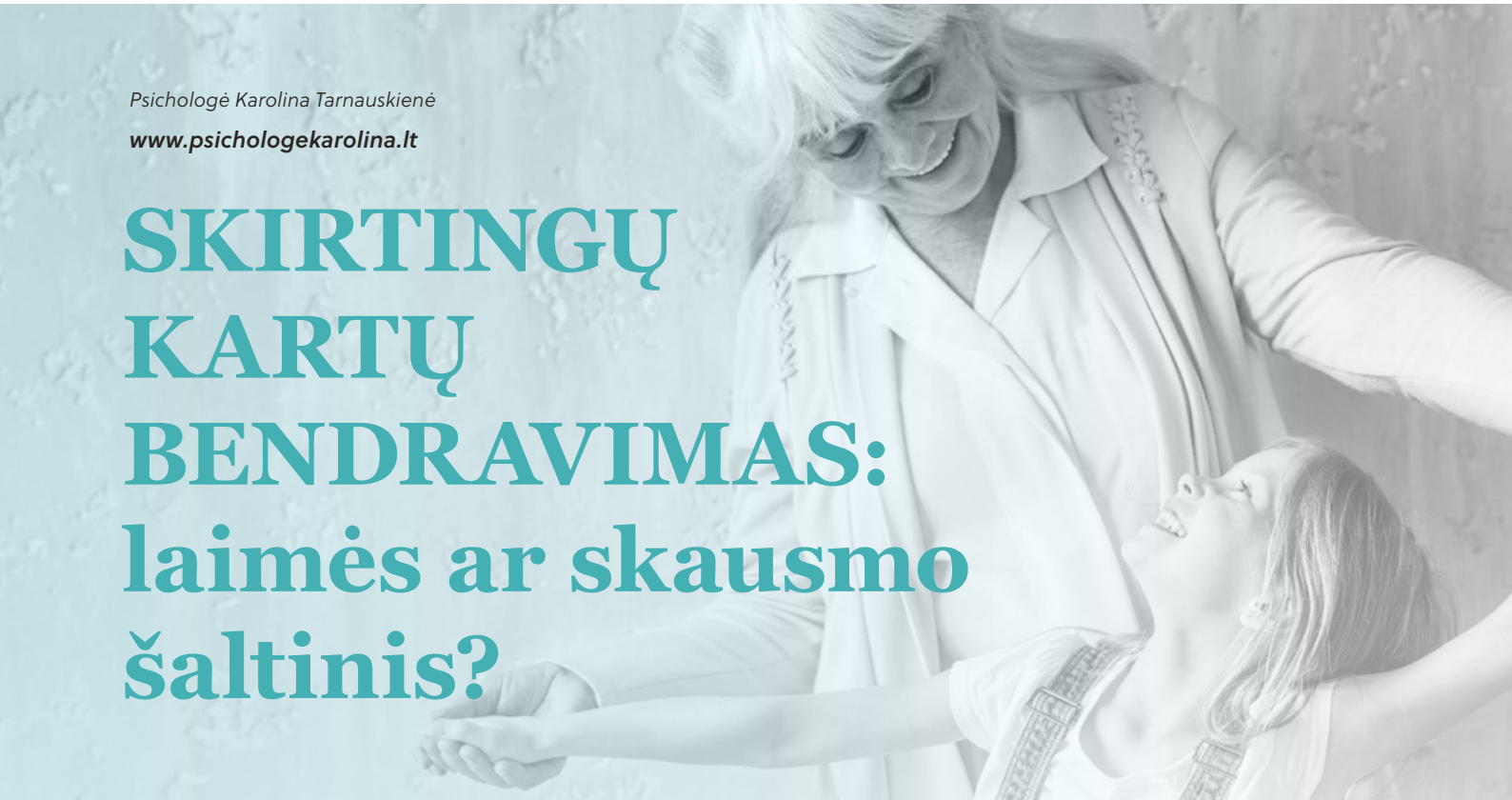
*RMV - referencinė maistinė vertė.

A PRODUCT OF ICELAND

MAISTO PAPILDAS

Atstovas Lietuvoje – UAB „Oribalt Vilnius"

Svarbu laikytis subalansuotos mitybos ir sveiko gyvenimo būdo.
Teiraukitės vaistinėse.



Psichologė Karolina Tarnauskienė
www.psichologekarolina.lt

SKIRTINGŲ KARTŲ BENDRAVIMAS: laimės ar skausmo šaltinis?

Bendravimas – nuostabi žmonių sąveika, kuri padeda patenkinti kiekvieno esminį poreikį jaustis mylimam, priimtam, gauti dėmesio, patirti supratimą, palaikymą, bendrumą. Visi šie dalykai žmogui teikia daug laimės, įkvepia, pripildo energijos, noro gyventi ir stengtis dėl kitų. Tačiau dažnai bendravimas teikia ne tik gėrį, bet ir skausmą. Bendraujant kartais ištinka tokia vienatvės kančia, kokios niekada žmogus nepatirtų būdamas vienas. Todėl didis menas yra tinkamai bendrauti ir pasiekti, kad tas bendravimas vieni kitiems dovanotų gėrį.

Šįkart aptarsime bendravimo tarp skirtingų kartų, t. y. vyresnio amžiaus žmonių ir jų suaugusių vaikų bei anūkų, iššūkius. Aiškinsimės, kodėl dažnai tiek vienus, tiek kitus skirtingų kartų atstovus lydi jausmas, kad bendravimas tarpusavyje prilygsta kalbėjimui su skirtingų planetų gyventojais. O, atrodo, turėtų būti kitaip – argi ne tie žmonės, kurie didžiąją gyvenimo dalį gyveno kartu su mumis, kurie mus augino ar kuriuos mes auginome, turėtų geriausiai žinoti poreikius, atsižvelgti į charakterių skirtumus, būti supratingiems, mylėti, atjausti, palaikyti? Būtent iš artimiausių žmonių mes tikimės daugiausiai gėrio, puoselėjame jų atžvilgiu ne tik šiltus jausmus, bet ir lūkesčius, tačiau būtent čia, artimųjų aplinkoje, patiriame ir daugiausiai nusivylimų bei nuoskaudų.

Sunkumai ir nesusipratimai

Kad ir kaip sunku pripažinti, kad ir kaip norėtųsi, jog būtų kitaip, nesusipratimai bendraujant yra natūralus ir dažnas kasdienis patyrimas. Jie įvyksta visur: tarp draugų, tarp mylimųjų, vyrų ir moterų, tarp darbdavių ir darbuotojų, vaikų ir tėvų, anūkų ir senelių. Daugelis tyrimų atskleidė, kad žmonės tiksliai supranta kur kas mažesnę dalį mūsų perteikiamos informacijos, nei mes galime įsivaizduoti. Likusi informacijos dalis yra iškraipoma daugybės išorinių ir vidinių trikdžių, pavyzdžiui, besiklausančiojo išankstinės nuomonės apie mus arba apie temą, kuria kalbama.

Vieni nesusipratimai žeidžia daugiau, kiti mažiau. Viskas priklauso nuo kiekvieno žmogaus asmenybės struktūros, patirties, poreikių, lūkesčių. Kuo labiau žmonės skiriasi savo amžiumi, patirtimi, charakteriu, nuostatomis, gebėjimais, tuo daugiau nesusipratimų. Kiekvienas žmogus – lyg atskira visata, kuri iki galo yra nepažinta net ir jam pačiam. Kiekvienas iš mūsų savyje nešiojamės tik savo paties per gyvenimą įgytą patirtį, vertybes, skaudulius, išgyvenimus, traumas, sėkmes ir nesėkmes. Visa tai lemia, kaip mes bendraujame, ko tikimės iš kitų, ką esame pajėgūs suteikti patys, kiek galime kitus suprasti, atjausti, priimti, mylėti. Kuo mažiau žmogus pažįsta pats save ir savo teigiamas bei neigiamas savybes, tuo jam sunkiau pažinti kitą, jį priimti ir suprasti.

Kodėl taip sunku jaustis nesuprastam?

Artimi žmonės mums siejasi su saugumu, tam tikru mūsų gyvenimo pamatu, todėl viduje nešiojamės jausmą, kad jie – tarsi mūsų dalis. Suvokimas, kad artimasis yra gerokai kitoks ir kad jis gali nuoširdžiai, ne

iš piktos valios, mūsų nesuprasti, yra labai skausminga patirtis ir veda mus į vienatvės išgyvenimą. Vienas esminių žmogaus poreikių yra jaustis bendruomenės dalimi, t. y. jausti, kad šiame dideliame pasaulyje esi ne vienas. Ir būtent patyrimas, kad tavęs nesupranta ir nepriima, suteikia skausmingos vienatvės jausmą.

Mokslininkai tvirtina, kad viena pačių didžiausių žmogaus baimių (šalia mirties baimės) yra likti šiame pasaulyje vienui vienam. Situacija, kai žmogus pasijunta nesuprastas, nepriimtas, neišgirstas, nereiškia, kad fiziškai jis lieka vienas ir niekam neberūpi, tačiau psichologiškai savo vidiniame pasaulyje jis pasijunta būtent taip. Kaip stipriai tą akimirką jis išgyvena vienatvės jausmą priklauso nuo to, kiek apskritai tuo laiku gyvenime jam tenka jausti vienišumą, nesvarbu, ar būnant vienam, ar būnant su kitais žmonėmis. Kuo dažniau žmogus jaučiasi vienas, atskirtas, nepastebėtas, negerbiamas, nepažintas ir nepripažintas, tuo skaudesnės jam bus bendravimo akimirkos, kai jis pasijunta atstumtas, nesuprastas, nepriimtas. Labai dažnai itin skausmingai tokias situacijas, patirtas iš savo vaikų ar anūkų, išgyvena vyresnio amžiaus žmonės, kuriems gyvenimo aplinkybės, fiziniai ribotumai ir įvairūs sunkumai jau ir taip yra lėmę didesnę atskirtį nuo kitų žmonių.

Jei esame pakankamai stiprūs įsisąmoninti savo skirtingumą, o kartu ir atskirtį nuo kitų žmonių, įgyjame didelę vidinę ramybę, išmintį ir jėgą. Atskirties įsisąmoninimas padeda jausti daugiau pagarbos kitam žmogui ir jo vidiniam pasauliui.

Kaip skirtingoms kartoms susikalbėti?

Eidamas gyvenimo keliu žmogus vis daugiau pamato, patiria, supranta, išmoksta – jis nuolat pildo savo žinių apie šį pasaulį skrynią. Tai, kas atrodė labai svarbu būnant 20-ies, atrodo kur kas mažiau svarbu būnant 40-ies. Būnant 60-ies tai jau atrodo visai juokinga, o esant 80-ies apie tai jau visai negalvojama. Tad kaip tikėtis, kad apie vieną ir tą patį dalyką tuo pačiu lygmeniu gali kalbėtis, tarkime, 20-metis ir 80-metis? Tai, kas 70-mečiui yra kasdienybės dalis, 18-mečiui yra toks tolimas dalykas, koks, atrodo, jo laukia tik kitame gyvenime.

> Jei reikėtų išvesti skirtingų kartų susikalbėjimo formulę, ji būtų visai paprasta – mažiau egocentrizmo, susireikšminimo, daugiau sąmoningumo, atjautos, supratingumo, pagarbos ir tolerancijos kitam.

Galime įsivaizduoti, kad sulig kiekvienu dešimtmečiu žmogus apsigyvena vis aukštesniame namo aukšte. Iš to aukšto jis žvelgia žemyn ir mato pasaulį. Normalu, kad vieną ir tą patį pasaulį 10-metis matys visai kitaip nei 70-metis, nes vyresnis žvelgia jau iš 7 aukšto ir iš ten viskas matosi kur kas plačiau. Jei 10-metis, žvelgdamas iš pirmo aukšto, mato kelis gėlių kupstelius, pro šalį bėgančią katę, už keleto metrų esantį suoliuką ir praeinančius žmones, tai 70-metis iš 7 aukšto gali matyti aplink esančius namus, jų spalvas, aukštį, keletą aplink besidriekiančių gatvių. Jis gali matyti, kaip gatve važiuoja mašina, kurios vairuotojas dar nemato, kad už posūkio jau bus pėsčiųjų perėja ir ties ja besibūriuojantys vaikai.

Vyresnio amžiaus žmonės, kurie matė daug šilto ir šalto, kurie savo kūnu ir siela patyrė daugybę išbandymų, tikrai kur kas geriau nei jaunuoliai numato vienų ar kitų dalykų galimas pasekmes, todėl bando jaunesnius žmones – vaikus ar anūkus – įspėti, patarti. Tačiau jaunesnieji neįsiklauso, nusispjauna, kartais ir pašiepia tokius patarimus. Taigi įvyksta didelių nesusipratimų, nes vyresnieji skaudžiai reaguoja, kai neįsiklausoma į jų patarimus, jie jaučiasi negerbiami, neįvertinti, atstumti, o jaunesnieji pyksta, kad kišamasi į jų gyvenimą, nes patys manosi suprantantys apie pasaulį kur kas daugiau, nei mano kiti. Dažnai jaunesnieji tokioje situacijoje jaučiasi taip, lyg vyresnieji norėtų pavogti jų gyvenimą, neleistų jiems gyventi.

Tikriausiai taip buvo ir bus visais laikais, nes kiekvienas žmogus, atėjęs į šį pasaulį, atsineša savo užduotis išmokti tam tikras pamokas. Todėl, kad ir kaip vyresnieji norėtų įspėti ir stabdyti jaunesniuosius, niekada visiškai neapsaugos jų nuo sunkumų. Taigi dažnai vyresniesiems belieka tik pasitelkti kantrybę, išmintį ir susitaikyti, kad į jų patarimus gali būti visai neatsižvelgta. Vyresnieji klysta, kai priima tai labai asmeniškai kaip jų vertingumo nepripažinimą. Reikėtų suprasti, kad jaunesnieji tiesiog dar neturi gyvenimo patirties ir išminties, kad pajėgtų taip giliai ir sąmoningai į viską žvelgti, jog su džiaugsmu priimtų patarimus.

Bendravimas pasidaro sunkus ir tada, kai norima vieniems kitus keisti pagal savo sukurtą paveikslą. Vyresnieji nori pakeisti jaunesnius, o jaunesniesiems vis atrodo, kad vyresnieji turi pasikeisti. Kuo labiau vieni kitiems primeta būtinybę pasikeisti, tuo tiek vieni, tiek kiti dar labiau įsikimba į savo pozicijas ir nesileidžia į jokius pokyčius. Apskritai, kiekvienas žmogus yra pats atsakingas už tai, koks jis yra ir kiek jis nori keistis, nes už savo klaidas susimokame patys. Jei kitam tai kliūna, jis turi teisę atsitraukti, apeiti, taip apsaugodamas save. Sunkiai įmanomi kito žmogaus pokyčiai nemeilės atmosferoje, esant prievartai, grasinimams.

Kuo žmogus labiau bauginamas, tuo labiau susigūžia ir lieka savo kiaute, kuo labiau erzinamas, tuo tampa piktesnis, tyčia laikosi netinkamų įpročių ar manierų, net jei pats jau suvokia, kad taip yra negerai. Neretai mūsų karštas noras, kad kitas keistųsi, byloja apie mus pačius – kito žmogaus savybės, kurios mus erzina, yra būdingos ir mums, tik nemokame ar nenorime jų pripažinti, priimti, įsisąmoninti, keisti. Jei kitas žmogus mus kažkuo labai erzina, pirmiausia derėtų susimąstyti, ką tai sako apie mane patį? Pvz., jei kito vėlavimas kelia pyktį, galbūt pats esu pervargęs, dirglus arba nepajėgiu nė minutės išbūti pats su savimi, savo vidine tuštuma ir todėl vėluojančio laukimas tampa toks kankinantis.

Stiprus skirtingų kartų ryšys

Kai taip sunku susikalbėti ir, atrodo, bendrų temų tarsi nelieka, kaip bendrauti ir kodėl reikia tai daryti? Viskas atrodo beviltiška, kai bendravimą suprantame tik kaip dalijimąsi informacija, tačiau tai turėtų būti ir dalijimasis emocijomis. Jei į santykį su kitu žvelgiama kaip į galimybę perduoti, inicijuoti, sukurti, sustiprinti, pakeisti tam tikras emocijas ar jausmus, tuomet bendravimas tampa nuostabiu net ir didelio amžiaus skirtumo žmonėms. Pavyzdžiui, mažametė anūkė su savo močiute gali nuostabiai leisti laiką, nes joms svarbiausia yra smagiai kartu žaisti, patirti gerų emocijų ir jausti tarpusavio bendrumą.

> Svarbiausia yra gerbti, įsiklausyti, pabandyti suprasti – taip sukūrę santykį galėsime patarti ir mūsų patarimai bus priimami rimtai, pagarbiai ir nuoširdžiai.

Jei jaunuolis entuziastingai pasakoja apie savo ateities planus, o jo seneliams jie atrodo bevaisiai, nebūtina tuoj pat į akis anūkui išrėžti, kad jis svaičioja nesąmones ir nieko jam nepavyks. Pirmiausia atsižvelkime į emocijas – jei jis kalba su dideliu entuziazmu, vadinasi, tai jam labai svarbu. O svarbu galbūt visai ne dėl tų priežasčių, kokias įsivaizduoja seneliai. Taip pat gali būti, kad šiandien jam tai yra svarbu, o rytoj – nebe. Svarbiausia yra gerbti, įsiklausyti, pabandyti suprasti – taip sukūrę santykį galėsime patarti ir mūsų patarimai bus priimami rimtai, pagarbiai ir nuoširdžiai. Dažniausiai jaunesnės kartos atstovai gyvena labiau emocijų ir veiksmo pasaulyje, o vyresnės – išminties, žinojimo, logikos, patirties. Todėl visada prisiminkime, kad esame skirtingi ir nesusipratimai dažniausiai kyla ne iš blogos valios. Tik labai nelaimingi žmonės gali norėti tyčia įžeisti kitą.

Kaip išmokti bendrauti teikiant džiaugsmą, o ne skausmą?

Žmonės yra linkę save pateisinti – toks jau esu, neišeina tai neišeina, nenori, tai nebendrauk – taip kalba žmogaus ego, kuris labai sunkiai priima poreikį keistis ir kuriam itin sunku poselėti nuolankumą. Nereikia specialių gebėjimų, mokymų, išsilavinimo ar ypatingų savybių, kad mokėtume bendrauti vieni su kitais, nesukeldami skausmo. Dažniausiai reikia tik geranoriškumo, paprastumo, nuolankumo, nuoširdaus noro kitam suteikti meilės, palaikymo, supratimo. Kai kito laimė teiks laimę mums, nebebus sunku stengtis. O galiausiai viskas, ką atiduosime kitam, sugrįš mums patiems.

Nėra žmogaus, kuris pats jausdamasis laimingas ir pripildytas gėrio, nenorėtų tuo pasidalinti su kitais. Natūrali žmogaus prigimtis yra duoti, tik dažnas to nebesugeba. Pažįstu ne vieną žmogų, kuris su džiaugsmu, nieko nereikalaudamas iš kitų, darė begalę savanoriškų gerų darbų be atlygio. Bet galiausiai kažkas nutiko – jis ėmė to nebedaryti ir ne dėl to, kad nebenorėjo, o tiesiog nebeįstengė. Paklausus, kodėl, atsakymas būna toks: „Visi priprato, kad esu davėjas, ir pas mane žmonės pradėjo ateiti tik tuomet, kai jiems kažko reikia, o kad ateitų kažką suteikti ir man – to neliko... Aš visiškai ištuštėjau ir nebeturiu, ką duoti“. Tai galioja ir santykiams šeimoje, ir tarp draugų, ir platesnėje visuomenėje. Nesvarbu, kokio amžiaus būtume, reikia nepamiršti, kad šioje žemėje esame ne tik tam, kad gautume, bet ir duotume, generuotume idėjas, ką galima suteikti kitam. Taip išlaikysime sveiką apykaitą ir bendravimas teiks džiaugsmo.

AUKŠTĄ KRAUJO SPAUDIMĄ (arterinę hipertenziją)

išduoda šie simptomai:

- **galvos skausmas, maudimas (ypač pakaušio srityje);**
- **skausmas krūtinėje arba širdies plote;**
- **pasikartojantis kraujavimas iš nosies;**
- **koordinacijos sutrikimai;**
- **dusulys fizinio aktyvumo metu;**
- **dažnas šlapinimasis.**

ŽEMĄ KRAUJO SPAUDIMĄ (hipotenziją)

išduoda šie simptomai:

- **mieguistumas, bendras nuovargis;**
- **vangumas, darbingumo sumažėjimas;**
- **galvos svaigimas, silpnumas;**
- **mirgėjimas akyse, alpimas;**
- **išbalęs veidas, šąlančios galūnės.**

KRAUJO SPAUDIMAS – žmogaus sveikatos atspindys

Visiems įprasta, kad susirgus peršalimo ligomis pirmiausia griebiamės termometro. Pakilusi temperatūra dažnai perspėja apie ligos buvimą ir žmogus nedelsiant bando išsikapstyti iš jos gniaužtų. O ar kada susimąstėte, kad kraujospūdis taip pat gali signalizuoti apie esamą ligą ir net diagnozuoti jos pobūdį?

Susirgus kokia nors liga, organizmą alinant stresams, nuovargiui, vartojant alkoholį ar rūkant, spaudimas gali staigiai kilti, o tai jau ženklas, kad susidūrėte su problema. Tam, kad problemą išspręstumėte laiku, spaudimą reikia stebėti – matuoti reguliariai, tuo pačiu laiku, siektina namuose. Kodėl namuose? Nes išorės veiksniai gali daryti didelę įtaką kraujo spaudimo rodmenims. Net ir elementarus perėjimas per gatvę ar laukimas eilėje prie gydytojo kabineto gali sukelti žmogui stresą ir iškreipti rezultatą, taigi matuojant reikėtų vengti judėjimo ir išorės keliamo streso.

Aukšto ir žemo kraujo spaudimo simptomai tokie patys

Nors normaliu kraujo spaudimu laikomas 120 ir 80 mmHg, kiekvieno žmogaus spaudimas yra individualus. Jei jūsų diastolinis (neretai vadinamas viršutinis) spaudimas ramybės būsenoje (pasėdėjus 5 min. prieš matavimą) yra apie 150 ir daugiau, staigiai kritus 40 vienetų, apima silpnumas, gali atsirasti galvos skausmas. Lygiai taip pat jausis žmogus, turintis normalų ar pažemėjusį kraujo spaudimą 100–120, staigiai jam pakilus. Taip yra todėl, kad organizmas prisitaiko prie pastovaus spaudimo ir kitimai į vieną ar į kitą pusę sukelia nemalonius pojūčius. Būtent todėl spaudimo reguliavimas yra kruopštus ir ilgas procesas, reikalaujantis paciento disciplinos.

Savigyda gali stipriai pakenkti

Itin svarbu diagnozuoti ligą kuo anksčiau. Nenustačius laiku 1 lygio hipertenzijos, yra didelė tikimybė, kad liga ūmės. Vėliau medikai taiko gydymo metodikas, kurių pagalba kovoja dėl kiekvienos gyvsidabrio stulpelio padalos. Vaistų vartojimas principu „geriu tada, kai blogai jaučiuosi“ labai apsunkina gydymo procesą, netgi gali jam pakenkti. Todėl itin svarbu ne tik bendrauti su gydytoju ir vartoti vaistus pagal nustatytą dienotvarkę, bet ir reguliariai matuoti savo spaudimą. Kraujo spaudimo matavimas yra puiki profilaktika, kuri gali padėti apsisaugoti nuo rimtų sveikatos sutrikimų, tokių kaip insultas ar infarktas.

> Vaistų vartojimas principu „geriu tada, kai blogai jaučiuosi“ labai apsunkina gydymo procesą, netgi gali jam pakenkti.

Matuokliai: riešinis ar žastinis?

Dauguma senjorų turi ne po vieną kraujo spaudimo matuoklį. Vienas – sode, kitas kelionėje, trečias stovi stacionariai namuose – dažnai girdime tokius apibūdinimus. Gera žinia ta, kad jau yra sukurti matuokliai, galintys visur keliauti su jumis. „Omron“ kraujo spaudimo matuoklių gamintojas sukūrė riešinį kraujospūdžio matuoklį RS4, kuris aptinka širdies lygį. Svarbiausia matavimą atlikti teisingai – matuojant aparatas turi būti širdies lygyje. Šis matuoklis gali puikiai pasitarnauti kelionėje – jis itin kompaktiškas, o matavimai tikslūs.

Judu, vadinasi, gyvenu

Žmogus, kaip ir kiti gyvi organizmai, pritaikytas judėti. Judėdami sąnariai susitepa ir taip mažiau dėvisi. Taip pat veikia ir širdies kraujagyslių sistema. Senjorui vienas geriausių būdų sportuoti yra ėjimas – 10 minučių vaikščiojimas padidintu ritmu yra atgaiva kūnui, o įpratus tą daryti kasdien, ėjimas taps puikiu įpročiu, reguliuojančiu jūsų spaudimą. Plaukimas, važinėjimas dviračiu... tinka bet kas, reikia tik atrasti mėgstamą bei jums efektyviausią judėjimo būdą, o rezultatą pajusite neilgai trukus.

OMRON

„Išmanioji“
Intelli wrap rankovė
PAPRASTAS
BŪDAS GAUTI
TIKSLIUS
RODMENIS

Kad galėtum daryti tai ką mėgsti labiausiai

Intelli Wrap rankovė
Tikslūs rodmenys, bet kokioje rankovės pozicijoje.

Nereguliaraus pulso indikatorius
Simbolis rodomas, jeigu matavimo metu buvo aptiktas nereguliarus pulsas.

Patobulinta teisingo rankovės uždėjimo sistema
Visada žinotumėte, kad rankovė uždėta teisingai.

SKIRK LAIKO
SAVO ŠIRDŽIAI

Nr.1 rekomenduojamas KARDIOLOGŲ*
*For home blood pressure monitors in Europe (EU9)
Kantar Health, survey with cardiologists (2019)

M3 Comfort

Automatinis žastinis kraujospūdžio matuoklis

GOING FOR ZERO

www.ringitas.lt

1. Bilo G, Sala O, Perego C, et al. Impact of cuff positioning on blood pressure measurement accuracy: may a specially designed cuff make a difference?. Hypertens Res. 2017;40(6):573–580. Available at https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5506235/. Last accessed July 2019.

GARDĖSIS
Bočių
juoda duona
Duona gerai dienai

▶ *Nuotraukoje „Gardėsio“ produktų vystymo vadovas Tadas Aleknavičius*

Kaip pasirinkti sveikatai palankiausią duoną?

Pataria mitybos specialistas prof. R. Stukas

Duona – tai bene populiariausias maisto produktas Lietuvoje, be kurio daugelis neįsivaizduoja savo kasdienio stalo. Ne veltui mūsų kalboje iki pat šių dienų populiarūs tokie seni posakiai kaip *užsidirbu duonai, iš savo darbo duoną valgau*. Tačiau šiandien, kai vis garsiau kalbama apie žmonių sveikatą, didelis dėmesys skiriamas duonos sudėčiai bei maistinei vertei. Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedros vedėjas, profesorius Rimantas Stukas RIMANTAS STUKAS teigia, kad norint brandžiame amžiuje jaustis gerai, neprarasti energijos ir lengviau susidoroti su ligomis, tokius kasdienius produktus kaip duona vertėtų rinktis atsakingai. Tačiau kaip nepasiklysti parduotuvių lentynose ir ieškoti tinkamiausios?

Šiandien apie duonos naudą žmogaus sveikatai prabylama vis garsiau – šių metų birželį pasirodė didžiulė mokslinė studija, įrodanti, kad viso grūdo produktų vartojimas mažina riziką susirgti žarnyno vėžiu. Taip pat moksliniai tyrimai rodo, kad pasirinkus tinkamą duoną, galima sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką.*

TAČIAU KO IEŠKOTI DUONOS ETIKETĖJE?

R. Stukas teigia, kad lengviausias būdas atskirti sveikatai palankią duoną – ant jos pakuotės ieškoti žalios „Rakto skylutės“ simbolio.

„Rakto skylutės“ ženklinimo sistemos tikslas – padėti vartotojams lengviau surasti ir išsirinkti sveikatai palankius maisto produktus. Žalia rakto skylute ženklintų produktų sudėtyje mažiau cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose – daugiau skaidulinių medžiagų. Ir tai visai nereiškia, kad tokio simbolio reikia ieškoti su žiburiu – pastaruoju metu Lietuvoje šiuo simboliu ženklinamų gaminių daugėja“, – tikina mitybos specialistas.

Vienas iš tokių pavyzdžių – Lietuvoje ne vienerius metus populiariausia „Gardėsio“ BOČIŲ duona. Ją galite rinktis tiek tradicinio skonio, tiek sveikatai palankesnę jos alternatyvą, kurią ženklina žalia „Rakto skylutė“.

„Didžiuojamės, kad „Gardėsio“ juoda BOČIŲ duona ne vienerius metus pelnė populiariausios juodos duonos titulą Lietuvoje. Mums tai – didelis įvertinimas ir laimėjimas, tačiau nestovime vietoje ir nuolat investuojame į savo gaminių sudėties gerinimą. Todėl sukūrėme šio kepinio alternatyvą, kurio gamybos procese visiškai nebenaudojame pridėtinio cukraus, bendrą cukrų kiekį sumažindami 30 proc. Štai druskos kiekį sumažinome 45 proc., o gerųjų skaidulų kiekį atvirkščiai – ženkliai padidinome. Todėl šiandien vartotojui suteikiame galimybę išbandyti tradicinį, pamėgto BOČIŲ duonos skonį, tačiau maistingesnį gaminį, kuris atitinka žalios „Rakto skylutės“ ženklinimo reikalavimus“, – teigia „Gardėsio“ produktų vystymo vadovas Tadas Aleknavičius.

**Xiao-Feng Zhang, Xiao-Kai Wang, Yu-Jun Tang, Xiao-Xian Guan, Yao Guo, Jian-Ming Fan & Ling-Ling Cui (2020). „Association of whole grains intake and the risk of digestive tract cancer: a systematic review and meta-analysis.“ Nutrition Journal 19, p. 52. Prieiga per internetą: https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-020-00556-6*

KO IEŠKOTI DUONOS ETIKETĖJE?

R. Stukas vardija, kad svarbiausia duonos etiketėje atkreipti dėmesį į šias sudedamąsias dalis ir maistines vertes:

1 SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ KIEKĮ

Skaidulos padeda maistui judėti virškinamuoju traktu, atkurti normalią jo veiklą, nesukelia rėmens graužimo, padeda reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, suteikia sotumo jausmą, mažina blogojo cholesterolio kiekį.

„Kas būtų, jeigu egzistuotų viena magiška tabletė, kuri pagreitintų medžiagų apykaitą, prailgintų gyvenimo trukmę, sukontroliuotų cholesterolio kiekį kraujyje arba sumažintų tikimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis? Ko gero, tokios tabletės nėra, tačiau yra vienas ingredientas – skaidulinės medžiagos. Deja, lietuviai su maistu skaidulų gauna nepakankamai, tad duonos kepiniai galėtų padėti spręsti šią problemą", – teigia mitybos specialistas.

Pasak dr. R. Stuko, vidutinė skaidulinių medžiagų paros norma, kuri gali kisti priklausomai nuo amžiaus ir lyties, siekia 25–30 gramų. Maisto produktai, kurių 100 g yra 6 g skaidulų ar daugiau – tai didelį skaidulų kiekį turintys produktai, jei turi bent 3 g skaidulų – juos įvardijame skaidulų šaltiniu. Tad per dieną suvalgius keletą riekių viso grūdo miltų duonos, suvartojame didelę dalį rekomenduojamos paros skaidulų normos.

Rinkdamiesi duonos gaminius, vadovaukitės taisykle: 10 g angliavandenių turėtų turėti 1 g maistinių skaidulų. Jeigu duonos etiketėje nurodyta, kad 100 g gaminio yra apie 40 g angliavandenių, skaidulinių medžiagų turėtų būti apie 4 g. Štai, pavyzdžiui, 100 g BOČIŲ duonos su žalios rakto skylutės ženklinimu turi 44 angliavandenių ir net 11,8 g skaidulų.

2 CUKRAUS IR DRUSKOS KIEKĮ

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, vidutinis lietuvis per dieną suvartoja apie 90 g cukraus – tai sudaro net 19 arbatinių šaukštelių. Pasaulio sveikatos organizacija suaugusiesiems per dieną rekomenduoja suvartoti ne daugiau kaip 25 g, t. y. 5 arbatinius šaukštelius cukraus.

„Labai svarbu atkreipti dėmesį į cukraus kiekį duonoje. Reikėtų žvalgytis į tokius produktus, kuriuose cukrai 100 g gaminio sudaro ne daugiau nei 5 gramus. Dažnai duonos kepimo proceso metu cukrus susidaro natūraliai, todėl žiūrėkite ne tik į maistingumo lentelę, bet ir į sudėtį – kuo cukrus aukščiau ingredientų eilutėje, tuo daugiau jo pridėta papildomai", – tikina profesorius.

Nors senovėje duoną buvo įprasta saldinti medumi, pastaruoju metu rinkoje atsiranda vis daugiau duonos gaminių, kuriuose visai nėra pridėtinio cukraus ar kitų saldiklių.

„Jau keletą metų iš eilės stebime tendenciją, kad žmonės ieško gaminių su sumažintu cukraus kiekiu. Cukrinio diabeto susirgimų vis daugėja, tai ypač aktuali tema vyresniems žmonėms, kuriems cukraus kiekio reguliavimas yra būtinas. „Gardėsio" duona – viena perkamiausių, todėl mums svarbu rodyti pavyzdį ir atliepti vartotojų poreikius. Čia taip pat galime paminėti mūsų BOČIŲ duoną, kuriai sukūrėme alternatyvą be pridėtinio cukraus. Tai padarėme pridėdami salyklo ekstraktą, kuris suteikia saldumo. Tai puikus sprendimas tiems, kurie nenori atsisakyti pamėgto skonio, tačiau ieško sveikatai palankesnio gaminio", – tikina kepyklos atstovas.

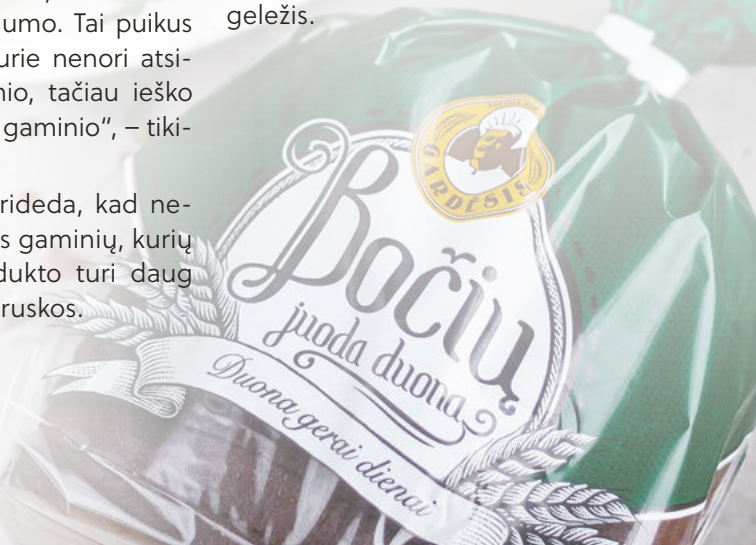
R. Stukas taip pat prideda, kad nereikėtų rinktis duonos gaminių, kurių sudėtyje 100 g produkto turi daug daugiau nei 1–1,2 g druskos.

3 MAISTINGESNIUS MILTUS

Mitybos specialistas R. Stukas labiausiai rekomenduoja atkreipti į viso grūdo, ruginę duoną. Rugio grūdo branduolys turtingas baltymais ir angliavandeniais, dėl to net mažas šio produkto kiekis sukelia sotumo jausmą, bet neapkrauna organizmo. Rugių sudėtyje esančios medžiagos suteikia arterijoms elastingumą, skystina kraują, gerina kraujotaką. Be to, rugiai padeda nuo vidurių užkietėjimo, kuris savo ruožtu skatina tiesiosios žarnos vėžio vystymąsi. Ruginė duona labiau nei bet kuri kita mažina tulžies ir rūgščių koncentraciją žarnyne.

Ruginė duona stabilizuoja kasos veiklą, skrandžio darbą, valo organizmą, gerina žarnyno peristaltiką. Rugių skaidulinės medžiagos reguliuoja hormonų pusiausvyrą, o tai lemia geresnį širdies darbą ir mažina žarnyno vėžio riziką. „Ypač rekomenduočiau atkreipti dėmesį į viso grūdo ruginius miltus, kurie visų šių gerųjų savybių turės dar daugiau", – tikina mitybos specialistas R. Stukas.

Jeigu ruginės duonos skonis – ne jums, galite rinktis ir kvietinius gaminius, tačiau ir čia specialistas pataria rinktis viso grūdo alternatyvas. Jos suteiks daugiau B grupės vitaminų bei tokių mineralų kaip selenas, varis, kalcis ar geležis.



Iveta Leščinskaitė

ONA SAKALAUSKIENĖ: optimizmas ir bendravimas – nuo visų negandų

ONA SAKALAUSKIENĖ, viena ilgiausiai dirbančių TAU vadovių – Marijampolės Trečiojo amžiaus universitetui vadovauja jau 15 metų. Nesenai patyrusi sunkią stuburo traumą, moteris šiandien ir vėl visus džiugina savo užkrečiančiu pozityvumu ir veiklumu: „Kad ir koks būtų sunkumas, optimizmas visada ima viršų, o jeigu pats nebūsi optimistiškas, tai ir kitam jo neįkvėpsi. Patikėkit, jei kas ir gali padėti atsitiesti po gyvenimo negandų, tai tik geras nusiteikimas ir bendravimas“, – sako senjorė.

> Meilė gyvenimui ir gera nuotaika yra pagrindiniai varomieji dalykai.

Amžių skaičiuoja atvirkščiai. Nors Onutei jau 82 metai, tačiau ji amžių linkusi skaičiuoti kiek kitaip. „Metus jau pradėjau skaičiuoti atvirkščiai – man liko 18 metų iki 100. Šis mano skaičiavimas labai visiems patinka, juk pagaliau sulaukiau pilnametystės“, – juokiasi moteris.

Paklausta, ar visada buvo tokia pozityvi, Onutė atsako, kad verkšlenti niekada nemėgo. „Kiek save pamenu, į gyvenimą visada žiūrėjau džiaugsmingai. Galbūt todėl, kad turiu nuo ko atsispirti? Mano vaikystė buvo labai sunki – ištremta Sibire, be mamos. Patyriau daug sielvarto, bado ir visos šios negandos mane užgrūdino visam gyvenimui. Dabar esu laiminga, patenkinta gyvenimu ir man visko užtenka“, – sako optimistiška moteris.

Stuburo trauma nepalaužė. 15 metų savanoriaudama ir dirbdama neatlygintinai, Onutė sako, kad pasitenkinimą jai teikia tai, jog jaučiasi naudinga žmonėms. „Taip ir nepajutau išėjusi į užtarnautą poilsį, nes jau buvome įkūrę TAU. Todėl ir dabar, būdama garbaus amžiaus, nepajėgiu sustoti, nes myliu gyvenimą ir žmones. Dabar jau galiu sakyti, kad pajėgiau atsitiesti po patirtos stuburo traumos“, – pasakoja moteris.

Prieš 4 mėnesius Onutei lūžo stuburo slankstelis, todėl teko ne vieną savaitę gulėti ligoninėje ir atlikti reabilitaciją, tačiau net ir tai jos nepalaužė. „Kol gulėjau lovoje ir vėliau, kai teko vėl pradėti vaikščioti, aš nuolat sau kartojau: „Aš galiu, aš galiu", o šiandien aš tikrai galiu, vėl stoviu ant kojų ir kabinuosi į gyvenimą. Dabar jau galiu pasakyti – svarbiausia buvo nusiteikimas. Net ir gydytojas man sakė, kad 50 procentų darbo yra gydytojų rankose, o kita pusė priklauso tik nuo paciento ūpo. Jau po 3 mėnesių dalyvavau renginyje ir visi manė, kad aš visai sveika. Žinoma, visko būna, juk 82 metai – ne jaunystė, tačiau meilė gyvenimui ir gera nuotaika yra pagrindiniai varomieji dalykai", – išgyvenimais dalijasi moteris ir priduria, kad nei vienas senjoras nėra matęs jos besiguodžiančios, nes ji visada su šypsena.

Bendravimas keičia gyvenimus. Marijampolės TAU vadovė neslepia, kad dirbdama universitete susiduria su įvairiais žmonėmis, o kartais tenka ir gerokai pavargti, kad įkvėptų pozityvumo gyvenimo palaužtiems senjorams. „Turiu ne vieną pavyzdį, kai, atėję pas mus, žmonės pasikeitė. Viena moteris į Marijampolę atvyko iš visai kito Lietuvos krašto. Buvo ką tik palaidojusi vyrą ir atvažiavo gyventi pas vaikus. Atėjusi užsirašyti į universitetą buvo labai liūdna, pilnomis akimis ašarų, o šiandien mes ją matome linksmą, besišypsančią ir visur aktyviai dalyvaujančią", – pasakoja Marijampolės TAU vadovė.

Paklausta, kas jai padėjo šitaip pasikeisti, moteris atsako, kad tik bendravimas. „Kažkada pas mus universitete darė apklausą, kodėl žmonės lanko trečiojo amžiaus universitetą. Tarp pasirinkimų buvo žinios, bendravimas ir t. t. Susumavus rezultatus paaiškėjo, kad didžioji dauguma studentų čia atėjo dėl noro bendrauti. Žinote, mano pačios dukros, anūkai ir proanūkiai turi savo gyvenimus, o aš turiu savo. Nors mes labai gražiai bendraujame, susitinkame per šventes ir kiekvieną sekmadienį kartu pietaujame, jeigu ne universitetas, aš didžiąją dalį praleisčiau viena", – pasakoja moteris ir priduria, kad dirbdama atiduoda visą širdį.

Karantinas nesutrukdė. „Tikrieji optimistai, kurių tarp studentų senjorų yra daug, net ir karantino metu nesėdėjo sudėję rankų ir teigė: ,,O, kiek dar visko mūsų laukia!". Universitete ne tik gyvename ir džiaugiamės šia diena, bet ir žvelgiame į rytdieną, aptardami ateities darbus ir planus. Karantinas atėmė tiesioginio bendravimo džiaugsmą, bet paties bendravimo – ne. Dirbome ir bendravome nuotoliniu būdu", – pasakoja Onutė, paklausta apie karantino metu kilusius sunkumus. Pasak moters, tai padėjo daugeliui senjorų išvengti liūdesio ir depresijos karantino metu.

Paklausta, ko palinkėtų senjorams, kurie neranda gyvenimo džiaugsmo, senjorė sako, kad svarbiausia – neužsidaryti. „Bendrauti, išeiti į žmones, domėtis, įsilieti į gyvenimą. Aš pati bendrą kalbą randu ir su vaikais, ir su jaunimu, ir su senjorais. Savo draugams, TAU studentams senjorams ir visiems bendraamžiams noriu palinkėti – nedejuokite, kad nieko neturite. Turite gyvenimą ir džiaukitės juo. Gyvenkite sklidina meilės širdimi. Bendraukite, dalinkitės patirtimi, šypsokitės, skleiskite šilumą. Ką išspinduliuosite, tą ir gausite atgal. Tai mano asmeninė patirtis", – pataria Onutė.

AROMASTICK

CERTIFIED bio.inspecta ORGANIC PRODUCTS

NATŪRALŪS INHALIATORIAI (UOSTUKAI)!

Kvapai, kurie pagerins jūsų emocinę ir fizinę savijautą akimirksniu!

AromaStick uostukai - natūralūs inhaliatoriai, įkvepiami per nosį. Uostukai pripildyti 100 % organinių eterinių aliejų mišiniais, kurie akimirksniu pagerina emocinę ir fizinę savijautą.

Dėka patentuotos filtro technologijos, kvapai susimaišo uostuko viduje ir per nosį įkvėpiama didelė koncentracija kvapų tiesiai į organizmą, kas leidžia uostukui veikti daug efektyviau, nei tas pats kvapų mišinys būtų išpurkštas patalpoje.

Derinant kvapus pagal jų funkcionalumą ir įkvepiant tiesiogiai, aktyvuojami jūsų trokštami pojūčiai. Tai veikia neįtikėtinai greitai sujungiant uoslės receptorius nosyje ir limbinę sistemą smegenyse, kuri atsakinga už emocijas.

Pakankamai mažas, kad tilptų jūsų kišenėje ar rankinėje. Aromatinį uostuką galima pasiimti su savimi ir naudoti kada tik norisi.

Juo galėsite mėgautis net 6 mėnesius (po atidarymo).

Atstovas Baltijos šalyse

UAB „Juara“
Konstitucijos pr. 12,4
Vilnius, LT09308
Lietuva

info@juara.lt | www.juara.lt

Sekite mus:

JUARAkosmetika

juara.lt_kosmetika

Pagaminta Šveicarijoje.

VENŲ VARIKOZĖ

Tai jaunų ir pagyvenusių žmonių liga, kuria serga net 56 proc. moterų ir 44 proc. vyrų, prasideda nepastebimai, tačiau ligai progresavus, vargina ne tik rimtos sveikatos, bet ir estetinės problemos. Pajutus pirmuosius simptomus, reikia nedelsiant imtis profilaktikos priemonių.

- **Simptomus jaučia vis jaunesni žmonės.** Venų išsiplėtimas ir jį lydintys simptomai vargina jau tris dešimtmečius. Kuo žmogus vyresnis, tuo venų varikozės rizika didesnė.
- **Žalingi įpročiai ir antsvoris didina riziką susirgti.** Venų varikozės ir jos komplikacijų riziką labai padidina rūkymas, alkoholio vartojimas ir antsvoris. Dėl didelės kūno masės padidėja spaudimas į venų sieneles ir jos išsiplečia.
- **Venų ligos dažniau vargina moteris.** Priežastis gali būti hormoniniai pokyčiai nėštumo, priešmenstruaciniu ar menopauzės laikotarpiu, nes moteriški hormonai atpalaiduoja venų sieneles. O nėštumo, ypač antro ir trečio, metu kyla didelių problemų, nes augant vaisiui spaudžiamos dubens venos, todėl jose susitvenkia kraujas.
- **Venų ligoms nemažą įtaką daro paveldimumas.** Apie 70 proc. pacientų polinkį sirgti šia liga paveldi iš tėvų.
- **Sėdimas ir stovimas darbas turi didelę įtaką venų ligų progresavimui.** Ilgai sėdint arba stovint, kraujas venose tarsi sustingsta, jis nepumpuojamas link širdies. Pagrindinis siurblys, kuris išvaro kraują, yra blauzdų raumenys, todėl jie turėtų nuolat dirbti, kad venose nesusidarytų kraujo sąstovis.

Ar yra taikoma venų varikozės prevencija? Kaip sustabdyti šios ligos, kuri vargina ne tik nemaloniais simptomais, bet sukelia ir estetinių rūpesčių, progresavimą?

Venų ligos prasideda nepastebimai ir pamažu progresuoja. Pirmasis signalas, kad sutriko kojų venų kraujotaka – kojų patinimas ar skausmas. Susitraukiant blauzdų raumenims, kraujas išstumiamas iš venų ir atgal nebegrįžta. Atbulinę kraujo tėkmę sustabdo sandarūs venų vožtuvai. Jei jie nesandarūs, raumenims atsipalaidavus kraujas grįžta į galūnę, sudarydamas didelį spaudimą venose. Dėl to venos ima plėstis. Dažniausiai išsiplečia paviršinės poodžio venos, nes jų sienelės silpnesnės negu giliųjų venų. Beje, venų sienelės ir vožtuvai praranda elastingumą ir su amžiumi.

Ankstyva ligos diagnostika ir profilaktinis gydymas itin svarbus, nes ligai progresuojant, sutrinka kojos audinių mityba, atsiranda rudų dėmių, odos ir poodžio sukietėjimų. Menkiausia trauma tokioje sutrikusios kraujotakos srityje gali tapti opos priežastimi. Kita komplikacija yra venų uždegimas – tromboflebitas, atsirandantis išsiplėtusiose venose, kuriose kraujotaka labai lėta, o kai kuriose pažeistose vietose ir visiškai sustojusi. Čia dažniausiai ir susidaro trombai. Tokios venų vietos būna itin jautrios infekcijai, dėl menkiausios odos arba poodžio traumos mikrobai patenka į audinius.

Pacientę V. B. išsiplėtusios kojų venos vargino daugiau kaip trisdešimt metų. Pirmuosius simptomus moteris pajuto 35-erių metų, pagimdžiusi antrą dukrytę. „Iš pradžių kojų odoje atsirado nedideli kapiliarių tinkliukai, vėliau vakarais kojos tapdavo lyg švininės, smarkiai ištindavo, mausdavo blauzdas, o odos paviršiuje išryškėjo išsiplėtusios venos. Jos sparčiai plėtėsi ir jau po kelerių metų per abi kojas vinguriavo ryškiai mėlynos, tarsi į virvę susipynusios venos. Vietomis jose išryškėjo tamsios dėmės, kraujagyslės bet kada galėjo prakiurti", – pasakoja 66-erių metų moteris.

Ji beveik dvidešimt metų negalėjo dėvėti trumpų sijonų, šortų, vengė nusirengti paplūdimyje. Be to, kasdien jautė sunkumą kojose, negalėdavo ilgai vaikščioti, nes greitai pavargdavo. Ypač didelį diskomfortą moteris jausdavo keliaudama.

Ponia V. B. nemalonius simptomus bandė sušvelninti tepdama kojas įvairiais tepalais ir geliais, tačiau jie nei estetinių, nei sveikatos problemų išspręsti nepadėjo.

Venotonikai – efektyvi pagalba sisteminiam venų gydymui

Laiku pasitikrinus ir pradėjus gydymą, venų varikozei galima užkirsti kelią. Ypač efektyvus venotonikų (venoms gydyti skirtų geriamųjų vaistų) poveikis. Šiais vaistais gali būti kontroliuojamos net paveldėtos kojų venų ligos. Vaistai stiprina ir gydo venas, sumažina venų nepakankamumo simptomus ir pagerina žmogaus savijautą. Mat venotonikai gerina veninę kraujotaką, pašalina kojų skausmą ir dėl venų varikozės kylantį kojų nuovargį bei patinimą. Tablečių sudėtyje esančios veikliosios medžiagos stiprina venų sienelių tonusą, todėl kur kas mažiau skysčių patenka į aplinkinius audinius ir todėl sumažėja kojų tinimas. Be to, šie vaistai saugo ir nuo pabrinkimų, gerina kraujo apytaką bei audinių aprūpinimą krauju.

Įvairūs tepalai ir geliai veikia tik odos paviršiuje, todėl efektas yra abejotinas. Jie nepasiekia giliųjų venų, kurioms trombozinės komplikacijos ypač pavojingos.

detralex – nereceptinis vaistas – 500 mg plėvele dengtos tabletės – mikronizuota išgryninta 5 flavonoidų frakcija, kuri išgaunama iš Pietų Afrikoje auginamų specialios rūšies apelsinų žievelių. Mikronizuota flavonoidų frakcija – rekomenduojama tarptautinių gairių, turinti aukščiausio lygio įrodymus lėtinės venų ligos simptomams mažinti. **detralex** – greitai ir efektyviai malšina skausmą, sunkumą kojose, tinimą, padeda nuo mėšlungio, sumažina deginimo pojūtį, dilgčiojimą. Svarbiausia, kad gydo ligos priežastį, o ne maskuoja.

detralex 500 mg plėvele dengtos tabletės

SUDĖTIS. Vienoje plėvele dengtoje tabletėje yra 500 mg mikronizuotos ir išgrynintos flavonoidų frakcijos (atitinka 450 mg diosmino ir 50 mg flavonoidų, apskaičiuotų pagal hesperidiną).

INDIKACIJOS. Apatinių galūnių venų nepakankamumo simptomų: kojų sunkumo, skausmo bei ankstyvojo rytinio neramumo, lengvinimas. Simptomų, susijusių su hemorojaus paūmėjimu, lengvinimas.

DOZAVIMAS IR VARTOJIMO METODAS. Rekomenduojama dozė yra 2 tabletės per parą – viena vidudienį, antra – vakare, valgio metu. Paūmėjusio hemorojaus atveju – 6 tabletės per parą pirmas 4 dienas, po to 4 tabletės per parą 3 dienas.

NĖŠTUMAS IR ŽINDYMO LAIKOTARPIS. Jeigu esate nėščia, žindote kūdikį, manote, kad galbūt esate nėščia arba planuojate pastoti, prieš vartodama šį vaistą pasitarkite su gydytoju arba vaistininku. Nėštumas. Laikantis atsargumo, reiktų vengti vartoti medikamentą nėštumo metu. Žindymo laikotarpis. Kadangi nėra duomenų apie vaisto išsiskyrimą į motinos pieną, žindyti gydymo laikotarpiu nerekomenduojama.

KONTRAINDIKACIJOS. Padidėjęs jautrumas veikliajai arba bet kuriai pagalbinei medžiagai.

ĮSPĖJIMAI. Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku prieš pradėdami vartoti „Detralex". Jeigu jaučiate simptomus, susijusius su hemorojaus paūmėjimu, „Detralex" galima vartoti trumpai. Jei simptomai neišnyksta, kreipkitės į gydytoją.

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 interneto svetainėje *www.vvkt.lt.*

Teksto peržiūros data: 2019-10

Iveta Leščinskaitė

SODO DARBAI RUDENĮ – lėti, bet svarbūs

Atvėsus orams ir pageltus lapams, ateina metas, kai galime pasidžiaugti pavasario ir vasaros sodo darbų vainikuotu derliumi. Ir nors darbo vaisiai jau sunoko, darbai dar nesibaigė – kai kuriuos iš jų atlikus dabar, kitąmet galima tikėtis gausesnio derliaus. Apželdinimo kursų „Geltonas karutis“ organizatorė ir sodo tinklaraštininkė LINA LIUBERTAITĖ atskleidžia, ką reikia atlikti jau dabar, o kas gali palaukti pavasario.

Visiškai natūralu, kad rudenėjant ir trumpėjant dienoms sulėtėjame ir mes patys. Norisi daugiau laiko praleisti namuose, jaukiai įsitaisius su arbatos puodeliu. Visgi daug naudingiau būtų gaudyti kiekvieną saulėtą akimirką, juo labiau kad galime šiek tiek atsipalaiduoti po įtempto sezono, nes daugiausia laiko užimantys darbai jau atlikti – žolė jau nebe taip sparčiai auga ir galima šienauti kur kas rečiau, o augalų augimo stadija taip pat gerokai sulėtėjusi.

Sodinkime rudenį

Visi žinome, kad ruduo – tai derliaus nuėmimo, gėrybių konservavimo ir sandėliavimo metas, bet L. Liubertaitė patikina, kad kuo puikiausiai galime ir sodinti, nes, pasodinę rudenį, galime tikėtis geresnio augalo prigijimo: „Sodinti augalus, kurie buvo auginti vazonuose (uždara šaknų sistema), galima visus metus, netgi jei tuo metu jie žydi ar yra su vaisiais. Beje, ruduo tinkamas metas dar ir todėl, kad, palyginus su karšta vasara, tuo metu paprastai dažnai lyja. Geriausia dalis ta, kad dabar madingi daugiamečiai augalai, kurie išlaiko savo struktūrą ilgai, tai reiškia, kad jeigu mes turime tokį gėlyną, tai rudens metu neturėsime jokių darbų, galėsime tik grožėtis. Tačiau jeigu gėlyne vyrauja vienmečiai augalai, tai daugelis jų, pagavę pirmąsias šalnas, suglebs ir reikės juos išrauti, pašalinti į kompostą, o žemė liks tuščia.“

Šienauti būtina

Nors žolė taip sparčiai nebeauga, labai svarbu ją šienauti iki pat žiemos šalčių. Vienas iš mitų teigia, kad rudenį galime užmiršti žolę, nes ji neva visai nebeauga. Iš tikrųjų procesas nesustoja tol, kol šaltis visko nesustingdo. „Anksčiau paskutinis šienavimas būdavo spalį, o dabar kartais net gruodį. Itin svarbu nepalikti ilgų žolės kuokštų, nes, visų pirma – žolės šaknys turi būti sveikos ir tvirtos, o visų antra, mums nereikalinga perteklinė antžeminė dalis, kaip ir kita organika – medžių lapai bei nukritę vaisiai, nes užklojus sniegui, gali susidaryti plutos efektas ir atsirasti puvimas. Dėl šios priežasties pavasarį randame išplikusius, pelėsiu pasidengusius žolės plotelius“, – sako tinklaraštininkė.

▶ „Geltonas karutis“ asmeninio archyvo nuotraukos

Kritę lapai naudingi augalams

Visgi nereikėtų persistengti – lapus grėbiame tik nuo vejos bei praėjimo takų. Kalbant apie vaismedžių sodą, obelis ar vyšnias, uogakrūmius, gėlynus ar gyvatvores, nukritusių lapų rinkti nereikia, nes jie tampa natūraliu mulčiu, organine trąša mūsų augalams. „Rekomenduojama net ir nuo takų sušluotus lapus nugrėbti į šoną link gėlyno ar gyvatvorės ir ten palikti, kad jos natūraliai suirtų. Taip ne tik sumažiname sau darbą, bet ir apklojame, pašildome augalus žiemai, uždengiame vaismedžių pomedžius. Anksčiau buvo manoma, kad žemę reikia palikti tuščią, o dabar ekologai ir dizaineriai vienbalsiai sutinka, kad kaip gamtoje, taip ir mūsų sode visiškai nėra reikalo visko nurinkti – taip mes ne tik padarytume papildomų rūpesčių sau, bet ir augalams“, – pataria tinklaraštininkė.

> Kaip gamtoje, taip ir mūsų sode visiškai nėra reikalo visko nurinkti – taip mes ne tik padarytume papildomų rūpesčių sau, bet ir augalams.

Specialiai dengti reikėtų tik tuos augalus, kuriuos mes žinome esant neatspariems mūsų klimato sąlygoms. L. Liubertaitė pataria iš anksto domėtis, kokį augalą įsigyjame: „Juk nenorime, kad sodo darbai užsitęstų per ilgai, geriau mėgautis nuolat tvarkingu kiemu, tad neverta įsigyti ypač lepių augalų. Vertėtų skaityti augalo etiketę ir paieškoti informacijos internete dar prieš jį įsigyjant.“

Ar reikia nurinkti vaisius ir nuo medžių? Tai diskutuotinas klausimas. Viena vertus, palikti sudžiūvusias obuolių mumijas ant medžio šakų yra pavojinga, nes ten kuo gali būti ligų užkratų, tačiau jei ant medžio žiemai lieka smulkių uogų ar vaisių, tokių kaip rojaus obuoliukai, erškėtrožės ar šermukšniai, jais galime privilioti paukštelius. „Paukščius turime laikyti savo draugais, nes jie padeda turėti didesnį derlių bei sveikesnę ekosistemą savo kieme. Jeigu tingisi statyti ir pildyti lesyklėles, tai augindami augalus, kurie žiemą išlaiko savo vaisius ir uogas, kieme paukščių čirpesį girdėsime net ir žiemą“, – sako tinklaraštininkė.

Vaismedžių ir krūmų higiena

Vaismedžiai mūsų kieme nėra laukiniai, iš jų tikimės derliaus, todėl natūralu – turime jiems šiek tiek pagelbėti, kad jie būtų sveiki. Tam būtina žinoti svarbiausius vaismedžių higienos žingsnius. Jei nežinote, nuo ko pradėti, genėkite tokias šakas, kurios:

- dubliuojasi – auga šalia viena kitos arba viena virš kitos bei žiūri į tą pačią pusę;
- nulūžusias, sudžiūvusias, sergančias;
- besikryžiuojančias;
- apsisukusias į medžio vidų.

Vienu metu rekomenduojama pašalinti ne daugiau kaip 1/3 visos lajos. Jeigu savo vaismedžius ar uogakrūmius jau kuris laikas negenėjote, tai padarydami šį paprastą veiksmą pastebėsite, kad priartėjote prie šio skaičiaus. Nors pagrindiniai genėjimo darbai atliekami pavasarį, rudenį šakas peržiūrėti taip pat būtina.

Balinimas – reikalingas ar ne?

Ruduo – medelių balinimo metas. „Žiemos pabaigoje būna toks metas, kai dar labai šalta, bet žiemos saulė jau gerokai spigina, tada medis patiria labai didelius temperatūros svyravimus dienos ir nakties metu. Nuo

šių pokyčių reikia juos apsaugoti“, – sako specialistė, tačiau priduria, kad sodininkų nuomonės šiuo klausimu išsiskiria. „Jei medelis jaunas, tai per savo elastingą kamieną išgarina daug vandens, o iš žemės pasiimti negali, todėl toje vietoje, kur labiausiai spigina saulė, žievė tiesiog plyšta. Balta spalva atspindi saulę, todėl užtektų tiesiog nudažyti baltai arba iš pietinės pusės įkalti kuolą, kuris užstotų saulę karščiausiu metu. Jei tai brandus medis, kurio žievė atpleišėjusi, o po ja gyvena įvairūs gyviai bei žiemoja kenkėjai, dažniausiai naudojamas balinimo mišinys iš parduotuvės, kuris turi medžiagų, nepatinkančių kenkėjams. Kai kurie mano, kad toks mišinys atbaido ne tik bloguosius, bet ir geruosius gyventojus, tad jei medis sveikas, įvairūs gyviai jam bėdos nepadarys“, – teigia L. Liubertaitė.

> „Kuo geriau prieš žiemą prilaistytas augalas, tuo lengviau jis ją ištvers, todėl, kad turės savyje atsargų.“

Labai svarbu paminėti ir tai, kad rudenį nereikia užmiršti palaistyti augalų, nors dažniausiai mes įsivaizduojame, kad drėgmės ir taip užtektinai. „Kai nėra taip karšta, mes užmirštame, kada paskutinį kartą lijo, o juk svarbiausia užtikrinti, kad būtų pakankamai drėgmės prieš pat užšalimą. Kuo geriau prieš žiemą prilaistytas augalas, tuo lengviau jis ją ištvers, todėl, kad turės savyje atsargų. Jei spalį augalas gaus daugiau ar mažiau lietaus, tai nieko baisaus, bet lapkritį ar gruodį reikėtų būti labai dėmesingiems, ypač visžaliams augalams“, – patarimus dalija sodo tinklaraštininkė.

Daržo ir šiltnamio paruošimas

Rudenį tradiciškai iš daržo bei šiltnamio iškasami visi augalai, žemė perkasama ir paliekama tuščia, tačiau pasak specialistės, kiek natūralesnės krypties sodininkai žemę mulčiuoja. Visais atvejais labai naudinga nuėmus derlių pasėti žaliąsias trąšas – sideratus. Sideratinės kultūros, pavyzdžiui, garstyčios, yra tokie augalai, kuriuos mes pasėjame rudenį, tam, kad vos jiems spėjus sudygti ir atėjus pirmosioms šalnoms, galėtume juos tiesiog palikti ant žemės. Tuomet per žiemos sezoną šie suyra ir atiduoda gerąsias medžiagas dirvai, taip ją pamaitindami. Pagerinti žemę rekomenduojama kiekvienais metais, ypač jei dirvoje auginamos vis tos pačios daržovės, kurios iš pastarosios pasiima vis tas pačias medžiagas.

Prieš žiemą taip pat labai svarbu higiena – išvalyti visas jungtis, ypač aplink šiltnamio langus, išnešti ir išvalyti visus įrankius bei virvutes, kuriomis rišote augalus.

Širdies lengvumui ir ramybei

tik 1 kapsulė per dieną

ATNAUJINTA PAKUOTĖ

KRAUJAGYSLĖMS **ŠIRDŽIAI** **NERVŲ SISTEMAI**

GUDOBELĖ ir **ČESNAKAS** padeda palaikyti normalią širdies ir kraujagyslių funkciją.

MAGNIS padeda palaikyti normalią raumenų funkciją.

ČESNAKAS padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos.

VITAMINAI B1 ir **B6** padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą.

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

Iveta Leščinskaitė

Psichologė DAIVA GRIKŠIENĖ:

„Draugystę su televizija reikia iškeisti į prasmingą ryšį“

Pabūti su savimi, kitaip sakant, pasidžiaugti vienatve kartais norime kiekvienas. Tuomet turime laiko apmąstyti gyvenimą, paanalizuoti savo mintis bei pailsėti nuo aplinkinio šurmulio. Tačiau užsitęsusi vienatvė gali neigiamai atliepti mūsų sveikatai. „Nesvarbu, ar žmogus vienatvę pasirenka pats, ar taip susiklosto aplinkybės – sukurti prasmingus ryšius su aplinkiniais, turėti bendraminčių, kurie išklausytų bei leistų jaustis reikalingiems, labai svarbu“, – sako psichologė DAIVA GRIKŠIENĖ. Kodėl vyresnio amžiaus žmonės dažnai patys pasirenka socialinę atskirtį ir kuo tai pavojinga?

Draugystė su televizija. Neretai užaugus vaikams, netekus artimųjų, gyvenimo partnerio, senyvo amžiaus žmonės užsidaro savame burbule – kasdien gyvena tuo pačiu ritmu, vengia kontakto su naujais žmonėmis. O kartais net taip susidraugauja su televizija, kad gyvena pagal žydrojo ekrano diktuojamą ciklą, jo rodomas laidas ir programas – tiek vaizdine, tiek jausmine prasme. Nors iš pažiūros toks žmogus gali atrodyti laimingas, iš tiesų tai neretai slepia vienišumo, atskirties jausmus ar rimtas ligas. „Senatvėje paaštrėja jautrumo slenkstis, kartais nesinori triukšmo, bendravimo, aktyvumo, tačiau ilgesnį laiką atsiskyrus nuo visuomenės bei vengiant artimų kontaktų, gali pasireikšti net depresija“, – sako psichologė Daiva Grikšienė bei priduria, kad tai ypač aktualu tiems žmonėms, kurie anksčiau mėgo kompanijas ir buvo aktyviai bendraujantys. Tokiems žmonėms vienatvės sukeliamas nuobodulys, prasmingo bendravimo, gilių santykių bei socialinio užimtumo neturėjimas gali pakenkti psichologinei ir net fizinei sveikatai.

Vienišumas tyko net ir šeimoje. Pasak psichologės, gyvendamas poroje žmogus taip pat gali jaustis vienišas, todėl net ir turint partnerį, labai svarbu sukurti gilų ryšį. „Būna, kad gyvena du žmonės vienuose namuose, tačiau kiekvienas atskirai sau – skirtinguose kambariuose, turi skirtingus pomėgius, nesikalba. Kiekvienas savo atskirtyje. Tai irgi ne išeitis – poros, kurios moka kartu gražiai leisti laiką, vienas kitą išklausyti, patarti, turi bendrų pomėgių, be abejonės santykiuose patirs daugiau pozityvumo, energijos ir aktyvumo“, – sako Daiva Grikšienė.

Santykiai su vaikais ir anūkais taip pat ne visada atspindi vienišumo jausmą. Anot psichologės, itin svarbu, kiek šeimoje įprasta laikytis ritualų – turėti reguliarias vakarienes, susitikimus ir įvairias šventes švęsti kartu. Tačiau net ir nuolat bendraudamas senjoras gali to neįvertinti, nes paprasčiausiai kitaip vertina dažnumą. „Pasitaiko atvejų, kai senatvėje pasireiškia kitoks laiko suvokimas, kai skiriasi laiko pojūtis. Tarkime, vaikai savo tėvus lanko, kaip jiems atrodo gana dažnai, o tuo tarpu tėvai mano, jog gerokai per retai, nes jų atitinkamas pasiilgimo jausmas yra dažnesnis. Kitaip tariant, ne visada pasveriama faktinė realybė, o jausminė realybė gali būti visai kitokia“, – sako specialistė. Ji pataria, kad tokiais atvejais būtų labai naudinga žymėti kalendoriuje dienas, kada vaikai buvo aplankę ir kada planuoja vėl atvykti – tuomet prieš akis esantis vizualinis vaizdas padės susigaudyti ir laukti bus emociškai lengviau.

Asmeninė dienotvarkė. Visgi net ir labai mylimi tėvai kartais jaučiasi lyg našta savo vaikams, nors vaikai taip negalvoja, noriai jais rūpinasi. Vidinis jausmas, kad esi kažkam našta, yra labai didelis krūvis žmogaus psichologinei sveikatai, todėl itin svarbu negyventi vien tik laukimu, susikurti savo paties dienotvarkę. Lygiai taip pat ir dėl anūkų priežiūros – puiku, jei senjoras turi kokybišką laiką su anūkais, išsiveda pasivaikščioti į parką ar teatrą. Bet tik tada, jei tai yra abipusiai energetiniai mainai ir neišmainomas tas laikas, kai senjoras galėtų skirti kokybiško laiko sau – eiti į mankštas, susitikimus su bendraamžiais.

Anot psichologės, ypač svarbu, kiek žmogus turi socialinio gyvenimo be šeimos. „Sakykime, žmogus dalyvauja

www.pazintys60.lt

įvairiose veiklose – vaikšto į užimtumo centrą ar Trečiojo amžiaus universitetą, sporto būrelį, galbūt turi draugą ar gyvenimo partnerį ir juos vienija bendri hobiai, pomėgiai. Tokiu atveju dienotvarkė aiškiai suplanuota, dienos tampa užimtesnės ir laisvo laiko lieka mažiau. Tačiau jei žmogus nesusikuria jokio užimtumo, izoliuojasi vienatvėje, tada labiau koncentruojasi į save ir savo būsenas, susikaupia į savo kūno pojūčius, tokius kaip skausmas. Nieko keisto, kad tuomet ir sergamumas didesnis, ir rizika turėti nerimo ar depresijos sutrikimus. Be to, tai gali lemti ir psichosomatines reakcijas – neritmišką širdies plakimą, oro trūkumą.

> Vyresnio amžiaus žmonėms itin svarbu patenkinti jausmą, kad yra kažkam svarbūs, reikalingi ir patys turi kuo rūpintis.

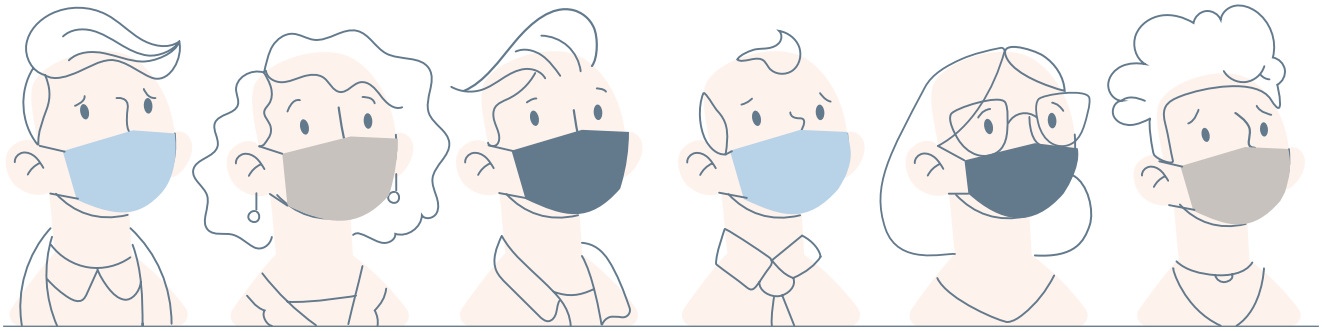
Svarbiausia - pirmas žingsnis. Vienatvė tikrai nėra nuosprendis ir įmanoma užkirsti tam kelią. Vyresnio amžiaus žmonėms itin svarbu patenkinti jausmą, kad yra kažkam svarbūs, reikalingi ir patys turi kuo rūpintis. „Labai džiugu, kad net žiūrint į vos 5-erių metų laikotarpį, galime pastebėti atsiradus gausybę projektų, kurie įtraukia senjorus ir skatina užsiimti įvairiomis veiklomis, susipažinti, užmegzti draugystes. Anksčiau tik aktyviausi senjorai patys susiburdavo į veiklos ratelius, o dabar tik spėk rinktis. Tuo pačiu lengviau rasti draugų ar net gyvenimo partnerį", – pasakoja psichologė ir priduria, kad labai svarbu žengti pirmąjį žingsnį iš savo komforto zonos. Ieškoti ir užmegzti naujus ryšius senatvėje itin svarbu – tai paskatina aktyvumą, gali padėti atrasti palaikymą, prasmingus pokalbius ir rūpinimąsi vienas kitu, kai jau, rodosi, nieko nereikia. „Žmonės taip įpratę būti vieni ir neturėti bendraminčių, kad jiems atrodo, jog kitas žmogus jų gyvenime netgi trukdytų. Kartais net prireikia, kad vaikai paskatintų, pasakytų, jog pritaria naujiems senjoro santykiams – tik tada vyresnio amžiaus žmogus išdrįsta", – sako Daiva Grikšienė.

> Poros, kurios moka kartu gražiai leisti laiką, vienas kitą išklausyti, patarti, turi bendrų pomėgių, santykiuose patirs daugiau pozityvumo, energijos ir aktyvumo.

Psichologė sako, kad baimė sutikti naujus žmones yra natūrali, ypač senatvėje, kai paaštrėja jautrumo slenkstis pokyčiams. Tačiau pajutę naujų pažinčių naudą, itin greitai žmonės pakeičia nuomonę, todėl svarbiausia – išdrįsti perlipti per savo įsitikinimus ir žengti pirmąjį žingsnį. Dažniausia klaida, kuri sulaiko žmones – baimė įsipareigoti. „Dažnai mintimis nušuoliuojame kur kas toliau – kaip viskas bus? Kaip reikės elgtis? O jeigu nepatiks? Dar net neatėjus ir nepamačius aplinkos, jau vertiname ir priimame sprendimus, o iš tikrųjų užmirštame, kad visada turime galimybę rinktis ir spręsti bet kada, nereikia įsistatyti į jokius rėmus", – pataria psichologė.

INTERNETINĖS PAŽINTYS SENJORAMS

Padėsime Jums susirasti ne tik gyvenimo partnerį, bet ir draugą ar draugę laisvalaikio praleidimui, susirašinėjimo bičiulius!



Privalomos veido kaukės – naujas bendravimo iššūkis turintiems klausos sutrikimą

Pastaraisiais mėnesiais nepailstamai kovojant su COVID-19 plitimu, viena iš būtinų prevencijos priemonių – veido kaukių dėvėjimas viešosiose vietose. Tačiau svarbu atkreipti dėmesį į žmones, turinčius klausos sutrikimus, kuriems veido kaukių nešiojimas kelia daugybę kasdienių bendravimo iššūkių.

▶ *Klausos centro „Audiomedika“ atstovas, klausos protezavimo specialistas Mindaugas Jonaitis.*

Klausos centro „Audiomedika“ atstovo, klausos protezavimo specialisto Mindaugo Jonaičio teigimu, klausos funkcijų sutrikimą turintys žmonės, norėdami tinkamai iššifruoti ir suvokti girdimą informaciją, negali pasikliauti tik sklindančiais garsais, jiems svarbu matyti pašnekovo lūpas ir veido išraišką. Dėl šios priežasties pandemijos metu privalomas veido kaukių nešiojimas trikdo įprastą žmonių su silpnėjusia klausa komunikaciją.

„Klausa yra vienas iš penkių pojūčių, kuriais pažįstame pasaulį, todėl jai sutrikus pasikeičia ir gyvenimo kokybė. Šiandien privalomas veido kaukių nešiojimas viešose erdvėse gyventojams, turintiems klausos sutrikimą, sudaro naujas bendravimo kliūtis – uždengtas veidas prislopina balsą, yra sunku įžvelgti pašnekovo veido išraišką ir nėra galimybės skaityti iš lūpų. Nors veido kaukės yra svarbios kovojant su viruso plitimu, tai keičia įprastą žmonių, turinčių klausos sutrikimą, kasdienybę“, – komentuoja M. Jonaitis.

Klausos protezavimo specialistas taip pat priduria, kad pandemijos metu nešiodami veido kaukes mes taip pat turime laikytis saugaus atstumo, o tai irgi apsunkina komunikacijos sklaidą.

> Klausos sutrikimų turintys žmonės šiuo pandemijos laikotarpiu jaučiasi itin atitolę ir dažnai išgyvena nerimą būdami viešose vietose, nes nesklandumų įvyksta bendraujant su medicinos, maisto prekių ar kitų įstaigų darbuotojais, su kuriais komunikacija yra itin svarbi kasdienio gyvenimo dalis.

Komunikacijos iššūkiai kelia nerimą ir stresą

Anot klausos centro „Audiomedika“ atstovo, ši socialinė grupė, kovojanti su klausos sutrikimais, dažnai jaučia stresą dėl negalėjimo tiksliai iššifruoti aplink juos sklindančio garso, todėl karantino laikotarpiu dėl balsą slopinančių veido kaukių jie patiria dar didesnę įtampą ir vienišumą.

„Klausos sutrikimų turintys žmonės šiuo pandemijos laikotarpiu jaučiasi itin atitolę ir dažnai išgyvena nerimą būdami viešose vietose, nes nesklandumų įvyksta bendraujant su medicinos, maisto prekių ar kitų įstaigų darbuotojais, su kuriais komunikacija yra itin svarbi kasdienio gyvenimo dalis“, – mintimis dalijasi M. Jonaitis.

Pasak protezavimo specialisto, svarbu paminėti, kad kai kurių įstaigų darbuotojai yra aprūpinti specialiais apsauginiais permatomais skydeliais, kurie leidžia matyti veido išraiškas ir skaityti iš lūpų. Nors ši veido kaukių alternatyva žmonėms, turintiems klausos sutrikimą, palengvina bendravimą, visgi didžioji dalis visuomenės nešioja paprastas medicinines kaukes ar respiratorius.

> Klausa yra vienas iš penkių pojūčių, kuriais pažįstame pasaulį, todėl jai sutrikus pasikeičia ir gyvenimo kokybė.

Susilpnėjusi klausa – dažna senyvo amžiaus žmonių problema

Nors klausos susilpnėjimas gali pasireikšti bet kuriuo gyvenimo etapu, vis dėlto daugiausiai kenčia vyresnio amžiaus grupė. Dėl senėjimo proceso jiems dažnai atsiranda įvairių klausos sutrikimų.

„Į COVID-19 rizikos grupę patenka 60 metų ir vyresnio amžiaus gyventojai, kurie dažnai kovoja su klausos sutrikimais. Šiuo virusu susirgę pacientai dažnai išgyvena papildomus sunkumus bendraudami su gydytojais, kurie dėl didžiausio saugumo dėvi ne tik respiratorius, bet ir apsauginius skydelius“, – teigia M. Jonaitis.

Klausos centro „Audiomedika“ atstovas pataria, kad vienas iš efektyvių sprendimų, norint sumažinti dėl sutrikusios klausos kylančius kasdienius bendravimo iššūkius, yra klausos korekcija klausos aparatais.

Pakankamai mažas, **kad pasislėptų jūsų ausyje**

audiomedika
KLAUSOS CENTRAS
+370 685 20149

Išbandykite nemokamai

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

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

SANATORIJA
BELORUS

Druskininkuose

norintiems atgauti jėgas

SANATORINIS GYDYMAS

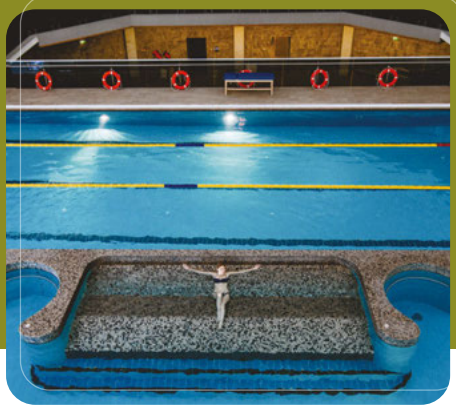
Kvalifikuoti gydytojai padės išsirinkti individualų gydymą atsižvelgiant į Jūsų sveikatos būklę bei poreikius.

SPA PROCEDŪROS

SPA programos ir procedūros sanatorijoje „BELORUS“, puoselėjančios ne tik Jūsų kūną, bet ir sveikatą.

APGYVENDINIMAS

Komfortiška nakvynė 3* viešbutyje, pritaikyta individualiems Jūsų poreikiams.



Sanatorija „BELORUS“
Maironio g. 2, LT-66116
Druskininkai, Lietuva
info@belorus.lt

Viešbučio registratūra
Darbo laikas 8:00 – 20:00
+370 313 60618
+370 615 65939
+370 697 23605

SPA registratūra
Darbo laikas 9:00 – 19:00
+370 697 23622

www.belorus.lt

KAIP PAPRASTAI SUVALDYTI STRESĄ?

Ar kada nors jautėtės taip, lyg vieną dieną galėtumėte nuversti kalnus ir perbristi visas kelyje pasitaikiusias upes, o kitą dieną pastebėjote, kad apėmė nuovargis, nenoras ką nors daryti ir savotiška apatija?

Tokia būsena šiame nuolat skubančiame pasaulyje pažįstama daugeliui mūsų. Su tuo ypač dažnai susiduria darbingo amžiaus žmonės, kurie itin daug dirba, daug iš savęs reikalauja, neturi laiko poilsiui, nesunkiai fizinei veiklai, nuolat jaučia stresą ir įtampą, pamiršta pasirūpinti savimi.

Nervų sistema, valdanti visus mūsų organus

Gydytojai pastebi, kad būtent taip mes nualiname savo nervų sistemą, dėl ko vėliau pasireiškia įvairūs vidaus organų – širdies ir kraujagyslių sistemos, virškinamojo trakto sutrikimų simptomai, dažnai lydimi depresijos, prasto miego, padidėjusio prakaitavimo problemų, ženkliai bloginančių ne tik savijautą, bet ir gyvenimo kokybę.

Taip nutinka, kai pažeidžiama vegetacinė (autonominė) nervų sistema. Tyrimų duomenimis, vienokia ar kitokia vegetacinės nervų sistemos sutrikimo forma šiandien vargina beveik 50 procentų į poliklinikas besikreipiančių asmenų. Ši nervų sistema yra itin stipriai susijusi su mūsų emocijomis – baime, nerimu, pykčiu ir t. t., taip pat ji valdo visus mūsų vidaus organus, reguliuodama jų veiklos intensyvumą taip, kad organizmas gebėtų tinkamai apsirūpinti jam reikalinga energija. Labiausiai geram vegetacinės nervų sistemos funkcionavimui pavojingas stresas, kuris šiandien yra tapęs daugelio mūsų kasdieniu palydovu. Nors streso jutimas yra normali organizmo reakcija į pavojų, padedanti žmogui išlikti ir įveikti kelyje pasitaikančias kliūtis, vis dėlto nuolat jaučiant įtampą, ilgainiui nervų sistema stipriai nualinama.

Pažeidus vegetacinę nervų sistemą, streikuoti ima ne tik vidaus organai – prasta būna ir dvasinė savijauta. Tad jeigu pastebėjote, kad jus kamuoja krūtinės skausmai, virškinimo sutrikimai, viduriavimas, sausumas burnoje, rankų virpėjimas, sutrikusi koordinacija, pablogėjusi atmintis, nemiga, arterinio spaudimo svyravimai, dažni nerimo, baimės, beviltiškumo jausmai ar net mintys apie mirtį, reikėtų susirūpinti ir imtis pagalbos priemonių. Gydytojai teigia, kad laiku pastebėjus simptomus ir pradėjus savimi rūpintis, galima išvengti depresijos, kuri laikoma vienu dažniausių vegetacinės sistemos sutrikimų.

> „streso jutimas yra normali organizmo reakcija į pavojų, padedanti žmogui išlikti ir įveikti kelyje pasitaikančias kliūtis“

Suprasti emocijas gali padėti efektyvus testas

Iš tiesų ryšys tarp mūsų emocijų ir organizmo fiziologinių procesų yra itin glaudus, o faktas, kad emocijos geba tiesiogiai veikti mūsų sveikatą, patvirtintas jau seniai. Visa tai paaiškinama ir moksliškai – mažos molekulinės struktūros, dar žinomos kaip neuropeptidai, gaminamos visame mūsų kūne ir randamos tokiuose hormonuose kaip insulinas, seratoninas bei endorfinai, tarsi sujungia smegenis su mūsų organizmu. Tuo momentu, kai mintys sukelia emocijas, neuropeptidai

perduoda jausmus ekstraląstelinio skysčio pagalba. Galiausiai jie susijungia su ląstelių receptoriais visame kūne ir daro tiesioginę įtaką kūno organų veikimui visuose lygmenyse. Būtent todėl taip svarbu pakankamai dėmesio skirti ir savo emocijoms bei jausmams, juos nagrinėti ir suprasti.

Bet kaip tai padaryti? Nuo ko pradėti?

Deividas Burnsas, vienas žymiausių psichiatrų pasaulyje, kuris taip pat laikomas kognityvinės elgesio terapijos pradininku, pastebi, kad viena efektyviausių praktikų yra ne kovoti su savo emocijomis, bet suvokti, kad jos gali būti visokios, ir tai yra visiškai normalu.

Jis sukūrė žymiąją Burnso depresijos skalę, kuri šiandien laikoma itin patikimu įrankiu, norint nustatyti žmogaus emocinę savijautą bei ją pagerinti. Nors iš pirmo žvilgsnio šis testas atrodo visai paprastas, o jo atlikimas neužima daug laiko, moksliniais tyrimais įrodyta, kad iš tiesų jis yra itin tikslus ir patikimas. Naudojamas jau daugelį metų tiek specializuotuose skubios pagalbos skyriuose, tiek ir psichologų, psichiatrų bei tiesiog norinčių įsivertinti savo emocinę savijautą ir jos būklę žmonių, šis testas taip pat padeda stebėti emocinės būsenos kitimą. Tereikia įvertinti teste pateikiamus teiginius, kurių iš viso yra 25, o vieno teiginio įvertinimas netrunka nė 15 sekundžių.

> „Niekuomet neskubėkite vartoti cheminių vaistų, ypač kai gamtos teikiama pagalba efektyvumu jiems tikrai nenusileidžia“

Nepamirškite ir pagalbos iš gamtos

Žengus pirmąjį žingsnį – atlikus šį testą bei įsivertinus savo emocinę savijautą ir pagrindinius jos dirgiklius, ne mažiau svarbu atrasti jums tinkančių būdų atgauti psichologinę pusiausvyrą ir atsipalaiduoti. Tinka psichoterapija, meditacija, nereikėtų pamiršti ir fizinio aktyvumo, subalansuotos mitybos. Norėdami stiprinti nervų sistemą, atlikite specialius pratimus, atpalaiduojančius sprando ir kaklo raumenis, nepamirškite ir kvėpavimo praktikos bei kontrastinio dušo, pirčių.

Neskubėkite pasiduoti pastaraisiais metais ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje išpopuliarėjusiai tendencijai vartoti įvairius raminamuosius cheminius medikamentus. Daugelis tokių raminamųjų vaistų savo poveikiu labai panašūs į alkoholį – jie svaigina, sukelia mieguistumą, lėtina mąstymą, sutrikdo koordinaciją, silpnina reakciją, tuo pačiu mažindami įtampą. Gydytojai perspėja, kad raminamuosius ir medikamentus nuo nemigos galima vartoti ne daugiau kaip 2 savaites, nes prie jų organizmas labai greitai pripranta, tad poveikiui pajusti ima reikėti vis didesnių dozių, o nuo jų atprasti tampa vis sunkiau. Neišgėręs vaistų, žmogus ima jaustis vis neramesnis, nesugeba susikaupti, o pabandžius jų atsisakyti, pasekmės jaučiamos dar daug savaičių ar net mėnesių.

Papildomos, natūralios pagalbos organizmui visuomet galima paieškoti ir gamtoje. Puikios pagalbininkės jaučiant nuolatinį stresą, įtampą, prastai miegant yra įvairios vaistažolės, tokios kaip nuo seno lietuviams labai gerai žinomos melisos, sukatžolės, valerijonai.

Pastarųjų, ko gero, galima rasti kiekvienuose namuose, ir ne veltui – valerijonas ne tik atstato nervinę pusiausvyrą, bet taip pat gerina kraujotaką, virškinimą, normalizuoja širdies ritmą ir palaiko visas mūsų organizmo sistemas, kurias silpnina stresas. Dar daugiau, valerijonas mūsų smegenyse geba padidinti gama-aminosviesto rūgšties, dar žinomos GABA pavadinimu, kiekį. Šis smegenyse išsiskiriantis cheminis junginys yra atsakingas už baimės ir nerimo jausmo slopinimą bei įsiaudrinusių smegenų ląstelių nuraminimą. Įvairūs tyrimai atskleidė, kad esant žemam GABA rūgšties kiekiui, patiriama daugiau įtampos, jaučiamas nerimas, sutrinka miegas.

Itin vertinga priemone nuo senų laikų laikoma ir melisa, kuri padeda nusiraminti patiriant didelę įtampą. Melisa pasižymi stipriu centrinės nervų sistemos raminamuoju poveikiu ir labai tinka patiriant nemigą, kenčiant nuo migrenos, pasireiškiant vegetaciniams negalavimams. Melisa taip pat stimuliuoja centrinę nervų sistemą, stiprina širdies raumenį, atpalaiduoja galvos smegenų nervų spazmus. Jeigu jaučiate, kad jus kamuoja padidėjęs dirglumas, nemiga, niekaip negalite nurimti, melisos lapai tikrai pagelbės.

Prisiminkime ir sukatžolę, dažnai dar vadinamą „širdgloba“. Kaip ir valerijonas bei melisa, ji taip pat žinoma dėl gebėjimo slopinti centrinę nervų sistemą, mažinti kraujospūdį, lėtinti širdies ritmą, plėsti širdies vainikines kraujagysles. Nustatyta, kad sukatžolė puikiai tinka esant nemigai, hipertonijai, padidėjusiam nerviniam jautrumui, netgi depresijos gydymui. Sveikatos specialistai teigia, kad iš tiesų sukatžolė pasižymi net 3–4 kartus veiksmingesniu raminamuoju poveikiu negu valerijonas, tačiau pastebima, kad šis poveikis pasireiškia šiek tiek lėčiau, ne iš karto.

Niekuomet neskubėkite vartoti cheminių vaistų, ypač kai gamtos teikiama pagalba efektyvumu jiems tikrai nenusileidžia. Nepamirškite visapusiškai rūpintis savimi – ieškokite pusiausvyros tarp darbo ir poilsio, atraskite laiko trumpoms ramybės valandėlėms, pasportuokite, daugiau dėmesio atkreipkite į mitybą ir tikrai netruksite pastebėti kur kas geresnės ne tik fizinės, bet ir emocinės savijautos.

Padės nusiraminti ir ramiai užmigti

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

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

Turėti savo aplinkoje žmonių, su kuriais galėtum jaustis emociškai artimam, dalintis mintimis, įspūdžiais, patirti bendravimo džiaugsmą svarbu bet kokio amžiaus asmenims – neigiama vienatvės įtaka psichologinei ir fizinei sveikatai mokslininkai seniai neabejoja. Deja, Lietuvoje beveik pusė milijono garbaus amžiaus žmonių jaučiasi vieniši. Svarbu žinoti, kad net ir netekus artimųjų ar draugų, nebūtina pulti į apėmusios vienatvės gniaužtus. Įvairiose Lietuvos vietose veikiantys senjorų klubai yra atviri visiems, kurie nori kurti tarpusavio draugystę, su bendraamžiais dalintis patirtimi. Apie tokių klubų veiklą informacijos galima ieškoti miestų ir rajonų savivaldybių internetinėse svetainėse, viešosiose bibliotekose – paprastai, ypač didžiuosiuose šalies miestuose, veikia net kelios senjorus vienijančios organizacijos.

SENATVĖ – NE NUOSPRENDIS JAUSTIS VIENIŠAM

▶ Klaipėdos pagyvenusių žmonių asociacija

▶ Klaipėdos pagyvenusių žmonių asociacija

▶ Šiaulių rankdarbių klubas

▶ Kauno klubas BERŽELIS

Žmogui reikia žmogaus

Kad ir kokie laisvi, savarankiški ir nepriklausomi jaustumės, ilgainiui pradedame ilgėtis gilaus ir prasmingo ryšio su kitu – žymiojoje amerikiečių psichologo A. Maslow'o penkių lygių piramidėje socialiniai žmogaus poreikiai užima trečiąją vietą. Pasak jo, tik patenkinę žemesniuose lygiuose esančius fiziologinius, saugumo ir socialinius poreikius, galime įgyti pasitikėjimo bei save realizuoti, ir nors ši piramidė turi trūkumų ir dėl jos yra ginčijamasi, suprasti šių poreikių svarbą asmenybės augimui ir gerovei yra naudinga. Socialinė vyresnio amžiaus žmonių atskirtis turi neigiamos įtakos bendrai gyvenimo kokybei – žmonės užsisklendžia, praranda motyvaciją, apleidžia savo hobius – o tiek gražių, prasmingų darbų dar galėtų būti nuveikta! Specialistai ragina senjorus nebijoti įsitraukti į įvairių bendruomenių veiklas, nes jose gimsta naujos pažintys, atsikratoma liūdesio, didėja asmeninis pasitenkinimas, tokios bendruomenės padeda jaustis reikalingam. Vis labiau Lietuvoje populiarėjantys Trečiojo amžiaus universitetai atliepia senjorų mokymosi visą gyvenimą poreikius. Lankydami universitetus senjorai ne tik plečia akiratį, mokosi prisitaikyti prie technologinių pokyčių, bet ir užmezga naujus ryšius, geriau integruojasi į visuomenę.

Senjorų klubai: kas juose veikiama?

Nenorintys lankyti universitetų, tačiau svajojantys turiningai leisti laiką su savo bendraamžiais, senjorai gali jungtis į specialiai jiems skirtus klubus. Šiose bendruomenėse sudaromos galimybės dalintis patirtimi, prisiminti senus pomėgius, atskleisti naujus talentus. Užsiėmimus pravesti į klubus neretai kviečiami ir kvalifikuoti specialistai, kurie padeda senjorams lavintis, tobulėti ir išmokti kažko naujo. Tokie susitikimai labai pajvairina įprastus pasibuvimus, kuriuose senjorai tiesiog šiltai bendrauja vieni su kitais prie puodelio kavos ar arbatos. Drauge lankomi muziejai ir parodos, nariai keliauja, rengia vakarones, kartu mini valstybines ir asmenines šventes – visa tai leidžia prasiblaškyti ir nesisukti nuobodžioje rutinoje. Ryšiai palaiko-

▶ Panevėžio klubas PABŪKIME KARTU

▶ Kauno klubas BERŽELIS

▶ Tauragės klubas SUBUVIMAS

▶ Kėdainių klubas RUDENĖLIS

▶ Kėdainių klubas RUDENĖLIS

mi bei puoselėjami ir su kitų miestų klubais, pavyzdžiui, **Tauragės „Subuvimas“** rengia susitikimus, bendrauja su **Klaipėdos pagyvenusių žmonių kolektyvu „Rūta“**.

Daugelis klubų taip pat turi ir savo ansamblius, kuriuose senjorai dainomis, šokiais ir muzika aktyviai vykdo koncertinę veiklą. **Kauno klubo „Berželis“** pirmininkė Antanina Birutė Liutvinskienė pasakoja, kad jų klube kapela „Šaltinis“ jau gyvuoja penkerius metus – jame groja profesionalių muzikantų orkestras, dainuoja penki vokalai. Savo koncertais kolektyvas džiugina kauniečius ir miesto svečius, yra kviečiamas pasirodyti įvairiose šventėse.

Klaipėdos miesto pagyvenusių žmonių asociacija jungia net 12 meno ansamblių, kurie yra aktyvūs Lietuvos ir užsienio festivalių, miesto švenčių dalyviai. Šią didelę bendruomenę sudaro 225 mėgėjai saviveiklininkai ir dar iki 350 gerbėjų, palaikančių ir epizodiškai prisidedančių prie klubų veiklų. „Mes esame kaip viena šeima“, – teigia asociacijos prezidentė Kristina Buslajeva. „Aš visada siūlau: ateikit į koncertus, pasižiūrėkit, kuris kolektyvas jums patiks, ir prašykitės į jį. Vadovas, aišku, patikrina. Jeigu neturėsi klausos, nesugebėsi šokti, klube vis tiek galėsi dalyvauti kaip svečias, atvykti į vakarones“, – sako K. Buslajeva.

„Durys atviros visiems senjorams – pas mus visi lygūs“, – sako aštuoniasdešimt narių turinčio **Kėdainių klubo „Rudenėlis“** vadovė Kristina Župerkienė. Jos klube žmonės ne tik drauge vyksta ilsėtis, bet ir aktyviai šviečiasi – vadovė džiaugiasi senjorų motyvacija semtis naujų žinių. „Labai daug mūsų senjorų lanko Trečiojo amžiaus universitetus, studijuoja, mokosi, dalyvauja europiniuose projektuose“, – teigia Kristina.

Dalis klubų – miestų bibliotekose

Nemažai senjorams skirtų klubų įsikūrę šalies viešosiose bibliotekose. Štai **Šiaulių miesto savivaldybės viešojoje bibliotekoje veikia senjorų rankdarbių klubas**, kurio tikslas – skatinti vyresnio amžiaus žmonių turiningą bendravimą, dalyvavimą bibliotekos, miesto ir šalies gyvenime, įtraukti senjorus į kūrybinės saviraiškos, kultūros ir meno pažinimo procesus, formuoti pozityvų požiūrį į amžiaus pokyčių keliamus iššūkius. Klubo veikla apima ne tik rankdarbius, bet ir dalyvavimą pilietinėse ir gerumo akcijose, edukacinius bei terapinius užsiėmimus, čia taip pat organizuojami susitikimai su įdomiais žmonėmis.

Panevėžio Parko bibliotekos senjorų klube „Pabūkime kartu“ veikla organizuojama pagal žmonių norus ir poreikius. Į susitikimus diskusijoms apie gyvenimo būdą ir įpročius kviečiami gydytojai, psichologai, sveikos mitybos specialistai, rengiamos literatūros, meno, rankdarbių, klubo lankytojų parodos. **Jonavos viešojoje bibliotekoje esančiame klube „Polėkis“** senjorai buriasi į fotografuojančių, mezgančiųjų, politikuojančių ir kitokias grupes. Vilniaus centrinė miesto biblioteka taip pat turi net tris senjorams skirtus klubus, tad užtenka tik pasidomėti. O jei nėra klubų, bibliotekos erdvės vis tiek atviros visiems, jose dažnai organizuojami ir specialiai senjorams skirti renginiai.

Be to, šalies bibliotekose vyksta projekto „Prisijungusi Lietuva“ nemokami skaitmeninio raštingumo mokymai, kuriais siekiama gyventojams padėti efektyviai ir atsakingai naudotis informacinėmis technologijomis. Jų metu įgyjami praktiniai įgūdžiai, pradedantiesiems leidžiantys išmokti savarankiškai naudotis elektroninėmis paslaugomis, saugiai naršyti ir bendrauti internetu. Pažengusiems siūlomi kito lygio mokymai, kurie apima vaizdo įrašų, tinklaraščio ar interneto svetainės kūrimą, veiksmingą laiko planavimą, į pagalbą pasitelkiant interneto kalendorius, nuotraukų redagavimo galimybes, saugų dokumentų dalijimąsi ir daug kitų naudingų žinių. Skaitmeninio raštingumo klasėse užmegztos pažintys neretai tęsiamos ir pasibaigus mokymams.

Liveta Burkšaitė

Horizontaliai:

1 Trečiųjų teismo teisėjas, renkamas ginčo šalių savitarpio susitarimu ar įstatymo numatyta tvarka.

4 Dailės kūrinys, vaizduojantis švč. Mariją, laikančią ant kelių nukankintą Kristų.

6 Sausumos audra.

8 Sandūros sutvirtinimas.

9 Pastatas linams džiovinti ir minti.

10 Degintas cukrus, vartojamas konditerijos dirbiniams dažyti.

13 Vijoklinis šiltųjų kraštų augalas sumedėjusiu stiebu.

14 Už geležį lengvesnis, atsparus agresyvioms terpėms metalas, vartojamas plieno kokybei gerinti.

17 Kurio kanopą sudaro porinis pakitusių pirštų skaičius.

20 Stiprus saldus alkoholinis gėrimas, gaminamas iš aromatinio spirito, gauto vandens ir spirito garais distiliuojant daug eterinių aliejų turinčią žaliavą, trauktinių, spirituotų sulčių, morsų.

21 Kalnas su krateriu, pro kurį iš gelmių kartais veržiasi lava, akmenys, pelenai, dujos.

22 Miškuose augantis ir dekoratyvinis medis arba krūmas raudonomis arba baltomis saldžiarūgštėmis uogomis.

23 Vieta, kur laikomas valstybės turtas (pinigai); pinigų mokėjimo įstaiga.

Vertikaliai:

2 Įstaiga, kurioje sudaromi finansiniai, prekybos, darbo sandėriai.

3 Stambus atogrąžų žinduolis su vienu ar dviem ragais ant snukio.

5 Taktikos specialistas, meistras.

6 Stambi, dėmėta, gleivėta, naktį veikli, plėšri skani žuvis.

7 Valstybių arba bažnyčių susivienijimas, sąjunga.

8 Kas tam tikra eile surašyta.

11 Kuris nors labai svarbus koeficientas arba dydis; pastovus daugiklis, iš kurio padauginus vienos sistemos logaritmus, gaunami kitos sistemos logaritmai.

12 Vyro tėvas.

15 Pasienio užkarda.

16 Taisyklingos struktūros kietasis kūnas, sudarytas iš daugiasienių.

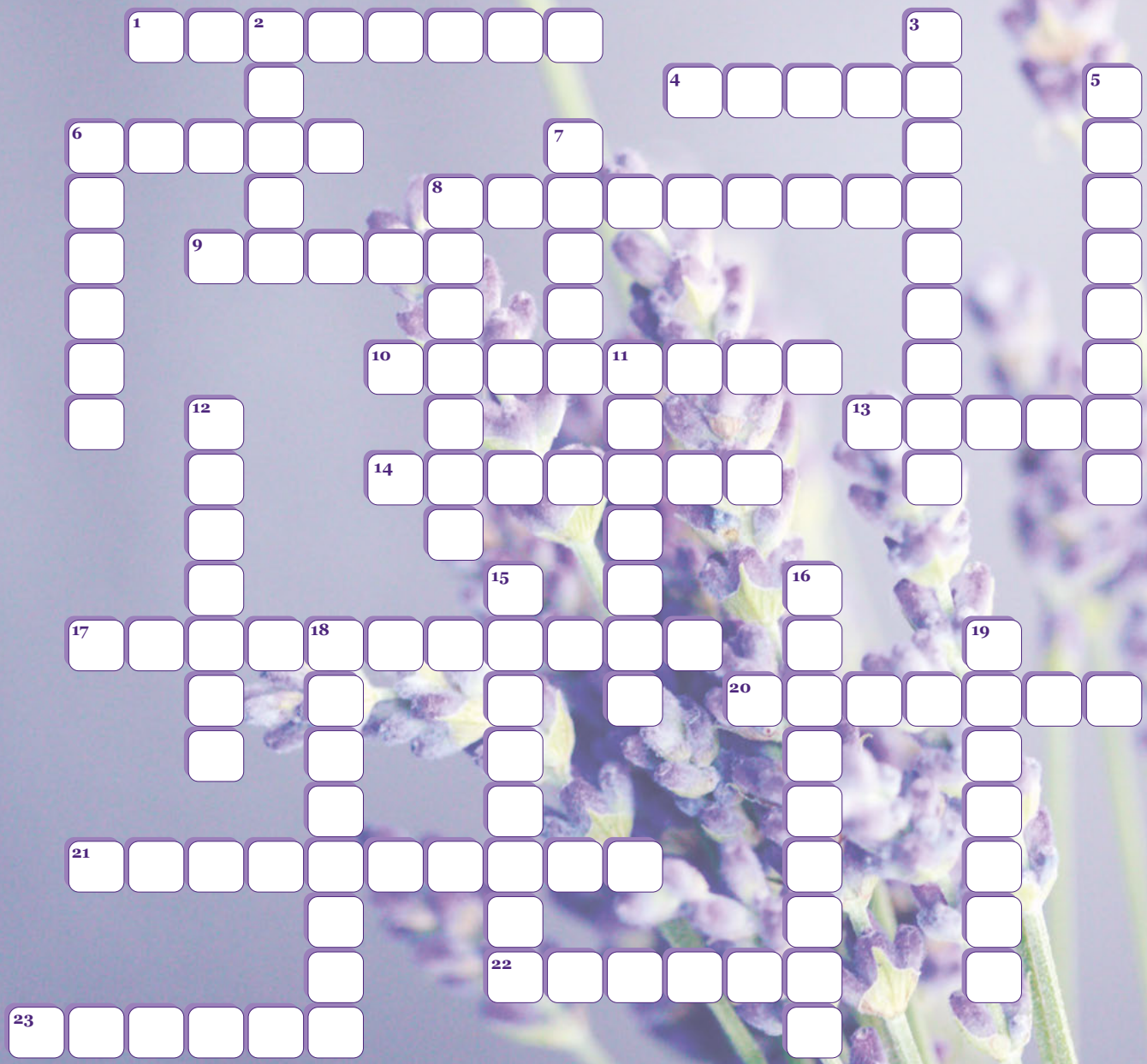
18 Išorinis sluoksnis, dengiantis epidermį, plauko žievę, kitus gyvūnų paviršiaus plotus ar bet kurią augalo paviršiaus dalį.

19 Metalinis narys, grandinės dalelė.

Rugpjūčio-rugsėjo mėn. numerio atsakymai:

Horizontaliai: 4. Ranka, 5. Vėjas, 9. Laikas, 11. Ruduo, 12. Magnetas, 13. Panorama, 14. Prieskonis, 18. Tara, 19. Jautrus, 20. Irklas, 22. Skydas, 24. Vanduo, 25. Pabaisa, 26. Ridikas.

Vertikaliai: 1. Dangus, 2. Mėnuo, 3. Drama, 6. Galanterija, 7. Krėslas, 8. Lopšinė, 10. Ameba, 13. Princas, 15. Skyrius, 16. Šalis, 17. Puta, 21. Kairas, 23. Klavišas, 27. Kalba.



ABENA

Aktyvioms dienoms ir patogioms naktims

ABRI • SAN Premium | ABRI • LIGHT | ABRI • MAN Premium | ABRI • FLEX Premium | ABRI • SOFT classic

Pagaminta Danijoje

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.