RUGPJŪTIS-RUGSĖJIS 2020

60+

NEMOKAMAI TIK SU
IKI PREMIJA SENJORAMS

NAUJI SANTYKIAI -
puiki galimybė pasidžiaugti turininga senatve

DVIRAČIAIS PO LIETUVĄ

Birutė Petrikytė:

„DŽIAUGIUOSI LIKUSI LIETUVOJE“

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

PAŽINČIŲ SVETAINĖ www.pazintys60.lt | **60+ KINE**

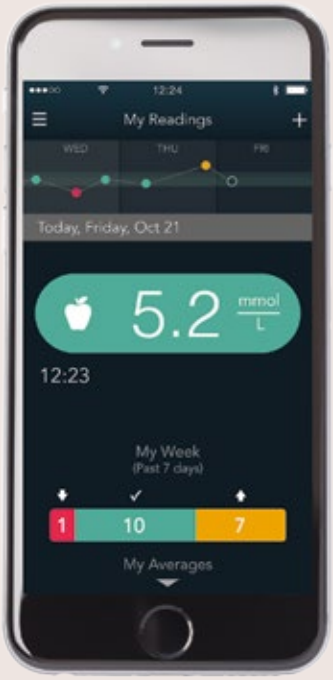
Kaina 4,99 € ISSN 2669-0659
9772669065003

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.

Redakcijos žodis

Vasara įgavo pagreitį, ilgai laukta karantino pabaiga leido kiek atsipūsti ir patirti tai, kas džiugina širdį, o mes dalijamės dar vienu vasarišku numeriu. Norėdami paminėti vieną nuostabiausių lietuviškų švenčių – Žolinę, kalbamės su itin atsidavusiomis žolininkėmis Adele ir Rūta, kurios atskleidžia vertingų žolelių, augančių Lietuvoje, naudą. Kalbiname ir neįtikėtino grožio šiaudinių sodų kūrėją Jūratę, kuri užburia pasakojimu apie šią itin daug kruopštumo reikalaujančią veiklą.

Nepaisant ilgo laukimo ir pastangų atsispirti vasaros teikiamiems malonumams, dabar ir vėl galime patirti, kokia yra tikroji vasara ir kiek joje telpa džiaugsmingų akimirkų, todėl įkvepiame Jus likusias sezono šiltas dienas praleisti kuo sveikiau ir turiningiau – pateikiame dviračių takų maršrutus, kuriais važiuojant galima mėgautis grynu oru ir nuostabiu Lietuvos kraštovaizdžiu. Šis numeris – prasmingas priminimas sau, kaip svarbu rūpintis ne tik sveikata, bet ir tais poreikiais, kurie skatina mus tobulėti ir jaustis laimingiems.

Tegul naujovėms ištartas žodis „taip“ būna raktas į Jūsų dar neatrastus potyrius!

Turinys

4 Lietuviškos estrados primadona B. Petrikytė: „Džiaugiuosi likusi Lietuvoje“

8 Kaip vasarą išsaugoti patrauklų makiažą?

12 Įprotis vakarais gurkšnoti pažeidžia kepenis labiau nei daugelis galvoja

15 Ar įmanoma laimėti kovą su plikimu?

19 Stilingi akiniai - misija įmanoma!

20 Šlapimo nelaikymas – nemaloni, tačiau dažnai išsprendžiama problema

23 Kai maistas – ir vaistas...

26 Žoliaukime kartu su Adele

32 „Žali burtai” – nuo žolelės iki vaisto

36 Sodų vėrimas – pomėgis, virtęs gyvenimo būdu

37 Istorija apie taškelį

38 Kas gresia klausos aparatui vasarą?

40 Kraujo spaudimo aparatas. Ką vertėtų žinoti apie priežiūrą ir remontą?

45 Seksologas V. Šapurovas: „Nauji santykiai – puiki galimybė pasidžiaugti turininga senatve!”

49 Dviračio pedalų mynimas – ne tik sveikas užsiėmimas, bet ir pramoga

52 Senjorė A. Indriulienė: „Kasdien nueinu daugiau kaip 40 km ir jaučiuosi puikiai!”

56 Įsižeminimo arba vaikščiojimo basomis nauda organizmui

58 Kurmiai. Kenkia ar padeda?

63 Vasaros dovanas išsaugokime žiemai

66 60+ kine renginiai

Viršelyje: Birutė Petrikytė (Butauto Barausko nuotr.)

VYRIAUSIOJI REDAKTORĖ: Laura Balčiūtė

ŽURNALĄ RUOŠĖ: Iveta Leščinskaitė, Paulina Daugirdaitė, Liveta Burkšaitė, Eglė Jurevičiūtė

KALBOS REDAKTORĖ: Otilija Burkšaitė

MAKETUOTOJA: Dovilė Pakutinskaitė

PROJEKTO VADOVĖ: Ligita Šoliūnienė

Spausdina SIA „PNB Print“

Tiražas 25.000 egz.

UAB „60 plius“

Įmonės kodas 304937888

Dvaro g. 98–3, Šiauliai

Tel. +370 647 85 040

El. paštas: marketingas@60plius.lt

Leidinyje panaudotos SHUTTERSTOCK nuotraukos.

Dėl rėmimo, reklamos kreiptis:
Brigita Žemaitytė
brigitazemaityte@gmail.com
+37067844797

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

Kasdien nauji straipsniai:

www.60plius.lt

60_pozityvesnei_kasdienai

www.facebook.com/NemokamasZurnalasSenjorams

Lietuviškos estrados primadona **Birutė Petrikytė:**

„DŽIAUGIUOSI LIKUSI LIETUVOJE“

Iveta Leščinskaitė

Mylima estrados dainininkė, populiaraus ansamblio „Nerija“ narė ir gausybės konkursų laureatė **Birutė Petrikytė** neslepia, kad visą gyvenimą maudėsi šlovės spinduliuose, tačiau nostalgijos niekam nejaučia: „Gyvenau taip, kad gera prisiminti“. 66-ąjį gimtadienį atšventusi moteris spinduliuoja energija ir optimizmu, kuria ateities planus ir svajoja kada nors sudainuoti su... R. Williams'u (Robbie Williams). Jūsų dėmesiui, šiltas ir jaukus pokalbis, kurio metu netilo nuoširdus Birutės juokas.

Laimos Geležiūtės nuotr.

KAIP TAPOTE DAINININKE? AR TĖVELIAI KAIP NORS SKATINO ŠĮ JŪSŲ TALENTĄ?

Mano visa šeima dainingа. Mamos balsas labai primena Beatos Grincevičiūtės, o tėvelis dar ir grojo akordeonu. Matyt viskas genuose – dainavome ir mes su broliu, ir mano dukra. Vaikystę praleidau Klaipėdoje, kur lankiau smuiko klasę. Mano tėvelis pastebėjo, kad aš turiu talentą ir pasakė: „Reikia kažką daryti su ta mergaite, nes ji turi talentą“. Kai buvau aštuntokė, važiuodavau iki Geležinkeliečių rūmų, kur mane priėmė labai talentingas muzikantas Valdemaras Gliožeris. Taigi mano karjera prasidėjo nuo Tomo Jones'o dainos „Green green grass of home“.

KADA ŽMONĖS JUS PRADĖJO ATPAŽINTI GATVĖJE KAIP DAININININKĘ BIRUTĘ PETRIKYTĘ?

Tėvelis mane sugalvojo nuvesti pas Arvydą Paltiną, kur viskas ir prasidėjo. Pradėjau po visą Lietuvą važinėti su ansambliu „Kopų balsai“, tuo metu tai buvo itin žinomas ansamblis. Vėliau dalyvavau labai populiariame konkurse „Vilniaus bokštai“, kur suvažiuodavo dainininkai iš visų tuometinės Sovietų Sąjungos respublikų, o pirmininkas buvo kompozitorius Eduardas Balsys. 1976 m. kartu su Viktoru Malinausku mes netgi tapome „Vilniaus bokštų“ laureatais. Tai man buvo šuolis iki dangaus, didžiulis mūsų pripažinimas.

AR VISADA NORĖJOTE BŪTI ESTRADOS DAININININKE?

Pamenu, kaip mano smuiko mokytojas sakė: „Tai koks gi čia dainavimas, kokios čia tos estrados dainininkės ir kam tau išvis to reikia? Tai prastas skonis ir prastas pasirinkimas“. Bet visgi pažiūrėkime dabar – šitas menas irgi priklauso liaudžiai. Juk ir Stasio Povilaičio daina „Švieski man vėl“ dabar tapo kone liaudies daina, o iš tikrųjų tai išverstas vokiškas šlageris. Estrada yra populiari ir klausoma, už tai žmonės moka pinigus. Nors mano kelias buvo sudėtingesnis, aš visada dainavau sudėtingesnes dainas. Buvo kažkas neapsakomo, kai Teisutis Saldauskas, „Vilniaus aidų“ vadovas, pakvietė mane į valstybinę filharmoniją. Tais laikais tie, kas pakliūdavo į valstybinę filharmoniją, buvo aukščiausios klasės profesionalai. Vaikščiodavau ten kartu su Sauliumi Sondeckiu, Juozu Domarku. Mes buvome tokie pakylėti, nors ir atlikome estrados kūrinius. Visgi tai buvo tas metas, kai estrada nebuvo labai toleruotina muzika, tai nebuvo kaip menas, todėl mes likome labai pamaloninti visų tų didžiai gerbiamų žmonių, kurie su mumis sveikinosi.

IR 1976 M. ATSIDŪRĖTE POPULIARIAJAME „NERIJOS“ KOLEKTYVE. KOKS TAI BUVO METAS?

Prisiminimai patys nuostabiausi, nes tuo metu „Nerija“ buvo topų topas. Buvome patys mylimiausi, patys geidžiamiausi ir mūsų laukė visi miestai. Buvome nešiojami ant rankų, žinojome, kas yra gėlės ir šlovė, bet nei vienas iš visų ten buvusių dainininkų nebuvome sužvaigždėję. Visi žinojome savo vietą – galvojome apie dainas, savo repertuarą ir džiaugėmės gyvenimu, bet niekada negalvojome, kiek mes uždirbsime. Tuo metu turėjome visai kitokį, nematerialų požiūrį.

TAČIAU DIRBOTE NEGAILĖDAMA SAVĘS, JUK SALĖS BŪDAVO SAUSAKIMŠOS?

Tik įsivaizduokite, ką reiškia trys koncertai per dieną! Pirmas 10 val. ryto, antras 15 val. dienos, na, o trečiam, 19 val. vakaro mes jau nebeturėdavome nei jėgų, nei sveikatos. Dabar nesuprantu – kaip mes tais laikais sugebėdavome viską atlaikyti? Na, žinoma, buvome labai jauni ir gyvybingi. Kartais pagalvoju, kad gal jau viskas pasibaigė, šitiek metų prabėgo ant scenos – gal jau niekam neįdomu? Tačiau parduotuvėje sutiktas žmogus atpažįsta, pasako gražų žodį, o tai labai malonu. Senoji karta mus žino, ateina pasiklausyti, tačiau keista, kad ir jaunesni atpažįsta.

VOS NESUSIGUNDĖTE TAPTI IR RUSIJOS ESTRADOS ŽVAIGŽDE?

Tuo metu aš itin daug koncertavau ir žmonės labai mane mylėjo. Liudas Šaltenis, ▶

> AŠ TIESIOG GYVENAU TAIP, KAD MALONU PRISIMINTI. SU DUKRA PAVARTOME NUOTRAUKAS, PRISIMENAME. APKELIAVAU DAUGYBĘ ŠALIŲ, KUR TIK NEBUVAU – IR AMERIKOJE, KANADOJE, IR JUNGTINIUOSE ARABŲ EMYRATUOSE.

kuris buvo atsakingas už estradą Kultūros ministerijoje, sakė: „Klausyk, tave kviečia į Maskvą“. Aš atsakiau, kad nenoriu, lai važiuoja kiti, bet man atkirto, kad nori būtent manęs. Galiausiai visgi aš sudainavau Maskvoje ir po to sulaukiau daugybės dėmesio ir pasiūlymų. Sakė, kad galiu tapti tokia kaip Sofija Rotaru ar Ala Pugačiova. Tačiau, praėjus porai savaičių po kelionės į Maskvą, aš persigalvojau. Aišku, išvadino mane kvaila, bet dabar, kai praėjo šitiek laiko, džiaugiuosi.

KODĖL ATSISAKĖTE TOKIO PASIŪLYMO?

Galbūt man tai atrodė pavojinga. Negalvokite, kad būti ten, pačioje viršūnėje, yra labai lengva. Aš netgi kalbėjau su Valerijumi Leontjevu apie tai – būti A lygio žvaigžde yra beprotiškai sunkus darbas ir didžiulė konkurencija, gal aš nenorėjau to sunkumo? Buvau lietuvė, turėjau fantastiškų koncertų ir nenorėjau visko mesti. Tuo metu tikrai maudžiausi šlovėje, buvau visų mylima. Ir iki dabar manęs ten neužmiršta, man tai buvo labai maloni staigmena. Ko gero, tiek man ir užteko.

Praėjusiais metais man paskambino iš laidos, kurią veda A. Malachovas. Atvažiavo pas mane į restoraną „Birutės uostas“, nufilmavo. Sako: „Niekas jūsų neužmiršo, vieta neužimta, ar jūs norite grįžti?“ Nusijuokiau, kad man gerai ir čia, savo kaime.

IR VISGI, KURIS ETAPAS JUMS KELIA DIDŽIAUSIĄ NOSTALGIJĄ?

Man niekas nekelia jokios nostalgijos. Aš tiesiog gyvenau taip, kad malonu prisiminti. Su dukra pavartome nuotraukas, prisimename. Apkeliavau daugybę šalių, kur tik nebuvau – ir Amerikoje, Kanadoje, ir Jungtiniuose Arabų Emyratuose. Aš džiaugiuosi, kad važinėjau į tarptautinius konkursus, nes ir dabar mane kviečia į tų konkursų žiuri nares. Šiais metais buvau pakviesta į „Slavianski Bazaar“. Ten ne tik buvau žiuri narė, mūsų Lietuvos delegacijos vadovė, bet ir dainavau savo hitą.

KAIP MANOTE, AR ŠIAIS LAIKAIS POŽIŪRIS Į ESTRADĄ PASIKEITĖ?

Jeigu lyginant visas meno šakas, tai estrada nėra labai didelis menas ir užima nedaug vietos. Pavyzdžiui, juk „Eurovizijoje“ taip pat nedainuoja nei R. Williams'as, nei B. Streisand. Tačiau kai dabar klausau estradinės muzikos, tai jaučiu, kad yra daug gerų pokyčių. Kai kurias dainas galima vadinti jau ne estrada, o kūriniais, kurie labai įdomūs ir jų malonu klausyti. Aš tikrai manau, kad daug kūrinių yra tobulesni, nei mes dainuodavome iš tų pačių trijų akordų. Nors aš visada stengiausi ieškoti sudėtingesnių kelių.

JŪSŲ SU DUKRA RYŠYS LABAI ARTIMAS. AR KADA SKATINOTE JĄ SEKTI JŪSŲ PĖDOMIS?

Niekada, ji pasielgė taip, kaip aš – pasirinko pati. Nieko nesakiusi pasiėmė mano fonogramą ir išėjo iš namų, dainavo bare ir tik po savaitės pasakė: „Mama, aš ne dainininkė, bet labai noriu dainuoti“. Taip mes ir pradėjome, tai tapo jos hobiu.

Iš tikrųjų, su dukra mes iki šiol kaip Siamo dvynės, viena be kitos negalime. Nesutrukdė nei tai, kad Anželika gyvena Vokietijoje. Mes nuolat bendraujame, ji pas mane atvažiuoja. Visi sprendimai ir pamąstymai priimami mūsų abiejų ir mes labai džiaugiamės tuo ryšiu. Mūsų šeima labai tvirta.

JŪSŲ LŪPOSE NEDINGSTA ŠYPSENA, ESATE LABAI GYVYBINGA IR OPTIMISTIŠKA – KAIP PALAIKOTE PUIKIĄ NUOTAIKĄ IR SVEIKATĄ?

Niekada nebuvau liūdna. Aišku būdavo, kad pavargsti ir norisi verkti, bet kažkaip susiimdavau. Visada buvau optimistė, manau ir mirsiu optimistė (juokiasi). Mano prosenelis prieš mirtį pasakė: „Vaikai, man jau užteks, o jūs jau žinokitės“. Tai ir aš šitą sarkastišką posakį gal prisitaikysiu kažkada (juokiasi).

O sveikatą palaikau nuolat maudydamasi jūroje, net ir žiemos metu. Tikrai, išsimaudyti galiu bet kada. Taip pat daugybę metų žaidėme tenisą, tačiau buvau padariusi 10 metų pertrauką ir maniau, kad nebesugebėsiu. Visgi šiais metais, per savo 66-ąjį gimtadienį, aš sugalvojau, kad reikia padaryti teniso turnyrą. Na ir ką, padarėme tokį žygdarbį – su vyru Igoriu laimėjome net prieš mano anūką (juokiasi). Pasirodo, ką išmoksi, to jau neprarasi.

KOKIA JŪSŲ JAUNATVIŠKOS IŠVAIZDOS PASLAPTIS?

Iki 40 metų aš nieko nedariau, o vėliau galėjau nemažai finansų skirti visokiems brangiems prancūziškiems kremams. Dabar tokių galimybių nebeturiu, tai jau 10 metų nesuku sau galvos ir naudoju baltarusiškus kremus. Pigu ir veiksminga. Jei jau kokia raukšlelė gilesnė susiformuoja, tai tenka tvarkyti pas gydytoją, nors galiu padėkoti genetikai, kad gilių raukšlių dar nėra ir didelių intervencijų imtis nereikia. Dabar juk ir jaunos darosi įvairias procedūras, bet slepia tai. O kam, jeigu tai vis tiek matosi? Mano metų jau nieko nebepaslėpsi, nes yra, kaip yra. O aš ir nesureikšminu, koks mano veidas, man svarbiausias žmogaus vidus, o ne išorė.

SU VYRU JUS SUVEDĖ JŪRA. DABAR JAU SKAIČIUOJATE 21-ERIUS METUS KARTU. KOKIA JŪSŲ ILGALAIKIŲ SANTYKIŲ PASLAPTIS?

Visų pirma, gyvenimo partneris turi būti draugas. Taip pat labai svarbu paisyti ir vyro norų, ne tik trepsėti kojele, kad vyras padarytų, kaip nori moteris. Na, ir, žinoma, visoms moterims galėčiau patarti – duokit vyrui laisvę. Mes šeimoje vienas kito nereguliuojame, tik pasidžiaugiame vienas kito nuveiktais darbais. Gyvenimas yra nuostabus ir kartu sudėtingas, tad džiaugiamės juo kartu.

PASTARAISIAIS METAIS JŪSŲ NEAPLENKĖ IR BĖDOS, PATYRĖTE BANKROTĄ. KAIP SU TUO SUSITVARKĖTE?

Visa tai jau praeityje. Turbūt taip turėjo nutikti, man reikėjo tai išgyventi, o dabar aš nieko nekaltinu. Šie dalykai neaplenkia ir kitų žmonių, bankrutuoja daugelis ir nebūna jokių ažiotažų, bet mano pavardė, matyt, negera ir labiausiai užkliuvo (juokiasi). Mes nekokie verslininkai – Igoris yra kapitonas, o aš dainininkė, todėl mums buvo labai sunku, bet susitvarkėme.

Kiekvieną rytą atsikėlusi pirmiausia dėkoju Dievui, kad esu šią akimirką, kad gyvenu. Gyvenu čia ir dabar, šia diena, nes nežinau, kada baigsis mano kelionė. Todėl manau, kad turime vienas kitą gerbti ir mylėti. Taip ir stengiuosi gyventi – sutarti su visais žmonėmis, išbristi iš visų situacijų. Gyvenime susiduriame su daug negatyvumo, bet reikia tvarkytis su savo vidumi ir nelaikyti pykčio kitiems žmonėms, pasistengti juos suprasti ir mylėti.

SU KUO DAR NORĖTUMĖTE SUDAINUOTI DUETU?

Jeigu iš užsienio žvaigždžių, tai pasirinkčiau R. Williams'ą, nes jau dainuoju jo dainą ir net turiu jo parašą. O iš lietuvių labai norėčiau padainuoti su Rosita Čivilyte, labai vertinu jos kūrybą ir ja žaviuosi.

Kaip vasarą išsaugoti patrauklų makiažą?

Ligita Šoliūnienė

Vasara – metas, kai įprastas makiažas kelia rūpesčių, ypač tuomet, kai termometro stulpelis kyla virš trisdešimties laipsnių. Saulė, šiluma, vėjas, miesto dulkės, aktyvus laiko leidimas gamtoje nėra tinkami gražaus makiažo palydovai. Pudra, akių šešėliai, subėgę į raukšleles, nutekėjęs blakstienų tušas, netvarkingai padažytos lūpos, blizganti nuo prakaito oda ne tik nepuošia, tačiau suteikia netvarkingumo, nevalyvumo ir, be abejo, sendina moterį. Kaip, kokių priemonių pagalba sukurti estetišką, lengvą, tinkamą makiažą vasarai pataria kosmetologė, Kauno kolegijos medicinos fakulteto kosmetologijos katedros lektorė LORETA VALATKEVIČIENĖ.

Prasta išvaizda, veidrodyje nedžiuginantis vaizdas, nekokybiškas makiažas yra žymiai blogiau nei jokio makiažo. Paklausta, gal tuomet apskritai nereikia naudoti kosmetikos, jei sąlygos tam netinkamos, L. Valatkevičienė palankiai atsiliepia apie jo naudą. Anot jos, makiažas stimuliuoja net tris žmogaus pojūčius – lytėjimą, uoslę ir regą, gerina moters psichologinę būklę. Yra pastebėta, kad naudojant makiažą sumažėja streso hormonų išsiskyrimas ir net arterinis kraujo spaudimas. O ką jau kalbėti apie vidinį moters pasitenkinimą!

„Nepasakysiu nieko naujo – patrauklus makiažas prasideda nuo gražios, sveikos ir prižiūrėtos odos. Tuomet ir makiažo priemonių reikia kur kas mažiau (bent jau maskuojančių), ir pats makiažas būna gražus, – tvirtina kosmetologė L. Valatkevičienė. – Be to, vasarą reikia skirti ypatingą dėmesį odos apsaugai ir drėkinimui.“

Kosmetologė vasarą rekomenduoja rinktis lengvą, šviesių atspalvių makiažą. Priemonės, skirtos makiažui atlikti, paslepia odos trūkumus, paryškina gražiausius veido bruožus, taip pat saugo odą nuo UV spindulių, aplinkos poveikio, drėgmės praradimo.

Jei atliekate makiažą vakarui – galite rinktis intensyvesnes, žaismingesnes spalvas, na, o jei laukia šokiai iki ryto – makiažui naudokite tik vandeniui atsparias priemones. Jei net ir pasirinkus tinkamą makiažo pagrindą, pudrą makiažas sunkiai atlaiko karštį, prakaitavimą – nuteka, subėga, antroje dienos pusėje atrodo tarsi nešvarus, naudokite fiksavimo priemones. Vakarui jos būtinos! Tuo labiau, kad įmanoma įsigyti ir drėkinančių, jomis dienos bėgyje galima maloniai apipurkšti veidą dulksna.

Renkantis makiažo priemones turite atsižvelgti į odos tipą – sausai odai labiau tiks kreminės makiažo priemonės, riebiai odai – birūs produktai.

„Naudokite lengvesnes priemones, sukurtas ne aliejiniu pagrindu, – pataria Loreta. – Mat esant aukštai aplinkos temperatūrai gausiau prakaituojama, kemšasi odos poros, susidaro palanki terpė daugintis mikroorganizmams, gali atsirasti bėrimas, odos sudirgimo požymių."

MAKIAŽO PAGRINDAS

Itin svarbu tinkamai pasirinkti makiažo pagrindą, nes šis neleis odai blizgėti, su juo visos kitos makiažo priemonės ilgiau išsilaikys ant odos. Atsižvelgiant į sudėtį, derėtų rinktis makiažo pagrindą su drėkinamosiomis medžiagomis, taip pat – raminančiomis, su SPF, kadangi saulės spinduliai, šiluma, vėjas, vanduo (ypač jūros), smėlis, prakaitas, dulkės dirgina ir sausina odą. Saulės spinduliai taip pat gali sukelti pigmentacijos pakitimų, sendina odą. Todėl, jei sudėtyje bus ir antioksidantų, padėsite odoje pristabdyti senėjimo procesus. Makiažo pagrindo pasirinkimas priklauso nuo odos tipo.

- **Matinį efektą teikiantys, silikoniniai pagrindai** tiks mišriai ir riebiai odai, nes sugers riebalų perteklių, paslėps išsiplėtusias poras.
- **Suteikiantys švytėjimo makiažo pagrindai** puikiai tiks sausai odai, raukšlelių maskavimui.
- **Turintis atspalvio makiažo pagrindas** skirtas odos defektams maskuoti. Kad išvengtumėte makiažo subėgimo į raukšleles, makiažo pagrindas turėtų drėkinti odą ir subalansuoti riebalų perteklių.

PUDRA

„Renkantis pudrą, ypač, jei tai dieninis makiažas, patariu rinktis atspalvį suteikiantį kremą (vadinamąjį BB arba CC kremą). Tokį kremą galima naudoti dienos eigoje kelis kartus, taip atnaujinant makiažą, – patarimais dalinasi kosmetologė. Jei vis tik renkatės skystą pudrą, ši turėtų būti lengva, pusiau permatoma. Venkite sukurti kaukės efektą, nes šis apsunkins veidą, jis atrodys nenatūraliai, kas blogiausia – išryškins raukšleles." O štai pasirinkus šviesą atspindinčią pudrą, veidas atrodys gaiviau, sveikiau, lengviau, jaunatviškiau.

Kosmetologijos specialistė įspėja, kad itin svarbu tinkamai pasirinkti pudros spalvą. „Jūsų veidas, kaklas ir dekoltė zona neturi skirtis nuo saulėje įdegusių rankų, kojų, – sako ji. – Taip pat nederėtų rinktis ir per tamsios pudros, nes tai suteiks jums nuovargio bruožų, pasendins. Jei veidas gražiai įdegęs saulėje, patariu jo visai nedengti pudra, nes dažniausiai tokiu atveju jis įgauna pilką atspalvį." Kaip teigia Loreta, tinkama tokia pudra, kuri savo sudėtyje turi SPF (cinko, titano) – šios sudedamosios dalys ne tik saugo nuo UV spindulių poveikio, tačiau ir sugeria riebalų perteklių.

Padengus veidą pudra, vasaros metu sausos birios pudros reikėtų naudoti kuo mažiau, kad susidarytų kuo mažesnis makiažo sluoksnis. Tinkamiausią vasarai kosmetologė įvardija mineralinę pudrą, kuri kartu saugo ir nuo UV spindulių.

AKIMS IR LŪPOMS

Nubėgęs blakstienų tušas tikrai nesuteiks nei estetikos, nei elegancijos, tad jei jau norite jį naudoti vasarą, rinkitės atsparų vandeniui. „Noriu priminti, kad vasarą akys dažnai tampa jautresnės dėl saulės, vėjo, dulkių poveikio, tad rinkitės tušą, kuris tinka ir jautrioms akims, – apie akių makiažą pasakoja kosmetologijos dėstytoja. – Dienai tobulai tiks rudos spalvos, vakarui galite rinktis juodą ir net spalvotą blakstienų tušą, priklausomai nuo norimo sukurti įvaizdžio."

Lūpos, kaip ir blakstienos, negali būti netvarkingos. Loreta rekomenduoja lengvam vasaros makiažui rinktis ne lūpų dažus, o blizgesius – šie nereikalauja tobulai išlyginto kontūro. „Juo pasidažyti lengviau, ypač turinčioms mažai įgūdžių, o pasirinkus švelnios spalvos, permatomą atrodysite gaiviai, natūraliai", – pataria kosmetologė L. Valatkevičienė. Žinoma, lūpas reikia tinkamai prižiūrėti – suskeldėjusios, jei jos padažytos, tik dar labiau atkreips dėmesį. Jei renkatės lūpų dažus, naudokite panašaus ar to paties atspalvio pieštuką lūpoms – šis neleis lūpų dažams nutekėti už lūpų kontūro ir patys lūpų dažai išsilaikys ilgiau, jei padengsite pieštuku visą lūpų paviršių.

PASKUTINIAI POTĖPIAI

L. Valatkevičienės manymu, kasdieniam vasaros makiažui užtenka sutvarkytų antakių, padažytų blakstienų ir blizgiu perbrauktų lūpų, vos skaistalais paliestų skruostų, nenaudojant šešėlių akims, kontūravimo priemonių. Tačiau, jei norisi ir šių, rinkitės švelnias, gaivias, persikines, rausvas spalvas, artimus jūsų lūpoms ir akims atspalvius – tai suteiks lengvumo ir jaunatviškumo. Jei save gražinsite akių šešėliais, būtinai naudokite šešėlių pagrindą – jis neleis priemonei subėgti į raukšleles. Beje, pagrindas gali būti ir su spalva.

Jei makiažas reikalingas atostogų metu, kosmetologė pataria naudoti skaistalus – ir skruostams, ir kaip akių šešėlius. Pirma, tai patogu, nereikia su savimi turėti daug priemonių, antra – labai gražu.

Nederėtų pamiršti savo antakių – jie svarbi jūsų veido dalis, jei jau atliekate makiažą, net patį lengviausią, jūsų antakiai turi būti tvarkingi. Patarimas tas pats, kaip ir visam makiažui – šie turėtų būti natūraliai paryškinti, jokiu būdu ne per tamsūs, be ryškaus, užbrėžto kontūro.

Žinoma, vasarą naudojamą kosmetiką bus sunkiau pašalinti nuo veido, todėl rinkitės tai, kas valo atsparias makiažo priemones, atsižvelgiant į savo odos tipą, jautrumą, alergijas ir kt. Kosmetologė L. Valatkevičienė pataria vasarai rinktis odos priežiūros priemones be alkoholio, praustis kūno temperatūros vandeniu, ir, kas itin svarbu, drėkinti ir saugoti odą. „Gerkite pakankamai vandens, saugokitės nuo saulės spindulių, subalansuokite darbo ir poilsio režimą, mylėkite savo strazdanėles, raukšleles ir SAVE", - kas svarbu ne tik vasarą, bet ir nuolat akcentuoja Loreta.

eurokos
GALI SAU TAI LEISTI

AA CLINICAL LIFT 60+ tai kosmetikos priemonių linija, kurioje panaudota unikali trimatės polisacharidų matricos, kurioje tiksliai įvestos hialurono rūgšties, peptidų ir kolageno makromolekulės, technologija. Šios dalelės sukuria biologiškai įsiskverbiantį kolagenų skaidulų atraminį tinklelį, kuris sustangrina ir išlygina odą. Aktyvusis modeliuojantis tetrapeptidas reguliuoja kolegeno skaidulų struktūrą, todėl sustiprinamas jos atraminis tinklelis ir pagerinamas tankumas. Jūsų oda taps stangresnė.

AA REVITA INTENSA 50+ tai inovatyvi kosmetikos gaminių linija, paremta profesionaliomis veido odą atkuriamosiomis ir jauninamosiomis procedūromis. Priemonių sudėtyje yra koenzimo Q10, vitaminas E, argano aliejus, hialurono rūgšties.

Dar daugiau puikių pasiūlymų **eurokos.lt**

Įprotis vakarais gurkšnoti

pažeidžia kepenis labiau nei daugelis galvoja

Vasara – atostogų metas, kai norisi atsipalaiduoti, daugiau laiko praleisti gamtoje, negalvoti apie rūpesčius, išgerti vieną kitą taurę mėgstamo gėrimo. Tačiau atsipalaidavimas gali būti pragaištingas, jei kitą rytą kamuoja pagirios.

Savaitgalio pasilinksminimas neaplenkia daugelio, ilgainiui tai tampa žalingu įpročiu. Klaipėdos universiteto docentė, medicinos mokslų daktarė ir šeimos gydytoja Lolita Rapolienė yra gydžiusi vidutinio amžiaus moterį, kuriai po metų kasdienio išgėrinėjimo po vieną ar dvi taures vyno išsivystė pradinė cirozės stadija. Nors pacientės sutuoktinio įprotis svaigintis truko kur kas ilgiau, jam, galima sakyti, pasisekė, nes medikai nustatė mažesnį pažeidimą – suriebėjusias kepenis ir prasidėjusį uždegimą.

Bent vienas iš dešimties keturiasdešimtmečių miršta nuo kepenų ligos. Net kelios apsvaigimo valandos gali sukelti sunkias pagirias, įvairias traumas, apsinuodijimą, kepenų, kitų organų trumpalaikį ar ilgalaikį pažeidimą, neįgalumą ar net mirtį.

Ar teisinga manyti, kad alkoholio vartojimas tik savaitgalį yra visiškai saugus? Kokios gali būti pasekmės?

Ne kartą diskutuota apie tai, kad lietuviai vartoja alkoholio pernelyg daug. 2016 metais mes užėmėme pirmą vietą Europos Sąjungoje (ES), kiekvienam Lietuvos gyventojui teko 13 litrų per metus, tuo tarpu ES vidurkis nesiekė 10 litrų. Beje, tik pusė pasaulio gyventojų geria alkoholį. Europos regione alkoholis vartojamas daugiausia pasaulyje, o alkoholio daroma ▶

žala yra didžiausia.

Mokslininkai įspėja, kad alkoholio vartojimas sukelia beveik dešimtadalį visų mirčių 15–49 metų amžiaus grupėje. Tyrimai rodo, kad alkoholis yra siejamas su 60 ūmių ir lėtinių ligų.

Ką reiškia alkoholio vartojimas savaitgalį? Dažniausiai – vienu metu suvartojamą didesnį kiekį, gal net savaitės ar mėnesio normą, kas neretai baigiasi skaudžiomis pasekmėmis. Taip pat nėra naudinga kasdienė vyno taurė vakare – geriau susirasti malonų laisvalaikio leidimo būdą, kuris atpalaiduotų, sumažintų patirtą įtampą ir stresą. Pasimokykime iš vaikų, nes dažnai jie moka įdomiai leisti laisvalaikį. Ir tam nereikia jokio alkoholio.

Koks krūvis tenka kepenims, jeigu leidžiame sau atsipalaiduoti su taure rankoje?

Kepenys apdoroja daugiau kaip 90 procentų suvartoto alkoholio, o kita dalis šalinama su šlapimu, prakaitu, taip pat kvėpuojant. Skaidyti alkoholio molekulę padeda du fermentai: alkoholio dehidrogenazė (ADH) ir aldehido dehidrogenazė (ALDH). Pirmiausia fermentas ADH suskaido alkoholį į acetaldehidą, o tai yra vėžį sukeliantį medžiaga. Už koordinacijos ir atminties sutrikimus, mieguistumą apgirtus taip pat yra atsakingas acetaldehidas.

Vėliau acetaldehidas skyla į mažiau aktyvų šalutinį produktą acetatą, kuris dar skaidomas į vandenį ir anglies dioksidą.

Dalis acetaldehido pasigamina ir virškinimo trakte, kurį taip pat žaloja, o vartojant daug alkoholio pradeda veikti ir kiti fermentai. Alkoholio apykaita taip pat vyksta kasoje, galvos smegenyse, todėl pažeidžiamos ir jų ląstelės.

Organizmui reikia maždaug valandos, kad galėtų susidoroti su vienu standartiniu vienetu alkoholinio gėrimo.

Alkoholio kalorijos yra „tuščios“, neturinčios mitybinės vertės. Apie dešimtadalį kalorijų geriantieji gauna iš svaigalų. Jei kas savaitę išgeriamos penkios pintos alaus, per metus susidaro 44 200 kcal – tiek kalorijų turi 221 spurga. Jei kas mėnesį išgeriami 4 buteliai vyno, per metus susidaro apie 27 000 kcal, o antsvoris ir gausus alkoholio vartojimas didina tikimybę susirgti kepenų ciroze.

Jei kitą rytą po pasilinksminimo kamuoja pagirios, ką tai reiškia?

Šiuo metu įtikinamiausia teorija – pagirios atsiranda dėl to, kad perdirbant alkoholį organizme kaupiasi šalutinis toksinis junginys acetaldehidas, kuris yra nuo 10 iki 30 kartų toksiškesnis nei pats alkoholis.

Pasimokykime iš vaikų, nes dažnai jie moka įdomiai leisti laisvalaikį. Ir tam nereikia jokio alkoholio.

Galvos skausmas ir svaigimas, pykinimas, nuovargis ir mieguistumas, troškulys ir prakaitavimas, šviesos baimė, dirglumas – tai pagirių simptomai, rodantys, kad organizmas ir ypač kepenys nesusidoroja su jiems tenkančiu krūviu.

2013 metais atlikta mokslinė studija parodė, kad 44 proc. išgeriančių žmonių išgyveno lengvas pagirias, 32 proc. – vidutinio sunkumo pagirias, tačiau alkoholinių gėrimų rūšis, tyrimo dalyvių ypatybės (lytis, amžius, tabako, alkoholio vartojimas ir dažnis ar alkoholizmas šeimoje) neturėjo įtakos pagirių dažniui.

Daugeliu atvejų pagirių simptomai išnyksta maždaug po 24 valandų, bet blaivėjimas gali užtrukti ir ilgiau.

Įvairūs žmonės turi skirtingus alkoholį skaidančių fermentų pajėgumus. Yra žmonių, kurie dėl to iš prigimties gali būti linkę vartoti mažiau. Šiuo požiūriu jie yra šiek tiek apsaugoti nuo alkoholizmo.

Kai kuriuose gėrimuose dėl fermentacijos susidaro cheminių medžiagų, kurios lemia sunkesnes pagirias. Pavyzdžiui, tamsesnės spalvos svaigalai, tokie kaip burbonas ir viskis, sukelia stipresnius šalutinius poveikius nei šviesesnės spalvos ar skaidrūs tirpalai, tokie kaip degtinė. Viskyje ir raudonajame vyne esantis metanolis kaltinamas ilgalaikiu alkoholio poveikiu, nes ilgiau lieka kūne.

Ar yra saugi alkoholio dozė?

Alkoholio kiekis matuojamas santykiniais alkoholio vienetais (SAV), tai 10 ml gryno alkoholio. Tokį vienetą sudaro taurė (40–50 ml) stipraus alkoholinio gėrimo, vyno taurė (150–200 ml), bokalas (400–500 ml) 4–5 proc. stiprumo alaus. Pasaulyje nėra vieningų mažos rizikos rekomendacijų. Jungtinėje Karalystėje mažos rizikos riba yra iki 14 SAV per savaitę alkoholio.

Tačiau nepaisant rekomendacijų, svarbu atkreipti į dėmesį į plataus masto tyrimų išvadas. Išanalizavus 83 mokslines studijas, kurios buvo atliktos 19 valstybių ir kuriose dalyvavo 600 000 tiriamųjų, buvo nustatyta, kad reguliarus daugiau kaip 100 g alkoholio (maždaug 5–6 vidutinio dydžio taurių vyno ar alaus pintų) per savaitę vartojimas yra susijęs su trumpesne vyrų ir moterų vidutine gyvenimo trukme.

Yra žinoma, kad peržengus 100 g ribą kiekvienas suvartoto alkoholio vienetas sutrumpina maždaug 15 minučių gyvenimo – tiek, kiek viena surūkyta cigaretė. Kuo daugiau jo vartoji, tuo didesnė rizika sveikatai.

Ar alkoholis moterims daro didesnę žalą nei vyrams?

Vyrai pajėgia gerti daugiau nei moterys, nes jų kūne yra daugiau vandens.

Vyrai turi daugiau fermentų nei moterys, todėl išgėrus tą patį svaigalų kiekį moters kraujyje alkoholio kiekis bus didesnis. Moteriškieji lytiniai hormonai estrogenai taip pat gali padidinti kepenų jautrumą alkoholio daromai žalai.

Kita vertus, vyrai dažniau renkasi stipresnius gėrimus, todėl jų mirštamumas nuo cirozės yra maždaug du kartus didesnis nei moterų.

Kokie pakitimai gali vystytis kepenyse? Ar yra specifinių simptomų?

Didelę įtaką turi oksidacinis stresas, nes cheminė reakcija, vykstanti skaidant alkoholį, gali pažeisti kepenų ląsteles, sukelti uždegimą ir randus, nes kepenys vis bando save pataisyti. Alkoholis taip pat gali žaloti žarnyną, todėl bakterijų toksinai iš žarnyno pasiekia ir kepenis.

Kuo daugiau alkoholio išgeriama, tuo didesnis kepenų ligos pavojus. Daugiau nei 90 proc. žmonių, kurie daug geria, kenčia dėl riebalinės kepenų ligos, kuri vėliau vystosi į cirozę ar kepenų vėžį. Dėl alkoholio sparčiau vystosi vadinamosios tyliosios ligos, kai dažnai net neįtariama, kad sergama. Tai virusiniai B ir C hepatitai, kasos pažeidimai.

Apie kepenų pažeidimus neretai praneša ne skausmas, o atsiradusios komplikacijos. Įtarimus, kad kažkas negerai su kepenimis, sukelia virškinimo sutrikimas, pilvo skausmas, viduriavimas, nuovargis, silpnumas, pykinimas, vėmimas, gausios liežuvio apnašos.

Vėliau gali varginti skausmas po dešiniu šonkaulių lanku, taip atsitinka padidėjus kepenims. Kepenų ligą išduoda ir odos, nagų pakitimai, paraudę delnai ir padai, kraujavimas iš žarnyno, kraujosruvos, gelta, pakitusi išmatų ir šlapimo spalva, niežėjimas, padidėjęs jautrumas alkoholiui ir vaistams, skysčių kaupimasis pilve ar galūnėse, prastas apetitas.

Kada gresia kepenų suriebėjimas? Nuo kokio amžiaus gali prasidėti šis procesas?

Jei riebalų kepenyse yra daugiau nei 5 proc., tai jau suriebėjusių kepenų liga. Taip gali atsitikti, kai kepenyse sutrinka riebalų apykaita ir jų ląstelėse ima kauptis riebalai.

Suriebėjimas gali įvykti bet kuriame amžiuje. Vienam iš 10 vaikų ir paauglių gali kilti pavojus susirgti šia liga dėl įvairių priežasčių: antsvorio ar nutukimo, atsparumo insulinui, cukrinio diabeto, genetinio sutrikimo.

Kuo alkoholio pažeistoms kepenims gali būti naudingi augaliniai preparatai?

Augaliniai preparatai populiarūs visame pasaulyje. Europoje ir JAV atliktos apklausos rodo, kad botaninių preparatų vartojimas tarp sergančiųjų kepenų ligomis siekia 65 proc.

Didelio gydytojų susidomėjimo ir gerų pacientų atsiliepimų sulaukė trijų augalų kombinacija – tikrojo margainio, ciberžolės ir juodojo pipiro. Įdomu tai, kad šie augalai papildo vienas kito veikimą, užtikrindami įvairiapusę pagalbą pažeistoms kepenims. Tikrasis margainis turi silimarino, kuris pasaulyje rekomenduojamas toksinio kepenų pažeidimo ir kepenų cirozės gydymui bei lėtinių kepenų ligų papildančiajai terapijai.

Įrodyta, kad silimarinas apsaugo kepenų ląsteles nuo aplinkos ir cheminių toksinų, stabdo kepenų ligų vystymąsi. Šis biologiškai aktyvus junginys reguliuoja tulžies gamybą sustiprindamas kepenų ląstelių sieneles, mažindamas jų pralaidumą, gerindamas medžiagų apykaitą.

Augalas, kurio nauda yra įrodyta moksliškai – ciberžolė – vertinamas dėl junginio kurkumino. Gydymas kurkuminu siekia senovės indų mediciną. Įrodyta, kad kurkuminas mažina alkoholio sukeltą apsinuodijimą, oksidacinį stresą, gerina suriebėjusių kepenų būklę, taip pat normalizuoja įvairius kepenų veiklos ir medžiagų apykaitos rodiklius.

Juodųjų pipirų sudėtyje esantis piperinas turi savybę pagerinti kurkumino pasisavinimą, taip pat silimarino aktyvumą, todėl visų šių trijų komponentų kombinacija gali būti efektyvesnė nei pavienių augalų.

Moksliniais įrodymais pagrįstus harmoningai ir saugiai veikiančius augalinius mišinius gydytojo priežiūroje galima vartoti ilgai – iki šešių mėnesių ir ilgiau.

Yra ir daugiau žolinių preparatų, gerinančių kepenų veiklą – tai gyslotis, kurio poveikis yra panašus į silimariną, taip pat dilgėlė, kiaulpienė, medetka, bijūno šaknis, pelynas, paprastoji trūkažolė, saldžialapė kulkšnė, pipirmėtė, varnalėša, citrinvytis, erškėtis, raugerškis, kraujažolė, kininis gaivenis, indiškasis bazilikas, baikalinė kalpokė, kvapusis čilmedis, miramedis, cinamonas, paprastasis kmynas, raudonėlis, šalavijas, rozmarinas.

Norėdami sumažinti bet kurios alkoholio vartojimo sesijos riziką sveikatai, turėtume apriboti išgeriamo alkoholio kiekį, gerti lėčiau, su maistu, pakaitomis su vandeniu ar nealkoholiniais gėrimais ir po ranka turėti augalinę priemonę, padedančią atstatyti kepenis.

Tačiau reikia nepamiršti, kad pasitaiko kepenų pažeidimų vien todėl, kad žmonės savo nuožiūra vartoja vaistažoles ir „nusigydo“.

Kaip tuomet reikia vartoti augalinius preparatus, kad sumažintume žalą kepenims? Ar tai gali padėti pagerinti bendrą savijautą?

Nepakenkti sau – toks įspėjimas tinka tiek kalbant apie riebų, saldų, perdirbtą, cukringą, druskingą ir įvairiais priedais papildytą maistą, tiek apie vaistus ar papildus.

Daug apsinuodijimų būna dėl įvairių nežinomais pavadinimais iš užsienio atvežtų kombinuotų papildų, todėl verčiau nežaloti kepenų nei bandyti jas gydyti.

Jei taip atsitiko, kad kepenims reikia padėti, būtina griežta mitybos kontrolė, gali būti vartojami augaliniai preparatai, kurių poveikis ir saugumas įrodytas moksliškai.

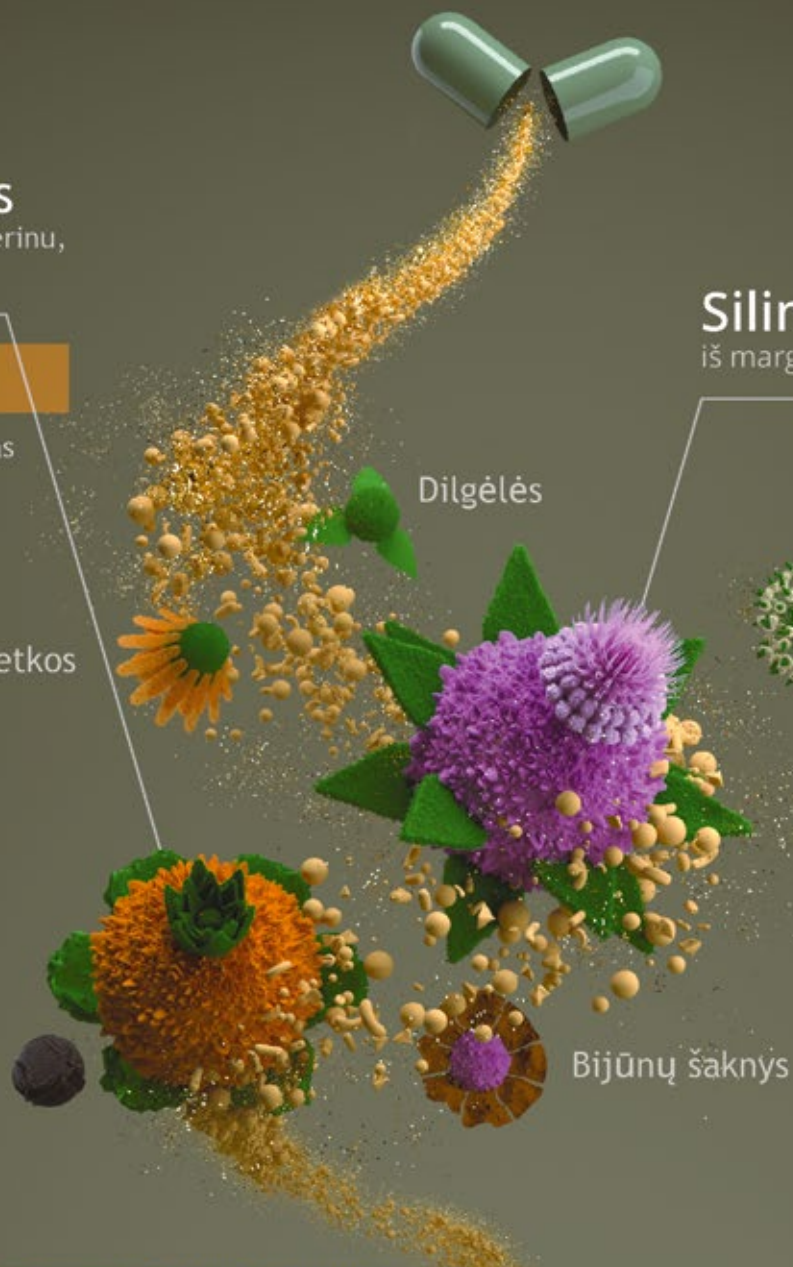
Kepenims yra naudinga kava, žalioji arbata, avižų dribsniai, česnakai, vynuogės, figos, papajos, citrinos, arbūzai, mėlynės, avietės, spanguolės, avokadai, bananai, miežiai, burokėliai ir jų sultys, artišokai, brokoliai, špinatai, rudieji ryžiai, morkos, ilgieji pipirai, kopūstai, graikiški riešutai, migdolai.

Sureguliavus kepenų veiklą, gerėja savijauta, grįžta darbingumas.

Kokios vasaros palinkėtumėte pacientams?

Linkiu ramios vasaros – be streso ir viruso pandemijos. Galvokime, ką dedame į burną, kokioje aplinkoje gyvename, kokios ateities siekiame. Kepenys mums tik padėkos, jei mažiau vartosime alkoholinių gėrimų, nerūkysime, peržiūrėsime savo maisto racioną, pasirinksime aktyvų poilsį.

Augalinė formulė kepenims



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.

AR ĮMANOMA LAIMĖTI KOVĄ SU PLIKIMU?

Iveta Leščinskaitė

Plaukų retėjimas ar plikimas gali būti natūralus fiziologinis reiškinys, tačiau tai gali būti ir įvairių ligų simptomas. Be to, plikimas neaplenkia ne tik vyrų, bet ir moterų – su amžiumi su tuo susiduria net 50 % dailiosios lyties atstovių. Tačiau nuleisti rankų nereikėtų, mat kuo anksčiau pradedamas gydymas, tuo efektyvesni gali būti rezultatai.
Apie tai kalbamės su medicinos mokslų daktare, gydytoja endokrinologe RŪTA KERPAUSKIENE.

Ar plikimas būdingas tik vyrams?
Plikimas tikrai nėra vien tik vyrų problema. Dažniausia plaukų slinkimo ir plikimo priežastis – androgeninė alopecija, kuri būdinga iki 80 proc. vyrų ir iki 50 proc. moterų.
Jau iki 35 m. amžiaus ši problema paliečia 40 proc. vyrų ir 25 proc. moterų, o po 50 metų amžiaus net pusė moterų ir vyrų susiduria su vienokio ar kitokio laipsnio androgenine alopecija.

Ar plinkančių žmonių daugėja? Su kuo tai susiję?
Kadangi stresas – viena iš didžiausių plaukų slinkimo priežasčių, o pastaruoju metu dažnas žmogus jį patiria, tai galima teigti, kad dėl stresinio ir spartaus gyvenimo būdo dažnas susiduria su vienokio ar kitokio laipsnio plaukų slinkimu.

Kokios gali būti plaukų slinkimo ir plikimo priežastys?
Priežastys labai įvairios – genetinės, įvairios endokrininės ar odos ligos, be to, fiziologinės priežastys, pavyzdžiui, gimdymas, senatvė. Taip pat toksinės ir metabolinės priežastys, pavyzdžiui, įvairūs medikamentai, narkotikai, patirtos operacijos ar traumos, buvusios ligos su aukšta temperatūra (>39˚ C), stresas. Deficitinės būklės, tokios kaip malabsorbcijos sindromas (sutrikęs maisto medžiagų pasisavinimas), mažakraujystė taip pat turi įtakos plaukų slinkimui.

Ar plaukų slinkimas ir plikimas gali būti susijęs su amžiumi?
Tikrai taip, bėgant metams natūralu, kad plaukai plonėja. Plaukai, kaip ir visas organizmas, sensta. Be to, senstantiems plaukams būdingas plaukų sausumas, dėl to jie labiau lūžinėja, plaukai praranda blizgesį, blunka natūrali spalva.

Kuo skiriasi plaukų slinkimas nuo plikimo? Ar tai gali būti susiję, vienas kito pasekmė ar visgi tai skirtingi dalykai?
Plaukų slinkimas – tai medicininis terminas, skirtas apibūdinti per didelį plaukų iškritimą, o plikimas dažniausiai suprantamas kaip androgeninė alopecija. Androgeninė alopecija prasideda plaukų retėjimu palaipsniui ir ilgainiui progresuoja iki nuplikimo (vyrams). Moterims dažniausiai nebūdingas visiškas nuplikimas.

Kaip skiriasi vyrų ir moterų plikimas?
Vyrai dažniausiai iš pradžių netenka plaukų smilkinių srityje, vėliau pradeda plikti viršugalvio srityje. Manoma, kad plaukų folikulai, esantys ▸

galvos šonuose, tvirtesni nei pakaušyje, dėl to plikimo schema visiems vyrams panaši. Moterims procesas dažniausiai prasideda viršugalvyje ir būna labiau difuzinis.

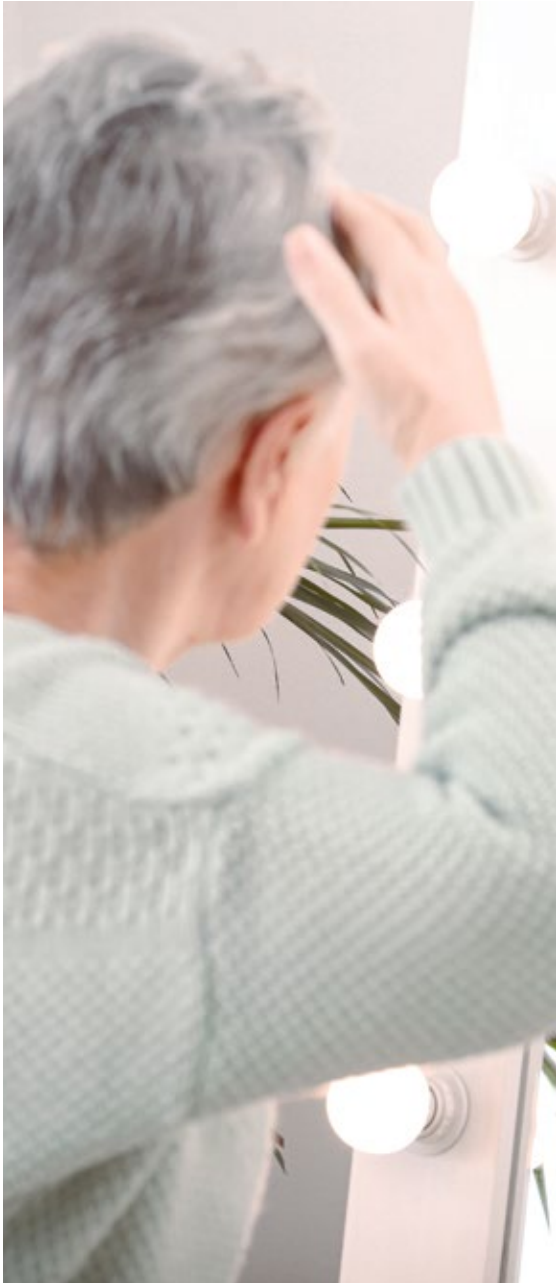
Ar įmanoma sustabdyti plikimą?
Galima pagerinti situaciją. Yra vaistų, kurie stimuliuoja plaukų augimą, taip pat PRP terapija. Šio gydymo metodo pagrindinė veiksmingoji medžiaga yra pačio paciento kraujas. Tiksliau, atskirta kraujo dalis – trombocitais praturtinta plazma (angl. Platelet Rich Plasma – PRP). Plazmoje gausu vitaminų, maisto medžiagų, hormonų, elektrolitų, augimo faktorių ir baltymų. Ji yra kaip pagrindas, ant kurio vyksta audinių atstatymo darbai. O trombocitai yra kaip darbininkai, kurie remontuoja ir atstato pažeistus audinius, tad tikslingai nukreipti, gali išspręsti daugybę problemų.
Procedūros metu paimamas nedidelis kraujo kiekis iš venos. Specialaus aparato pagalba kraujas dalijamas į atskiras dalis (raudonuosius ir baltuosius kraujo kūnelius bei trombocitais praturtintą plazmą). Tada trombocitais praturtinta plazma yra suleidžiama į probleminę vietą ir prasideda gijimo procesas.

Kokių dalykų reikėtų vengti, kad nepaskatintume plaukų slinkimo?
Žinoma, pirmiausia streso. Be to, įrodyta, kad rūkymas pablogina androgeninės alopecijos eigą. Taip pat svarbi subalansuota mityba, nes, pavyzdžiui, geležies trūkumas yra dažna plaukų slinkimo priežastis. Taip pat, ypač vyresniems žmonėms, reikia nepamiršti skydliaukės patologijos, kai dauguma jos funkcijos sulėtėjimo simptomų gali būti nepastebimi, nes plaukų slinkimas net trečdaliui sergančių pacientų pasireiškia hipotiroze (skydliaukės funkcijos sulėtėjimu). Todėl visiems, kurie skundžiasi plaukų slinkimu, tikslinga įvertinti skydliaukės funkciją.

Plikdami žmonės dažnai užsiima savigyda – naudoja įvairius žolelių antpilus, šampūnus ir tepalus, geria vitaminus. Kada savigyda užsiimti gerai, o kada jau reikėtų kreiptis į specialistus?
Bet kokiu atveju rekomenduoju kreiptis į specialistą, nes plaukų slinkimas gali būti ir kitos ligos simptomas, kurią būtina gydyti. Pirmiausia, jei įmanoma, būtina pašalinti plaukų slinkimo priežastį. Jeigu tai yra androgeninis plaukų slinkimas, kurio priežastis – genetika, su tuo kovoti sunkiausia, tačiau visada galima kažkiek pagerinti situaciją ar bent pristabdyti slinkimą. Todėl reikia kreiptis į gydytoją, kad jis paskirtų reikiamą gydymą (ir geriau tai pradėti kuo anksčiau, nes tik tuomet įmanomi geriausi rezultatai). Be to, įvairūs šampūnai ar papildai tokiu atveju paprastai būna neveiksmingi.

Kaip atrodo plikimo gydymas?
Skiriami vaistai, tiek veikiantys vietiškai, tiek sistemiškai, be to, taikomos įvairios injekcinės procedūros, galima lazerio terapija.

Plaukų plikimas dažnai mažina žmogaus savivertę. Kaip to išvengti arba kaip su tuo tvarkytis?
Plaukų netekimas dažnai lydimas įvairaus laipsnio psichologinio diskomforto. Nors mokslinių tyrinėjimų šia tema nėra daug, tačiau yra pastebėta, kad plaukų slinkimas susijęs su psichologine trauma, sukeliančia emocinę kančią ir dažnai vedančia į asmenines socialines ir darbines problemas. Žmonės, patiriantys didelio laipsnio plaukų slinkimą labiau linkę į psichologinį distresą lyginant su tais, kuriems plaukų slinkimas nėra stipriai išreikštas.
Šie sutrikimai gali būti gydomi gydytojo psichiatro skiriama kognityvine elgesio terapija, taip pat gali būti naudojama palaikymo grupių metodika ar netgi skiriamas gydymas antidepresantais. Svarbiausia – ne kentėti, o kreiptis pagalbos.



NORINT NUSTATYTI PLAUKŲ SLINKIMO PRIEŽASTĮ, GALI BŪTI REIKALINGA ATLIKTI:
- KRAUJO TYRIMUS;
- TRICHOSKOPIJĄ;
- FOTOTRICHOGRAMĄ.

GALI BŪTI SKIRIAMAS GYDYMAS:
- MEDIKAMENTAIS;
- MEZOTERAPIJA;
- KRAUJO KOMPONENTAIS.

TAI ĮDOMU

Vidutiniškai ant galvos yra apie 100 000 plaukų. Plaukų folikulų skaičius nulemtas genetiškai. Blondinams paprastai būdingas didesnis plaukų kiekis, tačiau jie plonesni, tuo tarpu brunetai pasižymi storesniais plaukais, tačiau mažesniu jų kiekiu. Plaukai skirstomi į velus (trumpi, plonyčiai, silpnai pigmentuoti), tarpinius ir terminalinius (ilgus, storus). Plaukai paauga apie 1 cm per mėnesį ir normalu, jeigu per dieną iškrenta iki 100 plaukų. Kiekvieno plauko folikulo gyvenimo ciklas susideda iš trijų fazių – anageno, kurios metu plaukas auga (ši fazė paprastai tęsiasi iki 6 metų), katageno – tai pereinamoji fazė (užtrunka apie 2 savaites) ir telogeno – ramybės fazė, kurios metu plaukas išslenka ir jo vietoje pradeda dygti naujas (užtrunka iki 3 mėnesių).

KOKIE POKYČIAI VYKSTA PLAUKUOSE BĖGANT METAMS? GALIMA IŠSKIRTI 10 PLAUKŲ SENĖJIMO POŽYMIŲ:

1. PRAŽILIMAS – tai daugeliui žmonių pasireiškiantis pirmasis plaukų senėjimo požymis, kurį lemia senstančiuose plaukų folikuluose mažėjantis pigmentas. Dauguma žmonių tarp 30–40 metų amžiaus jau pastebi pirmuosius žilimo požymius.
2. PLAUKŲ SAUSUMAS. Su metais plaukai tampa sausesni dėl besitraukiančių riebalinių liaukų, kurios gamina natūralius plaukų riebalus. Dėl to naudinga plaukus drėkinti ir tepti aliejais.
3. PLONĖJANTYS PLAUKAI.
4. LŪŽINĖJANTYS PLAUKAI. Kadangi plaukai sausėja, sumažėja jų elastingumas ir tai lemia plaukų lūžinėjimą.
5. MAŽĖJANTIS PLAUKŲ TANKIS.
6. BLIZGESIO PRARADIMAS. Tai dažniausiai lemia aplinkos veiksniai, tokie kaip rūkymas, oro tarša, per ilgas buvimas saulėje, tačiau blizgesio praradimas gali būti susijęs ir su hormoniniais pokyčiais senstant.
7. NATŪRALIOS SPALVOS BLUKIMAS. Cheminis elementas eumelaninas atsakingas už tamsią plaukų spalvą, o feomelaninas lemia šviesius atspalvius. Jiems tarpusavyje sąveikaujant atsiranda plaukų spalva. Senstant šios plaukų ląstelės, gaminančios pigmentą, nyksta, dėl to plaukai žilsta. Deja, niekas negali grąžinti plaukams jų natūralios spalvos.
8. PLAUKŲ STRUKTŪROS POKYČIAI. Plaukų struktūra kinta dėl hormoninių svyravimų, pavyzdžiui, esant nėštumui ar menopauzei, bet gali pasireikšti ir susirgus tam tikromis ligomis ar gavus chemoterapinį gydymą.
9. PLONĖJANTIS PLAUKŲ KUTIKULĖS SLUOKSNIS. Jis lemia tai, kad plaukai praranda gebėjimą sulaikyti savyje drėgmę. Dėl to priemonės, kurios anksčiau buvo veiksmingos, tampa neefektyvios. Be to, su amžiumi žmonės vis dažniau dažo plaukus, todėl jie tampa šiurkštesni bei sausesni.
10. STRESAS. Nors dėl streso plaukai negali staiga pražilti, tai neabejotinai paspartina šį procesą jau pradėjusiems žilti žmonėms.

SPECIALUS PASIŪLYMAS SENJORAMS!

NUOLAIDA KOREKCINIAMS AKINIAMS **50€**

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

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

Kaune:
Pramonės pr. 29, PC MAXIMA II aukšte

Veiverių g. 150B, PC MAXIMA BAZĖ

Panevėžyje:
Savitiškio g. 61, PC RYO

Klaipėdoje:
Taikos pr. 61, PC AKROPOLIS

Šiauliuose:
Tilžės g. 109, PC SAULĖS MIESTAS

Palangoje:
Klaipėdos pl. 42, PC MAXIMA

OptiO optimali optika member of Kodak LENS VISION CENTRE

STILINGI AKINIAI – **misija įmanoma!**

Kaip išsirinkti akinių rėmelius ar saulės akinius, kurie būtų ne tik funkcionalūs, bet ir suteiktų Jūsų įvaizdžiui jaunatviškumo? Visa tai paprasta, jei atkreipsite dėmesį į OPTIO optikos specialistų rekomendacijas.

FORMA

Tinkama akinių rėmelių forma padeda veidui atrodyti jaunatviškesniam ir skaistesniam – ieškokite modelių, kurių kraštai yra lengvai suapvalinti, moterims tiktų pakylėti ir švelnesti katės formos modeliai, o vyrams – stačiakampio forma su suapvalintais kraštais. Nebijokite matuotis įvairių formų, tiek metalinius, tiek plastikinius modelius, atraskite, kas Jums yra patogu.

SPALVA

Atkreipkite dėmesį į šiltesnes spalvas. Rinkitės prašmatnius žemės, įvairius rudos, smėlio, pilkos, samanų, uogų tonus. Vyrams rekomenduojame atkreipti į rudą, sodraus tamsaus raudonojo vyno atspalvį, pilką ir tamsiai žalią spalvas.

FUNKCIONALUMAS

Svarbiausia yra sveikata, tad, visų pirma, bent kartą per metus rekomenduojame pasitikrinti regėjimą. Na, o renkantis akinių rėmelius ar saulės akinius, pagalvokite apie tai, kokiose situacijose jie turi Jums padėti – ar jie bus skirti skaitymui, ar žiūrėjimui į tolį, ar su turimais akiniais norėsite gerai matyti tiek lauke, tiek būnant patalpose. Naudojantis šių laikų technologijomis Jūsų korekciniai ar saulės akiniai gali būti stilingi, lengvi, funkcionalūs ir, svarbiausia, už gerą kainą. Apsilankykite artimiausioje OPTIO optikoje, kurioje dirbantys specialistai padės išsirinkti Jūsų poreikius atitinkančius akinių lęšius ir rėmelius.

OPTIO – VISOS ŠEIMOS OPTIKA!

ABENA

Aktyvioms dienoms ir patogioms naktims

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

Pagaminta Danijoje

ŠLAPIMO NELAIKYMAS –

nemaloni, tačiau dažnai išsprendžiama problema

Liveta Burkšaitė

Šlapimo nelaikymas vyresniame amžiuje – problema, kuri neturėtų tapti priežastimi atsisakyti aktyvaus laisvalaikio praleidimo būdo, ilgesnių išvykų ar susitikimų. Ši tema neturėtų būti tabu kalbėtis su gydytojais, nes specialistas, tinkamai parinkęs būtent jums efektyviausią gydymą, gali grąžinti pasitikėjimą savimi ir gyvenimo kokybę. Apie šios ligos priežastis, gydymo būdus ir kitus aktualius dalykus kalbamės su Respublikinės Šiaulių ligoninės ir Šiaulių „Kardiolitos klinikos“ gydytoju urologu, taip pat konsultuojančiu ir internetinėje platformoje www.negaluoju.lt, Aurimu Žibučiu.

Dažnesnė moterų problema, tačiau serga ir vyrai

Specialistas teigia, kad šlapimo nelaikymą galima suskirstyti į tris tipus, tai – dirglioji šlapimo pūslė (neuromuskulinė disfunkcija), įtampos šlapimo nelaikymas ir mišrusis. Pirmuoju atveju atsiranda staigus ir nenumaldomas noras šlapintis čia ir dabar, dažnai šlapinamasi naktį, nedideliais kiekiais. Antruoju atveju šlapimo pūslė nelaikoma kosint, čiaudint, dirbant fizinį darbą ar treniruočių metu, na, o mišrusis tipas pasireiškia šių dviejų šlapimo nelaikymo tipų simptomais.

Pasak A. Žibučio, šlapimo nelaikymas dažniausiai vargina vyresnius nei penkiasdešimties metų amžiaus asmenis, susilpnėjus dubens raumenims ir jungiamajam audiniui, tačiau neigiamos įtakos problemos atsiradimui taip pat turi įtakos antsvoris bei nutukimas. Gydytojas atkreipia dėmesį, kad tokios ligos kaip cukrinis diabetas, išsėtinė sklerozė, depresija, įvairūs infekciniai susirgimai, Parkinsono liga ir kai kurių medikamentų vartojimas taip pat gali skatinti šlapimo nelaikymą, ir nors, palyginus su moterimis, vyrai šia liga serga retai, jiems ji kartais gali atsirasti po chirurginių dubens operacijų.

„Pasitaiko atvejų, kai vyrams, kurie serga prostatos hiperplazija, atsiranda lėtinis šlapimo susilaikymas, kuris pasireiškia dažnu nevalingu šlapinimusi, ir vyrai mano, kad jie nelaiko šlapimo, nors tikroji priežastis yra šlapimo susilaikymas“, – sako A. Žibutis. Jis įspėja vyrus nedelsti bei kuo greičiau kreiptis dėl to į gydytojus, nes negydant gali kilti infekcinės šlapimo takų komplikacijos, išsivystyti inkstų funkcijos nepakankamumas.

Kovai su šlapimo nelaikymu – įvairūs gydymo būdai

Tai, koks gydymas bus pritaikytas, ▶

priklauso nuo šlapimo nelaikymo tipo, nuspręsti galima specialistui profesionaliai įvertinus paciento būklę, atlikus reikiamus tyrimus. Pasak gydytojo, šlapimo nelaikymo problemai spręsti gali būti taikomi dubens raumenų stiprinimo pratimai, elgesio terapija, mitybos ir svorio korekcija (reikėtų mažinti svorį, vengti kofeino turinčių produktų, aštraus maisto, cukraus, rūkymo, alkoholio), elektroneurostimuliacija, akupunktūra, medikamentai, chirurginės intervencijos ir operacijos.

„Gydymo rezultatai labai individualūs, jie priklauso nuo ligą sukėlusios priežasties, šlapimo nelaikymo tipo, tačiau po chirurginių operacijų net 85 proc. pacientų jaučia pagerėjimą“, – sako A. Žibutis. Vis dėlto chirurginis gydymas dažniausiai taikomas tuomet, kai kiti gydymo būdai nepadeda.

Fiziniai pratimai – dubens raumenims stiprinti

„Esant lengvam šlapimo nelaikymui, atliekant Kėgelio pratimus, efektas pasiekiamas apie 30 proc. moterų, – sako specialistas, – vyrams šie pratimai rekomenduojami prieš ir po urologinių operacijų“. Kadangi Kėgelio pratimų variacijų yra daug, gydytojas rekomenduoja pradėti nuo kelių pratimų, juos atliekant po 10 pakartojimų tris kartus per dieną ir individualiai palaipsniui didinant krūvį. „Šie pratimai yra nepastebimi akimi, tad juos galima atlikinėti visur – autobuse, darbe, namuose“, – priduria A. Žibutis.

Kėgelio pratimų esmė yra sutraukti tarpvietės raumenis ir juos atpalaiduoti (tarsi norint sustabdyti šlapinimąsi ar dujų šalinimą), palaipsniui ilginti suspaudimo laiką iki 10 s. Treniruotis galima bet kurioje kūno padėtyje, tačiau pradėti pratimus lengviausia gulint ir vėliau keičiant poziciją į sėdimą ir stovimą. Šios treniruotės saugios, jokio pasiruošimo joms nereikia, tad naudinga įprasti daryti pratimus užsiimant įprasta kasdiene veikla – gaminant valgį, laukiant eilėje, žiūrint televizorių ir kt. Rezultatai dažniausiai pajuntami po kelių mėnesių reguliaraus treniravimosi.

NAUDINGI PATARIMAI

Reguliariai užsiimkite fizine veikla.

Venkite produktų, turinčių kofeino (kava, šokoladas, kokakola), taip pat aštrių prieskonių, cukraus, alkoholio vartojimo.

Nerūkykite.

Venkite vidurių užkietėjimo, valgykite maistą, kuriame gausu skaidulinių medžiagų – daržoves, vaisius, kruopas, pilno grūdo duoną.

Reguliuokite kūno svorį – venkite viršsvorio.

Stiprinkite tarpvietės raumenis.

Mažinkite vartojamų skysčių kiekį vakare.

Kai *maistas* – ir *vaistas*...

Virškinimo, tuštinimosi problemos sukelia diskomfortą ir vargina ne trumpą laiką įvairaus amžiaus žmones, tačiau tai paūmėja vyresniame amžiuje. Kaip kasdienė mityba, laisvalaikis gali palengvinti šiuos nusiskundimus, kalbamės su Vilniaus dietologijos centro gydytoja dietologe EGLE KLIUKAITE-SIDOROVA.

Kada vyresnio amžiaus žmonėms galima diagnozuoti vidurių užkietėjimą?

Reikėtų sunerimti, jei tuštinimosi procesas vyksta rečiau nei 3 kartus per savaitę. Vyresnio amžiaus žmonės maždaug 5 kartus dažniau susiduria su šia nemalonia problema. Be abejo, tai skatina su amžiumi susijusios ypatybės, tačiau yra visai paprastų dalykų, kurie gali padėti palengvinti situaciją. Žinoma, nemalonus ir pats pilvo pūtimas, skausmai ar spazmai, neretai lydintys komplikuotą tuštinimąsi.

Kas skatina vidurių užkietėjimą?

Vyresniame amžiuje sumažėja skrandžio, žarnyno sekrecija, o kartu sulėtėja ir viso virškinamojo trakto veikla, keičiasi medžiagų apykaita – maistinių medžiagų poreikis ir įsisavinimas yra kitoks nei jaunesnių žmonių.

Be to, senyvi žmonės vartoja daug vaistų, kurie gali iš esmės paskatinti vidurių užkietėjimą. Tai nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo (malšinantys uždegimą), geležies preparatai, nuskausminamieji medikamentai (analgetikai), virškinimo sistemą veikiantys vaistai (pvz., mažinantys skrandžio rūgštingumą), kai kurie antidepresantai, vaistai nuo Parkinsono ligos, epilepsijai gydyti ir kt. Kaip žinia, ypač dažnai senjorai vartoja kraujospūdį mažinančius vaistus, o jie taip pat gali kietinti vidurius. Tačiau tai nereiškia, kad reikėtų nebevartoti svarbių paskirtų medikamentų – vidurių būklės gerinimui galima rinktis mitybos, judėjimo korekcijas.

Štai platus sąrašas ligų, kuriomis sergant gali varginti vidurių užkietėjimas: endokrininės medžiagų apykaitos ligos (pvz., cukrinis diabetas), virškinamojo trakto susirgimai (skrandžio, dvylikapirštės žarnos opaligės, disbakteriozė, dirgliosios žarnos sindromas, divertikuliozė, įvairūs storosios žarnos dariniai (navikai), neurologinės ligos (depresija, insultas, Parkinsono liga). Jei ilgą laiką žmogų vargina disbakteriozė, kai žarnyne blogųjų bakterijų kiekis didesnis nei gerųjų, taip pat gali varginti tuštinimosi procesas. Būtent žarnyno mikroflora atsakinga už sveiko žarnyno palaikymą, tinkamą vidurių būklę.

Prie priežasčių dar priskirčiau psichologinį žmogaus požiūrį, kai jis perdėtai būna susirūpinęs dėl vidurių užkietėjimo arba, atvirkščiai, visiškai nekreipia dėmesio, ką valgo, neįvairina mitybos. Jei žmogus vienišas, taupantis ar neturintis iš ko tinkamai maitintis, tai gali turėti įtakos maisto pasirinkimui, kas su laiku priverčia vis daugiau laiko praleisti tualete.

Kokios kasdieniškos priemonės gelbėja?

Pirmiausia ir svarbiausia yra mityba, kuri turėtų būti visavertė, įvairialypė. Be abejo, daug įtakos turi skysčių vartojimas bei fizinis aktyvumas.

Ką išskirtumėte kaip svarbiausią?

Labiausiai pagelbėtų padidinto skaidulinių medžiagų kiekio dieta. Pats jos pavadinimas sufleruoja, kad privalu per dieną suvartoti pakankamai skaidulų. Šios dietos tikslas – pagerinti žarnyno judesius (peristaltiką), renkantis vaisius, daržoves, grūdus ir jų produktus. Laikantis šios dietos ir siekiant pagerinti žarnyno veiklą, jo mikroflorą, normalizuojant gerųjų bakterijų kiekį, per dieną reikėtų suvartoti maždaug 30–40 g maistinių skaidulų. Jų kiekį atskiruose produktuose galite sužinoti specialistų paruoštose lentelėse.

Noriu įspėti, kad prie šio kiekio organizmą reikėtų pratinti palaipsniui, ne staiga, nes didelis skaidulų kiekis gali išprovokuoti pilvo pūtimą.

Taip pat labai svarbu valgyti ne mažiau kaip keturis (rekomenduojama netgi penkis) kartus per dieną – retesnis pagrindinio patiekalo vartojimas tikrai nebus viduriams į naudą.

Noriu atkreipti dėmesį, kad kenčia bū-

SKAIDULŲ KIEKIS MAISTO PRODUKTUOSE

Produktas (100 g)	Skaidulos (g)
Duona, kruopos, grūdai, makaronai	
kviečių sėlenos	44,9
kviečių gemalai	14
ruginiai miltai	13,3
duona „Rugelis“	10
sėlenų duona	15,5
Vaisiai	
džiovintos figos	18,5
džiovinti obuoliai	10,3
Daržovės	
pupelės	15
džiovinti žirniai	11,6
Riešutai, sėklos	
migdolai	12,9
kokosų drožlės	21,1
sėmenys	24,4
aguonos	20,5
Grybai	
džiovinti baravykai	15
Kita	
juodieji pipirai	13,9
kmynai	38
kvapieji mairūnai	18,1
džiovinti petražolių lapai	44,7
muskatas	15,8

tent tie žmonės, kurių lėkštėje itin dažnai vyrauja mėsa, bulvės, kruopos, vos viena kita daržovė ir trūksta meniu įvairovės.

Gydytoja, paaiškinkite paprasčiau, kaip atrodo tokia kasdienė mityba, ką rinktis?

Kaip maistinių skaidulų šaltinis įvardijami nesmulkinti grūdai, pilno grūdo duona ir pilno grūdo makaronai, avižos, sėlenos (kviečių, rugių, avižų), linų sėmenys. Tai gali būti kasdienių patiekalų sudedamoji dalis. Pavyzdžiui, kviečių sėlenų 100 g yra net 45 g skaidulų, o tai jau yra dienos norma.

Į mitybą įtraukti patarčiau ankštinius: lęšius, pupeles, avinžirnius, sojų pupeles.

Be abejo, naudingi vaisiai ir uogos. Obuolį patarčiau, jei būdingas nedažnas vidurių pūtimas, valgyti su odele. Kuo dažniau reikėtų rinktis daržoves: pomidorus, agurkus, morkas, brokolius, salotas, baklažanus, cukinijas, pastarnokus, špinatus, žiedinius ar briuselinius kopūstus ir kt. Daržovių kiekis turėtų būti bent 500 g per dieną. Taip pat galima rinktis vandenyje išbrinkintus, džiovintus (tačiau necukruotus, nemirkytus sirupe, o natūraliai džiovintus) vaisius, virti iš jų kompotą ar kisielių. Puikiausias skaidulų šaltinis – namie džiovinti obuoliai, o jei jų kramsnoti neleidžia dantų būklė, valgyti išmirkius vandenyje.

Kaip gausus skaidulomis maistas galėtų pasitarnauti riešutai.

Patiekalai turėtų būti virti, troškinti, garinti, ruošti orkaitėje, tačiau ne riebaluose.

Skysčiai, nors kiekvieno žmogaus poreikį reikėtų vertinti individualiai, įprastai skaičiuojami paprastai – 1 ml yra 1 kcal. Pavyzdžiui, jeigu mitybos energinė vertė yra 1800 kcal, tai per parą rekomenduojama išgerti 1,8 litro vandens.

Žinoma, geriausia kiekvieną atvejį išnagrinėtų ir jam skirtą mitybos planą sudarytų gydytojas dietologas, nes būtina atsižvelgti ir į gretutines ligas.

Tai, ką išvardinote, yra naudinga, o ko reikėtų vengti?

Daugelis specialistų jau seniai kartoja, kad žmonės kuo mažiau vartotų perdirbto bei greitojo maisto. Kartais ir per dažnas mėsos vartojimas gali skatinti vidurių užkietėjimą. Įvairius užkandžius vertinu kaip riebalų ir cukraus šaltinį, todėl jų taip pat nereikėtų rinktis, jei kamuoja minimos problemos.

Per didelis kiekis kofeino irgi gali turėti įtakos vidurių būklei bei mažinti skysčių kiekį organizme, tačiau vienas ar du puodeliai kavos per dieną pakenkti neturėtų.

Turbūt ne vienam rūpi sužinoti, kada mėsa, anot Jūsų, vartojama per dažnai?

Raudoną mėsą rekomenduojama vartoti kartą ar du per savaitę. Ir tai neturėtų būti perdirbtų dešrų ar dešrelių pavidalu, o troškinta ar virta natūrali mėsa. Vieno valgymo metu raudonos mėsos neturėtų būti daugiau kaip 100–120 g.

Jūs, kaip daugelis gydytojų specialistų, išskiriate judėjimo svarbą. Kiek fizinė veikla gali pasitarnauti žarnynui?

„KENČIA BŪTENT TIE ŽMONĖS, KURIŲ LĖKŠTĖJE ITIN DAŽNAI VYRAUJA MĖSA, BULVĖS, KRUOPOS, VOS VIENA KITA DARŽOVĖ IR TRŪKSTA MENIU ĮVAIROVĖS. “

Taip, reguliari kasdienė mankšta, judėjimas pasirinkta forma, individualiai atsižvelgiant į sveikatos galimybes, yra ypač svarbu. Aš, kaip ir kardiologai, rekomenduoju vaikščiojimą iki 10 tūkst. žingsnių per dieną, tačiau reikėtų tai derinti su organizmo pajėgumais. Štai pilvo preso raumenis stiprina važiavimas dviračiu, kas taip pat yra itin naudinga žarnyno judesiams, veiklai.

Kokios laukia pasekmės, jei žmogus nieko nedaro dėl užkietėjusių vidurių?

Jeigu per paskutinius pusę metų tai trunka ilgiau kaip tris mėnesius, kai vargina sunkus tuštinimasis ar išmatos su krauju, jei jaučiamas nevisiško išsituštinimo pojūtis, reikalinga gydytojo gastroenterologo konsultacija. Visa tai gali būti ir rimtos ligos požymiai, todėl delsti nevertėtų.

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 suviršinti 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

Žoliaukime
kartu su Adele

Iveta Leščinskaitė

Žmogaus kūnas sutvertas taip, kad lengviausia yra tiesiog vadovautis pojūčiais. Kiekvienas pojūtis pasiekia smegenis per tam skirtus jutimo organus. Žolininkė Adelė Karaliūnaitė skiria 10 grupių, šįkart aptarsime 5 iš jų. Kiekvienai grupei tenka 3 pagrindiniai augalai, 3 pagalbiniai, 3 stiprinantys ir prailginantys pagrindinių augalų poveikį. Taigi pradėkime žoliauti.

 NUOTRAUKOS IŠ ASM. ARCHYVO

1

PIRMASIS MŪSŲ POJŪTIS YRA REGA. Akies obuolys sudarytas iš tokių pat medžiagų kaip ir sąnarių kremzlės. Mes matome visą mus supantį pasaulį, iš toli pamatome ateinantį žmogų ir labai daug ką galime apie jį pasakyti – mažas jis ar didelis, moteris ar vyras, mergaitė ar berniukas, susikūprinęs ar išsitiesęs, jaunas ar senas, skaisti ar blyški jo oda. Pagal tam tikrus požymius skiriami ir augalai.

Visiems tiks tamsiažiedė plautė, kuri gausiai auga lapuočiuose miškuose ir parkuose, žydi kartu su žibuoklėmis. Tai agurklinių šeimos augalas, turintis uždegimą mažinančių, kremzlinį audinį atkuriančių, raminamųjų savybių. Vaistinė plautė labai tinka blogai augantiems, stuburo iškrypimo, dažnų plaučių ligų kamuojamiems vaikams. Plautės verta prisirinkti bent 30 puokštelių po 20 augalų. Puokštelių kotelius stipriai suriškite plona virvele, apsukite balto popieriaus lapu, ant kurio užrašykite žolelės pavadinimą ir pakabinkite džiovinti ant virvelės gerai vėdinamoje vietoje. Stipriai suveržtuose stiebeliuose prasidės fermentacija, todėl arbata iš taip sudžiovinto augalo bus labai skani ir veiksminga. Kai augalas gerai išdžius, nukabinkite, suspauskite tarp to pačio popieriaus lapo, kuriame džiovinote, ir sudėkite į popierinį ar drobinį maišelį. Ant maišelio prilipdykite etiketę su pavadinimu ir derliaus metais. Saugokite kartoninėje dėžutėje.

Nenusiminkite, jei neturėjote galimybės prisirinkti augalo. Daržuose dar spėsite pasisėti vaistinės agurklės, kuri yra ne tik prieskoninis (puikiai tinkamas šaltibarščiams, nes turi skanaus agurko skonį ir kvapą) bet ir puikių vaistinių savybių turintis augalas. Vaistinės agurklės derlių rinksite kelis kartus per metus, jei vieną kartą jos pasisėsite, pavasarį visada rasite jas išdygusias. Pasiruošti vaistus labai paprasta. Šviežiai surinktos agurklės viršūnes su žiedais ir lapais sumalkite mėsmalėje. Gautą masę tuoj pat supilstykite į ledukų gamybai skirtus maišelius, suvyniokite, užlipdykite etiketę ir užšaldykite šaldiklyje. Taip paruoštos agurklės suaugusiam žmogui reikia nuo 6 iki 10 ledukų per dieną. Šio augalo niekada nebus per daug, todėl jei tik turite vietos šaldiklyje, tegul ji bus skirta agurklės ledukams.

2

ANTRASIS POJŪTIS YRA UOSLĖ. Tai mūsų nosis, ančiai (sinusai) ir jų gleivinės, trachėja, bronchai, plaučiai, diafragma. Mes naudojame mėgstamus kvapus, stengiamės kuo skaniau pasikvėpinti, prisirenkame žolelių kvapnioms pagalvėlėms, tačiau svarbiausia yra nesusirgti kvėpavimo organų ligomis, ką parodė ir koronaviruso pandemija. Susirinkime tris augalus, svarbiausius kvėpavimo organų sveikatai.

Jau pats augalo pavadinimas sako, kad ir šiai kategorijai itin svarbi yra vaistinė plautė. Apie ją jau pakalbėjome. Dar vienas augalas, kurį rekomenduoju peršalus, sloguojant, yra blindė. Galima prisirinkti pilkų jos žiedelių anksti pavasarį, o vasarą renkami blindės lapai. Jų reikia prisiskinti apie kilogramą, išdžiovinti, susmulkinti, laikyti sandarioje kartoninėje dėžutėje. Naudoti tik esant poreikiui. Be to, augalas labai tinka su liepžiedžiais. Lietuvoje šeimos dažnai juos renka ir labai gerai žino kvapniųjų žiedų naudą sveikatai. Drąsiai gardinkite blindės lapų ir liepos žiedų arbatą medumi.

3

TREČIASIS POJŪTIS – KLAUSA. Sakoma: „Ausis negirdi – širdies neskauda“. Ir tikrai – kraujagyslių ir širdies būklę nusako klausos aštrumas. Jei pradėjo spengti ausyse, sprandas tarsi surakintas, tirpsta rankos, šąla kojos, tuomet reikia susirūpinti širdimi ir kraujagyslėmis.

Visų išsvajota širdažolė yra labai retas (nes auga dirvonuose, kurių beveik nebelikę) lūpažiedžių šeimos augalas, gerai tirpinantis cholesterolio plokšteles, dėl kurių sutrinka kraujo tekėjimas. Jei širdažolę sunku surasti, galima šį augalą pakeisti kitu lūpažiedžių šeimos augalu – baltažiede notrele. Kad papildytumėte jos poveikį, pridėkite rausvos spalvos žiedais besipuikuojančią, šliaužiančiąją tramažolę. Žinoma, kraujo stiprinimui būtina pasirinkti bent 120 kraujažolės ▸

žiedynų su trumpu stiebeliu. Šias žoleles sudžiovinkite, susmulkinkite ir sumaišykite. Tinka vartoti lygiomis dalimis kartu su inkstų veiklai pagerinti skirtu žolelių mišiniu.

KETVIRTASIS POJŪTIS YRA LYTĖJIMAS. Tarsi turėčiau kalbėti apie odą ir gleivines, kuriose išsidėstę lytėjimui jautrios ląstelės, tačiau iš tikrųjų pakalbėsime apie inkstus ir prakaito liaukas.

Tikras Rasų šventės perlas yra naktižiedė. Jos mėgsta drėgnas upelių ir ežerų pakrantes, pražysta vakare ar naktį. Vainiklapiai turi švytinčių medžiagų. Ar gali būti gražiau, kai per pilnatį, stovėdamas ant liepto, matai ne tik Mėnulio atspindį vandens bangelėse, bet ir pakrantėse švytinčius baltus naktižiedžių žiburėlius... Šios trapios žolelės labai gerai dera su šiurkščiu stipruoliu dirviniu asiūkliu. Žmogui visiems metams reikia apie 100 dirvinio asiūklio ir 120 naktižiedės augalų. Džioviname, susmulkiname ir sumaišome. Patariu kas dieną išgerti šaukštą šio mišinio, užplikius bent 1 litru verdančio vandens ir palaikius su žolelėmis. Gerti reikėtų mažomis porcijomis kaip vandenį, nuo 11 valandos iki pat vakaro.

PENKTASIS POJŪTIS YRA SKONIS. Skonio liaukos išsidėsčiusios liežuvio ir gomurio gleivinėje. Mūsų maistas pradedamas virškinti jau burnos ertmėje gerai sukramčius ir suvilgius seilėmis. Virškinimo traktas užima didelę kūno dalį, tai sudėtinga sistema, kurios net menkiausias sutrikimas sukelia daug negalavimų. Nepamirškime, kad itin svarbu tinkamai pamaitinti mūsų žarnyne gyvenančią milijardinę gerųjų bakterijų armiją. Mokslas pateikia vis daugiau įrodymų, koks svarbus sveikatos veiksnys yra tinkamai veikiantis žarnynas. Pastebėjau, kad virškinimo sistemai labai patinka pastovus meniu. Kuo mažiau staiga kaitaliojame maistą, tuo geriau jaučiamės, o ypač vyresnio amžiaus žmonės, kurių virškinimo pajėgumas mažesnis.

Pats mylimiausias mano augalas virškinimo gerinimui yra vaistinė dirvuolė. Jos geltoni žvakės formos žiedynai skleidžia mažus žiedelius paeiliui, net keletą savaičių, taip išduodami savo augavietę ne tik bitėms, bet ir žolininkams, nes pamiškėse tuo metų laiku, kai jau sirpsta vyšnios, labai mažai kas žydi geltonai. Prisiskinkite viso augalo su žiedais, lapais ir stiebais, suriškite į šluoteles, kiekvieną apsukite balto popieriaus lapu ir džiovinkite pakabinę gerai vėdinamoje, vėsioje vietoje.
Vaistinė dirvuolė labai tinka su sėjamosios avižos grūdais. Poroje šie augalai gelbėja daugelį virškinimo trakto sutrikimų atvejų. Jei rytais valgote avižinę košę, užgerkite ją vaistinės dirvuolės arbatos stikline.

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

„ŽALI BURTAI“ – nuo žolelės iki vaisto

Iveta Leščinskaitė

„Su augalais nieko nebūna greitai, tačiau lėtas gyvenimo būdas suteikia daugiau džiaugsmo“, – sako Rūta Špakauskienė, kuri gerai apmokamą vadovaujamą darbą išmainė į nuosavą verslą. Žolininkė, kurianti natūralią botaninę parfumeriją, aromaterapeutė ir „Žalių burtų“ įkūrėja dabar moko žmones, kaip naudotis gamtos gėrybėmis, nuo naudingų augalų pažinimo iki jų panaudojimo įvairiems tikslams – maistui, grožiui ir sveikatai.

NUOTRAUKA IŠ ASM. ARCHYVO

Kaip jūsų gyvenime atsirado meilė augalams?

Augalai mano gyvenime yra jau labai seniai. Nuo mažens esu skautė, o skautu juk tampama visam gyvenimui. Vaikystėje daug laiko praleisdavau įvairiuose žygiuose miškuose. Net mintis nekildavo, kad reikėtų su savimi vežtis arbatžoles, nes viską susirinkdavau vietoje, kažkur pamiškėje. Taip pat daug užfiksuotų akimirkų ir įsirėžusių įpročių paliko mano močiutė, kuri yra medikė, ir prosenelė, kuri nors ir buvo paprastas žmogus iš kaimo, tačiau turėjo be galo daug išminties.

Visgi studijuoti pasirinkote visai kitą kryptį?

Tai pirmieji mokslo metai, kai aš nesu studentė, nors man jau 40 metų. Kitais metais planuoju vėl grįžti prie studijų, nes aš esu toks žmogus, kuriam nuolat reikia mokytis, gilintis ir analizuoti. Mano pirmasis išsilavinimas buvo ekonomika. Baigusi šias studijas, įsidarbinau didelėje įmonėje, kurioje dirbau prie verslo konsultacijų ir didelių projektų. Patirtis buvo tikrai nuostabi, užaugau ir kaip žmogus, ir kaip specialistė, bet iki laimės kažko trūko, jaučiau, kad tai manęs neveža. Keistas dalykas – kol dirbau šį darbą, nuolat sirgdavau ir gydydavausi antibiotikais. Su dabartine patirtimi ir išmintimi galiu stebėti savo ligos istoriją ir suprantu, kad būtent šie požymiai rodė, jog tai nėra mano vieta po saule ir būtina kažką keisti. Dabar aš visai nebesergu, o apie antibiotikus net užmiršau.

Kas pasikeitė jūsų gyvenime?

Kai medikamentai nebepadėjo, nusprendžiau kažką daryti ir taip visai netikėtai aš atsiradau „Kvapų namuose“. Eidavau ten kaip į Meką – uostydavau, pirkdavau eterinius aliejus. Pradėjau domėtis, kaip kas atsiranda, pažinti aromaterapijos pasaulį. Visgi negaliu pasakyti, kad vieną dieną pabudau ir nusprendžiau, jog nebedirbsiu gerai apmokamo darbo ir pradėsiu rinkti žoles. Tai veikiau buvo ilgų ieškojimų kelias, keičiausi nuosekliai. Net negalvodama, kad tai kažkada gali tapti mano verslu, pradėjau kurti, gaminti, mokyti kitus. Kai tai pradėjo užimti per daug mano laiko, supratau, kad atėjo metas, kai aš turiu rinktis – arba tai bus mano verslas, arba turiu viską mesti. Taip atsirado „Žali burtai“.

Kaip atrodo jūsų veikla dabar?

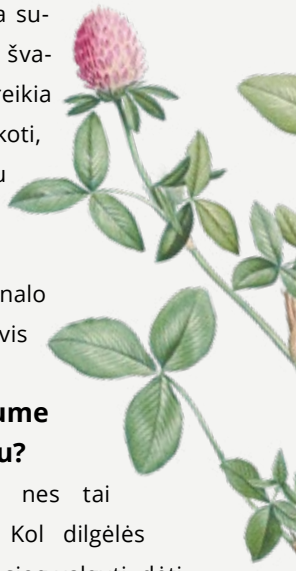
Organizuoju žygius, kuriuose rodau, kaip augalai atrodo gamtoje, pasakoju, kaip rasti norimus augalus ir juos atpažinti, nuskinti, tuomet kartu juos surenkame ir, parėję namo, žmonės juos patys išsidžiovina. Taip pat darome augalų ekstraktų stovyklas, kur pasakoju, kaip iš augalų pasigaminti tinktūras, ištraukas ir kaip vėliau jas panaudoti. Pagrindinė bėda ta, kad žmonės augalų neatpažįsta. Dažnai tiesiog užlipa ant kokios žolės ir nežino, kad ji vertinga, todėl verta išeiti pasivaikščioti su tokiu žmogumi, kuris padės atpažinti ir pasirinkti norimų augalų.

Ar pastebite, kad žmonės linkę vėl atsisukti į natūralumą?

2020-ieji paskelbti habilituotos gamtos mokslų daktarės, farmacininkės, žolininkės, etnografės Eugenijos Šimkūnaitės metais. Ši moteris buvo vadinama Lietuvos žolių karaliene, nes labai stengėsi, kad visi žinotų apie žoleles ir jas vartotų. Vien tai parodo, kad visuomenės dėmesys vėl atkreipiamas į vaistažoles ir kitus augalus. Aš ir pati labai rekomenduoju pasikalbėti su vyresniais tėvais, seneliais, nuvažiuoti į kaimą ir pasidomėti, pasisemti išminties – galbūt jie dar prisimena ir gali papasakoti, kaip ir kokius augalus galima panaudoti.

Kur Lietuvoje galime pasirinkti naudingų žolelių – miške, pievose ar bet kurioje pakelėje?

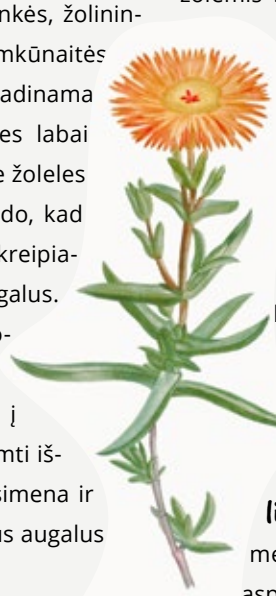
Iš tiesų, augalų, kurie yra vaistingi, pas mus auga kiekviename žingsnyje. Tik mes dažnai nežinome, kodėl žolė auga, todėl laikome jas netinkamomis – gėlėmis ar piktžolėmis, ir tiesiog nevertiname. Net miestuose pilna vaistažolių, tiesiog mes jų panaudoti negalime, nes mašinos jas užteršia. Tačiau šiek tiek atokiau, kad ir miesto parke, galima susirinkti pakankamai švarių žolių. Tikrai nereikia persistengti ir ieškoti, kad 100 km atstumu nieko nebūtų. Jeigu yra galimybė nueiti prie kokio švaraus kanalo ar miško, tuomet išvis puiku.



Ką dar galėtume rinkti šiuo sezonu?

Pirmiausia dilgėles, nes tai nuostabūs augalai. Kol dilgėlės jaunos, jas galima tiesiog valgyti, dėti į kokteilius. Kai jos išauga, tampa tiesiog per karčios. Dilgėlės labai naudingos, puikiai sutvarko šlapimo sistemą. Tiesa, žmonės, ypač vyresnio amžiaus, bijo jas vartoti, nes sako, kad jos tirština kraują. Galiu nuraminti – tam, kad dilgėlė suteiktų tokį efektą, reikėtų jas gerti bent mėnesį, kasdien po 60 puodelių. Juk su visomis žolėmis svarbiausia yra saikas ir žinojimas, kodėl jas geriame.

Taip pat rekomenduoju pasimėgauti mano labai mėgstama ir moterims naudinga arbata. Tam prireiks dviejų **medetkos žiedų** – tai nuostabus augalas, kuris dažnai auga kieme. Taip pat pasiskinti šiek tiek **šalavijo** – ypač vyresnėms moterims tinkančio augalo, kuris puikiai reguliuoja hormonus, ir **vingiorykštės šakelių** – stebuklingo augalo, kuris turi medžiagos, atitinkančios augalinį aspiriną.



Iki Žolinės vis dar tinkamas me-

dilgėlė

tas pasipildyti paskutiniais vasaros augalais. Vienas tokių yra **raudonasis dobilas**. Jis tinka nuo kosulio, bronchito. Taip pat nepamirškime **jonažolės**. Žmonės dažnai baiminasi, kad ji nuodinga, tačiau, iš tikrųjų, tai nuostabus augalas, tiesiog reikia žinoti, kad jis fototoksiškas – jeigu nemažai sunaudosite ir išeisite į saulę, tai gali paskatinti pigmentinių dėmių atsiradimą. Nepamirškite – žoleles renkame žiemai, kai nebegalėsime išėjus jų pasiskinti ir įsidėti tiesiai į puodelį ar burną. Jonažolė turi medžiagų, kurios mažina nerimą, depresiją ir pagerina nuotaiką, o tai labai aktualu žiemos metu, kuomet tamsu ir šalta.

Atėjus rudeniui jau renkame augalų šaknis. Augalų augimo procesas yra toks – vasaros pradžioje išlenda ūgliai, vasarojant augalai žydi, o artėjant žiemai augalai visas naudingas medžiagas suleidžia į šaknis arba sėklas. Ta pati **dilgėlė**, kurią renkame vasarą, jau rugpjūčio antroje pusėje, rugsėjo pradžioje būna subrandinusi sėklas, kurios ne tik labai maistingos ir turinčios daug vitaminų, bet ir labai puiki skaidula. Prisirinkti dilgėlių sėklų labai paprasta – reikia tiesiog paimti popieriaus lapą ir ant jo nukrėsti dilgėlę. **Dilgėlių sėklas** labai skanu valgyti tiesiog ant duonos su sviestu.

Viena populiariausių, dažniausiai randamų ir atpažįstamų augalų yra **pienė**. Tai tos pačios kiaulpienės, žydinčios geltonai, iš kurių mes piname vainikus. Iš jos šaknies galima pasidaryti kavą – reikia išdžiovinti ir sumalti. Galima ir tiesiog ją kramtyti, nors ji ir turi šiek tiek kartumo. Mūsų kepenys pavargsta nuo riebaus maisto, tai pienė yra toks augalas, kuris gali padėti pagerinti kepenų veiklą. Kas gyvena prie vandens, tikrai puikiai žino, kaip atrodo **ajerai**. Ajero šaknys labai stiprina plaukus, skalaujant su ajeru plaukai pastorėja ir tampa žvilgantys. Šis augalas taip pat gerina virškinimą.

Šių surinktų augalų plauti nereikia. Tiesiog sausai padžiaukite arba įdėkite į batų dėžutę. Ją uždenkite dangteliu, kuriame padarykite skylutes, kad dėžutė būtų pralaidi orui. Tiesa, reikia vengti tiesioginių saulės spindulių, kurie žoleles tiesiog išdegins.

kiaulpienė

Naminio dezodoranto receptas

1 arb. šaukštelis kokosų aliejaus;
1 arb. šaukštelis kukurūzų krakmolo;
1 arb. šaukštelis sodos.

Viską sudėkite į indelį ir jį gerai išmaišykite. Laikyti galima stikliniame indelyje. Jeigu temperatūra per karšta, dezodoranto konsistencija gali tapti per skysta, tuomet galima sumažinti kokosų aliejaus kiekį. Norint išgauti kvapą, galima įlašinti rozmarinų arba imbierinės citrinžolės eterinių aliejų.

Vietoj kokosų aliejaus galima naudoti ir išvalytus kiaulės taukus. Senovės Lietuvoje tai buvo pagrindinis daugelio tepalų ingredientas. Moterys šildydavo kiaulės taukus, kol jie tapdavo skysti, merkdavo į juos augalus, pasidarydavo tinktūrą ir, medžiagai sustingus, naudodavo kaip tepalą. Taip mano prosenelė gamindavo medetkų tepalą, kuris tinka išsausėjusiai rankų ar pėdų odai. Medetkų tepalui renkami žiedai, kuriuos reikia išdžiovinti ir pamerkti į riebalus. Juose žiedus reikėtų laikyti 3 savaites, tada vėl pašildyti riebalus, juos perkošti ir štai – gaunamas naudojimui tinkamas tepalas.

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.

SODŲ VĖRIMAS –
pomėgis, virtęs gyvenimo būdu

Parengė Eglė Jurevičiūtė

Išgirdę žodį sodas, daugelis įsivaizduojame žydinčius ir žaliuojančius laukus ar išpuoselėtą kiemą, kuriame vaisius nokina kvepiantys vaismedžiai. Retas pagalvojame, kad sodas galėtų būti ir nuostabus rankų darbo, lietuvių prigimtinėje kultūroje gilias šaknis turintis kūrinys. Išvydę Zapyškyje gyvenančios JŪRATĖS BYTAUTĖS šiaudinius sodus, iš nuostabos aikteli ne vienas lietuvis ar svečias iš užsienio.

 SODAI - DAINIUS MACKONIS NUOTR. | MENININKĖ- REDA VAIČIŪNIENĖ NUOTR.

Kaip atrodo Jūsų gaminami sodai?

Tai yra tradicinis mūsų tautodailės kūrinys, aprašytas jau 19 a. pabaigoje, tačiau ši puošmena puikiai įsilieja į šių laikų kontekstą. Sodai yra veriami iš rugių. Simboliška, kadangi šiaudas, rugio dalis, yra tarsi tarpininkas tarp žemės ir dangaus, tarp šiapus ir anapus. Jis praeina ilgą kelią, kol virsta grūdu, o vėliau ir mus maitinančia duona. Iš ruginių šiaudų suverti sodai suteikia namams jaukumo, puošnumo, nuolat besisukdami erdvėje jie sukuria apsauginį, darną skleidžiantį lauką ir atrodo labai originaliai. Dažnas ieško stebuklų svetur, stebisi Egipto piramidėmis, pamiršę, kad savo tautodailėje turime tokį išskirtinį kūrinį, todėl norėdama, kad kuo daugiau žmonių sužinotų apie šį primirštą meną, darbų nuotraukomis dalinuosi socialiniame tinkle Facebook, paskyroje Altonės sodai.

Kodėl nusprendėte imtis šios retos veiklos?

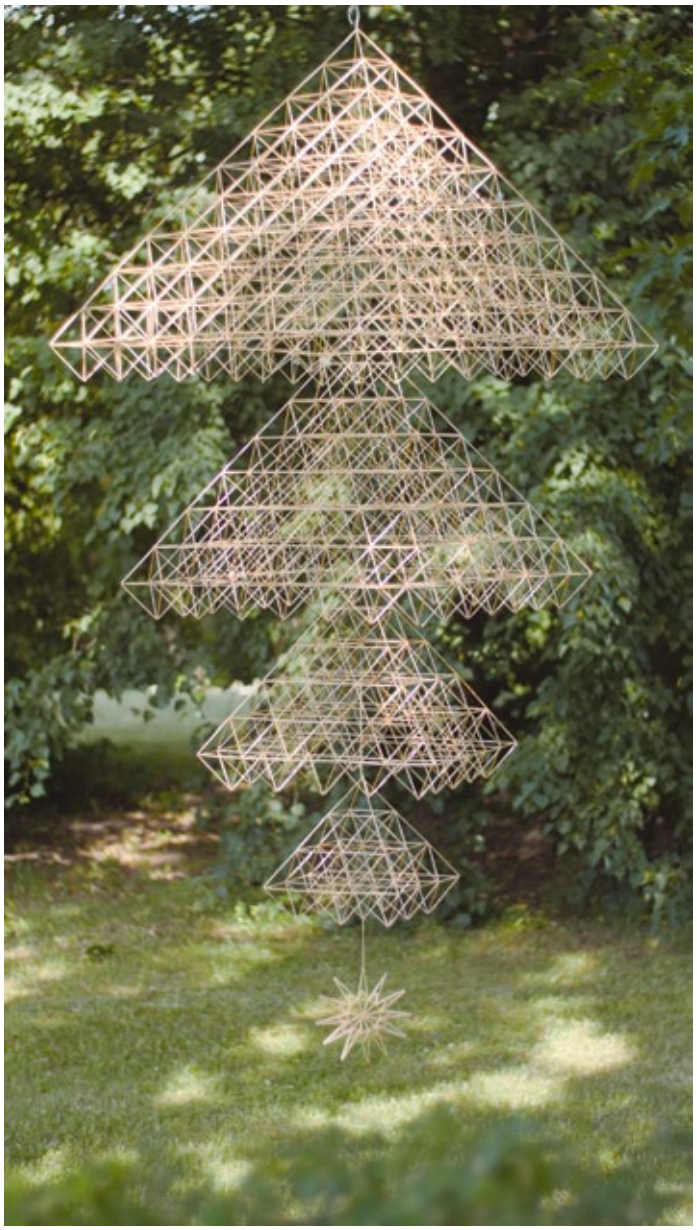
Daugelį metų dirbu folkloro ansamblio vadove, etnografe, todėl viskas, kas susiję su mūsų tautos papročiais, tautodaile, nuo seno puoselėjamomis mūsų kultūros tradicijomis, yra artima mano širdžiai. Verti sodus pradėjau prieš 7-erius metus ir šią veiklą tęsiu iki šiol. Džiugu, kad savo žiniomis galiu pasidalinti su kitais, vedu sodų vėrimo mokymus, į kuriuos atvyksta tiek vyresnio amžiaus žmonės, tiek jaunimas, norintys išmokti sodo vėrimo pagrindų ar ieškantys prasmingos dovanos vestuvėms, krikštynoms, kitoms šventėms. Tai – savotiška meditacija, prisilietimas prie gamtos ir galimybė savo rankomis kurti meną.

Sodų vėrimas reikalauja itin didelio kruopštumo. Ar šis pomėgis – kiekvienam?

Tiesa, kantrybės ir laiko šis pomėgis tikrai reikalauja, kartais būna ir taip, kad vieną didelį sodą tenka verti keletą savaičių, mažesnius sodelius galima sukurti ir per dieną ar kelias. Tačiau žmonių, žiūrinčių į sodą, jaučiančius jų skleidžiamus virpesius, teigiamos emocijos viską atperka. Manau, kad verti sodus labai norėdamas gali išmokti kiekvienas, tačiau nereikia iš karto tikėtis tobulo kūrinio. Sodo vėrimas reikalauja ir tam tikros vidinės ramybės, susitelkimo. Svarbiausia, kad pasinerdami į šią savitą kūrybą galime patirti sielos gydymo efektą. Juk iš chaoso (šiaudelių krūvos) kuriame darnią struktūrą, atkartojančią subtilią mūsų visatos sandarą ir tai negali nedaryti įtakos mums patiems. Be to, gauname akims malonų rezultatą, kuris džiugina kūrėją.

Ar ši veikla reikalauja išskirtinio pasiruošimo?

Taip, norint džiaugtis kokybišku sodu, tenka paplušėti. Pirmiausia būtina pasiruošti medžiagą – ruginius šiaudus. Sunkiausia yra surasti tinkamą rugių lauką, kadangi dabar nemaža dalis javų yra modifikuoti, auginami žemaūgiai kvietrugiai, kurie sodų gamybai netinkami. Juos nuskinti galima taip pat ne bet kada. Tai daryti reikėtų tuomet, kai rugiai pradeda bręsti, nes tuomet šiaudas būna tvirčiausias ir gražiai išbąla. Vėliau, kad šiaudeliai nesulinktų, išliktų tiesūs ir tinkami vėrimui, ▶



nukarpomos varpos. Tuomet iškarpomi nareliai, nuimami lapeliai, surūšiuojami pagal storį šiaudeliai. Prieš pradedant verti, turime sugalvoti, koks bus mūsų sodas ir prisikarpyti norimo storio ir ilgio šiaudelių (rimtesniam sodui gali prireikti ir poros tūkstančių). Lapelius, narelius ir varpas galime panaudoti sodo puošmenų gamybai, taigi nei viena rugio dalis neprapuola.

Kokios vėrimo schemos ir formos dažniausiai naudojamos?

Sodo pagrindinis elementas yra ant siūlo suvarstytų šiaudelių daugiakampis, vadinamasis reketukas. Įvairiai jungdami, naudodami skirtingų ilgių šiaudelius, gauname dideles piramides, žvaigždes, saules ir kitokias formas.

Ar Lietuvoje sodų vėrimas yra populiarus?

Tikrai pastebiu, kad sodininkų sparčiai daugėja. Tai – labai populiarėjanti tautodailės rūšis. Ją įvaldyti nėra itin sudėtinga. Svarbiausia reikia norėti, būti kruopščiam. Mano žiniomis, mūsų šalyje yra tikrai ne vienas mokytojas, kuris perduoda šias sodų vėrimo žinias kitiems. Ši tradicija gyva, Aukštaitijoje išlikusi kaip kupiškėnų vestuviniai sodai ar Dzūkijoje kaip sodai, dovanojami krikštynų proga. Šiomis dienomis ši tradicija plinta visoje Lietuvoje.

Ar prisimenate dieną, kai pirmą kartą pamatėte sodą? Kokie įspūdžiai Jus užplūdo?

Tai nutiko prieš 15 metų. Lankiausi Vilkijos miestelyje esančiame brolių Juškų muziejuje, ten pamačiau sodus iš arti. Tokius nuostabius, kad buvo sunku patikėti jų tikrumu, mane jie tiesiog užburė. Ten susipažinau su kūrėja, šio muziejaus darbuotoja Vida Sniečkuviene, o vėliau teko dalyvauti jos sodų vėrimo mokymuose. Tuomet ir gavau šį užkratą, nuo kurio pagyti sudėtinga. Ilgai puoselėjau svajonę pati imtis šios veiklos, tačiau auginau vaikus, papildomo laiko tokiam kruopščiam pomėgiui nelikdavo. Vaikams paaugus, sodų kūrimas vėl atsirado mano gyvenime.

Ar dažnai dovanojate savo dirbinius draugams, artimiesiems?

Sodas – prasminga ir graži dovana, taigi esant progai, dovanoju. Savo darbo aplinkos, namų be sodų nebegaliu įsivaizduoti, sukuriu ir tokių, kuriais puošiamos salės.

Dėkoju už pokalbį.

Istorija apie taškelį

Žmonės piešia jau nuo seno, tūkstančius metų. Meną kuria ne vien tik dailininkai, tai daryti gali visi. Pasakysite, kad nemokate? Daug kas nemoka, tačiau čia ir yra tikrasis grožis ir prasmė.

Mes mokame padėti tašką. Visi, nuo mažiausio iki didžiausio. Ir tai yra pradžia. Nesvarbu, koks tai bus taškas. Raudonas, geltonas, o gal, jei labai bloga nuotaika, juodas. Bet visų gražiausia, kad padėjus tašką, mūsų mintys pradeda ieškoti, koks kitas taškas tiktų prie jau esančio. Ir pamažu mes pamirštame blogas mintis, rūpesčius. Mes pradedame galvoti apie spalvas, apie tuos taškelius. Ir nėra geresnio poilsio mūsų mintims, tai kaip terapija, meditacija, ramybė.

Mes neišrandame jokio dviračio, tiesiog darome tai, ką žmonės darė jau galybę metų. Jei pasigilintume į istoriją, rastume daug pavyzdžių. Vienas iš jų – mandalos. Jos buvo ir yra kuriamos bei piešiamos beveik visose pasaulio tautose, visose kultūrose, nes tai – ratas, sėkmės, sveikatos, bendrumo simbolis. Visuose pasaulio kampeliuose tokie apvalūs kūriniai buvo vadinami savaip, kol šveicarų psichiatro Carlo Gustavo Jungo buvo pavadinti vienu, mandalų, vardu. Šis žodis kilęs iš sanskrito kalbos. Tiesa, piešiniuose rasime ne tik taškelių, bet ir brūkšnelių. Kai padedame pirmuosius taškus, mūsų ranka ir mintys savaime pradeda juos jungti, kurti ir, galų gale, savo pačių nuostabai, priešais save pamatome paveikslą. Jausmas labai geras, nuoširdžiai linkiu visiems pabandyti. Šis piešimo būdas yra užkoduotas mūsų genuose, tik mes, pasiklydę gyvenimo rūpesčiuose ir bėgime tai pamiršome. Juk kai buvome vaikai, pradėjome piešti nuo rato, taškelio, dėliojome saulytes ir gėlytes. Vaikams tai natūralu, jie tai žino.

Aš pabandžiau sujungti keletą dalykų į vieną. Ir man pavyko. Nes argi svarbu, ant kokio paviršiaus mes dėliosime taškelius? Ar būtinai tai turi būti paveikslas? Ne. **Mes galime piešti ant bet ko – akmenėlių, kriauklių, parsineštų iš pajūrio, galime susikurti kažką gražaus ir dar naudingo.** Kiekvienos šeimininkės namuose rasime nebereikalingų stiklainių, dėžučių, senų puodelių. Kirba noras mesti į šiukšliadėžę? O gal susikurkime kažką gražaus? Juk visai malonu, kai atsidarius virtuvės spintelę ten rikiuojasi mėgstamų spalvų gražiai papuošti stiklainiai ir dėžutės, kuriuos prikeliame antram gyvenimui. Be to, tai originalu, niekas tokių daugiau neturės. Net patys sunkiai sukurtume lygiai tokį patį piešinį, nes mintys mūsų kintančios ir visada dėliojasi vis kitaip.

Taigi, jeigu norite pabandyti, jums prireiks kažkokio pagrindo. Tai gali būti stiklainis, dėželės nuo prekybos centre pirktų mandarinų ar vynuogių, taip pat ir gėlių vazonėlis. Pagrindą turėtumėte nusidažyti akriliniais dažais, taškelius taip pat dėliosite akriliniais dažais. Įrankius galite naudoti įvairius. Didesnius taškelius galite daryti pieštuko, teptuko buku galu, mažesnius – paprasčiausiais dantų krapštukais (vėliau įrankius galima nusipirkti). Svarbu viską nupiešus nepamiršti nulakuoti vandeniui atspariu laku, kad piešinys ilgiau laikytų, nenusiplautų. Aš lakuoju daug sluoksnių, kokius 6–7 kartus. Lako nusipirkti rasite bet kurioje statybų prekių parduotuvėje. Prireiks keleto vakarų ir fantazijos. Iš patirties žinau, kad reikia vyti į šalį mintis, kad nemoku, nieko čia man nesigaus. Tiesiog padėkite tašką. Tokį, kokia nuotaika jus tą dieną aplankė. Ir tuomet viskas prasidės...

Linkiu sėkmės kūryboje
Giedrė Biliotavičiūtė

Kas gresia klausos aparatui **vasarą**?

Iveta Leščinskaitė

Kaitri saulė, smėlis ir vanduo – visa tai nuostabūs vasaros privalumai, tačiau tinkamai nesisaugant, šie dalykai gali kelti grėsmę jūsų klausos aparatui. Klausos protezavimo specialistė Jolita Eidukevičienė dalijasi patarimais, kaip teisingai prižiūrėti klausos aparatą, neatsisakant vasaros teikiamų malonumų.

UAB „Audiomedika“ klausos protezavimo specialistė J. Eidukevičienė

Purvas ir drėgmė – klausos aparatų priešai

Tiesa ta, kad klausos aparatams priežiūra reikalinga visada, ne tik vasaros metu. Dažniausi klausos aparato priešai – drėgmė, purvas, prakaitas, o vasarą mes prakaituojame intensyviausiai, todėl aparato higiena turėtų būti dažnesnė. „Jeigu žmogus neprižiūri aparato, jo nevalo ir nedžiovina, ilgainiui jis pradės gesti – tuomet garsas taps nekokybiškas, aparatas gali šnypšti“, – sako J. Eidukevičienė.

Anot specialistės, susivilioję atsigaivinti vandens telkinyje, žmonės užmiršta klausos aparatą ir į vandenį įšoka su juo – tai vienas dažnesnių atvejų, nutinkančių vasaros metu. Taip į prietaisą gali patekti per daug drėgmės ir šis neabejotinai suges.

Specialistė pabrėžia ir kitus veiksnius, darančius neigiamą įtaką aparatams. „Nešvarios rankos gali turėti įtakos gedimams, nes nešvarumai ilgainiui gali užkimšti mikrofonus, filtrus, todėl prieš imant aparatą būtina plauti rankas. Vasarą papildomus riebalus išskiria ne tik mūsų kūnas, bet ir įvairios priemonės, kurias naudojame, pavyzdžiui, kremas nuo saulės ar plaukų lakas. Jeigu norite sutvirtinti šukuoseną, siūlau tai daryti dar neįsidėjus aparato, nes smulkios aerozolio detalės gali užkimšti mikrofono daleles“, – pataria J. Eidukevičienė.

Būtina profilaktiškai kreiptis į specialistą

Pajutus, kad aparatas šnypščia arba skleidžia nekokybišką garsą, būtina kreiptis į specialistą. „Mūsų darbas yra paraginti, kad žmonės, nusipirkę aparatus, atvyktų ir profilaktinių patikrinimų, nes specialistas sugebės kitaip įvertinti aparato švarą. Mes greičiau ir kokybiškiau sugebame matyti, kurioje vietoje yra nešvarumai, galintys pakenkti aparatui. Išvalius ir sutvarkius prietaisą, žmogus ir toliau gali jį nešioti ir mėgautis tyrais aplinkos garsais“, – pasakoja klausos protezavimo specialistė.

Nešioti privaloma

J. Eidukevičienė primena, kad jokios rizikos neturėtų atgrasyti nuo klausos aparato nešiojimo. „Aparatus mes rekomenduojame nešioti nuo ryto iki vakaro. Nei saulė, nei lietus nepakenks aparatui, jei protingai jį prižiūrėsime. Vasarą tiek gražių garsų – čiulbantys paukščiai, jūros ošimas, draugų ar anūkų kompanija – kiekvienas žmogus privalo tai girdėti ir mėgautis“, – sako „Audiomedika“ specialistė.

Pagrindiniai patarimai, kaip išvengti rizikų, kurios kyla atostogaujant su klausos aparatu

Apsauginės priemonės nuo saulės

- Plastikas, iš kurio gaminami klausos aparatai, gali būti neatsparus kosmetikos sudėtyje esančioms medžiagoms – tepkitės jomis išsiėmę klausos aparatą, o prieš įsidėdami atgal, kruopščiai nusiplaukite rankas.

Tiesioginiai saulės spinduliai

- Klausos aparatus ir jų priedus gali paveikti ir karštis, tad įsitikinkite, kad nepalikote jų automobilyje ar kitur ilgesniam laikui, pasirūpinkite specialia, aparatui skirta, dėžute.

Vandens pramogos

- Net vandeniui atsparūs klausos aparatai gali atsilaikyti tik prieš tam tikrą kiekį vandens. Išsiimkite juos prieš šokdami į bangas ir palikite sausoje vietoje krante. Ilgesnėje išvykoje baidarėmis ar jachta pravers speciali vandeniui atspari dėžutė.

Atsarginės dalys

- Pasitarkite su specialistu, ką reikia periodiškai pakeisti jūsų klausos aparate, ir viskuo pasirūpinkite iš anksto – papildomomis baterijomis, vamzdeliais ar filtrais.

Atostogas galima išnaudoti ir klausos lavinimui

Sufokusuokite garsą

Tam jums prireiks šeimos nario ar draugo pagalbos ir patalpos, kurioje yra keli triukšmo šaltiniai, pavyzdžiui, radijas ir TV. Įsitaisykite, pradėkite pokalbį su pašnekovu ir įjunkite garsą viename įrenginyje. Jei vienas kitą puikiai girdite, kalbate tuo pačiu balso tonu, pratimą tęskite, jei ne – sumažinkite garsą tiek, kad susikalbėtumėte be didelių pastangų. Po kurio laiko įjunkite kitus triukšmo šaltinius. Tai padės mokytis „kontroliuoti“ triukšmą ir susitelkti į garsą.

Ką ir kur girdite?

Prisėskite prekybos centre ar parke – ten, kur girdisi daug skirtingų garsų. Užsimerkite ir įsiklausykite į tam tikrą garsą. Pirmiausia pabandykite jį atpažinti – kažkas žaidžia tinklinį ar tiesiog ploja delnais? Tuomet nustatykite, iš kur garsas sklinda. Tegul smegenys atpažįsta kuo daugiau skirtingų garsų.

Žaisti sveika

Užsiimkite veikla, kurioje tenka pasukti galvą – spręskite kryžiažodžius, sudoku, nerkite vąšeliu, žaiskite atminties lavinimo žaidimus, šachmatais, žodžių loto arba pabandykite išspręsti Rubiko kubo paslaptį. Visa tai lavina smegenis, tad ir klausos pojūtį.

audiomedika
KLAUSOS CENTRAS

+370 685 20149

Telšiai, Turgaus a. 12
Vilnius, T. Kosciuškos g. 24
Kaunas, Gedimino g. 28
Klaipėda, M. Mažvydo al. 2
Šiauliai, Dvaro g. 48
Panevėžys, Respublikos g. 9
Marijampolė, Gedimino g. 3A
Mažeikiai, Naftininkų g. 22

KRAUJO SPAUDIMO APARATAS.

Ką vertėtų žinoti apie priežiūrą ir remontą?

Iveta Leščinskaitė

Padidėjęs kraujo spaudimas gali tapti nemenku gyvenimo trikdžiu ir širdies ligų priežastimi, todėl itin svarbu tinkamai jį stebėti, laiku diagnozuoti sutrikimus ir imtis gydymo. Kraujospūdžio matuoklis tampa būtinu prietaisu net trečdaliui šalies gyventojų, kurie turi per aukšto spaudimo problemą. Visgi netinkamai prižiūrimas prietaisas gali rodyti neteisingus rodmenis ir suklaidinti vartotoją, todėl labai svarbu ne tik įsigyti tinkamą aparatą, bet ir juo teisingai rūpintis. Aptarkime svarbiausius aspektus.

DĖL KOKIŲ PRIEŽASČIŲ GALI SUGESTI KRAUJO SPAUDIMO MATAVIMO APARATAS?

- Gamykliniai gedimai, jei tokie yra, pastebimi kelių savaičių laikotarpyje. Tokiu atveju iš karto reikėtų kreiptis į garantinį servisą ar pardavėją.
- Dažniausiai pasitaikantys gedimai, kilę dėl prietaiso naudojimo, yra rankovės gedimai. Rankovė – daugiausiai naudojama prietaiso dalis. Dažnas dėjimas ant rankos, aukštas slėgis, sukeliamas matavimo metu, ar per laisvas rankovės dėjimas ant rankos gali turėti įtakos veikimui. Nereikia nerimauti – problemų pakeisti rankovę nėra, svarbiausia žinoti reikalingą dydį.
- Mygtukų gedimai taip pat yra vienas iš dažnesnių šių prietaisų gedimų. Dažniausiai jie gali atsirasti dėl naudotojo kaltės, kai įjungimo ar išjungimo mygtukas spaudžiamas per stipriai, nes tai per ilgesnį laiką pažeidžia mechanizmą. Naujos kartos prietaisai įsijungia labai nesunkiai lengvu mygtuko paspaudimu.
- Didelė temperatūrų kaita, drėgmė, laikymas tiesioginės saulės spinduliuose – visa tai kraujo spaudimo aparato priešai, kurie padidina gedimo tikimybę.
- Ilgai nenaudojant prietaiso, rekomenduojama išimti elementus. Taip pat siūloma įsigyti žinomų gamintojų elementus, nes nekokybiški gali išbėgti ir sugadinti prietaiso elektroninę dalį. Deja, garantija tokiems gedimams netaikoma, todėl vertėtų laikytis šių rekomendacijų.
- Susigundžius įsigyti pigų, mažai žinomos firmos kraujo spaudimo aparatą, žmonėms dažnai tenka nusivilti. Šie nėra patvarūs, greitai sugenda ir nėra taisomi, todėl, galima sakyti, yra vienkartiniai.

KĄ DARYTI, JEI KRAUJO SPAUDIMO APARATAS SUGEDO?

Remontuoti turėtų gamintojo įgaliotas garantinis servisas. Tai garantuos remonto kokybę, tinkamas detales ir po remonto atliktą prietaiso patikrą. Taip pat, remontuodami toje pačioje vietoje, galėsite sekti atliktų darbų istoriją ir pakeistoms detalėms teikiamas garantijas.

KĄ DARYTI, JEI MATAVIMO APARATAS SUGEDO, O GARANTINIS LAIKOTARPIS JAU PASIBAIGĘS?

Reikėtų kreiptis į gamintojo nurodytą servisą. Jei servise yra tinkamų prietaisui detalių, jos bus pakeistos, taip pat ten suteiks atitinkamas garantijas.

AR VERTA APARATĄ TAISYTI, O GAL VERČIAU IŠKART PIRKTI NAUJĄ?

Tam, kad prietaiso remontas būtų lygus naujo prietaiso kainai, turėtų būti bent keli gedimai. Įgalioti servisai niekada nevykdys remonto, iš anksto nepasitarę su prietaiso savininku. Todėl jūs visada turite pasirinkimą, ar atlikti rekomenduojamus darbus, ar įsigyti naują aparatą.

KODĖL KARTAIS LABIAU APSIMOKA PIRKTI NAUJĄ?

Jei senasis aparatas yra aukštos klasės, tokios pagundos jūs, greičiausiai, netuėsite, tačiau jei aparatas jau atgyvenęs, verta pasvarstyti apie naujo, modernaus aparato įsigijimą.

Kiekvienais metais aparatų gamintojai reaguoja į gydytojų rekomendacijas, todėl naujos kartos aparatai turi greitas belaidžio ryšio technologijas, kurios leidžia sekti kraujospūdį išmaniajame telefone, siųsti grafikus medikams, pas juos nesilankant fiziškai. Tokiu būdu medikamentus jums gali paskirti taip pat nuotoliniu būdu, kas, pripažinkime, yra labai patogu ir praktiška.

Vidurkių skaičiavimas taip pat yra kur kas paprastesnis, turint naujos kartos aparatus, todėl skaičiavimo mašinėles galite padėti į šalį – žymai paprasčiau, kai tai atlieka matuoklis. Nauji prietaisai suskaičiuoja ne tik trijų paskutinių matavimų vidurkius, bet ir parodo rytinių ir vakarinių, dienos, savaitės ar net mėnesio matavimo vidurkius. Tokiu būdu gydymas medikamentais tampa labiau išmanus. Išmani rankovė – vienas svarbiausių išradimų vartotojams. Ji leidžia atlikti matavimus net uždėjus ją neteisingoje padėtyje, nesilaikant arterijos ir rankovės žarnelės atitikimo.

KAIP ŽINOTI, KADA KRAUJO SPAUDIMO APARATAS VEIKIA NETEISINGAI?

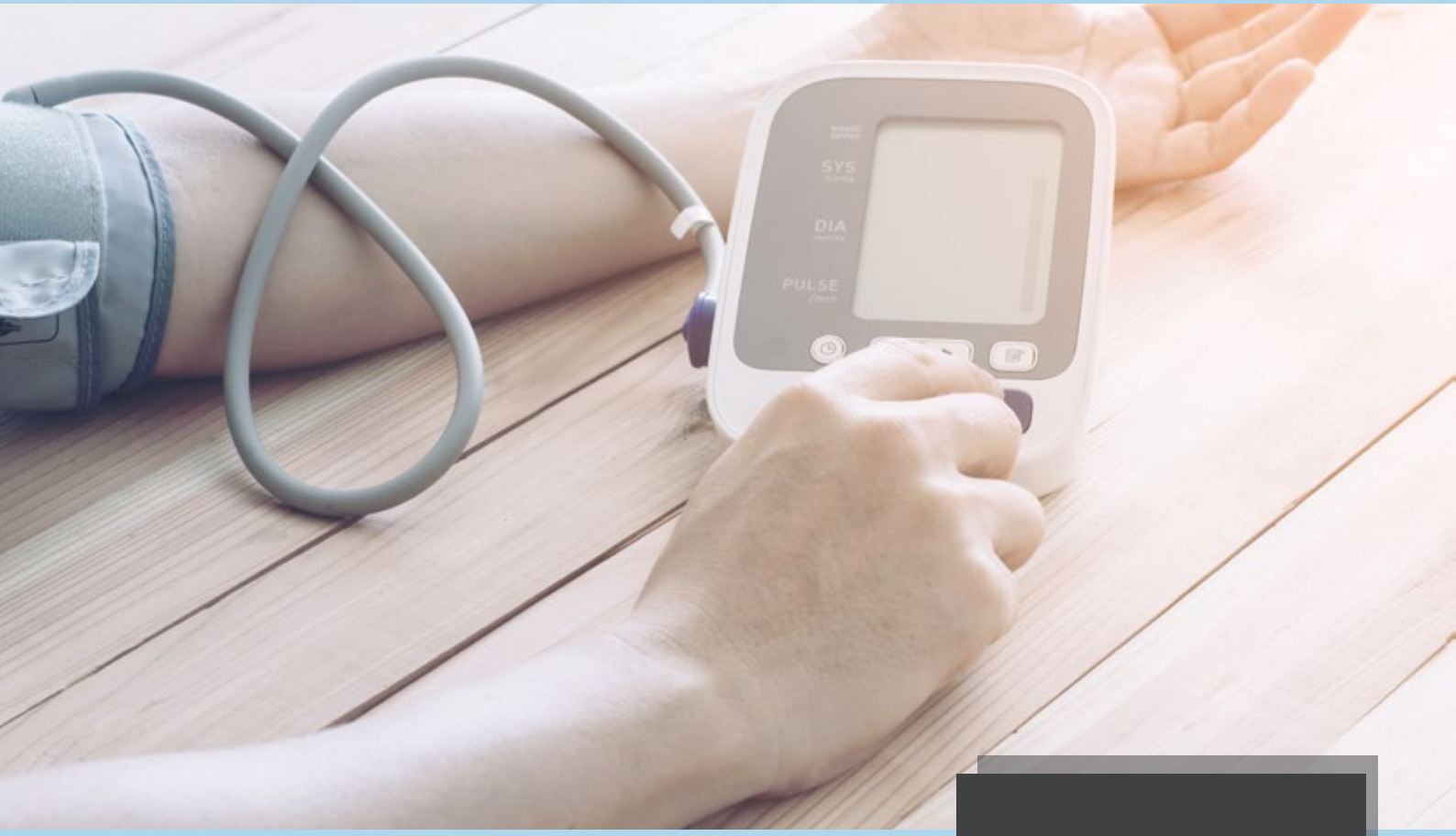
Gamintojas rekomenduoja kas 2 metus atlikti aparato patikrą (kalibravimą). Žinoma, kalibravimą galima atlikti tik žinomų firmų aparatams. Pigūs, nežinomi prietaisai nekalibruojami.

Vienas svarbiausių rodiklių, trukdančių gauti teisingus rezultatus, yra netinkamas rankovės dydis ir jos uždėjimas ant rankos. Rankovės dydis būtinai turi atitikti rankos išmatavimus. Per ilga rankovė, apvyniojama vos ne du kartus, sukelia papildomą spaudimą į tą pačią rankovę, o ne į arteriją, todėl šie matavimai bus netikslūs. Naudojant per mažo dydžio rankovę matavimas taip pat bus atliekamas netinkamoje vietoje, dėl to rezultatas turės paklaidą. Laisvai dedama rankovė arba movimas ant rankos, nustačius vieną dydį, itin didelė naudotojo klaida. Taip rankovė gadinasi, tai gali lemti jos plyšimą. Siūloma rankovę dėti per du pirštus nuo alkūnės linkio, o tarpe tarp rankovės ir rankos turėtų tilpti ne daugiau kaip vienas pirštas.

Nauji žinomų firmų prietaisai turi tikrinimo funkciją – įjungus prietaisą, jis pajunta, kad kažkas veikia ne taip, ir tokiu atveju parodo klaidos simbolį ekrane. Tai gali būti naudotojo problema – netaisyklingai uždėta rankovė, taip pat galbūt žmogus judėjo ar kalbėjo matavimo metu. Todėl itin svarbu visada perskaityti turimo prietaiso naudojimo instrukciją – gali būti, kad jis turi tokias klaidas atpažįstančias sistemas.

Įtariant neteisingą aparato veikimą, visada galite kreiptis į kraujo spaudimo matuoklius atstovaujančią įmonę dėl konsultacijos arba reikalingo remonto.

Kita vertus, pats naudotojas nustatyti matuoklio paklaidos negali. Matuojant spaudimą, pakeičiama arterijos būklė, todėl galimi spaudimo pakitimai. Taip pat negalima lyginti rezultatų, gautų namuose, darbe ar gydytojo kabinete. Įvairūs krūviai, stresas spaudimą gali pakeisti daugelį kartų. Jis taip pat nuolat kinta dienos bėgyje. Todėl, kilus abejonei, rekomenduojama kreiptis į aparatą atstovaujančią įmonę.



KAS PAGREITINA APARATO NUSIDĖVĖJIMĄ?

Žinomų firmų prietaisų tarnavimo laikas, nustatytas gamintojo, yra 5–10 metų, priklausomai nuo prietaiso klasės. Tačiau labai dažnas matavimas padidina gedimo tikimybę.

KAIP IŠVENGTI PRIETAISO GEDIMŲ ARBA NUSIDĖVĖJIMO?

Prietaiso paskirtis – matuoti spaudimą, todėl tinkamai naudojant, laikantis prietaiso instrukcijos, aparatas gesti neturėtų. Prietaiso ardymas, numetimas ant kieto pagrindo gali turėti įtakos jo gedimui.

KAIP PRIŽIŪRĖTI PRIETAISĄ?

Ir prietaisą, ir rankovę galima valyti drėgna, šiek tiek muiluota šluoste. Juk naudoti švarų, tvarkingą prietaisą, be abejo, maloniau.

AR SKIRTINGI APARATAI GALI RODYTI SKIRTINGUS DUOMENIS? KODĖL TAIP NUTINKA?

Kiekvienas gamintojas turi savo paslaptį, kurios nenori atskleisti savo konkurentams. Kraujo spaudimo matavimas yra jautrus ir galintis pažeisti sveikatą veiksmas, todėl renkantis prietaisą siūloma atsižvelgti į gydytojų rekomendacijas. Taip pat reikėtų atkreipti dėmesį, kad aparatas būtų kliniškai patvirtintas (angl. *Clinically validated*). Tai įvertinimas, kuris garantuoja prietaiso tikslumą. Tokio įvertinimo neturi pigūs prietaisai, kurių, deja, jau galima rasti ir vaistinėse.

Skirtingus rezultatus galite gauti matuojant spaudimą skirtingu laiku arba atvirkščiai – matuojant kelis kartus iš eilės. Tam neprireiks nei skirtingų matuoklių, netgi neteisinga pozicija ar sėdėsena gali turėti neigiamos įtakos gautam rezultatui.

PRISIMINKIME:

Prieš matavimą rekomenduojama bent 5 min. ramiai pasėdėti.

Matavimui pasirinkite kėdę su atkalte, į kurią matavimo metu būtų atremta nugara.

Ranka per alkūnę turi būti sulenkta taip, kad iš rankovės išeinančios žarnelės vieta būtų ties arterija.

Kojos turi būti suglaustos, abi tvirtai pastatytos ant žemės.

Matavimo metu nekalbėkite ir nejudėkite.

Matuokite tuo pačiu metu, tris kartus per dieną.

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 (EU4)
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.

Gintarinė vaistinė

Nuo šiol **KOMPENSUOJAMIEJI** vaistai **NEMOKAMI**

- VISIEMS 75 metų amžiaus ir vyresniems
- MAŽAS PAJAMAS gaunantiems SENJORAMS IR NEĮGALIESIEMS*

Kitiems perkantiems garantuojame -

KITUR KOMPENSUOJAMŲJŲ VAISTŲ PIGIAU NERASITE.

O jei rasite - dovanosime Jums

5 EUR

„Gintarinės vaistinės“ dovanų kuponą

* 2020-06-17 LR Vyriausybės nutarimu Nr. 647 nuo liepos 1 d. priemokų už kompensuojamuosius vaistinius preparatus ir MPP NEBĖRA: 1) visiems 75 metų ir vyresniems asmenims, apdraustiems privalomuoju sveikatos draudimu; 2) asmenims, gaunantiems senatvės pensiją ir turintiems negalią, jei jų pajamos - pensijos, socialinės išmokos, pašalpos - nesiekia 95 proc. minimalių vartojimo poreikių dydžio. Plačiau apie tai - http://sam.lrv.lt. Dėl teisės įsigyti kompensuojamuosius vaistus ir MPP be priemokos kreipkitės į Valstybinę ligonių kasą telefonu (8 5) 232 2222 arba el. paštu info@vlk.lt.

** Įsigiję kompensuojamųjų vaistų bet kurioje Lietuvos Respublikos teritorijoje esančioje vaistinėje, per septynias dienas nuo įsigijimo ateikite į GINTARINĘ VAISTINĘ ir įsitikinkite, kad kainos GINTARINĖJE VAISTINĖJE taip pat mažos.
Jeigu priemoka už tokį patį kiekį analogiško gamintojo kompensuojamąjį vaistą yra mažesnė nei priemoka už analogiškus vaistus perkant GINTARINĖJE VAISTINĖJE, padovanosime Jums 5 EUR vertės GINTARINĖS VAISTINĖS dovanų kuponą.
Jums reikia iki 2020 m. rugsėjo 30 d. bet kurioje GINTARINĖJE VAISTINĖJE pateikti vaistininkui pirkimo kvitą, patvirtinantį kompensuojamųjų vaistų įsigijimą kitur, kaip įrodymą.Vaistininkas įvertina kvito datą, kvite esančią informaciją ir palygins įsigyto vaisto kiekį, gamintoją, veikliąją medžiagą, pakuotę, paciento priemokos dydį.
Pasiūlymas galioja pirkimo kvitams, pagal kuriuos kompensuojamieji vaistai įsigyti nuo 2020 m. liepos 1 d. iki rugsėjo 30 d., t. y. per tą laikotarpį, kol galioja 2020 m. III ketvirčio kompensuojamųjų vaistinių preparatų kainynas. Kvitas turi būti pateiktas GINTARINĖI VAISTINĖI per 7 dienas nuo kompensuojamųjų vaistų įsigijimo dienos, bet ne vėliau kaip 2020-09-30.
Pasiūlymas galioja vieną kartą vienam pirkimo kvitui, neatsižvelgiant į tai, kad su vienu pirkimo kvitu įsigytas ne vienas, o keli kompensuojamieji vaistai.
Pirkimo kvitą, už kurį įteikiamas 5 EUR vertės GINTARINĖS VAISTINĖS dovanų kuponas, vaistininkas pažymi vaistinės spaudu ir jo negalima panaudoti pakartotinai.
Daugiau informacijos www.gintarine.lt arba nemokamu telefonu 8 800 10 008.

SEKSOLOGAS V. ŠAPUROVAS:

„NAUJI SANTYKIAI – PUIKI GALIMYBĖ PASIDŽIAUGTI TURININGA SENATVE“

Iveta Leščinskaitė

Socialinė atskirtis ir su tuo susijusios psichologinės problemos yra išties dažnas reiškinys senatvėje. Tačiau mūsų visuomenė vis dar kraipo galvas iš nuostabos, išgirdusi apie naujus santykius ar internetines pažintis vyresniame amžiuje. Kodėl meilė ir seksas senatvėje dažnai tampa tabu – jaunimui kelia šypseną, o senjorai apie tai linkę nutylėti? Apie santykius vyresniame amžiuje kalbamės su seksologu, individualios psichologijos (A. Adlerio) analitiku, psichiatru VIKTORU ŠAPUROVU.

Žmogui reikia žmogaus – dėl to neabejojame, kai kalbame apie jaunus vienišus žmones, tačiau kodėl užmirštame šią paprastą tiesą, kai kalbame apie senatvę? Pasak Viktoro Šapurovo, taip yra todėl, kad mūsų visuomenė yra menkai orientuota į džiaugsmą, o kančia yra labiau vertinama. „Mūsų visuomenėje dar gaji nuomonė, kad jeigu žmogui virš 55 m., tai, vadinasi, jam jau nieko nebereikia. Jei jaunimas dar sugeba galvoti apie bendrą džiaugsmą, tai vyresni jau privalo tarnauti jaunimui ar sėdėti su anūkais. Taip, vyresni žmonės tikrai dar gali būti labai naudingi jaunesniems, tačiau reikėtų nepamiršti ir savęs pačių. Blogai, kai moterys tampa močiutėmis ir visai negalvoja apie savo asmeninį gyvenimą. Juk ir anūkai turi matyti, kad močiutė – tai gyvas žmogus, su savo poreikiais ir gyvenimu“, – sako seksologas bei primena, kad vaikai ir anūkai mokosi ne tik iš kryptingo mokymo, bet ir stebėdami vyresnių žmonių elgesį.

Nemažai žmonių bijo užmegzti naujus santykius, nes jaučia nepasitikėjimo baimę – bijo nepatikti, jaučiasi per prasti. Vyresni žmonės dažnai jaudinasi, kad negalės bendrauti dėl netinkamos sveikatos. Taip pat dažnai svarsto, ar nebus sunku prisitaikyti prie žmogaus, kuris visą gyvenimą gyveno kitoje aplinkoje, išsiugdė savo asmeninius įpročius bei pomėgius. V. Šapurovas sako, kad jaunesniems žmonės rasti kompromisų bendram gyvenimui iš tiesų lengviau, tačiau senjorams tai taip pat įmanoma. Net ir sunkiai suderinant bendrą gyvenimą, galima neatsisakyti malonių susitikimų, pasimatymų, kelionių, bendrų atostogų. Visa tai gali praskaidrinti kasdienybę, įkvėpti jėgų naujiems potyriams ir atradimams.

Anot seksologo, vyrai vyresniame amžiuje dažnai vengia pradėti naujus santykius, nes jaudinasi dėl galimų erekcijos problemų, o moterys dažnai nerimauja dėl pakitusio kūno, tačiau V. Šapurovas sako, jog šie dalykai veltui trukdo žmonėms ryžtis naujiems santykiams ir džiaugtis gyvenimu. „Tikrai nereikėtų atsisakyti malonumų dėl šių baimių, juk yra pakankamai galimybių įvairiais būdais suteikti vienas kitam džiaugsmą ir mėgautis visaverčiu gyvenimu. Seksualinis gyvenimas yra puikus džiaugsmo šaltinis, tai kam to atsisakyti? Žmonės tikrai gali atsiduoti švelnumui, nepaisant amžiaus. Netgi sakyčiau tai yra puiki galimybė pasidžiaugti turininga senatve“, – sako seksologas ir primena, kad vienatvė slegia žmones, atima džiaugsmą ir gali sukelti įvairiais psichologines problemas.

Ieškodami gyvenimo partnerio, dažnai susikuriame įvairius kriterijus. Jaunystėje jie paprastai orientuoti į fizinę trauką ir suderinamumą, ieškomas partneris, su kuriuo norėtųsi susilaukti vaikų. Vyresniame amžiuje suderinamumas vis dar svarbus, tačiau daugiau dėmesio skiriama asmeninėms žmogaus savybėms, jo būdui, įpročiams. Finansinis stabilumas dažnai taip pat svarbus kriterijus, tačiau jaunystėje ▸

žmonės labiau linkę kurti bendrą turtą kartu, o senatvėje tikisi, kad abu partneriai bus finansiškai nepriklausomi. Anot V. Šapurovo, ne visi kriterijai yra vienodai svarbūs visiems. „Vieniems žmonėms svarbu, kad išsilavinimas būtų panašus, o kitiems šis kriterijus visai nesvarbus, netgi atvirkščiai, džiaugiasi, kad partneris turi kitokių įgūdžių ir galima iš jo pasisemti išminties ir žinių. Taigi pirmiausia reikia paklausti savęs – kas man patinka?“ – sako psichiatras.

Jaunystėje dažnai turime įvairių kompleksų, baimių, nešiojame įvairias kaukes. Ar šios nukrenta žmogui subrendus? Pasak psichiatro, bręstant situacija gali pasunkėti arba palengvėti, atsižvelgiant į įvairias ypatybes ir papildomus faktorius. „Tarkime, žmogus, kuris jaučiasi nebrandus, su amžiumi gali tapti brandesnis. Visgi tai labai individualu, žmonės nešioja įvairias kaukes visą gyvenimą“, – sako V. Šapurovas.

Pasak psichiatro, žmogaus asmenybė genetiškai paveldima tik 5 %, visa kita formuojama žmonių, kurie ugdo vaiką. „Tėvai išauklėja žmogų pagal save, savo pavyzdžiu, o kadangi jie patys nėra tobuli, tai ir vaikai užauga netobuli. Tai turi įtakos ir kuriant savo šeimą, partnerio pasirinkimui. Kodėl mes renkamės vieną ar kitą partnerį arba sutuoktinį? Tai yra pakankamai aiškus dalykas. Kadaise buvo manoma, kad žmogus renkasi partnerį pagal priešingos lyties tėvą ar motiną. Jeigu esi berniukas, tai partnerę renkiesi pagal motiną, jei mergaitė – pagal tėvą. Tai yra netiesa. Mes renkamės partnerį arba sutuoktinį pagal vieną iš tėvų, su kuriuo mes turėjome artimesnį emocinį ryšį. Ir visai nesvarbu, ar tai buvo teigiamas, ar neigiamas ryšys, svarbu, su kuriuo iš tėvų jis buvo stipresnis. Ir, žinoma, šis pasirinkimas gali būti žalingas“, – sako V. Šapurovas.

Taigi, pasirinkdamas partnerį pagal vieną iš tėvų, žmogus dažnai gali būti nelaimingas, jei jo tėvai nebuvo laimingi. Pasak psichiatro, tai tarsi užburtas ratas, kurį pačiam įveikti gali būti per sunku, tuomet reikalinga analitiškai orientuota psichiatro terapija. „Pavyzdžiui, vyras sako, kad nori švelnios žmonos, o iš tikrųjų renkasi visiškai priešingą, net valdingą, nes švelnios tiesiog netraukia. Šias problemas reikia spręsti. O tai, kad žmogus bręsta, dar nereiškia, kad tampa geresniu, kartais problemos kaip tik kaupiasi“, – sako V. Šapurovas.

Pasak psichiatro, ieškant gyvenimo partnerio, visų pirma, reikėtų sukurti savo asmeninį filtrą, nuspręsti, kas priimtina, o kas ne. Visgi bendrų standartų susikurti nereikėtų, nes ir standartinių santykių ar šeimų nėra.

Kur ieškoti naujų santykių? Tam tinka pažintys svečiuose ar kelionėje, atsitiktinė pažintis viešoje vietoje ar paieškos internetinėse svetainėse. „Internetinės pažintys labai naudingos, o ir galimybių susipažinti šiais laikais ne tiek ir daug. Vyresni žmonės galbūt nėra pripratę prie šio būdo, tačiau reikėtų įvertinti tokią šių laikų galimybę. Žinoma, nereikėtų rinktis bet ko, o radus žmogų, kuris atrodo tinkamas, toliau palaikyti pažintį tik su juo ir nesimėtyti į šalis su kitais pretendentais“, – pataria psichiatras.

www.pazintys60.lt

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

60+
ŽURNALAS SENJORAMS

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.

TOPO CENTRAS

euronics GROUP

#GERIAUSI PASIŪLYMAI
Laisvalaikiui

DVIRAČIAI, PASPIRTUKAI,
KEPSNINĖS IR DAUGELIS KITŲ PREKIŲ
TURININGAM LAISVALAIKIUI!

WWW.TOPOCENTRAS.LT

Dviračio pedalų mynimas – ne tik sveikas užsiėmimas, bet ir pramoga

Iveta Leščinskaitė

Kur galima pasivažinėti ir pasigrožėti miestais bei gamta?

Dviratis, visų pamėgta transporto priemonė, puikiai tinka tiems, kurie dirba centre ir nori gyventi kuo ekonomiškiau bei išvengti automobilio statymo keblumų, spūsčių gatvėse, arba tiems, kurie nori pasiekti kelionės tikslą greičiau nei neša kojos. Šiltais vasaros vakarais arba auksiniam rudeniui pasirodžius, puikus sprendimas yra šokti ant šios ratuotos priemonės ir apsižvalgyti po apylinkes, atrasti kažką naujo arba tiesiog pasimėgauti gamta. Miestai tam taip pat sukuria vis daugiau galimybių – kaip ant mielių auga dviračių takų infrastruktūra ir vis daugiau gyvenviečių vietų pasiekia jų vingiuotas tinklas.

Vilniaus takais

Vilnių galite apžiūrėti keliaudami dviračių taku Neries krantine. Asfaltuotas takas, atskirtas nuo pėsčiųjų dalies, driekiasi nuo Žirmūnų iki Vingio parko. Pasivažinėjimą galite pradėti už Kalvarijų miško parko ar šokti į trasą jums patogioje vietoje – ji vingiuoja palei upę ir yra lengvai pasiekiama apylinkių gyventojams. Patogios ir lygios dangos puikiai tiks ramiam pasivažinėjimui ir suteiks galimybę apžvelgti Vilnių iš neįprastos perspektyvos. Judant šiuo taku kraštovaizdis keisis iš ramios medžių paunksmės į senamiesčio, esančio kitapus upės, vaizdus. Keliaudami link Vingio parko pravažiuosite Birutės vingio taką, prasidedantį ties verslo centru „Green Hall“. Vaizdinga Neries krantine pasigrožėti tikrai verta, nes dar neseniai ši vieta buvo neparuošta pėstiesiems ir dviratininkams, o šiandien ji mielai kviečia lankytojus.

Diena pajūrio gamtos apsuptyje

Vienas įspūdingiausių ir turbūt geriausiai pažįstamų pažintinių takų Lietuvoje – pajūrio dviračių trasa. Jos ilgis siekia 200 kilometrų ir suteikia galimybę riedėti tiek iš Klaipėdos ar Palangos, tiek iš Šventosios ar Kuršių nerijos. Turintiems galimybę leisti laiką pajūryje, puiki proga pasivaikščiojimus pakeisti pasivažinėjimu dviračiu ir taip pailginti savo maršrutą, pasiekti atokesnes vietas be automobilio. Krypties iš Klaipėdos į Nidą pristatyti, greičiausia, nereikia. Bene kiekvienas lietuvis, jei ir nėra patyręs gaivinančios šio krašto grožio galios, tai tikrai yra apie ją bent jau girdėjęs. Dėmesio verta ir Būtingės kryptis. Keliaujant nuo Klaipėdos link Latvijos sienos, turėsite galimybę pasimėgauti taku, kuris nuo Girulių iki Nemirsetos vingiuoja per Pajūrio regioninį parką. Vaizdai tikrai bus verti į kuprinę supakuotų sumuštinių ir dažnų stabtelėjimų pailsėti bei pasigrožėti kraštovaizdžiu.

Kaunas mėgsta dviračių takus

„Like Bike Kaunas“ iniciatyva jau prieš keletą metų paskelbė revoliuciją. Miestas išreiškė ambicijas tapti pirmuoju visiškai dviratininkams pritaikytu miestu Baltijos šalyse ir, atrodo, kad kol kas į tai žiūrima tikrai rimtai. Kaune dviračiu galite pasiekti vis daugiau širdžiai ir akiai mielų vietų. Iš miegamųjų rajonų nesunkiai pasieksite Kauno pilį ir senamiestį be automobilio. O iš ten taip pat smagiai galite nuriedėti iki Kleboniškio miško parko, pasivažinėti Neries krantine ar išnarstyti Panemunės šilą. Pušų teikiamos gaivos negali būti per daug.

Druskininkų lobiai

Druskininkai taip pat siūlo galimybę praleisti laiką ant ratų gamtoje. Čia atrasite keturis takus, kurie yra iki 24 kilometrų ilgio. Informaciją apie juos ir lankytinas vietas, kurias galite pasiekti šiais takais, lengvai rasite Druskininkų interneto svetainėje. Kaip pavyzdį galime pasiūlyti taką „Žvaigždžių orbita“. Keliaudami juo turėsite galimybę pasimėgauti pušynų teikiama gaiva, pamatyti metalinę „Kalvio“ skulptūrą ir aplankyti Velnio akmenį. Takų maršrutai suteikia galimybę lengvai aplankyti aerodromą, senąsias ir žydų bendruomenės kapines, Žako Lipšico vardo skulptūrų parką, Meilės salą. Priežasčių kitą kartą keliaujant į Druskininkus susipakuoti savo dviračius yra daugiau nei pakankamai.

Taigi tikrai neverta palikti savo dviračio rinkti dulkių. Įdarbinkite savo transporto priemonę laisvalaikiui pajvairinti. O galbūt pats metas jį įsigyti ir leistis į nuotykius, kurie vėliau transformuosis į ekologišką ir aktyvų kasdienį judėjimą? Juk tai puiki proga pajvairinti savo laisvalaikį. Be to, tai puikus būdas pakvėpuoti grynu oru, o dviračio mynimas yra viena efektyviausių priemonių, norint visapusiškai stiprinti sveikatą. Reguliariai važinėdami, galite padidinti ištvermę, pagerinti raumenų tonusą ir atsipalaiduoti nuo streso. Negana to, tai gali padėti sutaupyti jūsų pinigus ir laiką. Juk dviračiu tikslą pasieksite kur kas greičiau nei pėsčiomis ir pigiau nei mašina ar autobusu. Kelionė dviračiu nieko nekainuoja, taigi pradėkite planuoti ateities žygius!

Prisiminkime – kodėl reguliarus važinėjimas dviračiu yra labai naudingas?

Padeda lavinti ištvermę. Reguliariai važinėdami su dviračiu, galite pasiekti puikių rezultatų – padidinti bendrą ištvermę, lengviau pakelti fizines apkrovas, tapti energingesni ir stipresni.

Stiprina raumenis. Jeigu norite dailių klubų, sėdmenų ir kojų, šis užsiėmimas kaip tik jums. Reguliarūs pasivažinėjimai treniruos ne tik jūsų kojų, bet ir rankų, nugaros, krūtinės raumenis, taigi įgausite puikią formą.

Mažina svorį. Norint numesti papildomus kilogramus, dviratis – puikus pasirinkimas. Reguliariai ir intensyviai minant pedalus, organizmas sudegina nemažai kalorijų.

Gerina regėjimą. Važiavimas dviračiu gali būti ir trumparegystės profilaktika, mat tuomet žmogus priverstas fokusuoti žvilgsnį į tolį, atidžiai stebėti kelią, nustatyti žvilgsnį nuo vieno objekto prie kito, o tai stiprina akies raumenį bei gerina regėjimą.

Gerina miegą. Fizinis krūvis gali atimti nemažai jėgų ir vakare pajusite nuovargį, tačiau tai tik padės jums kokybiškai pailsėti miego metu. Pasivažinėjimas dviračiu gali padėti jums įveikti nemigos problemas, nuraminti nervų sistemą.

Mažina stresą. Dviračių sportas yra itin efektyvus būdas gauti laimės hormonų dozę. Grynas oras, gamtos garsai ir lengvas vėjelis gali padėti pašalinti galvoje dūzgiančias nereikalingas mintis, subalansuoti emocijas ir atsipalaiduoti. Taip pat ryte padeda tapti žvaliam ir energingam, o vakare – pagerinti emocinę būseną po visos dienos, išsikrauti ir atsikratyti streso.

Gerina medžiagų apykaitą. Sportas, be jokios abejonės, naudingas mūsų virškinimui, taigi dviračiai – ne išimtis. Prisiminkite, kaip norisi valgyti po aktyvaus laisvalaikio praleidimo.

Stiprina širdį ir gerina kraujotakos sistemą. Pedalų mynimas padeda kraujotakai dirbti efektyviau, o širdies apkrova, kurią užtikrina važiavimas dviračiu, padeda stiprinti širdies raumenį bei veikia kaip prevencinė priemonė nuo širdies ligų – mažina cholesterolio kiekį kraujyje, didina kraujagyslių tonusą.

Naudinga sąnariams. Dviratis yra puikus pasirinkimas turintiems stuburo traumų ar kenčiantiems nuo nugaros skausmų – važiuojant dviračiu apkrova sąnariams yra daug mažesnė nei bėgiojant, nes kojoms nėra smūginės apkrovos. Taigi šis sportas puikiai tinka pradedantiesiems arba vyresnio amžiaus žmonėms. Be to, važiavimas dviračiu padeda vystyti lygsvaros ir judesių koordinavimą.

Kaip išsirinkti dviratį, kuris atitiktų visus jūsų lūkesčius?

Visų pirma reikėtų nuspręsti, kokio tipo dviratis jums reikalingas: miesto, kalnų ar turistinis. Taip pat labai svarbu tinkamai pasirinkti rėmo dydį, kuris priklauso nuo minančiojo ūgio. Svarbu pasirinkti atsakingai, nes dėl netinkamo dviračio dydžio gali pradėti kentėti kelių sąnariai. Šiais laikais dviračių asortimentas išties platus, o konsultantai noriai padeda išsirinkti tinkamą, todėl neturėtų kilti problemų ieškant savo svajonių dviračio.

RENKANTIS DVIRATĮ ITIN SVARBUS JŪSŲ ŪGIS

Asmeniui, kurio ūgis yra iki 155 cm, labiausiai tiks dviratis su 13–14,5 colio rėmu.

156–178 cm ūgio žmogaus dviračio rėmas turėtų būti 15–19 colių.

179–190 cm ūgio žmonėms reikėtų rinktis 20–21 colių rėmą.

Aukštesniems nei 190 cm, dviratis turi būti nuo 22 iki 24 colių.

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.

Senjorė Aldona Indriulienė:

„KASDIEN NUEINU DAUGIAU KAIP 40 KILOMETRŲ IR JAUČIUOSI PUIKIAI!“

Kaune gyvenanti ALDONA INDRIULIENĖ kasdien aštuonias valandas skiria savo mėgstamai veiklai – vaikščiojimui. Senjorė sako, kad vaikščiojimas jai – ne tik nemokamas ir natūralus sveikatą stiprinantis „vitaminas“, bet ir džiaugsmo teikiantis kasdienis ritualas, be kurio ji nebeįsivaizduoja gyvenimo.

Pernai man sukako 65-eri metai, tapau senjore ir įvyko tarsi lūžis – po sudėtingo ir intensyvaus darbo Valstybinėje mokesčių inspekcijoje staiga atsirado marios laisvo laiko. Taip ir nusprendžiau aktyviau užsiimti šiuo savo pomėgiu. Dabar man vaikščiojimas – tarsi ritualas, kurio metu aš jaučiu palaimą ir pilnatvę.

Dėl savo aktyvumo, optimizmo ir sveiko gyvenimo būdo propagavimo ponia Aldona buvo išrinkta „IKI Ėjimo varžybų“ ir „Gintarinės vaistinės“ ambasadore, įkvepiančia ir kitus Lietuvos senjorus pasirinkti vaikščiojimą kaip laisvalaikio leidimo būdą. A. Indriulienė aktyviai dalyvauja ir kituose įvairiuose ėjimo renginiuose, o jos asmeninis dienos ėjimo rekordas – 82 tūkst. žingsnių arba 53 kilometrai.

PAPASAKOKITE, KADA IR KODĖL NUSPRENDĖTE PRADĖTI AKTYVIAI VAIKŠČIOTI?

Judėjimas man įaugęs į kraują, nes dar mokykloje būdavau geriausia bėgikė, su manimi berniukai nesusilygindavo *(juokiasi)*. Taip pat gerai šokinėdavau į aukštį, tolį. Be to, jaunystėje buvau lengvaatletė ir net Lietuvos geriausiųjų dešimtuke. Kauno mieste būdavau prizininkė, dalyvaudavau varžybose.

O vaikščiojimą atradau daugiau kaip prieš 30 metų. Kasdien vykdama į darbą ir grįždama iš jo maždaug pusę kelio eidavau pėsčiomis, pasirinkdavau, kur gražesnės vietos, vaikščiodavau Nemuno krantine. Ir per pietų pertrauką visada eidavau pasivaikščioti. Tad kol dirbdavau, per dieną gryname ore praleisdavau maždaug po 2 val.

NUOTRAUKA IŠ ASM. ARCHYVO

KAIP ATRODO JŪSŲ, KAIP ĖJIKĖS, DIENA?

Esu užsibrėžusi per dieną nueiti ne mažiau nei 60 tūkst. žingsnių arba maždaug 42 kilometrus. Tam per dieną skiriu 8 valandas – po keturias ryte ir vakare.

Takas, kuriuo vaikštau, yra prie pat namų, tolėliau yra miškelis, netoliese pėsčiųjų ir dviračių takas, kuriuo nuo Šilainių galiu nueiti iki senamiesčio. Taip pat yra laiptai, kuriais pasivaikščiojus palaipioju, nes sveika širdžiai. Tako ilgis – 6 tūkst. žingsnių, tai aš žinau, kad turiu juo vaikščioti po penkis kartus pirmyn ir atgal. Taip ir vaikštau.

Man nesvarbu, ar vasara, ar žiema, ar lyja, ar sninga, aš atsikeliu ir turiu eiti. Man labai smagu, kai vėjas pučia, kai pūga siaučia. Žinoma, kai ateina vasaros karščiai, būna sunkiau, tada vaikštau anksti ryte ir jau vėlai vakare, kiek pravėsus. Aš esu ištverminga ir valinga, galiu vaikščioti beveik visą dieną su trumpomis pertraukėlėmis.

KOKIĄ NAUDĄ, JŪSŲ MANYMU, ORGANIZMUI TEIKIA VAIKŠČIOJIMAS?

Aš visada einu greitai, nes toks ėjimas teikia didelę naudą organizmui, dirba visi raumenys, suaktyvėja kvėpavimas, organizmas gauna daugiau deguonies. Žinoma, atsipalaidavimui ir kvėpavimui grynu oru tinka ir lėtas pasivaikščiojimas, bet kokiu atveju tai žymiai geriau, nei visą dieną sėdėti prieš televizorių.

Praktikuoju ir atbulą ėjimą. Toks ėjimas itin sveikas smegenims, be to, dirba visai kiti raumenys, ir kai po to vėl apsisuki ir pradedi eiti į priekį, atrodo, kad skrendi, nes kūnas būna pailsėjęs.

JŪSŲ DIENOS REKORDAS – 53 KILOMETRAI. AR PO TOKIŲ ATSTUMŲ ORGANIZMAS NEPRADEDA REIKŠTI PRETENZIJŲ?

Tikrai ne *(juokiasi)*. Man nieko neskauda, jokių neigiamų pojūčių nejaučiu. Buvo vienas kartas, kai vieno renginio metu reikėjo labai daug nueiti, dar buvau nepratusi prie didelių krūvių, todėl atsirado raumens uždegimas. Teko gerti vaistus, bet ėjau ir su skaudama koja, nors buvo sunku. Dabar nuolat vartoju papildus kojų raumenims, sąnariams ir kaulams.

O rekordas ne vienintelis. Jei aš kur nors dalyvauju, visada noriu būti matoma ir pirmauti. Pavyzdžiui, šiuo metu dalyvauju IKI žygio per Lietuvą iššūkyje. Jis prasidėjo gegužės 18 d., aš užsiregistravau gegužės 19 d. 335 numeriu, bet tą patį vakarą jau tapau 12, o kitą dieną – 4 ir dabar pirmauju. Šiai dienai šiame žygyje esu nuėjusi 2 mln. 313 tūkst. 286 žingsnius.

PERNAI PASIEKTĄ 53 KILOMETRŲ REKORDĄ PAKARTOJAU ŠIĄ GEGUŽĘ, 66-OJO GIMTADIENIO PROGA. TAI PATS GERIAUSIAS BŪDAS ŠVĘSTI.

O pernai pasiektą 53 kilometrų rekordą dar sykį pakartojau šią gegužę, 66-ojo gimtadienio proga. Tai pats geriausias būdas švęsti.

AR RANDATE BENDRAMINČIŲ? O GAL NĖRA TOKIŲ, KURIE SU JUMIS SUSPĖTŲ?

Dažniausiai vaikštau viena. Yra dar viena moteris, kuri daugmaž suspėja su mano žingsniu, bet ji yra dirbanti, tai kai ji turi laisvą dieną, mes susitariame ir išeiname dviese. O daugiau tokių nėra, kurie galėtų su manimi eiti tokiu greitu žingsniu.

Apskritai, vaikštančių matau daug žmonių. Yra tokios moterys, kurios visada pamačiusios mane giria, o viena net eilėraštį man sukūrė (juokiasi). Pamato jos mane ir sako: „Va, pažiūrėkit, kaip ji ir vėl bėga“. Matau, kad kai kurios senučiukės, kad ir su lazdelėmis, vis tiek vaikšto, kiek galėdamos. Ir su šunimis yra daug vaikštančių. Manau, vieni kitus motyvuoja, žmonės pamato, kad kiti labai daug vaikšto ir patys pradeda.

O KĄ ŠEIMOS NARIAI SAKO APIE TOKIĄ AKTYVIĄ MOČIUTĘ? NEPRAŠO NUSTOTI AKTYVIAI VAIKŠČIOTI IR GERIAU PRADĖTI MEGZTI?

Be abejo, palaiko, nes mato, kaip man tai svarbu. Visa mano šeima sportiška. Vyro darbas toks, kad jis jame po 20 km per dieną nueina, tai su manimi nebevaikšto, bet neliepia man liautis *(šypsosi)*. Mano anūkai irgi panašūs į močiutę – anūkei 12 metų, ji lanko karatė, kaip ir aš jaunystėje, o anūkui dar tik 4 metukai, bet kai nueiname į mokyklos stadioną, jis ten du ratus nesustodamas apibėga.

O kalbant apie mezgimą... Tą dariau, kai dukros buvo mažos, apmegzdavau jas nuo galvos iki kojų. Dabar to daryti nebenoriu – juk visai neliktų laiko vaikščiojimui.

KĄ PATARTUMĖTE TIEMS, KAS UŽSIDEGS JŪSŲ ENTUZIAZMU IR NUSPRĘS PASEKTI JŪSŲ PAVYZDŽIU?

Pradėti reikia po truputį, savo malonumui, nepersitempti, kad nuo pirmų dienų vaikščiojimas netaptų kančia. Dirbantiems patarčiau daryti kaip aš – einant į darbą ar atgal į namus pasirinkti kokią gražią atkarpą ir paeiti. Jei leidžia atstumai, galima ir visą kelią eiti pėsčiomis. Pietų pertrauka irgi labai tinka vaikščiojimui – ne tik pajudi, bet ir atsipalaiduoji, atnaujini mintis ir vėl su nauja energija kimbi į darbus.

Vaikščiojimą gali kultivuoti kiekvienas, kad ir sunkiai einantis, svarbu atrasti savo tempą ir atstumą. Be to, šis sportas nieko nekainuoja, nereikia specialios įrangos, tik patogių batų ir begalinio noro.

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

Ką reikia žinoti apie peties sąnario traumą?

Vos pasirodžius pirmiesiems vasaros saulės spinduliams, aistringa sodininkė Alvydė (52 m.) kibo į darbus darže. Tačiau džiaugsmas truko neilgai – moterį pradėjo kankinti skausmai nugaros srityje. Staigiai padidėjusi fizinė apkrova ir nesėkmingai persukta ranka sukėlė peties sąnario traumą. Gydytojos reumatologės Jūratės Eidžiūnienės teigimu, peties sąnarių traumas dažniausiai patiria aktyvūs, sportuojantys arba daug fiziškai dirbantys žmonės, o nesiėmus tinkamų veiksmų, net ir maži sužeidimai gali lemti tokias rimtas sąnarių ligas kaip artrozė, raiščių plyšimai. Gydytoja dalijasi patarimais, ką reikia daryti patyrus peties sąnario traumą.

Kas dažniausiai patiria peties sąnario traumą?

Peties sąnario traumos kankina įvairaus amžiaus žmones. Jaunuoliams tai dažniausiai nutinka netikėtai, kai nesėkmingai persukama ranka, krentama ant ištiestos rankos, dėl netaisyklingos laikysenos dirbant prie darbo stalo ar po ilgos kelionės vairuojant automobilį. Tuo tarpu vyresniems žmonėms peties sąnario skausmai gali atsirasti dėl jau esamų degeneracinių pakitimų, t. y. artrozės arba raiščių patologijos, kai raiščiai yra nebe tokie elastingi ir gali atsirasti jų mikroįplyšimai, sausgyslių makščių uždegimai ar sąnario tepalo maišelio (bursos) uždegimai. Taip pat trauminiai veiksniai gali suaktyvinti lėtinės sąnarių ligas, pavyzdžiui, podagrą, todėl žmogus jaučia didelį skausmą ar negali atlikti judesių per peties sąnarį.

Kaip reiktų gydyti peties sąnarių traumą?

Net ir į mažą traumą negalima žiūrėti pro pirštus. Peties sąnaryje yra daug sausgyslių, raiščių, minkštųjų audinių, todėl ir traumos rimtesnės. Jeigu jaučiamas tik nedidelis maudimas, judesiai nesutrikę, pakanka dvi paras po traumos kas pusvalandį pašaldyti maudžiamą sąnarį, jei reikia, galima išgerti skausmą malšinančių vaistų. Taip pat galima tepti sąnarį geliu, kuris, įsiskverbdamas į gilesnius sąnarių sluoksnius, sumažina trintį, pagerina sąnarinio skysčio kokybę ir malšina skausmą. Žinoma, būtina save saugoti ir stebėti, ar atsistato judesiai. Jeigu šios priemonės padeda, į gydytoją kreiptis nereikia.

Kada būtina kreiptis į gydytoją?

Jeigu patyrus traumą matoma, kad peties sąnarys yra deformuotas, sunku pakelti ar judinti ranką, taip pat sutrikę judesiai, būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją. Atstatyti sąnarį gali tik ortopedas traumatologas.

Ką daryti norint išvengti peties sąnario traumų?

Siekiant išvengti traumų, rekomenduojama reguliariai atlikti kaklo ir pečių juostos pratimus – nuosekli mankšta didina sąnarių judesio amplitudę ir stiprina organizmą. Taip pat nepatartina užsiimti staigia fizine veikla, o daugiau jėgos reikalaujančius darbus atlikti iš lėto, nepersistengiant.

Įsižeminimo

arba vaikščiojimo basomis nauda organizmui

Paulina Daugirdaitė

Visi esame girdėję apie buvimo gamtoje, gryno oro ir saulės šviesos privalumus sveikatai, bet ar kada susimąstėte, kokia tikroji tokio paprasto veiksmo – vaikščiojimo basomis nauda? Nuo pat žmogaus evoliucijos pradžios mūsų oda nuolat lietėsi su žeme, vyko natūrali energijos apykaita. Deja, moderni šiuolaikinė gyvensena iš mūsų atėmė tokį tiesioginį kontaktą su gamta. Šiandien gyvename daugiaaukščiuose pastatuose, kasdien avime batus guminiais padais ir esame iš visų pusių apsupti plastiko, sintetinių medžiagų bei asfaltuotų paviršių – tai visa, kas izoliuoja mūsų kūnus nuo tiesioginio sąlyčio su žemės paviršiumi. Gaila, bet retai susimąstome, kokį poveikį ilgalaikėje perspektyvoje tai daro mūsų sveikatai.

Pastaraisiais dešimtmečiais, didėjant susidomėjimui alternatyvia medicina, vis daugiau gilinamasi į vaikščiojimo basomis terapiją – įsižeminimą (angl. earthing). Šis terminas 2010 metais buvo pristatytas knygoje „Įsižeminimas. Pirmoji knyga, kuri kalba apie Žemės energiją ir jos įtaką mums, žmonėms“, kurios autoriai yra Martinas Zuckeris, Klintas Oberis ir Stivenas Sinatra. Verta paminėti, kad šia tema savo knygose rašo ir lietuvių akademikas Jurgis Brėdikis, nemažai diskutuojantis apie medicinos ateitį, didelį dėmesį skiriant energetinei medicinai. Taigi, kaip įsižeminimas veikia organizmą?

Pradėkime nuo to, kad žmogaus kūnas iš esmės sudarytas iš vandens ir mineralų, kurie yra puikūs elektronų laidininkai. Organizmo funkcionavimas priklauso nuo sudėtingų cheminių ir elektrinių procesų, kurie mūsų kūne vyksta kiekvieną akimirką. Puikus pavyzdys – širdies ritmas bei nervų sistema.

Be to, kad mūsų kūnuose nenutrūkstamai vyksta natūralūs procesai, kūnai kasdien papildomai įelektrinami tokių įprastų veiksmų kaip vaikščiojimas kilimu, drabužių dėvėjimas, važiavimas transporto priemone. Taip pat prisideda neigiamas elektromagnetinės spinduliuotės poveikis, kurį sukelia Wi-Fi, mobilieji telefonai, kompiuteriai ir kiti technologiniai įrenginiai. Deja, visa tai kaupiasi mūsų kūnuose – šis krūvis neturi kaip išsisklaidyti, nes visuomet avime batus ir esame izoliuoti nuo kitų įžeminimo paviršių. Gyvenant įelektrintoje aplinkoje kinta organizmo cheminių medžiagų pusiausvyra, trikdomas kūno funkcionavimas – ima reikštis nervingumas, padidėjęs nerimas, įtampa, miego sutrikimai, emocinis ir fizinis stresas, o tai skatina ligų atsiradimą.

Tuo tarpu planetos, kurioje gyvename, paviršius pats iš savęs spinduliuoja neigiamo krūvio jonus, kuriuos gamtoje sukuria žaibo iškrovos ir atmosferos slėgis. Liesdamiesi su žeme tarsi išsielektriname – vaikščiojimo basomis metu iš žemės pasisavinami neigiami elektronai neutralizuoja mūsų kūne teigiamą krūvį turinčius radikalus ir gerina antioksidacinę organizmo funkciją, kuri stabdo senėjimo procesus.

Daugelio metų tyrimai rodo, kad palaikant tiesioginį ryšį su žeme vaikščiojant basomis, sumažėja chroniški skausmai, svaigulys. Žemės energija harmonizuoja biologinius ritmus, skatina kūno atsinaujinimo procesus, suteikia gyvybinės energijos. Įsižeminimas slopina simpatinės nervų sistemos tonusą, stiprina parasimpatinę sistemą, gerina širdies koherentiškumą. Tampame ramesni, gerėja miego

Vaikščiojimas basomis gerina antioksidacinę organizmo funkciją, kuri stabdo senėjimo procesus.

kokybė ir savijauta, mažėja uždegiminiai procesai, malšinami raumenų ir sąnarių skausmai, greičiau gyja žaizdos. Įrodyta, kad jau po 30 minučių įsižeminimo didėja metabolinis aktyvumas ir deguonies suvartojimas bei įsisavinimas, sumažėja gliukozės perteklius ir stresas.

Taip pat nustatyta, kokį poveikį įsižeminimas daro kraujui. Yra daug veiksnių, dėl kurių tirštėja kraujas: nerimas, rūkymas, maistas, kuriame gausu cukraus, didelė cholesterolio koncentracija. Sutirštėjęs kraujas lėčiau teka mūsų gyslomis ir prasčiau deguonimi aprūpina audinius, padidėja trombozės ir insulto tikimybė. Naujausių tyrimų metu įrodyta, kad įsižeminimas mažina kraujo klampumą ir anksčiau išvardytų pavojingų sveikatai veiksnių, dėl kurių didėja kraujospūdis bei rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, tikimybę.

Be visų šių privalumų, vaikščiojimas basomis – ypač naudingas stuburui, tai padeda palaikyti taisyklingą laikyseną ir gerina pusiausvyrą. Be to, toks vaikščiojimas yra puikus pėdų masažas, palankiai stimuliuojantis pade esančius akupresūrinius taškus. Dirvožemio nelygumai, akmenukai, žolės dirgina aktyviąsias zonas ir sukelia teigiamą vidaus organų (kepenų, širdies, inkstų, skrandžio, žarnyno) atsakomąją reakciją.

Gera žinia ta, kad įžeminimo terapija nieko nekainuoja ir yra prieinama mums visiems, ypač vasaros metu. Geriausia basomis vaikščioti po rasotą žolę, šlapią smėlį ar braidyti jūros vandeniu (jūros vandenyje daug mineralų, todėl jis geriau nei upės ar ežero) – tai gerina laidumą iš žemės. Žinoma, derėtų atsiminti, kad tai nėra vaistas nuo visų ligų, tačiau, siekdami pagerinti savo bendrą savijautą, skirkime daugiau dėmesio ryšiui su gamta atkurti, palikime batus namie ir dažniau išeikime pasivaikščioti basomis savo kieme ar gretimame parke.

KURMIAI. KENKIA AR PADEDA?

Dr. Grita Skujienė (Vilniaus universitetas, Gyvybės mokslų centras)

Norint žmogui apsispręsti, padeda kurmiai ar kenkia, reikia geriau juos pažinti ir gerai apsvarstyti, kokio rezultato siekiama – ar kad jie taptų pagalbininkais, padedančiais kovoti su šliužais, kurkliais ir dideliais kiekiais vabzdžių lervų, ar nuolat kovoti kaip su konkurentais, kurie knisa veją, ganyklas, sodą, daržus ir laukus.

Apie kurmių gyvenimą

Nors daugeliui žmonių kurmis panašus į peles, kurios su malonumu lukštena įvairias sėklas ir apgraužia kitas maistingas augalų dalis, iš tiesų jis yra tikras plėšrūnas, kuris gaudo judančius gyvius – sliekus, kurklius, vabzdžių lervas, šimtakojus, vėdarėlius, šliužus, o augalų šakneles tik atsitiktinai pagraužia ir išspjauna, tik tuomet, kai jos trukdo požeminiams takams. Medžioja kurmis trimis būdais – besikasdamas dirvožemyje, tikrindamas savo takus ir ieškodamas grobio žemės paviršiuje. *www.youtube.com* galima rasti vaizdų, kaip kurmiai ėda šliužus išlindę į žemės paviršių. Ne paslaptis, kad šliužai ir patys noriai lenda į įvairius plyšius, kurmiarausius, kur tampa jų grobiu. Reikia nepamiršti, kad kurmiai noriai suėda ir šliužų kiaušinius, jei tie nėra įsprausti į plyšius tarp plytų ar akmenų.

Moksliškai kurmiai, kaip ir ežiai ir kirstukai, priskiriami vabzdžiaėdžių būriui (Insectivora), tačiau vabzdžiai ir jų lervos sudaro tik mažą raciono dalį, jei yra pakankamai sliekų, todėl gal jį vertėtų vadinti sliekamėgiu. Mokslininkai nustatė, kad natūraliuose mišriuose miškuose pagautų kurmių skrandžiuose yra 76 proc. sliekų, 9 proc. vabzdžių lervų, 7 proc. moliuskų ir 5 proc. visokių šimtakojų bei dar keli procentai įvairių bestuburių kiaušinių ir kokonų. Tačiau vertinant jų mitybą, reikia nepamiršti, kad pirmiausia reikia patikrinti, ko ir kokiais kiekiais yra toje dirvoje ir ant dirvos – jau labai seniai eksperimentai laboratorijoje atskleidė, kad, turėdamas galimybę rinktis tarp gyvulinio ir augalinio maisto, kurmis dažniausia renkasi tris patiekalus: sliekus (34 proc.), žalią jautieną (33 proc.) ir vabzdžių lervas (20 proc.).

Vienas iš mėgstamiausių kurmių patiekalų – vabzdžių lervos

www.saferbrand.com › advice › all-about-white-grubs) ir kurkliai (Gintauto Steiblio nuotrauka, Makrogamta)

Aptariant kurmio mitybą, sunku pasakyti, kiek jis vertingas žmogui – negerai, jei išgaudo visus sliekus, kurie išpurena dirvą ir žymiai padidina dirvos derlingumą, bet puiku, jei pradeda medžioti šliužus ar išgaudo kurklius, grambuolių ir spragšių lervas, kurios irgi rausiasi po žemėmis, tik jau tikslingai grauždamos įvairius žmogaus pasodintus augalus. Tuo tarpu kurmiai miškuose, paupių pievose, laukuose yra svarbi ekosistemos dalis, nes kaip ir kiti plėšrūnai palaiko natūralią pusiausvyrą ir, dar daugiau, atlieka specifinę funkciją – kasdami kurmiarausius puikiai aeruoja dirvą.

Atlikti tyrimai rodo, kad kurmiams tinkamose buveinėse, kur pakankamai gilus dirvožemio sluoksnis, jų tankis vidutiniškai siekia 16 individų viename hektare. Pirmenybę teikia pievoms, ganykloms, ariamai žemei, sodams, parkams, retai būna spygliuočių miškuose ar buveinėse su smėlėtu, akmenuotu ar nuolat užtvindomu dirvožemiu.

Ar kurmiai Lietuvoje vieninteliai?

Yra keletas kurmių rūšių – tie, kurie gyvena Lietuvoje (Talpa europaea, Linnaeus 1758), yra paplitę nuo centrinės Italijos vidurio į rytus per didžiąją žemyninės Europos dalį iki Ob ir Irtysh Azijos upių Rusijoje, o piečiau ir vakarų Italijoje randama jau kita kurmių rūšis. Europiniai kurmiai aptinkami daugelyje Baltijos jūros salų ir aplink Britanijos pakrantę, tačiau jų nėra Airijoje, Islandijoje, Šiaurės jūros salose ir Viduržemio jūros salose (išskyrus Cres šiaurinėje Adrijos jūroje), randami tiek žemumose, tiek kalnuotose vietovėse iki 2400 m aukščio.

Grėsmės kurmiams

Anksčiau kurmiai šiaurinėje Europos dalyje buvo medžiojami dėl kailiuko, kuris būdavo naudojamas drabužių puošybai ar kailiniams. Dar ir dabar internetinėse svetainėse galima rasti parduodamus kurmių kailiukus, kurių vieno kaina siekia apie 5 Eurus. Tačiau išgaudyti kurmius ▶

dėl jų gyvenimo būdo nebuvo lengva. Be to, natūraliai klostėsi taip, kad išgaudžius vienus kurmius, jų vietą užimdavo kiti – tiesiog esant pakankamai maistinių resursų ir vietos, kur gyventi, kurmiai užaugindavo gausesnes šeimas.

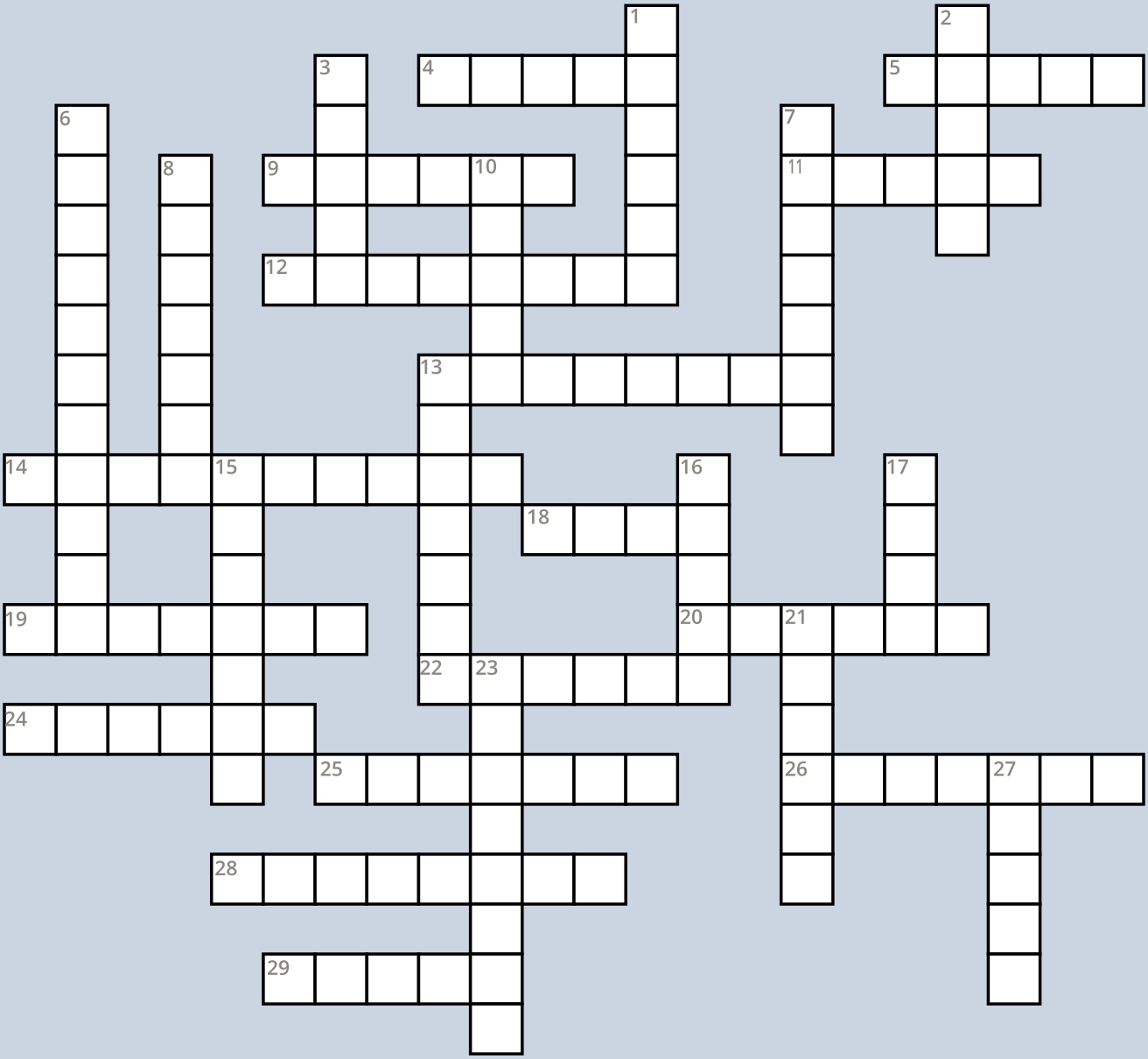
Pastaraisiais laikais, kai daug žmonių investuoja savo laiką ir pinigus į aplinkos dizainą, savo aplinkoje sukurdami lygias, monotoniškas pievutes su kruopščiai atrinktais augalais, kurmiarausiai tampa tiesiog didžiuliu siaubu, kurie suardo žmogaus sukurtą erdvę. Ir dažnai to pakanka, kad žmogus paskelbtų juos priešais ir imtų visais būdais naikinti.

Šiandien jiems kyla ir kita grėsmė – žmonės savo aplinką teršia pesticidais, moliuskicidais ir herbicidais, kurie kaupiasi gyvūnuose, o kurmiai, besimaitinda kurmis
mi apnuodytais gyvūnais, sukaupia dideles ir pražūtingas nuodų dozes, patys žūsta arba sutrinka jauniklių vystymasis ir jie nebetinka veisimuisi (per mažai testosterono). Dar daugiau – kritiškai sumažėja vabzdžių ir sliekų, prasideda dirvožemio erozija ir kurmiams nebelieka nei maisto, nei kur gyventi.

Ar sunku žmogui sutarti su kurmiais?

Turbūt lengviausia kurmius išnaikinti pasitelkus nuodus ir medžioklę, tiesiog reikia juos išgaudyti ir gerai apnuodyti aplinką, kad nebeliktų maisto – tuomet nesiveis kiti. Tik reikia pastebėti, kad tokia aplinka bus nuodinga ir pačiam žmogui, ir jo augintiniams. Kurmių gaudymui parduodami įvairios konstrukcijos spąstai, tačiau svarbu prisiminti, kad jei pasitelkiamas tik išgaudymo būdas, kurmių paprastai sumažėja tik laikinai (netrukus atsikrausto kiti, nes yra tinkama erdvė ir pakanka maisto išgyvenimui).

Kovos būdų, kad kurmiai pasitrauktų į kaimynystėje esančias erdves, yra keletas – priemonės su nemaloniu garsu (2 s trukmės 400–1000 Hz) ir vibracija, taip pat priemonės, skleidžiančios nemalonias dujas (acetileno) ar tiesiog neskanūs dirvos priedai. Svarbiausia, kad šios priemonės turi būti taikomos tuomet, kai kurmiai dar nėra įsikūrę, o tik poruojasi (kovo–balandžio mėnesiais), nėra atsivedę jauniklių (gegužės–birželio mėnesiais) ir yra pakankamai laiko, pasitraukus keliolika ar keliasdešimt metrų į šalį, išrausti kitus giluminius urvus su lizdavietėmis, kuriais naudosis keletą metų. Patelės paprastai po 35–40 dienų nėštumo atsiveda 2–9 jauniklius, kuriuos dar žindo apie mėnesį, o jaunikliai suauga paprastai tik rugsėjį. Žinant šiuos faktus, suprantama, kodėl gegužės–birželio mėnesį, kai yra jaunikliai, kurmiai pasidaro labai atsargūs ir kantrūs – tiesiog stengiasi iškęsti nemalonius kvapus, garsus ir trikdymus, niekur nesitraukdami, o žmonės konstatuoja faktą, kad priemonės prastai veikia. Tiesiog viskam savas laikas, o pavėlavus, turbūt vertėtų leisti kurmiams užauginti kurmiukus ir jau kitą pavasarį būti labiau organizuotiems – laiku, kai kurmiai dar tik poruojasi, panaudoti baidomąsias priemones.



HORIZONTALIAI:
4. Viršutinė žmogaus galūnė; tos galūnės dalis iki riešo, plaštaka.
5. Gulsčia oro srovė.
9. Viena pagrindinių materijos būties formų, kuriai būdinga trukmė, nuoseklumas, nenutrūkstama ir negrįžtama tėkmė.
11. Metų laikas tarp vasaros ir žiemos.
12. Gamtinis ar dirbtinis kūnas, traukiantis geležį ir kai kuriuos kitus metalus.
13. Iš aukštai matomi apylinkės vaizdai.
14. Antrinis, pašalinis skonis, skonio atspalvis.
18. Daiktai gaminiams, prekėms dėti, laikyti.
19. Greitai pajuntantis, veikiantis, reaguojantis.
20. Mentė su kotu irtis.
22. Rankoje laikoma priedanga apsisaugoti nuo kirčių.
24. Skaidrus, bespalvis upių, ežerų, jūrų skystis, vandenilio ir deguonies junginys.
25. Pasaka „Gražuolė ir ...“
26. Kryžmažiedžių šeimos daržų augalas baltu arba violetiniu karčiu šakniavaisiu; jo šakniavaisis.
28. Iš šakų ar iš audeklo padarytas laikinas būstas.
29. Užtvara aplink žemės sklypą, kiemą ir pan.

VERTIKALIAI:
1. Virš žemės matoma skliauto pavidalo erdvė.
2. Mėnulis; laiko skaičiavimo vienetas; tokios trukmės laiko tarpas.
3. Kūrinys, parašytas dialogų ir monologų forma, ppr. skiriamas vaidinti scenoje.
6. Smulkūs aprangos reikmenys ir papuošalai, pvz., rankinukai, portfeliai, diržai, pirštinės, siūlai.
7. Kėdė su atkalte, kartais ir su ranktūriais.
8. Prie lopšio dainuojama daina.
10. Vienaląstis šakniakojis pirmuonis, neturintis pastovios formos.
13. Karaliaujančios dinastijos nario arba valdančio kunigaikščio titulas; tą titulą turintis asmuo.
15. Įstaigos, įmonės ir kt. dalis.
16. Kraštas, valstybė.
17. Ant skysčių paviršiaus susidaranti oro pūslė, burbuliukas.
21. Egipto sostinė.
23. Pirštais spaudomas įvairių mechanizmų (pianino, rašomosios mašinėlės, telegrafo aparato) svirtelės mygtukas.
27. Žodinio minčių reiškimo sistema.

BIRŽELIO-LIEPOS MĖN. NUMERIO ATSAKYMAI:
HORIZONTALIAI: 4. Kadencija; 8. Nepriesėja; 10. Uzurpacija; 12. Maršas; 13. Elektronas; 16. Bambukas; 19. Valinys; 21. Asorti; 22. Absolventas; 23. Ekranas; 24. Balsadėžė; 25. Ragaišis; 26. Medikas.
VERTIKALIAI: 1. Vaišnora; 2. Angora; 3. Svetnauda; 5. Mažoras; 6. Aspirantas; 7. Bacila; 9. Raizgai; 11. Actekai; 14. Infliacija; 15. Urmas; 17. Ilgūnėlis; 18. Vengrų liaudies šokis; 20. Nebylus.

BE GLIUTENO

GAMINIAI KEPAMI BIRŽUOSE, ŠEIMOS KEPYKLOJE

• SUBALANSUOTO SKONIO • LENGVAI VIRŠKINAMA • BE GLIUTENO

NAMO
BIRŽŲ DUONA

SKANĖSTAI ATVAŽIUOJA Į NAMUS!

WWW.BIRZUDUONA.LT/NAMO

VASAROS DOVANAS

išsaugokime žiemai

Renata Šniolienė
www.kumutesvirtuve.lt

Jau įsibėgėja konservavimo sezonas, tad paruošėme jums kelis gardžius receptus – tradicinį burokėlių pagardą, kiek kitaip gaminamą pomidorų padažą ir labai savito skonio, neregėtą, negirdėtą obuolių tyrę.

Burokėlių ir cukinijos duetas džiugins rudens ir žiemos pietus kaip garnyras, o iš stiklainio ruošinio išvirsite puikią burokėlių sriubą. Jeigu šių konservų liks iki pavasario, kai norėsis šaltibarščių, šiais burokėliais galėsite spalvinti kefyrines šaltas sriubas. Gamybai geriausia rinktis ilguosius burokėlius ir kuo jaunesnes cukinijas.

Pomidorų padažo skonis bus ypatingas dėl to, kad pomidorai pirmiausia kepami. Tai duoda labai ryškų poskonį, tad padažas puikiai derės tiek su kepsniais, tiek su paprastu naminiu kotletuku. Šis padažas labai tinka sriuboms ir troškiniams, taip pat puikiai gardina grilio kepsnius, kitaip nei kečupas, neužgožia dūmo kvapo ir kepsnių skonio. O mėgstantys kitokius skonius, šį padažą netgi pila ant... vanilinių ledų.

Padažo gamybai naudojami tik pilnai sunokę, raudonieji, pageidautina labiau sultingi nei mėsingi pomidorai.

Obuolių pagardas, kuris gaminamas iš obuolių, mėlynųjų svogūnų ir džiovintų slyvų tikrai nustebins jus ir jūsų svečius. Keistas derinys? Tik iki tol, kol paragausite. Pagardas puikiai dera su sūriais, ypač varškės. Juo taip pat pagardinsite paukštienos, jūrų žuvų ar mėsos patiekalus.

Pagardui obuolius reikia skinti, krituoliai netinka dėl itin greitai atsirandančio puvinio, kuris gali pagadinti net ir ilgai troškintą ir konservantais papildytą pagardą.

Burokėlių ir cukinijų troškinys žiemai

3 kg burokų;
2 kg cukinijų;
1 kg svogūnų;
2 st. vandens;
1,5 st. cukraus;
1,5 st. aliejaus;
1,5 st. acto;
3 šaukštai druskos;
1 šaukštas kmynų (nebūtinai).

Daržoves nulupu ir paruošiu tarkavimui. Pirmiausia stambia tarka sutarkuoju svogūnus, įkaitinu keptuvę su 0,5 stiklinės aliejaus, sudedu tarkius ir kepu, vis pamaišydama, kol svogūnai sugeria aliejų ir pasidaro skaidrūs. Tuo metu sutarkuoju burokėlius. Juos dedu į puodą, supilu vandenį ir pradedu troškinti. Sutarkuoju cukinijas. Po 20–25 min. sudedu svogūnų ir cukinijų tarkius, supilu likusį aliejų, actą, druską, cukrų, kmynus ir labai gerai išmaišau. Troškinu dar apie 20 min.

Karštą troškinį dedu į švarius, iškaitintus stiklainius, užsuku verdančiu vandeniu nuplikytais dangteliais ir nakčiai palieku apverstus ant virtuvinio rankšluosčio.

Laikau kuo vėsesnėje patalpoje.

Keptų pomidorų padažas

1 kg pomidorų;
100 ml kepimui tinkamo aliejaus;
2 šaukšteliai rupios druskos;
1 didesnė česnako galva;
1 a. š. rūkytos paprikos (nebūtinai);
1 a. š. maltos aitriosios paprikos (nebūtinai);
sauja šviežių žalumynų (bazilikų, raudonėlio ar dašio).

Į kepimo skardą tiesiamas kepimo popierius ar silikoninis kilimėlis. Pomidorai nuplaunami, vidutinio dydžio pjaunami per pusę, dideli supjaustomi į keturias dalis. Skiltelės sudedamos į skardą, apšlakstomos aliejumi, pabarstomos druska ir kitais prieskoniais. Česnako galva pjaunama per pusę, pusės sudedamos į pomidorų tarpus. Žalumynai nesmulkinami, sudedami į skardos kraštus, vėliau jie nebus naudojami.

Pomidorai kepami 180 °C 2 valandas, kepimo režimu iš abiejų pusių. Baigus kepti, išimamas česnakas ir žalumynai, o pomidorų masė kartu su visu skysčiu supilama į puodą, maisto trintuvu sumalama iki tyrės ir iš karto pilstoma į švarius stiklainius, užsukamus hermetiniais dangteliais.

Stiklainiai paliekami atvėsti ir laikomi vėsioje vietoje. Jei namuose nėra rūsio, šį padažą vertėtų laikyti šaldytuve, dėl mažo konservantų kiekio kambario temperatūroje jis greitai genda.

Obuolių pagardas „Obgardas“

8 kg obuolių;
2 kg cukraus;
200 ml obuolių acto;
8 mėlynieji svogūnai;
100 g lydyto sviesto;
0,5 kg džiovintų slyvų (be kaulo);
2 šaukštai druskos.

Obuolių nelupu, tik nuplaunu ir palieku apdžiūti ant rankšluosčio. Skiltelių dydis nesvarbus, nes viskas vis vien bus malama.

Pasiruošiu stiklainius – išplaunu karštu vandeniu ir iškaitinu orkaitėje, dangtelius nuplikau verdančiu vandeniu.

Obuolius beriu į puodą, šliūkšteliu pusę stiklinės vandens, dengiu dangtį ir palieku troškintis ant vidutinės ugnies 20–30 minučių. Pusžiedžiais supjaustau nuluptus svogūnus ir nedideliame kiekyje vandens užmerkiu džiovintas slyvas. Keptuvėje įkaitinu sviestą ir 10–12 minučių pakepinu svogūnus. Keptuvės turinį supilu į puodą, ten pat sudedu iš vandens išgriebtas slyvas ir troškinu dar apie 15 minučių. Tuomet suberiu cukrų ir druską, maišau, kol jie ištirpsta, ir supilu obuolių actą. Puodą nuimu nuo viryklės, pasistatau patogioje vietoje ir trintuvu smulkinu masę, kol nelieka didesnių obuolių ar kitų produktų gabalėlių.

Puodą grąžinu ant viryklės, palaukiu, kol užvirs, išjungiu ugnį ir puodo turinį pilstau į stiklainius. Naudoju mažesnę talpą, nes atidarytą stiklainį jau reikia laikyti šaldytuve.

Stiklainius laikau rūsyje, tačiau šis pagardas puikiai laikosi ir virtuvės spintelėje, esančioje tolėliau nuo orkaitės ar viryklės.

Senjorai apsilankė vasaros kino seansuose

60+KINE

net 7 Lietuvos miestuose

„Išskirtiniai kino seansai, kurių metu senjorai už simbolinį mokestį kviečiami turiningai praleisti laiką renginyje su vaišėmis, renginio draugų dovanomis, projektą palaikančių partnerių įkvepiančiu turiniu“, – taip vasaros renginių „60+ KINE“ ciklą pristato idėjos autorė Laura Balčiūtė.

Liepos mėnesį renginių „60+ KINE“ ciklas buvo organizuojamas Marijampolėje, Panevėžyje, Mažeikiuose, Šilalėje, Tauragėje, Klaipėdoje ir Alytuje. Žiūrovai buvo kviečiami stebėti prestižinių kino apdovanojimų pelnyto ispanų kino grando Pedro Almodovaro ypatingą juostą – asmeninio pobūdžio dramą „Skausmas ir šlovė“, kuri, kaip teigia kino kritikai, prestižiniame „Kanų kino festivalyje“ sukėlė tikrą euforiją ją mačiusiems žiūrovams.

„Šalyje paskelbus karantiną, kino seansai, kaip ir viskas – sustojo. Senjorai turėjo saugotis koronaviruso ir likti namuose dėl jų pačių saugumo, tačiau šiandien jau drąsiai galėjome kviesti juos į atviras erdves susitikti su savo bendraminčiais ir turiningai praleisti laiką kartu žiūrint gerą filmą“, – kalbėjo nemokamo žurnalo senjorams „60+“ įkūrėja Laura Balčiūtė.

Renginiai vyksta po atviru dangumi

Dėl senjorų saugumo nuspręsta renginius organizuoti po atviru dangumi. Taip pat, visi renginiai vyksta miestų ir miestelių ribose, kad senjorams būtų patogu atvykti į renginį.

„Dar šių metų pradžioje Kaune organizuotas pirmasis „60+ KINE“ renginių ciklo kino seansas sulaukė didžiulio pasisekimo. Į Kauną autobusais vyko senjorai net ir iš kitų miestų, todėl praėjus įtemptam karantino laikui, nusprendėme vasaros renginius surengti ir mažesniuose Lietuvos miestuose, įvairiuose Lietuvos kampeliuose.“

Nors „60+ KINE“ renginiai skirti senjorams, tačiau palaikyti jiems kompaniją kviečiami ir jų artimieji.

 Akimirkos iš Marijampolės ir Panevėžio renginių | Gražvydas Jovaiša/Baltas MEDIA, Aldonos Banienės ir organizatorių nuotr.

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.