60+

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

PAŽINČIŲ SVETAINĖ
www.pazintys60.lt

***60+* KINE**

iki
NEMOKAMAI TIK SU
IKI PREMIJA SENJORAMS

ARBŪZŲ AUGINIMAS LIETUVOJE – misija įmanoma!

Tautodailininkė A. Lampickienė: „MARGUTIS – MAŽAS DIDELIS STEBUKLAS“

Internete atpažįstama močiutė Natalija: „Įsigykite išmaniuosius telefonus!“

Legendinė vedėja Irena Pivoriūnienė „Svarbiausias vitaminas M – meilė“

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

OPTISERUM – pavargusioms Jūsų akims

Įsigyti vaistinėse!

OPTISERUM – sterilus akių ploviklis vienkartinėmis dozėmis, ypač tinkamas akių higienai.

Naudojamas kai reikia iš akių pašalinti nešvarumus ar tiesiog atgaivinti akis, tinka sausoms ir pavargusioms akims, pašalina diskomforto jausmą.

Tai saugus, sterilus akių ploviklis, kurio pagrindą sudaro koncentruotas **rugiagėlių tirpalas** bei kitos vertingos sudėtinės medžiagos. Akys plaunamos saugiai, švelniai, nuraminamos, dingsta akių sausumo pojūtis. Tirpalo pH artimas ašarų pH.

Tinka nešiojantiems kontaktinius lęšius. Rūpinkitės savo akimis!

Medicinos priemonė

Gamintojas: Laboratoires Gilbert, Prancūzija.
Platintojas: UAB „Allium UPI“,
A.Juozapavičiaus g. 9, 09311 Vilnius. Tel.: (8 5) 2699217 | info@allium.lt

Kasdien nauji straipsniai:

www.60plius.lt

Redakcijos žodis

Paukščiams čiulbant pavasarį, saulės šviesa kasdien vis ryškiau užpildo gyvenimą ir kviečia sustoti, pasidžiaugti šia akimirka, pastebėti gamtos grožį. Šiemet šv. Velykos ateina kaip niekad nedrąsiai – tyliai beldžiasi į pasaulio nelaimių išvargintus namus.

Tačiau *60+* komanda ragina sukurti šventę savo širdyje. Šiame numeryje rasite ne tik idėjų šventiniam stalui – taip pat gausu patarimų, kaip rutinoje atrasti ar sukurti kažką naujo, padedančio, stebuklingo...

Legendinė laidų vedėja Irena Pivoriūnienė primena, kad sveikata prasideda ne mūsų fiziniame, o dvasiniame kūne: „Svarbiausi vitaminai, tai ne C, ne D ar kiti, o M – meilė, MM – mamos meilė, MMM – meno, muzikos meilė. Kiekvienam žmogui reikia laimės hormonų – serotonino, dopamino – tuomet mes būsime sveikesni, nes mūsų visos sistemos bus laimingos... Pyktis, atvirkščiai, viską naikina – juk supykus ir kraujospūdis pakyla, ir infarktas gresia bei kitos ligos paūmėja.“

Todėl nepykite, atleiskite ir mylėkite.

Kurkite šventę savo širdyje

60+ redakcijos kolektyvas

Vyriausioji redaktorė: **Laura Balčiūtė**

Žurnalą ruošė: **Ieva Kazlauskaitė-Ališauskė, Liveta Burkšaitė, Iveta Leščinskaitė ir Viktorija Skutulienė**

Kalbos redaktorė: **Vaiva Sadauskė**

Dizainerė: **Evelina Garliauskienė**

Projekto vadovė: **Vaiva Sadauskė**

Viršelyje: Irena Pivoriūnienė *(V. Morkvėno nuotr., „Moters savaitės“ archyvas)*

Leidinyje panaudotos SHUTTERSTOCK, FREEPIK nuotraukos.

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

Spausdina SIA „PNB Print“ | Tiražas 25.000 egz.

UAB „60 plius“ | Įm. k. 304937888
Dvaro g. 98–3, Šiauliai | +370 647 85 040 | marketingas@60plius.lt

Dėl rėmimo ir reklamos kreiptis:
+370 647 85 040 | laurabalciute@gmail.com

NemokamasZurnalasSenjorams | 60_pozityvesnei_kasdienai

4 **LEGENDINĖ VEDĖJA IRENA PIVORIŪNIENĖ: „Svarbiausias vitaminas M – meilė“**

8 **Atgaivinta Jolitos Garbulienės istorija:** „Apsigyvenus šiuose namuose, daugiau neteko sapnuoti senelių“

11 **PAMARIO KRAŠTAS, kur vanduo kuria gyvenimą...**

16 **Virškinimo sutrikimai: kaip juos gydyti?**

18 **Velykos sveikiau:** kiek kiaušinių galime suvalgyti per dieną ir ką gaminti iš likusių?

20 **Tautodailininkė Audronė Lampickienė: „Margutis – mažas didelis stebuklas“**

22 VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS – kaip sau padėti?

24 **PILATESAS:** treniruoja kūną ir moko susitelkti į save

28 **INKONTINENCIJA – ne priežastis užsidaryti namuose**

30 **ARBŪZŲ AUGINIMAS LIETUVOJE:** patarimai gausiam derliui

32 **Internete atpažįstama močiutė Natalija: „Įsigykite išmaniuosius telefonus!“**

36 **Kaip suvartoti mažiau druskos?** Vertingi prieskoniai, kurie turėtų būti kiekvieno virtuvėje

38 **ALPAKŲ ŪKIO** pradininkė Lietuvoje: „Mėgaujuosi šiais gyvūnais kiekvieną dieną“

41 **DIRBTINIS INTELEKTAS JŪSŲ KLAUSOS APARATUOSE**

44 Šilutiškio Petro Skutulo kolekcija: nuo senovinių monetų iki maldaknygių

47 Profesorius V. Urbonas: **„Senjorai be virškinimo problemų – misija įmanoma“**

49 Kuo vyrai ilgiau dels, tuo šios ligos gydymas taps sudėtingesnis

50 **PAVASARINĖ DRABUŽIŲ SPINTA:** mažiau daiktų, daugiau pasirinkimų

53 **Kūno kalba:** kokius ženklus siunčiame vieni kitiems?

56 **NAMŲ VAISTINĖLĖ: kurie prietaisai reikalingi?**

59 **Vyrų jaunystės paslaptis –** tinkama odos priežiūra

60 **LINO IR ŠILKO ATGIMIMAS**

64 **Eteriniai aliejai – dvasinių ir fizinių jėgų šaltinis**

66 Kryžiažodis

V. Morkvėno nuotr., „Moters savaitės“ archyvas

Iveta Leščinskaitė

Jau keturiasdešimt metų IRENA PIVORIŪNIENĖ iš televizijos ekranų mus moko saugoti savo brangiausią turtą – sveikatą. Ilgametė laidos „Sveikatos medis“ vedėja garsiai kalba ne tik apie ligas ir jų gydymą, bet kartu skatina žmones profilaktiškai tikrintis sveikatą ir laiku diagnozuoti susirgimus, taip išgelbėdama ne vieną gyvybę. Sveikatos ambasadore tituluojama gydytoja sako, jog stebuklingų receptų nėra – blogos emocijos trumpina gyvenimą, o meilė ir ištartas geras žodis ilgina.

Legendinė vedėja Irena Pivoriūnienė

„Svarbiausias vitaminas M – meilė“

Irena, kas didžiausi mūsų sveikatos priešai? Matau pagrindinius dalykus, kurie alina mūsų sveikatą – tai alkoholis, rūkymas ir nervai. Gavau šoką sužinojusi, kiek buvo išgeriama alkoholio per karantiną. Daug kur pasaulyje pastebima, jog šiuo laikotarpiu žmonės pradėjo sportuoti, prisižiūrėti mitybą ir kitaip savimi rūpintis, o pas mus žymiai padaugėjo išgeriamo alkoholio kiekiai. Vadinasi, kad vietoje to, jog virusui sustabdžius gyvenimus, stiprintų sveikatą – mūsiškiai ją žaloja ir mane tai labai liūdina.

Ne kartą aršiai pasisakėte prieš alkoholio vartojimą. Kodėl esate tokia kategoriška šiuo klausimu? Nes žinau, jog tai kiekvienam iš mūsų neša tiktai žalą, kenkia kiekvienai mūsų ląstelei, kiekvienam organui, mūsų angelui sargui – imuninei sistemai. Tos ląstelės, kurios turi ginti mus nuo visų ligų, yra žalojamos. Yra tiek daug sveikatos priešų, kurie nepriklauso nuo mūsų, o alkoholis yra tai, už ką esame atsakingi mes patys. Todėl visą gyvenimą ir kovoju prieš alkoholio vartojimą ir pati nevartoju nei lašo.

Velykinis laikotarpis dažnai asocijuojasi su pavasariniu apsivalymu, namų tvarkymu, o ar reikėtų kažkaip apsivalyti ir savo organizmą? Turbūt daug kas pavargo nuo pamokymų, tačiau aš, visų pirma, susirūpinčiau sielos išvalymu. Tik pažiūrėkite, kiek šlykščių komentarų internete – juk visi jie kenkia ir netgi gali paskatinti prieiti prie savižudybės. Jau nekalbu apie tai, jog visos tos blogos emocijos, anksčiau ar vėliau, gali atsisukti atgal tiems patiems komentatoriams. Kas valdo mūsų sveikatą? Laimės ir streso hormonai. Mūsų imuninė sistema džiūgauja išgirdusi teigiamas naujienas ir emocijas, tačiau tuo pačiu yra blokuojama, kai žmogus susinervina ar patiria blogas emocijas. Išskiriamas streso hormonas kortizolis naikina imuninę sistemą, trukdo jai dirbti. Kai situacija pasaulyje vis dar tokia sudėtinga, mes turime tik padėti vieni kitiems, daryti gerus darbus, o ne pykdyti vieni kitus. Šiukštu jokių pykčių! Iš to ir atsiranda daugelis ligų...

Pakalbėkime apie jūsų ilgametę karjerą – televizijoje prabėgo jau 40 metų, esate tituluojama sveikatos ambasadore. Ką visi šie metai ir įvertinimai jums reiškia? Žinoma, kad jais džiaugiuosi, bet tuo pačiu tikėjausi padaryti dar daugiau. Man taip norisi, kad žmonės dar labiau domėtųsi savo sveikata. Taip pat labai svarbus dalykas, kad ligos nebūtų gydomos pavėluotai. Akcentuoti pirmuosius ligų požymius ir laiku kreiptis į gydytoją labai svarbu. Trečias dalykas yra lėtinės ligos, kurios yra neišgydomos ir reikia žinoti, kaip su ta liga draugiškai gyventi, kad ji nepaūmėtų. Aš, galbūt, nebūčiau tokia kategoriška ir nekartočiau to paties, jei statistika nebūtų tokia liūdna – Lietuvoje sergamumas širdies ir kraujagyslių ligomis bei gimdos kaklelio vėžiu yra vienas didžiausių Europos sąjungoje. Tai kaip aš galiu apie tai nekalbėti? Dar daugiau – apie tai reikia rėkti, kaip sakydavo onkologė prof. Laima Griciūtė. Tikiuosi, jog aš savo pavyzdžiu galiu bent kažkam padėti.

Taip pat dažnai skatinate gerbti ir mylėti gydytojus. Jūsų laidoje netgi yra rubrika „Ačiū, daktare“. Kodėl svarbu to neužmiršti? Replikos gydytojų atžvilgiu man yra labai svetima, visada labai pykstu ir liūdžiu jas girdėdama. Tie žmonės, kurie pasirinko gydytojo specialybę, yra ypatingi. Tai juk be galo sunkus darbas ir didžiulė atsakomybė. Prieš kritikuojant gydytojus, reikėtų nors vienai dienelei užsidėti baltą chalatą ir patirti tai, ką patiria jie. Dėkingumas ir pagarba gydytojams yra labai svarbu – juk neretai pacientai yra dėkingi gydytojams už gyvybę, nors pačių gydytojų gyvųjų tarpe jau nebėra. Nepamirškime ir slaugučių – juk tai šventi žmonės. Nuvažiavusi į ligoninę, visada pirmiausia bėgdavau apkabinti jas.

Net ir kalbėdama apie save, jūs visų pirma akcentuojate kitus. Iš kur šis rūpestis žmonėmis ir meilė jiems? Žinote, aš bendrauju tik su gerais žmonėmis, todėl ir man viskas gerai. Mokydamasi Vilniaus universiteto Medicinos fakultete, turėjau tiesiog nuostabius dėstytojus. Vienas iš jų mane išmokė, jog svarbiausi vitaminai, tai ne C, ne D ar kiti, o M – meilė, MM – mamos meilė, MMM – meno, muzikos meilė. Kiekvienam žmogui reikia laimės hormonų – serotonino, dopamino – tuomet mes būsime sveikesni, nes mūsų visos sistemos bus laimingos... Pyktis, atvirkščiai, viską naikina – juk supykus ir kraujospūdis pakyla, ir infarktas gresia bei kitos ligos paūmėja. Dažnai kartoju tą posakį, kad visos ligos nuo nervų.

Ar nuo vaikystės svajojote dirbti šviečiamąjį darbą? O galbūt iš tikrųjų norėjote pati dirbti gydytoja? Aš turiu seserį Gražiną, kuri nuo vaikystės buvo mano autoritetas, taigi, jai įstojus į mediciną, ir aš iš paskos įstojau. Tačiau mane visada labiau traukė visuomenės švietimas. Beje, labai nustebau radusi savo stojimų į Medicinos fakultetą anketą, kurioje, pasirodo, aš jau tada pažymėjau, kad noriu apsaugoti žmones nuo ligų. Gydytojas turi gydyti, o aš visada turėjau norą padaryti viską, kad žmonės kuo mažiau sirgtų.

Per šitiek metų tikrai pavyko apsaugoti ne vieną. Turbūt ir padėkų, malonaus dėmesio nemažai sulaukiate? Dėmesio tikrai sulaukiu, labai dažnai ir ko nors paklausia priėjęę, bet jaučiu per didelę atsakomybę dalinti patarimus, susijusius su ligomis, todėl dažniausiai

nukreipiu į specialistą. Kartą priėjo moteris ir padėkojo už išgelbėtą gyvybę. Aš nustebusi paklausiau – gal mane sumaišėte su kokia gydytoja? O ji atsakė, jog pamačiusi mano laidą apie krūties vėžį, iškart nuėjo pasitikrinti. Jai pavyko ligą aptikti pačioje pradžioje. Jeigu mano laidos bent dalį žmonių paskatina nueiti pasitikrinti, aš esu labai laiminga.

Kartais žmonės turbūt labiau pasitiki televizija nei bet kuo kitu? Kažkada skaičiau Pasaulio sveikatos organizacijos straipsnį, kuriame buvo teigiama, jog televizija gali apsaugoti žmones nuo mirties. Pasirodo tai buvo išanalizuotas Suomijos fenomenas, kai esant labai dideliam sergamumui širdies kraujagyslių ligomis, per televiziją buvo rodoma informacija apie tai, kaip elgtis, kad būtų išvengta šių ligų, ką valgyti, ko vengti ir t.t. Tai padėjo ženkliai sumažinti sergamumą. Net mūsų higienos instituto duomenimis, 75 proc. žmonių žinias apie sveikatą gauna iš televizijos. 40 metų dirbdama televizijoje įsitikinau jos poveikiu.

Koks būtų jūsų patarimas senjorams, norintiems išlikti sveikiems? Man labai patinka toks posakis: „Dieve, apsaugok mane nuo to, jog kalbėčiau tik apie savo ligas ir tapčiau niurzga, mokanti visus gyventi“ (juokiasi). Kai man kas nors užsimena, jog tai tas, tai anas negerai, anūkas nepaskambina, aš visada perklausiu: „O ar tu pats būdamas 18-os paskambindavai? O ar dabar paskambinti pats negali?“. Vaikų ar anūkų terorizavimas, ypatingo dėmesio reikalavimas yra blogas elgesys. Geriau senjorai patys vienas kitam gera darytų ir nustotų reikalauti iš kitų, tuomet ir jausis nepalyginamai geriau.

Dažnai manoma, jog sveikatos problemos yra tik vyresnio amžiaus žmonių rūpestis. Ar tai tiesa? Mokslas apie ilgaamžiškumą – gerontologija, prasideda nuo pediatrijos, nuo vaikučių sveikatos. Jau būsima mama turi rūpintis vaiko sveikata. Nėščias moteris vadinu karalienėmis. Turime jas lepinti! Vaikams tėvai turi rodyti pavyzdį. Jei tėveliai valosi dantis, tai ir vaikai valysis, jei tėvelis gražiai ir kantriai kalbėsis su vaiku, tai ir vaikas nejaus streso ir bus geresnės sveikatos. Stresas, blogos emocijos, blogi tarpusavio santykiai kenkia sveikatai, nepaisant amžiaus. Nervinė įtampa yra blogiau nei oro užterštumas ar kaloringas maistas.

O kaip jūs pati rūpinatės savo sveikata? Į jus žiūrint panašu, kad esate atradusi jaunystės eliksyrą... Man padeda visiškai paprasti dalykai. Pavyzdžiui, kiekvieną rytą pradedu nuo mankštos. Paauglystėje aktyviai mokiausi muzikos, todėl buvau labai užsiėmusi ir mankštintis laiko neturėjau. Studijų metais nuėjusi pas gydytoją pasitarti dėl nugaros skausmų išgirdau klausimą: „Čia jūsų nugara ar jūsų močiutės?“. Išsigandau ir nuo tada kas rytą darau „tinginių mankštą“, kurią suderinau su kineziterapeute. Taip pat kas rytą išgeriu pusę litro virinto vandens su citrinų sultimis. Kartais medumi užsikandu, kad būtų saldžiau. Valgau ką noriu ir kitiems patariu valgyti tai, kas patinka, nes turiu vieną formulę – tik nevalgykime vienas kito. Visada grįžtu prie tos pačios minties (juokiasi). Esu susidūrusi su įvairiomis nuomonėmis – kažko valgyti negalima, cukrus negerai, šitas turi daug kalorijų ir panašiai. Žinoma, kai yra įvairios ligos, tuomet prisižiūrėti reikia griežtai, bet apskritai nieko tokio, jei kartais pasilepinsi, svarbu, kad valgytum su malonumu. Juk ir nuo vieno pyragaičio nieko neatsitiks. Tai neabejotinai geriau, nei parašyti kokį neigiamą komentarą (juokiasi).

Kada jūs jaučiatės laiminga? Man laimė yra tai, kad gyvenu, kad tėvai padovanojo man gyvybę. Taip pat man pasisekė, jog aš dirbu tokį darbą, kuris man atneša laimę. Tai yra labai svarbu. Taip pat labai džiaugiuosi, kai neserga artimieji. Apskritai, reikia džiaugtis tiesiog kiekviena diena. Norėčiau, kad gyvenime iš mūsų lūpų kuo dažniau skambėtų žodžiai – ačiū, prašau ir atsiprašau. Gal šie žodžiai ir nėra lengvai ištariami, tačiau jie yra stebuklingi. Taip pat visiems patariu pildyti dėkingumo dienoraštį, kuriame kasdien už kažką padėkotume. Net ir sau. Naujausi tyrimai atskleidė dėkingumo įtaką žmogaus organizmui. Pasirodo, dėkingumas padeda puoselėti ir fizinę, ir psichikos sveikatą – tiek savo, tiek tų, kuriems dėkojame.

MÖLLER'S

Visam kūnui. Visą gyvenimą

- Nuo 1854 -

- IMUNITETUI
- SMEGENIMS
- ŠIRDŽIAI

Vitaminai A ir D padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą. Omega-3 riebalų rūgštys EPR ir DHR (eikozapentaeno ir dokozaheksaeno rūgštys) padeda palaikyti normalią širdies veiklą. DHR padeda palaikyti normalią smegenų funkciją ir išsaugoti normalų regėjimą. Teigiamas poveikis širdžiai atsiranda parą suvartojant 250 mg DHR ir EPR, teigiamas poveikis smegenų funkcijai atsiranda per parą suvartojant 250 mg DHR. Svarbu, jog mityba būtų įvairi ir subalansuota laikantis sveiko gyvenimo būdo principų.

Maisto papildai

Liveta Burkšaitė

Atgaivinta JOLITOS GARBULIENĖS istorija: „Apsigyvenus šiuose namuose, daugiau neteko sapnuoti senelių“

Jau šešerius metus Švenčionių rajone, Seno Strūnaičio kaimo sodyboje, gyvenanti Jolitos ir Eriko Garbulių šeima pripažįsta: „gyventi čia mums tiesiog gera“. Prieš aštuonerius metus po mokslų sugrįžus į savo gimtąjį Švenčionių miestą, tuomet dar būsima šeima svajojo įsigyti nuosavą namą, kuriame galėtų gyventi atskirai nuo tėvų, tačiau to padaryti neleido finansinės galimybės. „Švenčionių rajone mano šeima turėjo paveldėjusi senelių namą Seno Strūnaičio kaime. Tuščias ir nykus jis gyventojų laukė net penkerius metus. Visą tą laikotarpį labai dažnai sapnuodavau į Anapilį iškeliavusius senelius“, – pasakoja J. Garbulienė. Galiausiai, jauna pora nusprendė pabandyti šią vietą prikelti naujam gyvenimui ir užpildyti ją savo buvimu.

Namus kūrė taip, kad juose būtų patogu gyventi

„Pasitarę su savo tėvais, broliais gavome pritarimą idėjai atgaivinti sodybą ir, galimai, joje apsigyventi. Mano antroji pusė – darbšti asmenybė, iš prigimties mėgo ir iki šiol mėgsta kurti įvairius dirbinius iš medžio. Tad nepastebimai visas laisvalaikis persikėlė į sodybą“, – sako J. Garbulienė.

Moteris pasakoja, kad pirmaisiais metais visi savaitgaliai ir darbo dienų vakarai buvo skirti senų pastatų, priestatų griovimo darbams, kuriuos nudirbti padėjo ir artimieji. „Nuo pat pradžių namus „lipdėme“ lėtai. Iš vienos pusės tai lėmė finansai ir laiko stoka, iš kitos – noras viską sukurti savo rankomis. Daugiausiai įdirbio įdėjo vyras – jis planavo, kūrė, pirko, dirbo. Aš buvau ir iki šiol esu daugiau dekoratorė, užpildžiusi visus kampus smulkmenomis“, – sako Jolita.

Naujai įrengiant namus šeima labiausiai galvojo apie praktiškumą bei patogumą. Moteris prisipažįsta, kad dabar tokio sprendimo iš dalies gailisi, nes sodyboje liko mažai autentiškumo. „Šiuo klausimu buvo paskubėta. Turiu viziją sukurti kokią nors atskirą erdvę etnostiliumi. Turime paliktą svirną, galbūt dar kažkada jį atstatysime“, – ateities planais dalijasi J. Garbulienė. Būtent šiame, beveik šimto metų senumo, statinyje moteris svajoja įsirengti savo dirbtuves, kuriose galėtų kartu su bendraminčiais kurti mielas namų puošybos detales.

Kai kuriuos daiktus pavyko išsaugoti

Vis dėlto, moteris teigia, kad namas anksčiau nebuvo ypatingai puoštas drožiniais ar raižytomis langinėmis, kurios būtų kūrusios didelį įspūdį. Ko gero didžiausią etninės kultūros vertę turi senelių palikti daiktai bei baldai, kuriuos šeimai pavyko išsaugoti. „Turime stalą, kėdžių, skrynią, kuri vis dar laukia atkūrimo... Atsiradus

daugiau laisvo laiko, manau, šie baldai kada nors atgims naujai“, – sako J. Garbulienė.

Kita vertus, sodyba netruko prisipildyti vyro rankų darbo kūriniais. Eriko sukurtas ir sodybą puošiantis vabzdžių viešbutis, avilys, lesykla, inkilai, indai bei lauko baldai – puikus pavyzdys, kaip sodybai žavesio, šilumos bei unikalumo gali suteikti naujų gyventojų idėjos, darniai apjungiančios sena ir nauja. Į šią veiklą mielai įsitraukia ir jų septynmetė dukra Augustė, kuri mėgsta kartu su tėčiu meistrauti jo dirbtuvėlėse. „Kai abu įžengia į sutvarkytus namus „pasipuošę“ pjuvenomis, kad ir kaip norėtųsi, pykti negaliu, nes žinau, kad daryti tai, kas patinka – nuostabu. Tyliai sutvarkau ir vėl laukiu, kada kartu meistraus“, – šypteli J. Garbulienė.

Tęsia iš senelių perimtas tradicijas

Moteris neslepia, kad pasirinkta vieta kelia nemažai sentimentų. „Nuo mažų dienų mane prižiūrėjo seneliai, vasaros atostogos taip pat praleistos tame pačiame kaime. Turėjau draugų ratą – su kai kuriais bendraujame iki šių dienų, nors dabar gyvename kelių šimtų kilometrų atstumu. Bene pusę kaimo keliukų ir takų išvaikščioti, žinomi, artimi ir brangūs“, – prisiminimais dalijasi Jolita.

„Abu seneliai buvo darbštūs žmonės, ypač – ūkyje ir buityje. Toje pačioje vietoje yra daržas, kuriame praleidžiu didžiąją laisvalaikio dalį. Taip pat, turime ir seną sodą, kurį tikimės išlaikyti kuo ilgiau. Esu mačiusi, kaip seneliai žiemai ruošdavo daržoves, tad kai ką dabar moku daryti ir pati. Labiausiai gailiuosi, kad nespėjau išmokti itin skanių spurgų recepto... Vis atidėliojau, o paskui jau buvo per vėlu“, – pasakoja moteris.

Iš savo senelių Jolita išmoko vertinti paprastus, kasdienius dalykus, jausti už juos dėkingumą. „Vieną nedidelę tradiciją jau perdaviau savo vyrui – grįžus iš pirties visai šeimynai privalu pasakyti „ačiū už pirtį“. Anksčiau niekas grįžęs į namus neįeidavo nepasakęs šių žodžių. Rodos, visiška smulkmena, tačiau kai žinai, iš kur atėjusi, ji įgauna prasmę“, – sako J. Garbulienė.

Moteris juokauja, kad didžiausias pasiekimas jai yra tai, kad apsigyvenus šiuose namuose daugiau niekada neteko sapnuoti savo senelių. „Matyt, pakvietė į namus, pamatė, kad niekas jų nesunaikino, o prikėlė antram ar net trečiam gyvenimui, ir „paleido“ gyventi mus pasitraukdami iš mano pasąmonės, – šypsosi Jolita. – Tai nėra prabangūs, šiuolaikiškai ir madingai įrengti namai, tačiau visą vertę kuria tai, kas yra išjausta mūsų šeimos viduje. Labai tikiuosi, kad pavyks tai perduoti ir ateities kartoms.“

Neturi minčių grįžti į didmiestį

Gyvenimas sodyboje, nuosavame name, sutuoktiniams reikalauja išties daug laiko ir pastangų. Jolita sako, kad reikia įdėti nemažai darbo, kad į kiemą užsukusiems svečiams būtų malonu užeiti ir nesinorėtų išeiti. Tačiau pripažįsta, kad rūpintis ūkiu ir buitimi jai patinka ir be to, bent jau kol kas, neįsivaizduotų savo kasdienybės. Šeima džiaugiasi, kad turi vietą, kurioje visada bus, kur save realizuoti.

„Kartais būna ir taip, kad abu su vyru dirbame skirtingus darbus skirtinguose kiemo kampeliuose ir beveik nesusitinkame visą dieną. O vakare, kai jau nebepavelkame kojų, prasilenkdami pajuokaujame: „Gyventume dabar Vilniaus daugiabučio devintajame aukšte ir džiaugtumėmės laisvu laiku“. Tačiau tai būna tik savotiškas pasijuokimas patiems iš savęs. Jokiu būdu nenorėtume grįžti į didmiestį“, – sako moteris.

Asm. archyvo nuotraukos.

PROJEKTAS „PAMIRŠK SĄNARIUS SU TRICOLLAGEN JOINTS“ JAU MOTYVAVO IR KĖDAINIEČIUS

Sąnarių problemos užklumpa netikėtai ir neklausia, kiek Jums metų, kokia Jūsų lytis ar ką Jūs dirbate. Kai vieni dėl to kaltina gyvenimą ar sveikatos apsaugos sistemą, kiti pasiryžta rūpintis savo sveikata patys. Vis labiau populiarėjančio socialinio projekto „Pamiršk sąnarius su „FenoQ TriCollagen Joints“ tikslas paskatinti žmones prisiimti atsakomybę už savo sveikatą, suteikiant dalyviams reikiamas žinias ir priemones sąnarių būklei stiprinti.

GALIMYBĖ PAMIRŠTI SĄNARIŲ PROBLEMAS SUTEIKTA KĖDAINIŠKIAMS

Šį kartą socialinis projektas vyko Kėdainiuose, kur į pirmąjį etapą pakviesti ir „FenoQ TriCollagen Joints“ pakuote apdovanoti net 20 sąnarių problemų turintys žmonės. Keletas iš jų buvo pakviesti į antrąjį etapą, kur didelis dėmesys skirtas fizinio aktyvumo svarbai. Treneris Evaldas Biečius dviem atrinktoms finalistėms pasakojo, kaip tinkamai sportuoti, kad sąnariai būtų ne žalojami, o stiprinami.

Viena iš projekto finalisčių Aušra Aksomaitytė-Ščiukienė džiaugiasi, kad projekto organizatoriai nesiorientuoja tik į Lietuvos didmiesčius, o noriai atvyksta ir į mažesnius miestelius:

„Apie „FenoQ TriCollagen Joints“ esu girdėjusi seniai, bet anksčiau nebuvau bandžiusi. Džiaugiuosi, kad šio projekto organizatoriai atvyko į Kėdainius ir suteikė galimybę man jame sudalyvauti.“

Kita finalistė Sandra Bernotavičienė pripažįsta, kad šiame projekte nusprendė dalyvauti tik po išsamios „FenoQ TriCollagen Joints“ preparato sudėties analizės:

„Iš tiesų į šį projektą atėjau iš smalsumo. Į patį „FenoQ TriCollagen Joints“ žiūrėjau atsargiai, nes apie jį mažai žinojau. Kai gavau dovanų, išsinagrinėjau sudėtį, kuri tikrai patiko, nes yra visos būtiniausios medžiagos sąnariams. Tada pabandžiau vartoti ir man jis padėjo.“

Nuotraukoje socialinio projekto „Pamiršk sąnarius su TriCollagen Joints“, Kėdainių etapo, dalyvė: Sandra Bernotavičienė

VOS PO VIENOS PAKUOTĖS GRĮŽO JUDĖJIMO LAISVĖ IR JAUNYSTĖ

Finalisčių kasdienybė juntamai pasikeitė jau po pirmojo projekto etapo, kuomet buvo suvartota vos viena „FenoQ TriCollagen Joints“ pakuotė. Aušra nesustodama ėmė vardinti veiklas, kurias vėl gali atlikti be nemalonių pojūčių ir taip tarytum grįžti į jaunystę:

„Galiu vėl eiti, pritūpti, šokti, žaisti tinklinį. Anūką prižiūrėti kur kas lengviau, kai galiu su juo ir keturiomis ropoti, ir pasilenkus batus užrišti. Pamiršau, ką reiškia bijoti pakilti nuo kėdės ar lipti iš mašinos. Pamažu grįžtu į savo įprastas veiklas ir kartu jaučiuosi jaunesnė.“

Antroji finalistė taip pat nekantravo pasidalinti savo rezultatais:

Nuotraukoje socialinio projekto „Pamiršk sąnarius su TriCollagen Joints“, Kėdainių etapo, dalyvė: Aušra Aksomaitytė-Ščiukienė

„Vos pradėjus gerti „FenoQ TriCollagen Joints“ pajutau, kad tapau lankstesnė ir klubo maudimas stipriai sumažėjo. Dabar galiu kur kas lengviau atsitiesti po susilenkimo ir pamiršau, ką reiškia sąnarių traškėjimas.“

SĄNARIAMS BŪTINAS IR TINKAMAS MAITINIMAS, IR MANKŠTA

Projekto finalistes konsultavęs treneris pabrėžia, jog sąnarių sveikatą užtikrinti galima tik tinkamai juos maitinant ir mankštinant:

„Visų pirma, svarbu sąnarius aprūpinti tinkamomis kokybiškomis priemonėmis, kaip pavyzdžiui, preparatu „FenoQ TriCollagen Joints“. Antra, reikėtų pradėti taisyklingai sportuoti. Pradžioje visada rekomenduoju pasiimti asmeninį trenerį, kuris parodys, kaip taisyklingai atlikti bazinius pratimus.“

Įdėmiai trenerio patarimų klausiusi Aušra pasiryžusi savo sąnarių būkle rūpintis kompleksiškai:

„Pratimus jau darau kiekvieną dieną, turiu ir gumas, ir kamuoliuką. „FenoQ TriCollagen Joints“ jau davė savo rezultatą, tad dabar tikrai sportuosiu, nes suprantu, kad tai irgi svarbu.“

DAUGIAU REKOMENDACIJŲ, DAUGIAU LAIMINGŲ ŽMONIŲ

Norint pagerinti sąnarių būklę kalbų neužteks ir visada reikės imtis veiksmų. Visgi kalbos naudingos tada, kai norime sustiprinti kitų žmonių sveikatą.

Džiugu, kad abi finalistės „FenoQ TriCollagen Joints“ noriai rekomenduoja kitiems:

„Man šis produktas labai patiko, tad dabar apie jį jau žino visi mano bendradarbiai“, - atvirauja Aušra.

„Jau rekomendavau sesei ir, manau, kad toliau sėkmingai iš lūpų į lupas rekomendacijos keliaus“, - pasakoja Sandra.

Kad projekto finalistės ir toliau džiaugtųsi judėjimo laisve joms padovanotas specialiai sąnarių sveikatai stiprinti skirtas geriamas dviejų pakuočių kompleksas „FenoQ Joints Complex“. Pirmiausiai rekomenduojama suvartoti 14 buteliukų „FenoQ TriCollagen Joints“, kuris pastiprina kremzlę ir palengvina judėjimą. Vėliau gerti 14 buteliukų „FenoQ MicroHyaluron“, kuris padeda atstatyti sąnarių skysčio rezervus, tinkamai „sutepa“ sąnarį iš „vidaus“ ir padeda pamiršti sąnarių traškėjimą, trynimąsi ar maudimą.

Ir Jūsų judėjimą riboja sąnarių problemos? Gana skųstis, laikas imtis veiksmų - investuokite į savo sąnarių sveikatą su „FenoQ TriCollagen Joints“!

Užsisakyti TriCollagen Joints ir kitus produktus galite:
FenoQ TriCollagen
www.trikolagenas.lt arba 8-633-99998
PRISTATYMAS NEMOKAMAS

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

Viktorija Skutulienė

Šilutės turizmo ir informacijos centro nuotr.

PAMARIO KRAŠTAS, kur vanduo kuria gyvenimą...

Pamario kraštas – nuostabus vandenų apsuptas vakarinis Lietuvos kampelis, kurio unikalumas – tūkstančiai hektarų užlietų pievų, kurias, kaip ir Kuršių marias, žiemą sukausto ledas, pavasarį pripildo migruojančių paukščių pulkai, vasarą čia vietą atranda burlenčių sporto paplūdimiai, o kur dar senieji žvejų kaimeliai... Tai kraštas, kuriam priklauso didžiausia Lietuvoje RUSNĖS SALA, legendomis apie milžinus apipintas KINTŲ MIESTELIS, lietuviškoji Venecija – MINGĖS KAIMAS, paukščiais garsėjanti Ventė ir rekordininkė – ŠVĖKŠNA. Žinoma, tai tik maža dalis Šilutės rajono miestelių, kurių savitumą galima pajusti tik čia atvykus.

„Pamario kraštas kupinas netikėtumų ir paslapčių. Čia, kaip niekur kitur Lietuvoje, juntama gamtos didybė ir grožis. Kraštas paženklintas upių santakomis bei daugeliui yra žinomas dėl didžiojo pavasarinio potvynio. Kviečiame atvykti į Pamario kraštą – susipažinti su nepaprasta jo istorija, išskirtine gamta, pasimėgauti maistu ir Marių skleidžiama ramybe“, – sako Šilutės turizmo ir informacijos centro direktorė **RASA GRYGELIENĖ** ir supažindina su turistų pamėgtomis krašto vietovėmis.

Į Rusnės salą – pasigrožėti potvyniu ir ledonešiu

Didžiausia Lietuvos sala – RUSNĖ – puoselėja gilias žvejybos ir kulinarines tradicijas, turi seną istoriją, keletą šiuolaikiškų prieplaukų, Uostadvario švyturį bei didžiuojasi kitais lankytinais objektais.

Atvykusiems ypač patrauklūs senieji Skirvytėlės, Vorusnės ir Pakalnės žvejų kaimai, žvejo etnografinė sodyba-muziejus, evangelikų liuteronų bažnyčia, katalikų koplyčia. Turistų lankoma ir Atmatos krantinės vieta, kuri ypač pamėgta žvejų, kasmet pavasarį besivaržančių dėl laimikio – stintų. Be to, šalia Rusnės salos yra pats didžiausias Nemuno regioninio parko Krokų lankos ežeras, turtingas žuvų ištekliais. Panašu, kad tai viena žuvingiausių vietų Baltijos regione.

Atmatos krantinė tapo dar populiaresnė, kai 2015 metais Rusnėje buvo atidengtas paminklas Indijos tautos tėvui Mahatma Gandžiui ir jo bendražygiui, Rusnės sūnui Hermanui Kalenbachui. Šis tarptautinės reikšmės įvykis sukviečia į salą svečių net iš Indijos.

Šiandien į Rusnę galima patekti pervažiavus tris didelius tiltus. Du iš jų pastatyti sausumoje, kuriuos vanduo pasiekia tik per potvynius. Tai išskirtinis kampelis Lietuvos pamaryje, garsėjantis pavasariniais potvyniais, kai tirpstantis ledas užlieja apie 30 tūkst. ha Nemuno žemupio lygumos. Paprastai per potvynį vanduo Rusnėje pakyla iki 50 cm ir tai gali trukti nuo savaitės iki dviejų mėnesių. Yra buvę, kad potvynių metu vandens gylis žemiausiame kelio ruože siekė daugiau kaip 1 metrą.

Nuo seno potvynis apsemdavo vieną pagrindinių kelio ruožų, vedančių į salą, Šilutė–Rusnė. Šį 400 metrų kelio ruožą vietiniai įveikdavo patys tik tuomet, jei vandens gylis siekdavo mažiau kaip 20 cm. Kitu atveju – automobilius keldavo specialus transportas. Potvynis atskirdavo rusniškius nuo visos Lietuvos, o 2019 m. gegužės 18 dieną – sujungė. Tądien pastatyta kelis dešimtmečius laukta estakada ir naujas plentas, kuris buvo atidarytas tik tų pačių metų gruodžio mėnesį.

Kasmet potvynio metu į Rusnę patraukia būrys smalsuolių pasigrožėti ir dar vienu reiškiniu – ledonešiu, kai upėmis Kuršių marių link pajuda ledai. Tuo metu rusniškiai turi net tradicinę šventę pavadinimu „Šaktarpis“, kuri kasmet sutampa ir su paukščių migracija.

▶ *RUSNĖS SALA – tai didžiausia sala Lietuvoje, garsi gamtos grožiu, paukščių įvairove bei pavasariniais potvyniais. Tai ne vienintelė sala Nemuno deltoje: Rusnės salą supa keletas mažesnių. Viena iš jų yra gerai žinoma Briedžių sala. Iš viso Nemuno deltą sudaro 6 didelės salos, o tarp jų yra mažesnių salelių su įlankomis.*

▶ *Lankytojams atviras ir Ventės rago švyturys, kurio viduje – įvijiniai betoniniai laiptai, vedantys į žibinto patalpą, iš kurios patenkama į apžvalgos aikštelę. Švyturio aukštis – 18 metrų.*

Paukščių karalystė – Nemuno delta

Labiausiai Nemuno delta išgarsėjo kaip paukščių karalija – Nemuno deltos regioninis parkas – viena svarbiausių Europos vietų migruojantiems vandens paukščiams. Užliejamos regioninio parko pievos yra viena iš svarbiausių Europoje traukiančių gulbių giesmininkių poilsio vietų. Kasmet kovo – balandžio mėnesiais ten susitelkia iki 4000 Europos tundrose perinčių gulbių giesmininkių, kurių skardų „trimitavimą“ galima girdėti daugelyje deltos vietų.

Nemuno deltos regioniniame parke, kurio plotas daugiau kaip 28 tūkst. ha, aptikta daugiau nei 300 sparnuočių rūšių. Tūkstantinę sparnuočių gausą teritorijoje lemia ir virš Nemuno deltos besidriekiantis bene didžiausias Vakarų Palearktikoje paukščių migracijų kelias – rytine Baltijos jūros ir Kuršių marių pakrante tam tikromis dienomis praskrenda daugiau nei milijonas sparnuočių, todėl nenuostabu, kad būtent Nemuno deltoje per paskutinį šimtmetį yra aptikta daugiausia šalyje naujų paukščių rūšių – net 46. Pavyzdžiui, Rusnės saloje peri 17 paukščių rūšių, įrašytų į Lietuvos raudonąją knygą!

Ne veltui dar 1929 m. Ventės rage buvo įkurta ir viena pirmųjų pasaulyje paukščių žiedavimo stočių. Joje šiuo metu yra įrengta didžiausia pasaulyje paukščių gaudyklė, tad sužieduojama dešimtys tūkstančių migruojančių paukščių. Žinoma, jog 2018-aisiais buvo pasiektas rekordas nuo pat stoties įkūrimo – per metus sužieduota net 126 tūkst. sparnuočių.

Šiemet Ventės rago ornitologinė stotis mini 91-uosius veiklos metus, kurioje kasmet apsilanko daug žmonių iš Lietuvos ir užsienio. Čia įrengtas ir muziejus, kuriame lankytojai gali susipažinti su paukščių žiedavimo istorija, paukščių migravimo tyrimais ir turtingu šių apylinkių sparnuočių pasauliu. Negana to, užlipus į Ventės rago švyturio apžvalgos aikštelę, galima pasigrožėti Kuršių marių platybėmis, auksinių Kuršių nerijos kopų ir Nemuno deltos panorama.

Ant marių bangų skalaujamo kranto, Ventės rago molo, turistai suranda ramybės oazę.

Be to, Ventėje visuomet pilna ekstremalaus sporto mėgėjų. Dėl palankaus oro, vėjo ir vandens sąlygų į Ventę suvažiuoja buriuotojai iš visos Lietuvos – tai lyg Lietuvos buriuotojų sostinė.

Pasivaikščiojimas po Aukštapelkę

Pastaruoju metu vienas populiariausių lankytinų objektų Šilutės rajone – Aukštumalos pažintinis takas, kurio ilgis į abi puses – 2400 metrų. Aukštumalos pelkė, kadaise buvusi viena unikaliausių Lietuvos aukštapelkių, dabar smarkiai pažeista žmogaus – didžiojoje pelkės dalyje jau daugiau nei pusę amžiaus yra eksploatuojamas durpynas. Visa aukštapelkės ir durpyno teritorija patenka į Nemuno deltos regioninį parką, tačiau tik vakarinė dalis paskelbta telmologiniu draustiniu, kuriame ir buvo įrengtas šis pažintinis takas su apžvalgos bokšteliu.

Tai unikali galimybė susipažinti su aukštapelke, sužinoti apie jai būdingus augalus bei gyvūnus, pamatyti kraštovaizdį, patirti savitą ir nepakartojamą pelkės grožį bei suprasti, kad pelkė – tai ne tik žliugsintis purvynas, bet ir vienas iš nedaugelio dar likusių prieglobsčių itin retiems pelkių augalams ir gyvūnams.

Pažintiniame take įrengtas ir apžvalgos bokštas, ant kurio užlipus atsiveria nuostabus gamtos vaizdas.

Mingės kaimas – lietuviškoji Venecija

Mingės kaimas – nedidelis, vos apie pusšimtį nuolatinių gyventojų turintis žvejų kaimelis, įsikūręs Kuršių marių pakrantėje, Minijos upės žemupyje, Nemuno deltos regioniniame parke. Šis kaimas dėl savo unikalaus gamtovaizdžio dar

◀ *Mingės kaimas – „Lietuviškoji Venecija“, kurios pagrindinę gatvę atstoja upė, o į svečius kaimynai vieni pas kitus plaukia valtelėmis arba kateriais.*

vadinamas „Lietuvos Venecija“, tad daugelis keliautojų vien iš smalsumo atvyksta į šią vietovę.

Atvykę nustebsite, nes tai vienintelis toks kaimas Lietuvoje, kuriame pagrindinę gatvę atstoja upė, o į svečius kaimynai vieni pas kitus plaukia nuosavomis valtelėmis arba kateriais.

Mingėje įkurtas ir modernus jachtklubas, į kurį suplaukia jachtos net iš vandenyno. Žvejų namai yra restauruoti ir pavirtę viešbučiais ar kaimo turizmo sodybomis, tad mėgstantiems ramius vakarus ir pasiplaukiojimą – tai puiki vieta poilsiui. Kalbama, kad Mingės kaimas – gražiausias deltos kurortas.

▶ *Tai Ventės rago ornitologinė stotis, kurioje žieduojami paukščiai, veikia paukščių migracijos ekspozicija. Greta yra didžiausia pasaulyje paukščių gaudyklė, kurioje sužieduojama dešimtys tūkstančių migruojančių paukščių.*

◀ *Labiausiai turistų lankoma vieta – Aukštumalos pažintinis takas, kuriame įrengtas ir apžvalgos bokštas. Ant jo užlipus atsiveria nuostabus gamtos vaizdas.*

▶ *Tiltas nutiestas 1914 metais per Šyšos upę. Tai senamiesčio urbanistikos paminklas.*

Šilutėje – pasigrožėti miesto istorija

Šilutė – rajono centras, kuriame ryškiausiai išlikę įspūdingi Rytprūsių architektūros atspindžiai, daug senoviškų puošnių pastatų, tokių kaip Hugo Šojaus dvaro kompleksas, senojo turgaus aikštė, gaisrinė, paštas bei kiti. Miesto simbolis – evangelikų liuteronų bažnyčia, su viduje esančiomis Biblijos siužetais tapytomis freskomis.

▶ *Pavasarį įvairios Šilutės miesto erdvės pasipuošia baltais japoniškų magnolijų žiedais.*

Šis miestas turtingas istoriniu kultūriniu paveldu, žymiais čia gimusiais, gyvenusiais ir kūrusiais žmonėmis, su kurių gyvenimu galėsite susipažinti net iš labai arti. Vaikštant Šilutės gatvėmis galima pastebėti, kad viename šaligatvių įmontuoti ir stiklu uždengti unikalūs kambarėliai, pavadinti „Šilutės sekretais“. Juose atkurtas gyvenimas, vykęs istoriniuose Šilutės namuose XIX a. pabaigoje – XX a. pradžioje.

Šiuo metu rekonstruotame Lietuvininkų gatvės šaligatvyje įrengta 20 tokių „Šilutės sekretų“. Juos nesunkiai galima rasti dairantis po kojomis abiejose gatvės pusėse, einant nuo Hugo Šojaus dvaro iki sankryžos su Taikos ir Eglių gatvėmis. „Sekretai“ suteikia progą pasmalsauti, ką savo namuose veikė sviestininkas, statybininkas, kaip atrodė dantų gydytojos kabinetas, kokių skanėstų buvo cukrainėje, koks gyvenimas virė siauruko ir autobusų stotyse ar karietų pašte.

Šilutė – sparčiai augantis turistinis miestas, kuris svečiams patrauklus ne tik savo apylinkių unikalumu bet ir savitu paveldu.

Ar žinojote, kad Šilutė daugelio vadinama magnolijų sostine? Kasmet daugelyje Šilutės miesto vietų auga Japoniškos magnolijos, kurių grožis stulbina, o išplitimo istorija Pamario krašte siekia sovietinius metus. Tuomet šį medį iš Austrijos į Šilutę atvežė tuometinis miesto burmistras Martynas Redveikis.

Švėkšna – garsėjanti rekordininkė

Švėkšna – buvęs Rytų Prūsijos ir Didžiosios Lietuvos pasienio miestelis, kurio savita architektūra vilioja jaunavedžius ir lietuviškų filmų kūrėjus. Švėkšna garsi aukščiausia rajone 65 metrų dvibokšte, raudonų plytų Šv. Apaštalo Jokūbo bažnyčia bei XVIII a. įkurtu grafų Pliaterių parku su įspūdinga liepų alėja, vila, tvenkiniais ir skulptūromis.

Unikalu dar ir tai, kad švėkšniškiai kasmet nustebina kraštiečius ir svečius savo originaliomis idėjomis. Pavyzdžiui, kelerius metus iš eilės per Velykas gyventojai išpuošia medį margučiais. 2017 metais prie šv. Apaštalo Jokūbo bažnyčios ant medžio gyventojai sukabino 7751 margutį. Šis Velykų medis tapo rekordiniu! Vėliau, 2018 metais švėkšniškiai vėl kibo į darbą, tik tąkart sukabino 16 140 velykaičių, o 2019 metais – net 32 099. Taip gyventojai kasmet patys gerina savo pasiektus rekordus. Kasmet švėkšniškiai savo originalumu miesto svečius priverčia aiktelėti iš nuostabos. Žinoma, pernai dėl koronaviruso pandemijos paskelbto karantino švėkšniškiai Velykų medžio nepuošė, tačiau bažnyčioje pastatė pačių pintą didžiausią šalyje verbą. Įdomu, kuo šiemet švėkšniškiai nustebins?

▶ *2019 metų Velykų medis Švėkšnoje išpuoštas 32 099 margučiais. Tai naujas švėkšniškių rekordas. Danutės Gailiūnienės nuotr.*

Doppelherz® system

Kollagen 11.000 Plus, 30 buteliukų

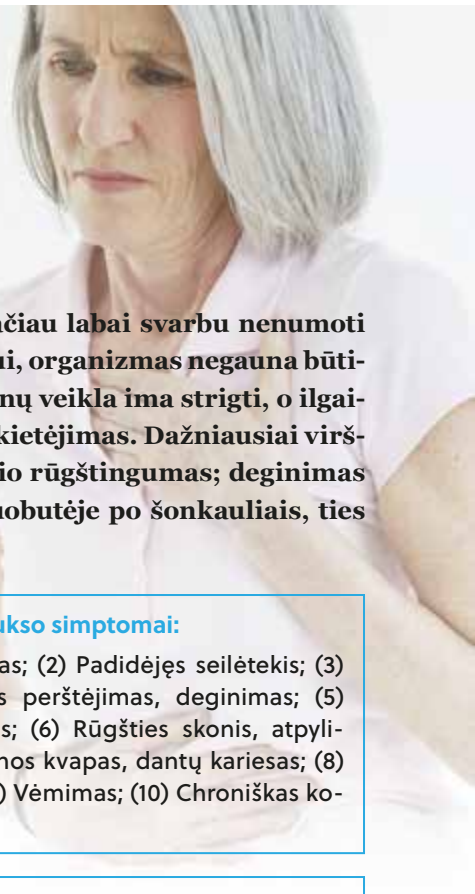
Maisto papildas su cukrumi ir saldikliais

Sąnarių tvirtumui ir judrumui

11g kolageno
100 mg chondroitino sulfato
Vitaminai C ir D, varis ir selenas

- Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kremzlių funkcijai, susidarymą.
- Vitaminas D padeda palaikyti normalią kaulų būklę, raumenų funkciją, imuninės sistemos veiklą.
- Varis padeda palaikyti normalią jungiamojo audinio būklę.

Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas.



Iveta Leščinskaitė

Virškinimo sutrikimai: kaip juos gydyti?

Virškinimo sistemos sutrikimų priežastis išsiaiškinti dažnai sudėtinga, tačiau labai svarbu nenumoti ranka į „sustreikavusio“ virškinimo simptomus. Sutrikus virškinimo traktui, organizmas negauna būtinų medžiagų, nusilpsta imuninė sistema, pablogėja gyvenimo kokybė, organų veikla ima strigti, o ilgainiui gali išsivystyti ligos – rėmuo, refliuksas, opa, viduriavimas, vidurių užkietėjimas. Dažniausiai virškinimo veiklos sutrikimai pasireiškia šiais simptomais: padidėjęs skrandžio rūgštingumas; deginimas už krūtinkaulio arba pilve; skausmas skrandžio plote, už krūtinkaulio, duobutėje po šonkauliais, ties bamba arba pilve; pilvo pūtimas; užkietėję viduriai.

Gastroezofaginio refliukso liga (GERL)

Ar jums yra tekę pavalgius pajausti nemalonų deginimą už krūtinkaulio? Rėmens skausmas pažįstamas daugeliui, tačiau besikartojant šiems požymiams vertėtų sunerimti, ar jūsų virškinimo traktas nepatiria sunkumų. Nuolatinis rėmens deginimas gali signalizuoti apie gastroezofaginio refliukso ligą (GERL). Gyvybei tai nėra pavojinga, tačiau labai nemalonu. GERL – tai lėtinė būklė, kai pažeidžiama stemplės gleivinė ir skrandžio turinys į stemplę patenka dažnai bei didėja atpilamas jo kiekis. 90 proc. žmonių, kenčiančių nuo GERL, turi normalų arba sumažėjusį skrandžio rūgščių kiekį. Skrandžio rūgščių kiekis su amžiumi mažėja – 50-mečio skrandis gamina tik 15 proc., lyginant su 25 metų žmogaus, tuo tarpu net 35 proc. žmonių, vyresnių nei 65 metai, skrandžiai rūgščių beveik nebegamina. Tai paaiškina kalcio trūkumą, nes skrandžio rūgštys yra labai svarbios kalcio pasisavinimui.

Skrandžio rūgštingumas

Liga yra lėtinė, todėl svarbu nuolatos tinkamai prižiūrėti savo mitybos įpročius, o esant poreikiui, vartoti vaistus nemaloniems pojūčiams sumažinti. Taip pat siūloma laikytis šių rekomendacijų:

- Subalansuoti savo mitybos racioną
- Vakare valgyti likus ne mažiau nei 2 val. iki miego
- Pavalgius negulėti horizontalioje padėtyje
- Valgyti dažnai, po nedaug ir reguliariai
- Valgant sėdėti kuo tiesiau, kad nebūtų apkrautas stemplės raukas
- Nepamiršti vartoti skysčių
- Po valgio apie 2 val. neužsiimti aktyvia sportine veikla
- Palaikyti optimalų kūno svorį
- Vartoti vitaminus, palaikyti imuninę sistemą
- Pakankamai laiko skirti miegui ir sportui
- Miegoti lovoje, kurios galvūgalis būtų pakeltas 10-15 cm, nes taip sumažėja maisto atpylimo iš skrandžio į stemplę rizika
- Nekilnoti didesnių nei 10 kg svorių, nes nuo to didėja skandžio slėgis
- Vengti žalingų įpročių, streso.

Refliukso simptomai:

(1) Krūtinės skausmas; (2) Padidėjęs seilėtekis; (3) Rėmuo; (4) Gerklės perštėjimas, deginimas; (5) Skausmingas rijimas; (6) Rūgšties skonis, atpylimas; (7) Blogas burnos kvapas, dantų kariesas; (8) Sunkumas ryjant; (9) Vėmimas; (10) Chroniškas kosulys; (11) Astma.

Skrandžio rūgščių reikšmė:

(1) Sterilizuoja skrandžio turinį; (2) Aktyvuoja pepsiną baltymų virškinimui; (3) Kasa ima gaminti virškinimo sultis ir fermentus; (4) Aktyvuoja peristaltiką; (5) Labai svarbus vitamino B12 pasisavinimui (smegenys, nervų sistema, kraujo gamyba); (6) Smulkina kąsnius į maisto košelę; (7) Kalcio pasisavinimui; (8) Sukrešina baltymus.

Maistas, kuris didina rūgštingumą skrandyje:

Riebi kiaulienos mėsa, kepta mėsa, citrusiniai vaisiai, pomidorai, aitriosios paprikos, pipirmėtės, šokoladas, svogūnai, per dažnai geriama kava, alkoholis (ypač raudonas vynas), įvairios sultys, gazuoti, angliarūgštės prisotinti gėrimai. Taip pat vertėtų vengti aštrių, riebių, keptų maisto produktų.

Jeigu pajautėte nemalonius simptomus, numalšinkite juos rūgštingumą mažinančiomis medikamentinėmis priemonėmis. Jų veikimas yra patikimas ir įrodytas, todėl neverta kankinti savęs ir kęsti skrandžio skausmus ar nemalonų deginimą.

KĄ VALGYTI? Virtą arba troškintą vištieną, jautieną, neriebią kiaulieną, žuvį, omletą (virti kiaušiniai netinka). Daržoves taip pat geriausia virti – tinka bulvės, moliūgai, morkos, burokėliai. Taip pat tinkamos daržovės špinatai, salotos. Tinkami šie vaisiai – avokadai, arbūzai, bananai, papajos, melionai, o obuoliai – kepti. Riešutai: pistacijos, migdolai, anakardžiai, graikiniai ir pekanijų bei moliūgų ir sezamų sėklos. Gaminimui naudokite tyrą, nerafinuotą alyvuogių aliejų.

GASTROTUSS®

Kramtomos tabletės ir sirupas nuo refliukso

Kad skrandžio rūgštis liktų skrandyje!

D.M.G. Italija Srl.

Ieškokite visose vaistinėse ir internetu ***www.gudruciovaistine.lt***

Norameda

Viktorija Skutulienė

VELYKOS SVEIKIAU: kiek kiaušinių galime suvalgyti per dieną ir ką gaminti iš likusių?

Netrukus švęsime šv. Velykas: su artimaisiais marginsime kiaušinius, ridensime ir tikrinsime jų tvirtumą. Tikriausiai ir iki soties jų prisivalgysime. Tačiau, kokią naudą ar žalą organizmui gauname su šiuo produktu? Vieni mano, kad kiaušiniai – vienas maistingiausių maisto produktų, todėl juos valgyti sveika, o kiti tam prieštarauja dėl grėsmės cholesterolio lygiui. Kaip yra iš tikrųjų?

Tam, kad išsklaidytume įvairius mitus apie kiaušinius, mitybos specialistė URTĖ DIČMONAITĖ plačiau pristato kiaušinio sudėtį ir maistines savybes.

MAISTINGIAUSIAS MAISTO PRODUKTAS

Mitybos specialistė aiškina, kad kiaušinį sudaro maždaug 10 proc. lukšto, daugiau kaip 60 proc. baltymo ir apie 30 proc. trynio. Ji vardija, kad kiaušinyje yra apie 75 proc. vandens, 12 proc. baltymų ir 12 proc. riebalų, kitaip dar vadinamų lipidais. Taip pat gausu vitaminų bei mineralinių medžiagų.

Baltymų esama visose kiaušinio dalyse, daugiausia trynyje bei baltyme ir tik nedaug lukšte bei lukšto membranoje. Riebalų – lipidų, esama tik kiaušinio trynyje. Kiaušinio sudėtyje esama mineralinių medžiagų, kurios daugiausia sutelktos lukšte, o angliavandenių – nedaug. Pavyzdžiui, vištos kiaušinyje, kuris sveria apie 60 gramų, yra maždaug 7 gramai baltymų. Tokiu būdu vieno kiaušinio baltymų kiekis žmogaus baltymų poreikį per parą gali patenkinti 13 proc. Tačiau tame pačiame 60 gramų sveriančiame kiaušinyje gausu ir riebalų – 5 gramai. Mitybos specialistė pažymi, kad daugiau kaip 90 proc. kiaušinių maistinių medžiagų yra gerai įsisavinamos. Pavyzdžiui, kiaušinio baltymus žmogaus organizmas įsisavina apie 98 proc., o riebalų apie 96 proc. Iš to ryškėja, kad kiaušinis yra svarbus maisto produktas.

KIAUŠINYJE GAUSU IR BALTYMŲ, IR RIEBALŲ... IR DAR VITAMINŲ

Anot U. Dičmonaitės, kiaušinis turi įvairių maisto medžiagų, kurios būtinos žmogaus organizmui. Pavyzdžiui, kiaušinio baltyme yra lengvai pasisavinamų aminorūgščių, o trynyje esančiuose riebaluose – lecitino, cholino, arachido rūgščių.

„Baltymuose labai gerai subalansuotos visos nepakeičiamos aminorūgštys, kurios mūsų organizme nesigamina ir yra gaunamos tik su maistu. Aminorūgštys kūnui padeda atlikti įvairius procesus, tokius kaip raumenų masės auginimas ar imuninės sistemos reguliavimas, – aiškina mitybos specialistė U. Dičmonaitė. – Apie 1/3 kiaušinio riebalų sudaro biologiškai aktyvūs fosfolipidai, kurių pagrindinė dalis – lecitinas, esantis trynyje. Fosfolipidai yra pagrin-

dinis ląstelių struktūrinis komponentas, išlaikantis struktūrinį vientisumą, tuo pačiu užtikrinant, kad tarp ląstelių sienelių vyktų medžiagų pernaša."

U. Dičmonaitė atkreipia dėmesį, kad kiaušiniuose yra ne tik mineralinių medžiagų: kalcio, fosforo, geležies, magnio, kalio, natrio, bet ir A, E, D ir K grupės vitaminų.

Mitybos specialistė primena, kad vitaminas A stiprina akies tinklainę ir padeda išsaugoti normalų regėjimą, palaiko normalią odos ir gleivinių būklę bei geležies apykaitą, kuri būtina kaulų ir dantų formavimuisi, normaliam augimui. Kiaušinyje esantis vitaminas D padeda įsisavinti kalcį, gerindamas mineralų įsisavinimą, skatina kaulų ir dantų augimą. Vitaminas E saugo riebalų rūgštis, palaiko normalią raudonųjų kraujo kūnelių ir raudonųjų audinių būklę, o vitaminas K – dalyvauja kraujo krešėjimo procesuose, taip pat padeda palaikyti normalią kaulų būklę.

KIEK KIAUŠINIŲ REKOMENDUOJAMA?

U. Dičmonaitės tvirtinimu, sveikas žmogus, kuris nesiskundžia jokiomis ligomis, remiantis sveikos mitybos rekomendacijomis, per savaitę gali suvartoti ne daugiau kaip 10 kiaušinių. Per dieną optimaliausias skaičius neturėtų viršyti daugiau dviejų vienetų. „Dėl riebaus trynio ir kiaušinyje esančių baltymų, suvalgius šio produkto gali apsunkti virškinimas. Dažniausiai apsunkęs virškinimas gali kilti vyresnio amžiaus žmonėms, vaikams ar sergantiems asmenims", – aiškina mitybos specialistė pridurdama, kad sveikas žmogus, suvalgęs didesnį kiekį šio produkto, greičiausiai nepajustų jokių neigiamų padarinių.

Žmonių mityboje dažniausiai vartojami vištų kiaušiniai. Kiaušinių rudu ir baltu lukštu maistinė vertė nesiskiria. Mitybos specialistai pastebi, kad vis dažniau žmonės renkasi vartoti putpelių kiaušinius. Pagal maistinę vertę putpelių kiaušiniai yra vertingesni, palyginti su vištos kiaušiniais. Pavyzdžiui, putpelės kiaušinyje yra tiek pat kalcio, kiek ir vištos kiaušinyje – apie 60 proc. Skirtumas tas, kad putpelės kiaušinis sveria 10 gramų, o vištos apie 60 gramų. Viename putpelės kiaušinyje yra gausu ir geležies, fosforo. Viename putpelės kiaušinyje yra apie 160 kcal, o vištos – nuo 150 iki 180 kcal.

JEI PO VELYKŲ LIKO KIAUŠINIŲ

Pasibaigus šventei, kai ant stalo vis dar puikuojasi pintinė išmargintų kiaušinių, panaudokite juos gardžiam ir sveikam užkandžiui – įdarykite juos gvakamole.

6 kietai virti kiaušiniai
1 prinokęs avokadas
1 šaukštelis žaliųjų citrinų sulčių
1 valgomasis šaukštas kalendros (smulkintos)
1 šaukštas raudonojo svogūno (smulkinto)
1 skiltelė česnako

1. Kietai virtus kiaušinius perpjaukite per pusę, išimkite trynius ir juos sutrinkite dubenėlyje.
2. Sutrinkite avokadą dubenyje su šakute. Į sutrintą avokadą įdėkite kiaušinių trynius, kalendrą, svogūną, smulkintą česnaką, išspauskite citrinos sulčių. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį. Viską gerai sumaišykite.
3. Dėkite įdarą į kiaušinių baltymų puseles. Kiaušinius galite pabarstyti smulkinta kalendra.

Iš virtų kiaušinių galite pagaminti ir sočius pietus šeimynai. Išbandykite maltinius, įdarytus virtais kiaušiniais.

5 kiaušiniai
400 gramų mėsos faršo
2 šaukštai manų kruopų
1 šaukštas grietinės
šiek tiek krapų ir svogūnų laiškų
druskos ir pipirų pagal skonį

1. Virtus kiaušinius stambiai sutarkuokite.
2. Susmulkinkite svogūno laiškus, krapus ir įdėkite į mėsos faršą. Kartu įdėkite šaukštą grietinės, manus, pagardinkite druska ir pipirais. Pagal skonį galite pagardinti ir mėsos prieskoniais.
3. Formuokite maltinius ir kepkite keptuvėje.

Jeigu norisi gaivos – pasigaminkite kiaušinių ir ridikėlių salotas, kurios bus puiki vakarienė arba garnyras prie mėsos.

3 kiaušiniai
1 ridikėlių ryšulėlis
2 vienetai trumpavaisių agurkų
Saujelė svogūnų laiškų
2 šaukštai jogurto arba grietinės
druskos ir pipirų pagal skonį

1. Ridikėlius, agurkus ir kiaušinius stambiai sutarkuokite.
2. Viską sudėkite į dubenį, suberkite smulkintus svogūnų laiškus ir pagardinkite jogurtu arba grietine. Pagal skonį pabarstykite druska ir pipirais.

SKANAUS!

Liveta Burkšaitė

„MARGUTIS – mažas didelis stebuklas“, sako tautodailininkė Audronė Lampickienė

Šv. Velykos neįsivaizduojamos be jų simbolio – margučio. Iš Alytaus kilusi tautodailininkė, Lietuvos tautodailininkų sąjungos narė ir buvusi Dzūkijos skyriaus pirmininkė AUDRONĖ LAMPICKIENĖ per daugiau nei keturiasdešimt metų jų yra primarginusi tūkstančius. Šios moters rankose gimę maži, bet įspūdingi meno kūriniai puikavosi ne vienoje tarptautinėje parodoje, spėjo užkariauti ne tik lietuvių, bet ir užsieniečių širdis. Jos pačios širdyje meilę kiaušinių marginimo vašku amatui pasėjo mama, tačiau iš viso ši tradicija menininkės šeimoje jungia net penkias kartas.

Kiaušinių marginimas vašku Jūsų šeimoje siekia gilias tradicijas – tuo užsiėmė Jūsų močiutė, dabar su kiaušinių marginimu pamažu susipažįsta ir Jūsų anūkė. Ką tokio magiško savyje turi šis procesas? Jeigu jau klausiate apie magiją... Sako, kad visus žmones galima suskirstyti į dvi grupes: tuos, kurie netiki stebuklais, ir tuos, kuriems viskas yra stebuklas. Aš priklausau pastarajai grupei. Margutis – mažas didelis stebuklas. Pasaulio, visatos modelis, o telpa vaiko delne. Vakar diena turėjo įtakos šiai dienai, o šiandiena kloja pamatus rytdienai. Viskas susiję, cikliška, kartojasi. Kasmet pasikartojantis marginimas, tradicijos perėjimas iš kartos į kartą šeimoje – man tai yra labai natūralu, o kartu nepaprasta, nes liečiamės prie gilios praeities.

Esate minėjusi, kad kiaušinius marginate vedama intuicijos. Ar dažnai eksperimentuojate su naujais raštais, elementais, ieškote šiuolaikinių, modernių sprendimų, ar labiau vertinate tradicinę raišką? Naujų raštų atsiranda nuolat. Kuo daugiau margučių numarginu, tuo daugiau raštų susikuria. Taip – susikuria, o ne sukuriu. Juk pakanka vos vos pergrupuoti brūkšnelius, taškelius, ir naujas raštas jau yra. Šiuolaikinių, modernių sprendimų ieškau pasirengimo darbuose. Pavyzdžiui, ruošdama tuščius lukštus, nekrapštau kiaušinio su adata ar yla, o skylutę išgręžiu su elektriniu prietaisu. Tačiau marginimo procese vertinu tik tradicinius būdus. Mane maloniai nuteikia žinojimas, kad lygiai taip pat ar labai panašiai karšto vaško brūkšnelius ant kiaušinio lukšto braukė mūsų protėviai. Tai graži jungtis su praeitimi, atminties įprasminimas.

Saulutės, paukšteliai, apskritimai, rombai, dantytos juostelės – dažniausiai sutinkami motyvai. Kokia simboline prasme pasižymi lietuviški raštai? Margutis – gyvybės simbolis. Todėl ir raštuose randame saulutes, žalčiukus, paukščių pėdeles, pasakojančius apie nuolatinį gyvybės atsinaujinimą, atgimimą. Rombai, kvadratai siejasi su ketvertu: tai keturi metų laikai, keturios pasaulio šalys. Numarginti kiaušinio galai – tai dangus ir žemė, ornamento juosta aplink kiaušinį – begalybė, nuolatinis kitimas.

Kiaušinių marginimas – tai labiau meditacija, savotiška atsipalaidavimo forma, ar ši veikla gali padėti ugdyti kokias nors asmenines savybes? Tai ir meditacija, ir atsipalaidavimas, ir gali būti ugdymo priemonė. Čia reikalingas susikaupimas, kruopštumas. Marginant galima mokytis kompozicijos.

Margučius vašku margina tik kelios tautos. Kaip ir kada Lietuvoje atsirado ši tradicija? Lietuvių raštijoje margučiai minimi nuo XVI amžiaus. Lietuvos XI-XIII amžių kultūriniuose sluoksniuose rasti akmeninis, kaulinis kiaušiniai, molinio glazūruoto kiaušinio liekanos – tai liudija juos buvus apeiginiais. Lietuvoje kiaušiniai buvo marginami Velykoms, Atvelykiui, rečiau – Jurginėms ar Sekminėms. Manoma, kad pirmieji margučiai buvo vienspalviai, tiesiog nudažyti viena ar kita spalva, išgauta iš augalų. Du būdingiausi marginimo būdai, žinomi nuo XIX amžiaus pabaigos ir populiarūs iki šiol, yra raštų išrašymas vašku ir skutinėjimas. Vašku marginama Lenkijoje, Baltarusijoje, Ukrainoje, Slovakijoje. Bet kiekviena tauta turi savitumų. Lietuviški raštai išrašomi smeigtuku ar adatėle, visi jie „sudėliojami“ iš taškų ir į vieną pusę smailėjančių brūkšnelių.

Prieš dešimtmetį viename universitete Tokijuje Jums teko kiaušinių marginimo technikos mokyti nemažą užsienio auditoriją, be to, dalyvaujate įvairiose tarptautinėse parodose. Kaip į lietuviškus margučius reaguoja kitataučiai? Lietuviški margučiai žavi ir mus, lietuvius, ir kitataučius. Sunku pasakyti, kas žavi labiau: piešinys, rašto ir spalvų dermė ar lukšto trapumas, laikinumas. O gal galimybė čia ir dabar gyvai prisiliesti ir margutį nusimarginti pačiam. Bet kokiu atveju labai džiaugiuosi, kad ilgametė mano šeimos tradicija išplito taip plačiai. 2018-aisiais metais Tokijuje, prabangiame Isetan Shinjuku prekybos centre vyko „Nordic Design Fair“ mugė, kurią aplankė šimtai tūkstančių lankytojų, ir renginio reklamoje puikavosi mūsų šeimos moterų margučiai.

Įvairius mokymus vedate ir Lietuvoje. Kaip kinta visuomenės susidomėjimas šia tradicija? Ar jaučia-

te jaunimo įsitraukimą? Mokymai turi paklausą. Ypač tie, kuriuose lankytojams nereikia mokėti. Noriai margina ir vaikai, ir suaugę. Ne kartą teko mokyti ir senjorus. Jaunimą ypač traukia, jeigu mokymus veda jaunas žmogus. Mano dukra taip pat veda mokymus, todėl ir matome domėjimosi skirtumus skirtingose amžiaus grupėse.

Kartu su savo dukra Banga esate išleidusios knygą – albumą „Margučiai kitaip“. Kodėl „kitaip“? Kaip gimė šis projektas? Mano margučiai yra sertifikuoti kaip Lietuvos tautinio paveldo produktas. Todėl leidiniui apie margučius buvau gavusi dalį lėšų iš Žemės ūkio ministerijos, kas ir buvo pirmas žingsnis knygos „Margučiai kitaip“ link. Margutis yra mistinio paukščio kiaušinis, šis deda jį, kur nori... Todėl mūsų knygoje margučiai „sudėti“ ir vandeny, ir rudeniniuose lapuose, ir skolintame lizdelyje, ir sniege. Visas tas netipines „gūžtas“ ir pavadinome „kitaip“.

Kiek kiaušinių įprastai primarginate prieš Velykas? Ar reikia ypatingo vidinio nusiteikimo, ar nusiteikimas ateina „bedirbant“? Kadangi margučius marginu visą savo gyvenimą, yra buvę ir labai, ir nelabai „derlingų“ metų. Bet šimtą tai numarginu kasmet. Turiu apie 500 margučių parodinį fondą, kurį atnaujinu, papildau. Po ilgesnės pertraukos marginimo proceso labai pasiilgstu. Būna, kad marginu ir vidurvasarį. Dar norui marginti daro įtakos turima medžiaga. Labiausiai patinka marginti baltus kiaušinius. Smagu, kai turiu ančių, žąsų kiaušinių – jie didesni, todėl yra daugiau vietos raštams. Kai ruošiuosi parodai ir turiu tikslą numarginti didelį kiekį konkrečiai datai, margučiams skiriu ištisas dienas. Štai tomis dienomis ir atsiranda pačių netikėčiausių raštų.

Ko gero vienas populiariausių būdų dažyti kiaušinius yra svogūnų lukštų nuoviru. Gal turite kokių nors paslapčių, kaip, dažant margučius natūraliomis medžiagomis, išgauti ryškesnę spalvą? Kokius dar augalus patartumėte rinktis? Mėginu įvairius augalus, pradedant žolėmis, baigiant riešutais. Dauguma augalų suteikia tik atspalvį, o ne ryškią spalvą. Intensyviai dažo mėlynių uogos, gūžinis kopūstas, svogūnų lukštai, neprinokę graikinių riešutų lukštai. Norėdama išgauti dažus su daugiau pigmento, dedu daug dažančios medžiagos ir pilu mažai vandens, kad vos apsemtų. Dažus paverdu apie 10 minučių, nukošiu, 1 litrui dažų įpilu šaukštą acto. Kiaušinius dedu į praaušusius dažus, kad nenutirpintų vaško. Nudažytus kiaušinius nudžiovinu ir nuvalau vašką. Pastebėjau, kad švieži kiaušiniai nusidažo prasčiau. Patarimas – velykiniams margučiams kiaušinių įsigykite prieš kelias savaites.

Asm. archyvo nuotraukos ▼

Zitos Stankevičienės nuotr.

Iveta Leščinskaitė

VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS – kaip sau padėti?

Vidurių užkietėjimas dažna problema, kuri ne tik sukelia sunkumų tualete, bet ir įvarius nemalonius požymius, kurie gali varginti visą dieną – dujų kaupimąsi, nugaros skausmą ir netgi nerimą. Silpnėjančios žarnyno funkcijos nereikėtų priimti kaip normalios senėjimo proceso dalies. Su šia bėda kovoti gali padėti natūralūs vidurių užkietėjimo prevencijos būdai, kurie padės pagerinti žarnyno funkciją.

VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS

Vidurių užkietėjimas – tai tuštinimosi sutrikimas, kai tuštinamasi rečiau, negu 3 kartus per savaitę. Taip pat vidurių užkietėjimu galima įvardinti, kai dėl kietų išmatų pasunkėja tuštinimosi procesas ir prireikia stangintis arba padėti pašalinti išmatas, tuštinimasis yra nevisavertis, verčiantis ilgai užtrukti tualete.

Be reikalo vidurių užkietėjimui skiriame per mažai dėmesio. Ilgalaikis vidurių užkietėjimas gali ne tik paveikti imuninę sistemą, sukelti vangumą ir energijos stygių, bet ir sukelti įvairias ligas. Juk sveikata dažnai prasideda būtent nuo žarnyno, taigi labai svarbu palaikyti jį sveiką ir švarų. Susidūrus su ilgalaikiu vidurių užkietėjimu, būtina imtis priemonių. Juo labiau, kad besikartojant vidurių užkietėjimui, gali varginti hemorojiniai mazgai, išangės įplyšimai ir kraujavimas ar žarnyno gleivinės iškritimas.

NATŪRALŪS SPRENDIMO BŪDAI

Viena iš dažniausių vidurių užkietėjimo priežasčių – per mažas vandens kiekis, todėl pasirūpinkite išgerti tinkamą kiekį skysčių. Taip pat įtraukite į savo mitybą natūralią žarnyno šluotą – maistines skaidulas. Norint palaikyti gerą virškinimą, žarnyno sveikatą ir išvengti ligų, rekomenduojama suvartoti iki 45 gramų skaidulų per dieną, o vyresniems nei 50 metų – dar daugiau, tam, kad palaikytų gerą virškinimą ir žarnyno sveikatą. Dar vienas labai svarbus dalykas, kurio nereikėtų užmiršti, tai gyvos gerosios bakterijos – probiotikai ir prebiotikai.

Prebiotikai yra nesuvirškinamas angliavandenių pluoštas. Nors maistinės skaidulos sumažina vidurių užkietėjimą gerindamos išmatų konsistenciją, prebiotikai turi savo poveikį gerindami virškinimo sveikatą – maitindami žarnyne esančias naudingąsias bakterijas, pagerina žarnyno bakterijų pusiausvyrą. Prebiotiniai maisto produktai yra avižiniai, porai, bananai, česnakai, svogūnai, jogurtas, rauginti kopūstai, cikorijos, topinambai.

VALGYKITE SLYVAS

Slyvos yra natūralus vidurius laisvinantis vaistas. Džiovintos slyvos bei jų sultys gali būti labiausiai prieinamas natūralus sprendimas. Be pluošto, slyvose yra sorbitolio. Tai cukraus alkoholis, turintis vidurius laisvinantį poveikį. Veiksminga dozė gali būti maždaug 50 g arba septynios vidutinės slyvos du kartus per dieną. Laktozės netoleruojantiems žmonėms, pieno produktų vartojimas gali taip pat sukelti vidurių užkietėjimą dėl žarnyno judesių poveikio, todėl pabandykite kurį laiką vengti pieno produktų. Jei vidurių užkietėjimas išlieka, būtina kreiptis į gydytojus ir nustatyti priežastis bei veiksmingą gydymą.

VIDURIUS LAISVINANTYS VAISTAI

Dėl vidurius laisvinančių vaistų paskyrimo reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju arba vaistininku.

Gali būti vartojami šių tipų vaistai:

- Pluoštiniai vidurių laisvinamieji vaistai, kurie padidina vandens kiekį išmatose.
- Išmatų minkštikliai: juose yra aliejų, kurie minkština išmatas ir palengvina jų pratekėjimą per žarnyną.
- Stimuliuojantys vidurių laisvinamieji vaistai: jie stimuliuoja žarnyno nervus, kad padidėtų tuštinimasis.
- Osmosiniai vidurius laisvinantys vaistai: jie minkština išmatas, traukdami vandenį iš aplinkinių audinių į virškinimo sistemą.

Duphalac – *lengva pergalė* užkietėjus **viduriams**

Laktuliozė

- **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. gruodžio mėn. MYL-LT-21-36

VIATRIS

Liveta Burkšaitė

Pilates mokytoja
Kristina Zaičenkovienė ▼

PILATESAS: treniruoja kūną ir moko susitelkti į save

Egzistuoja daugybė būdų pasiekti kūno ir proto harmoniją – išmokti įsiklausyti į savo kūną, geriau jį pažinti ir valdyti. Vienas jų – Pilateso treniruotės. Apie šių užsiėmimų poveikį kalbamės su „Pilates house“ studijos įkūrėja, biomedicinos mokslų daktare, Lietuvos sporto universiteto lektore ir sertifikuota Pilates mokytoja KRISTINA ZAIČENKOVIENE.

Kas yra pilatesas? Kuo jis išsiskiria iš kitų sporto rūšių?

Pilatesui labiau tiktų sveikatinimo mankštos pavadinimas, ne sporto šakos. Tai kūno ir proto mankšta, tinkanti bet kokio amžiaus ir fizinio parengtumo žmonėms ir skirta gerinti laikyseną. Tai ir profilaktinė bei prevencinė priemonė nugaros, sąnarių skausmams, kadangi didelis dėmesys skiriamas būtent gilių-jų, „korsetinių“ raumenų – kurie ir yra mūsų stuburo apsauga – stiprinimui. Kiekvienas judesys atliekamas susitelkiant į jo kokybišką atlikimą, vizualizaciją, o tai stiprina mūsų propriorecepciją (savęs suvokimą erdvėje), kas yra ypač svarbu norint sumažinti kritimų riziką vyresniame amžiuje. Labai svarbu ne kiekybė, bet kokybė, todėl pratimų kartojimo skaičius nėra didelis – iki 10 pakartojimų. Ypatingas dėmesys skiriamas kvėpavimui – kiekvienas judesys atliekamas derinant jį su įkvėpimu ir iškvėpimu – taip žmogus išmoksta giliau ir pilnavertiškiau kvėpuoti.

Norint pasiekti teigiamų rezultatų, itin svarbu pratimus atlikti taisyklingai – ypač turint stuburo ar sąnarių problemų (išvaržos, osteoporozė ir kt.), todėl kvalifikuoto trenerio priežiūra yra būtina. Jei pratimus atliksime nesilaikant taisyklingos laikysenos reikalavimų ir neišlaikant taisyklingos pradinės padėties – pratimas nebus naudingas, o kartais gali būti net žalingas. Žinoma, atliekant Pilateso pratimus, rizika susitraumuoti nėra didelė, nes pratimai atliekami lėtai ir, daugiausia, gulint ant kilimėlio. Vis dėlto, nesilaikant nurodymų, jie gali neturėti norimo poveikio ir nepasiekti mūsų užsibrėžtų tikslų. Šie pratimai yra idealūs žmonėms, turintiems ŠKS (širdies ir kraujagyslių sistemos) sutrikimų bei padidėjusį kraujospūdį, nes tai yra žemo-vidutinio intensyvumo treniruotė, ir, lyginant su kitomis intensyviomis treniruotėmis, mankštintis yra saugu.

> Pilatesas - tai kūno ir proto mankšta, tinkanti bet kokio amžiaus ir fizinio parengtumo žmonėms ir skirta gerinti laikyseną.

Minėjote, kad pilatesas – tai kūno ir proto mankšta. Kuo jis skiriasi nuo jogos?

Taip, tai tikrai yra kūno ir proto mankšta, nes turime klausytis savo kūno ir suprasti, kaip jis jaučiasi... Todėl treneris, duodamas komandas, kaip atlikti pratimus, tuo pačiu įvardija, ką atliekantysis turėtų pajausti, ką įsivaizduoti – tam naudojamos vizualizacijos. Jos yra vienos iš pagrindinių Pilateso principų, padedančių atlikti judesį iš tų kūno vietų, kurios tame judesyje yra svarbiausios, ir pajusti tiksliai tuos raumenis, kuriuos turime pajausti. Svarbu, kad kūnas judėtų kaip viena harmoninga sistema, t. y. kaip vienas vienetas, o ne atskiromis kūno dalimis. Taip išmokstama artikuliuoti stuburą slankstelis po slankstelio, suprasti, kaip šlaunikaulis gali lengvai sukiotis klubo sąnaryje, ir kaip įtraukiami į judesį vis gilesni ir smulkesni raumenys – stengiantis juos ištempti nuo pakaušio iki sėdimų kaulų, nuo rankų pirštų galiukų iki kojų pirštų...

Pilatesas su joga turi ir panašumų, ir skirtumų. Pilateso judesiai yra labiau dinamiški, jiems pasitelkiami 34 klasikiniai pratimai, kuriuos sukūrė pats autorius J. H. Pilatesas. Juos mes visaip palengvindami ar taikydami įvairias variacijas bei papildomas priemones atliekame treniruočių metu. Joga garsėja asanomis, t. y. pozomis, taip pat skiriasi kvėpavimas, kai kurie laikysenos reikalavimai.

Ar pilatesas tinka siekiant numesti svorio?

Reguliariai mankštinantis galimi tokie kūno pokyčiai kaip raumenų masės padidėjimas. Todėl gali kisti ir KMI (kūno masės indeksas), t. y. riebalinis sluoksnis mažės, o raumeninis didės – nors svarstyklės ir nerodys didelių pokyčių. Raumenys įgaus tonusą, gerės laikysena. Beje, gražės ir pilvo siena, mažės liemens apimtis, nes treniruojantis į darbą įtraukiami gilieji pilvo raumenys. Svarbiausia, atsiranda įprotis laikyti pilvo raumenis aktyvius, neatsipalaiduoti, nesubliūkšti... Žinoma, kūno svorio reguliavimui be fizinio aktyvumo yra labai svarbi mityba ir sunaudojamas kalorijų kiekis.

Ar užtenka turėti tik sporto kilimėlį, ar būtų naudinga įsigyti papildomo inventoriaus?

Pradėti mankštintis gali užtekti tik kilimėlio. Kad sąnariai jaustųsi patogiai ir stuburas galėtų atsipalaiduoti, jis turėtų būti minkštas (idealu 1,5 cm storio). Be to, kilimėlis turėtų būti pakankamai ilgas, kad ištiesus kojas būtų galima patogiai gulėti visu ūgiu. Taip pat kaip pagalbinės priemonės reikėtų nedidelės pagalvėlės ar rankšluostėlio, kad būtų išlaikoma taisyklinga kaklo ir galvos padėtis gulint, dubens – sėdint, ir pan. Mankštai įvairovės gali suteikti minkšti kamuoliukai, didelis kamuolys, svareliai, elastinės juostos, voleliai...

Kiek kartų per savaitę rekomenduojama atlikti pratimus ir kiek laiko turėtų trukti viena treniruotė?

Rekomenduotina mankštintis ne mažiau nei tris kartus per savaitę. Jei yra galimybė, kitomis dienomis būtų galima daugiau dėmesio skirti vaikščiojimui, važiavimui dviračiu ar plaukiojimui. Pratimus galima atlikti ir kasdien ryte atsikėlus ar po ilgesnio sėdėjimo – jiems reikės skirti tik iki 10 min. Įprastai treniruotė trunka valandą, nors per karantiną pastebėjau, kad taupydami laiką žmonės mielai renkasi ir trumpesnes, pusvalandžio trukmės online treniruotes – tačiau mankštinasi kasdien.

Sporto specialistai akcentuoja taisyklingo kvėpavimo svarbą. Kodėl tai svarbu ir kaip reikėtų teisingai tą daryti?

Kvėpavimas treniruočių metu gerina kvėpavimo funkciją, treniruoja kvėpuojamuosius raumenis, ypač diafragmą, dėl kurios nefunkcionalumo galimos įvairios ligos ir skausmai. Beje, pilnavertis kvėpavimas stiprina imunitetą. Išmokęs kvėpuoti pratimų metu, žmogus pilnavertiškiau kvėpuos ir kasdieninėje veikloje, nes susiformuos kvėpavimo įprotis. Pilateso pratimų metu mes kvėpuojame plečiant šonkaulius į šonus bei nugarą – taikome taip vadinamąjį lateralinį kvėpavimą. Tokiu būdu atpalaiduojame ir atlaisviname įsitempusius tarpšonkaulinius raumenis, mažindami raumenų įtampas ir palikdami daugiau erdvės vidaus organams ir slanksteliams. Gilaus iškvėpimo metu suaktyvindami ir pakeldami dubens dugno diafragmą, geriname vidinių organų padėtį, taip neleisdami jiems nusmukti. Tai svarbu, norint išvengti spaudimo į šlapimo pūslę, todėl toks kvėpavimas gali turėti teigiamos įtakos šlapimo nelaikymo mažinimui bei prevencijai.

Kada galima tikėtis pajusti pirmuosius rezultatus?

Nors yra labai populiari J. H. Pilateso frazė, jog „Po dešimties užsiėmimų pajusi skirtumą, po dvidešimties pamatysi, po trisdešimties turėsi naują kūną" – pokyčius kiekvienas pajaus skirtingai. Visą žmogaus struktūrą pakeisti prireiks galbūt ir kelių metų, tačiau jau po keleto užsiėmimų žmogus pradeda laisviau jaustis, mažėja įtampos, skausmai, atsiranda lengvumas judant...

Kaip rasti motyvacijos užsiimti sportu reguliariai?

Kai kūnas pradeda gerai jaustis, tai ir yra pagrindinė motyvacija judėti. Daugelis sako, kad tai kaip vaistai... Nustojus mankštintis dažniausiai kūnas duoda signalus, kad metas vėl pradėti. Tai palaipsniui tampa įpročiu ir be pratimų tiesiog nebegali gyventi. Mano pagrindinė motyvacija – tai žmonių atgalinis ryšys, padėkos, žinutės apie neįkainojamą patirtį, apie naują savo kūno pajautimą, apie tai, kad gyvenimas tapo pozityvesnis, atsirado noras dar ir dar daugiau judėti, kad judesys suteikia laimės ir džiugesio, o sumažėję kamavę skausmai, nuolatinės įtampos, pagerėjusi laikysena – dar labiau gerina nuotaiką ir gyvenimo kokybę. Treniruočių metu žmonės išmoksta atsipalaiduoti. Jiems tai kaip savotiška meditacija, pati geriausia antistresinė priemonė. Neįsivaizduoju gyvenimo be šių mankštų!

Pratimas „PEČIŲ TILTAS“. Tikslas – gerinti stuburo mobilumą, stiprinti sėdmenų, šlaunų raumenis, išilginti bei ištempti klubus ir priekinius šlaunų raumenis. Atlikimas: pradinė padėtis gulint, išlaikant neutralią stuburo ir dubens padėtį. Įkvėpti. Su iškvėpimu pradėti nuo dubens kelti nugarą slankstelis po slankstelio iki menčių, įkvėpti ir iškvepiant nuvynioti nugarą žemyn nuo menčių atbuline tvarka iki dubens. Pratimą galima kartoti kartu keliant iki galvos rankas, kai keliama nugara, ir nuleisti rankas, nuleidžiant kartu dubenį. Svarbu nekilti per aukštai, kad neišsiriestų nugara – ji turi likti lenkime. ▼

1

2

3

Pratimas „SUSIRIETIMAI“. Tikslas – stiprinti pilvo raumenis. Svarbu išlaikyti atpalaiduotą kaklą, nekišti galvos pirmyn. Kad atpalaiduotume klubus, patariama laikyti kojas varlytės padėtyje – taip lengviau išlaikyti neutralią dubens padėtį. Pratimą galima atlikti laikant kilimėlį už kraštų tam, kad išmoktume atpalaiduoti kaklo raumenis susirietimų metu ir leidžiantis žemyn išilginti nugarinius jo raumenis. Kvėpuoti galima įvairiai: kylant aukštyn – iškvėpti, leidžiantis žemyn – įkvėpti, arba atvirkščiai. ▼

1

2

3

Pratimas „TVISTAI“. Iškvepiant sukti dubenį į vieną pusę, išlaikant suglaustas kojas. Įkvepiant sugrąžinti į pradinę padėtį. Tikslas – gerinti stuburo sukimo funkciją. Svarbu išlaikyti kojas kartu, nesisukti per daug, kad neišsiriestų nugara. ▼

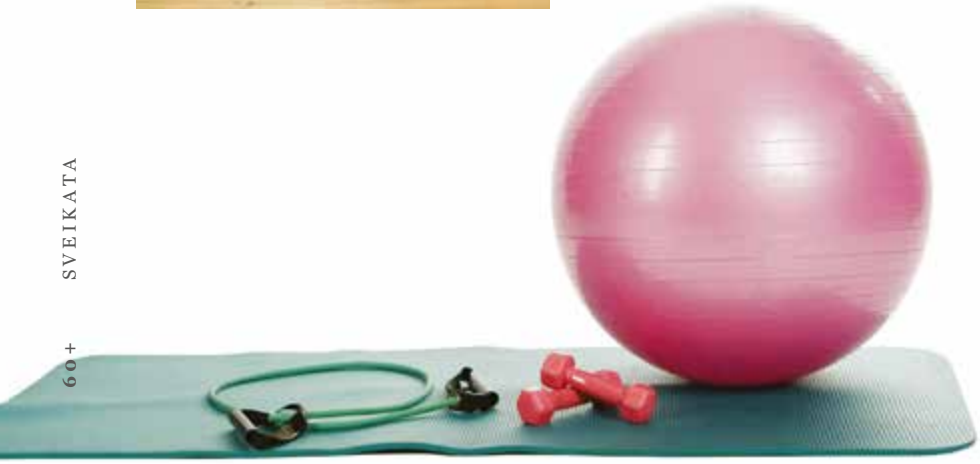
1

2

Pratimas „STUBURO SUKIMAS ATVERIANT RANKĄ“. Tai stuburo sukimas, kur judesys vyksta daugiau kaklinėje ir krūtininėje dalyje. Atsigulti ant šono sulenktomis kojomis 90 laipsnių kampu, rankas laikyti prieš save pečių aukštyje. Iškvepiant suktis, tuo pačiu keliant ranką ir žvilgsniu ją palydint. Svarbu suktis tiek, kiek sukasi stuburas, išlaikant stabilų dubenį ir ranką stabiliai peties sąnaryje, t. y. jos „nenumetant“ atgal. Pratimas gerina stuburo mobilumą, stuburo sukimo funkciją bei dudens stabilumą. ▼

1

2



Pratimas „KOJŲ RATAI“ gerina klubo sąnario mobilumą, gerėja judesių koordinacija ir funkcionalumas. Pakėlus sulenktą koją, atlikti šlaunies sukimą ratu į abi puses po keletą kartų. Kvėpavimas laisvas. Svarbu išlaikyti stabilų dubenį – tuo pačiu stiprinsime dubenį stabilizuojančius giliuosius raumenis. Pratimą galima atlikti ranka prilaikant kelį. ▼

1

2

3

4

Pratimas „STUBURO TIESIMAS“. Pratimas atliekamas gulint ant pilvo, judesys pradedamas nuo galvos kylant aukštyn iki šonkaulių. Svarbu neužlenkti galvos atgal, kylant žvilgsnis turėtų būti pirmyn į tolį, kojos temptis atgal, tuo pačiu išilginant visą kūną. Šis pratimas ypač reikalingas stuburui ištiesti ir nugaros tiesiamiesiems raumenims stiprinti. Kvėpuoti galima laisvai, t. y. kylant iškvėpti, leidžiantis įkvėpti ir atvirkščiai.▼

1

2

Pratimas „STALELIS“. Tikslas – ištempti krūtinės raumenis, stiprinti pečių lanko, kojų, sėdmenų raumenis. Pradedama sėdint sulenktomis kojomis. Kilti keliant sėdmenis aukštyn, keliais siekti į tolį, išilgėjant iš klubų. Svarbu pečius laikyti stabiliai, išilginti kaklą, pakaušiu tempiantis tolyn nuo kojų, neužlenkti galvos atgal. Kvėpavimas gali būti laisvas. ▼

1

2

Pratimas „NUGAROS TEMPIMAS“. Sėdint kojas laikyti varlytės padėtyje, rankas ištiestas pirmyn pečių aukštyje. Pradėti lenktis pirmyn nuo galvos slankstelis po slankstelio išlaikant neutralią ir stabilią dubens padėtį. Grįžti, tiesinat stuburą nuo dubens iki galvos atbuline tvarka į sėdimą padėtį. Svarbu neužkelti pečių. Tikslas – nugaros mobilumo gerinimas, stuburo išilginimas. Patogiau lenkiantis pirmyn iškvėpti, grįžtant į pradinę padėtį – įkvėpti. ▼

1

2

Pratimas „PRIEŠINGOS KOJOS IR RANKOS KĖLIMAS KLUPINT KETURIOMIS“. Klupint tiesti koją atgal, o priešingą ranką pirmyn. Šiuo pratimu stipriname kojų, nugaros, pečių lanko raumenis, geriname peties, klubo sąnario mobilumą. Atliekant judesius kojomis ir rankomis, yra svarbu išlaikyti stabilią nugarą ir dubens padėtį. Kvėpavimas laisvas. ▼

1

2

INKONTINENCIJA – ne priežastis užsidaryti namuose

Pavasarėjant vis daugiau laiko norime praleisti gamtoje ir pasidžiaugti vis gausėjančiais saulės spinduliais. Kol vieni planuoja naujas veiklas ir neria į aktyvų gyvenimą, kiti, deja, tai daryti vengia, nes susiduria su problema, kurią daugelis linkę nutylėti – šlapimo nelaikymu. Visgi varžyti savęs nereikėtų, nes net ir gyvenant su šiuo nemaloniu sutrikimu, galite mėgautis pilnaverčiu gyvenimu ir užsiimti mėgstama veikla.

Būdingiausias moterims. Šlapimo nelaikymu apibūdinamas bet koks nevalingas šlapimo ištekėjimas – staigus, atsiradęs nuo įtampos ar mišrus. Nors tai gali atsitikti bet kam, visgi, labiau šis sutrikimas būdingas vyresnio amžiaus žmonėms, o ypač moterims. Dažniausiai šlapimo nelaikymą galima išgydyti arba bent jau kontroliuoti, tačiau nemažai žmonių gėdijasi šios problemos ir vengia apie ją šnekėti, o ką jau kalbėti apie kreipimąsi į gydytoją. Problemos nereikėtų slėpti – gydytojas gali patarti, kokias priežiūros priemones reikėtų įsigyti, taip pat patarti atlikti profilaktinius Kėgelio pratimus bei pritaikyti efektyvų gydymą, kuris parenkamas pagal problemos tipą.

Padažnėjimas – ženklas, jog turite problemų. Kreiptis į gydytoją svarbu net ir tada, kai stipriai padažnėja noras šlapintis – jei šlapinamasi daugiau nei aštuonis kartus per dieną arba daugiau nei du kartus naktį. Taip pat ženklas, kad turite problemų, gali būti staiga užeinantis noras šlapintis, skausmas proceso metu, šlapinantis srovė trūkinėja arba kartais pasišlapinti tiesiog nepavyksta. Nekontroliuojamai šlapimas gali ištekėti ir čiaudint, kosint, juokiantis ar net skubant į tualetą. Smarkiai pažengus šiam negalavimui, šlapimas gali ištekėti nuolat – gulint, stovint, lipant laiptais, keliant svorį ar tiesiog einant.

Svarbu tinkamos higienos priemonės. Galite nesunkiai sau padėti – pasitelkę tinkamas higienos priemones bei specialistų pagalbą, galima drąsiai keliauti bei užsiimti įvairiomis veiklomis ir nesijaudinti, jog esate toli nuo namų. Dabar galima pasirinkti tarp anatominių įklotų bei sauskelnių, sauskelnių-kelnaičių. Anatominiai įklotai savo savybėmis nesiskiria nuo klasikinių sauskelnių ir juos kur kas lengviau pasirinkti – reikia tik įvertinti šlapimo sugėrimo laipsnį, o išsirinkti gali padėti gydytojas ar vaistininkas. Šiuos įklotus galima naudoti su įprastu apatiniu trikotažu arba specialiomis kelnaitėmis ir tai ekonomiškiau nei sauskelnės ar sauskelnės-kelnaitės – anatominė forma užtikrina sausumą ir saugumą. Įklotai turi drėgmės indikatorių su gradacijos skale, todėl galima jaustis laisvai, nes skalė indikuos, kada reikia keisti įklotą, o šį galima pasirinkti pagal tipą – nuo lengvo iki sunkaus šlapimo nelaikymo. Nereikėtų bijoti ir dėl kvapo bei pratekėjimo – „Odour system" sugeria nemalonius kvapus, o unikali apsauga integruota nuo pratekėjimo yra su ypač švelniais bei lygiais raukinukais ir tampriais krašteliais. Tomis pačiomis savybėmis pasižymi ir sauskelnės-kelnaitės, skirtos vidutiniam ar sunkiam šlapimo nelaikymui, tačiau ir jų bijoti nereikėtų – optimizuota forma padeda jaustis itin patogiai, kelnaitės nesmunka ir nešiugžda.

Svarbu išlikti aktyviems. Pritaikius tinkamas priemones inkontinencija neturėtų trukdyti jūsų aktyviam gyvenimo būdui ir slopinti pomėgius. Juo labiau, kad šylantys orai yra ypač tinkami keliauti ir užsiimti fizine veikla gryname ore. Štai kelios veiklos, kuriomis drąsiai galite užsiimti pavasarį:

Pažintiniai takai. Vis labiau populiarėjantis būdas pažinti Lietuvą. Keliaujant pažintiniais takais pasijausite ypač suartėję su gamta. Ėjimas tinkamas ne tik bet kokio amžiaus ar fizinio pasiruošimo žmonėms, bet ir yra lengvai įgyvendinimas – Lietuvoje išsidriekę daugybė pažintinių takų, tereikia išsirinkti. Pavasaris šiam užsiėmimui tobulai tinka – gamta atbunda, saulė vis labiau šildo, o uodai ir kiti kraujasiurbiai dar netrukdo. Dauguma pažintinių takų įrengti saugomose teritorijose, gražiausiuose gamtos kampeliuose – vien dėl to verta juose lankytis. Paženklinti maršrutai neleidžia pasiklysti, pastatyti informaciniai stendai supažindina su gamta, istorija, kultūra, atokvėpio vietos buvimą gamtoje paverčia įdomiu ir maloniu. Pažintiniai takai yra vienas iš būdų geriau pažinti Lietuvą bei jos gamtą.

Šiaurietiškas ėjimas. Dar vienas jokio pasiruošimo nereikalaujantis užsiėmimas, kuriam reikalingos tik specialiai sukurtos lazdos. Pasitelkus šias lazdas, tinkamai juda ne tik apatinė kūno dalis, bet ir viršutinė. Tai itin efektyvus būdas pagerinti fizinę būklę nepervargstant. Patogu tai, kad šiaurietišką ėjimą gali praktikuoti kiekvienas – nereikia jokio fizinio pasirengimo, nėra apribojimų dėl amžiaus ar svorio, o šiaurietiškas ėjimas net 46 proc. naudingesnis už paprastą ėjimą!

Joga. Šis užsiėmimas visapusiškai veikia žmogaus organizmą. Atliekant jogos pratimus mankštinami sustingę sąnariai, tempiami ir stiprinami raumenys, veikiami raiščiai ir sausgyslės, mankštinamas stuburas (sakoma kad žmogus yra tiek jaunas, kiek lankstus jo stuburas), gerinama vidaus organų veikla, aktyvinama liaukų veikla, reguliuojamas kraujospūdis, stiprinami kaulai, gerinamas galvos smegenų maitinimas, stiprėja jutimo organai (rega, klausa, uoslė, skonis, lietimas), stimuliuojama protinė veikla.

Meditacija. „Meditacija yra švelnus menas nieko nedaryti", sako dvasinis lyderis Šri Šri Ravi Šankaras, tad atsipalaiduokite ir užsiimkite meditacija – pasirinkite sau patogų laiką, pasitieskite kilimėlį, įsijunkite atpalaiduojančią muziką arba išsirinkite tylų kampelį ir pasinerkite. Kvėpavimo pratimai yra galingas priešnuodis prieš blogą nuotaiką, depresiją. Kvėpuojant veikiami smegenų centrai, atsakingi už emocijas, todėl taikant atitinkamas kvėpavimo technikas, galima veikti emocines būsenas, pakelti nuotaiką, padėti sau, jei kamuoja nemiga.

www.abena.lt

ABENA

Aktyvioms dienoms ir patogioms naktims

- **TOP DRY SYSTEM**
  Ypač gerai sugeria, užtikrina sausumą
- **ODOUR SYSTEM**
  Užkerta kelią nemaloniam kvapui
- **NORDIC ECOLABEL**
  Garantuoja tvarumą ir ekologiją
- **JOKIO LATEKSO** ar balinimo chloru
- **AUKŠČIAUSIA KOKYBĖ**
  100% kvėpuojanti oda ir optimalus komfortas

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

Pagaminta Danijoje

ARBŪZŲ AUGINIMAS
Lietuvoje: patarimai gausiam derliui

Sunokę, sultingi, saldūs ir puikiai gaivinantys karštą vasaros dieną – tokie gali būti arbūzai ne tik parsinešti iš parduotuvės, bet ir užauginti mūsų daržuose. Tik ką daryti, kad šių milžiniškų uogų derlius iš tiesų džiugintų? Patarimais dalinasi sodo bei daržo prekių parduotuvių tinklo „Žalia stotelė“ atstovė JOLITA GRIGIENĖ.

Ar pastebite tendenciją, kad šiltėjant klimatui, žmonės vis dažniau išdrįsta pamėginti užsiauginti egzotinių vaisių ar augalų Lietuvoje?

Savo asortimente turime ne tiek daug egzotinių augalų. Arbūzų ar melionų tokiais augalais nelaikytume, nes jų sėklų Lietuvoje galėjome nusipirkti ir prieš 20-25 metus, tik šiuo metu pirkėjai gali rinktis iš daug didesnės veislių įvairovės. Taip pat paskutiniu metu įsitvirtinus šiltoms vasaroms juos galime užsiauginti ne tik šiltnamyje ar po priedangomis (kaip buvo įprasta anksčiau, jei norėjai turėti derlių), bet ir lauke.

Kokios arbūzų veislės yra tinkamiausios auginti Lietuvoje?

Vertėtų rinktis ankstyvąsias veisles ar hibridus. Visos veislės, esančios mūsų asortimente, Lietuvoje auga ir dera.

Kaip taisyklingai ir kada reikėtų pradėti daiginti arbūzų sėklas? Norint gauti ankstyvesnį derlių, reikia užsiauginti daigus. Daiginti reikėtų balandžio pabaigoje, šiltoje patalpoje. Į 12-15 cm skersmens puodelius sėjame po 1-2 sėklas. Sudygus laukiame, kol daigas paaugs ir turės pirmuosius tikruosius lapelius. Kai esame tikri, kad negresia šalnos, pasodiname daigus į nuolatinę augimo vietą. Į nuolatinę augimo vietą daigai sodinami nuo gegužės pabaigos iki birželio pradžios. Persodinant reikia būti atsargiems, jokiu būdu nenupurtyti žemių nuo daigo šaknų – arbūzų ir melionų daigai jautrūs persodinimui.

Kiek arbūzų gali išaugti iš vieno daigo? Vaisių kiekį galime reguliuoti pašalinant dalį užuomazgų. Tai reikia daryti, nes jei paliksime visas, užaugs daug, bet labai mažų vaisių. Jei užuomazgas šaliname, tuomet vienas augalas užaugina 4-6 vaisius (labai palankiomis sąlygomis gali ir daugiau), tokio svorio, koks nurodomas veislės aprašyme.

Kur geriau auginti arbūzus – šiltnamyje ar lauke? Galima visur, bet arbūzai – augalai, šliaužančiu stiebu, ir užima gana nemažai vietos, ne kiekvienas gali skirti tiek vietos šiltnamyje. Vienam daigui šiltnamyje tektų atiduoti 3 m².

Koks dirvožemis yra geriausias arbūzų auginimui? Gerai augs priesmėlyje, lengvoje, nemolingoje, vandeniui laidžioje dirvoje.

Nuo ko priklauso arbūzo saldumas? Arbūzams reikia daug saulės ir šilumos, tuomet jie užauga saldūs. Jų negalima sodinti pusiau ar visiškame pavėsyje.

Kokiomis trąšomis arbūzus tinka tręšti? Stambius vaisius užauginantys augalai iš dirvos pasiima daug maisto medžiagų, todėl tręšti reikia. Pasodinus į dirvą reikia tręšti azoto trąšomis, vėliau, kai užmezga pirmąjį vaisių, tik kalio trąšomis, tačiau be sieros.

Mitas ar tiesa, kad auginant arbūzus juos reikia daug ir dažnai laistyti? Vandens jiems reikia nedaug. Ryte arbūzai gardžiuojasi rasa. Jei auginate šiltnamyje, augalus reikia apipurkšti. Jei tęsiasi ilga, karšta sausra, tuomet galima palieti, kad neišdžiūtų. Reikėtų ankstų rytą laistyti ne tik šaknis, bet ir lapus.

Kokie požymiai padeda atpažinti, kad arbūzas jau prinoko? Žiūrime, ar apdžiūvusi vaisiaus jungtis su virkščia, jei taip – arbūzas sunokęs. Dar galima pakėlus vaisių pažiūrėti, ar ta vieta, kuria jis liečiasi su žeme, yra geltona – jei taip, galime manyti, kad jau laikas arbūzą skinti.

Kokias didžiausias klaidas žmonės daro augindami arbūzus? Pasodina daigus į netinkamą dirvą, netinkamą vietą, netinkamu laiku. Arbūzus reikia labai atsargiai ravėti, nekilnoti virkščių, nes augalai pradeda džiūti. Patartina arbūzus kasmet auginti vis kitoje vietoje.

Liveta Burkšaitė

@mociute.natalija

1 h

Natalija Dzičkancienė. Nuotrauka iš asm. archyvo.

Aktyvi, užkrečianti trykštančiu pozityvumu ir energija – tokia yra 73-ejų vilnietė NATALIJA DZIČKANCIENĖ, socialiniuose tinkluose geriau žinoma kaip močiutė Natalija (@mociute.natalija). Iš gyvenimo ji semia viską, ką šis jai pasiūlo, o būdama tokia veikli ir žingeidi, netruko susirinkti savo sekėjų. Visgi panašu, kad pačios didžiausios Natalijos gerbėjos yra jos anūkės, kurios nuolat paskatina močiutę išbandyti ką nors naujo. Humoro jausmo nestokojanti moteris, regis, visai nesureikšmina savo amžiaus, nes tiki, kad daug ką lemia vidinė būsena: „Kai manęs kas nors paklausia, kiek man metų, atsakau, kad esu dar labai jauna – man po pensijos tik trylika metų!“

Liveta Burkšaitė

Internete atpažįstama MOČIUTĖ NATALIJA: „Įsigykite išmaniuosius telefonus!“

◄ **Natalija Dzičkancienė.** *Nuotrauka iš asm. archyvo.*

Pirmiausia, negaliu nepagirti – esate labai šilta ir nenustygstanti vietoje moteris, nuotraukose visada pasitempusi, besišypsanti. Savo socialinėje paskyroje dalijatės pačiomis įvairiausiomis akimirkomis: parodų lankymai, ekskursijos po Lietuvą, įvairūs susitikimai, daugybė hobių. Ar visada buvote tokia pozityvi ir aktyvi?

Turbūt visada. Ir jaunystėje, ir, ko gero, dabar. Tik karantinas dabar sustabdė visas mano išvykas...

Kas Jus įkvepia? Iš kur semiatės tiek jėgų ir energijos?

Tiesiog visada galvoju, kad *nu* negali žmogus sėdėti vietoje. Jeigu sėdi vietoje, tai nematai gyvenimo, nematai nieko aplink, tik namus – puodus, *bliūdus*. Gal taip ir negerai sakyti, jie, žinoma, irgi labai reikalingi.

Taip, tačiau, spėju, nemaža dalis Jūsų amžiaus žmonių užsidaro, praranda domėjimąsi aplinka, pamiršta savo hobius. O Jums kažkaip pavyksta...

Žinote, aš esu labai dėkinga gyvenimui, likimui, kad dukra ir anūkės man niekada neleidžia stovėti vietoje, mane įkvepia. Turiu ne tik anūkių, bet net ir keturis proanūkius. Ir anūkė Gintarė, ir anūkė Deimantė, jei apranga ne kokia, ar kas, visada pasako.

Vieną kartą atvažiavau į Kauną – Deimantei tuomet buvo kokie aštuoneri metukai. Nusprendėme eiti kartu į kavinę. Apsivilkau paltą, užsirišau skarelę, o anūkė sako: „Močiute, aš su tavim neisiu. – O kodėl, Deimantėle, neisi? – klausiu. – O todėl, kad tu su skaryte. Greitai užsidedi mamos skrybėlę.“

Tai aš ir paklūstu jų šitiems visiems reikalavimams – jaunimas juk geriau mato.

Kaip manote, kur tokių šiltų, draugiškų santykių paslaptis? Kaip užmegzti glaudų ryšį su anūkais?

Reikia kitą kartą anūkus pamokyti kažką, padėti jiems... Visuomet stengiausi praleisti su anūkėmis kiek įmanoma daugiau laiko. Kai augo, jos atvažiuodavo pas mane į kaimą – kitąkart gal ir nenorėdavo važiuoti, bet dabar jį prisimena su tokiu džiaugsmu! Tai labai suartina. Anūkės vis meiliai sako: „Oi tai čia mūsų močiutė, oi tai čia mūsų močiutė...“ Jos mane labai myli.

Praėjusią vasarą išbandėte net važiavimą motociklu. Ką tokio nutrūktgalviškiausio ir įsimintiniausio esate išbandžiusi?

Ekstremaliausią patirtį turėjau, turbūt, 2010-aisiais metais, kai anūkė netikėtai surado kelionės į Indiją pasiūlymą. Ji man sako: „Gal važiuojam į Indiją? Tokie nebrangūs bilietai“. Aš net negalvodama sutikau: „Gerai, perku ir važiuojam.“ Pirmiausia nusipirkome bilietus, o paskui galvojome: tai kur mes ten dėsimės dviese nuvažiavusios?

Dviese ir išvykote?

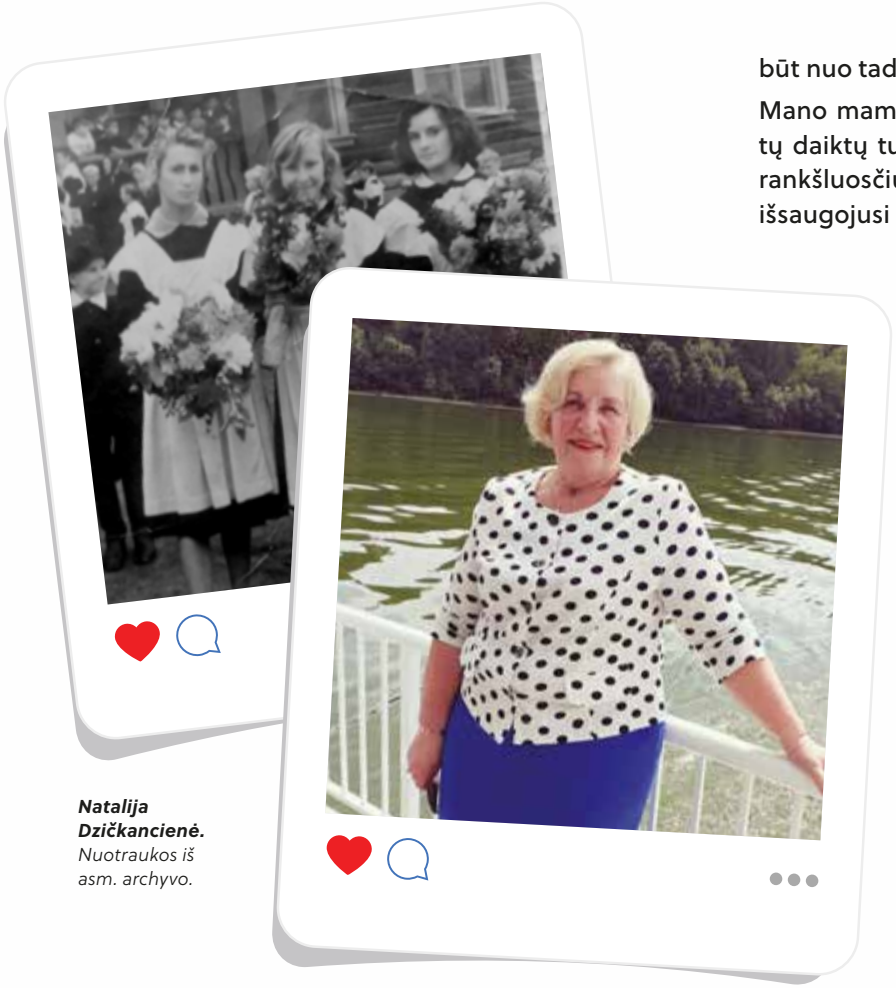
Taip, išvykome visiškai vienos. Anūkei buvo penkiolika ar šešiolika metų. Ji pasižiūrėjo, kokių ten turistinių kelionių yra. Tai mes – negi čia prie grupės jungsimės, nugi ne... pasisamdysim atskirą mašiną! Paskui kilo dvejonių... Galvojau: „Nu tu *babulka babulka*, kokio *bieso* čia važiavai?“ (juokiasi). O dar su tokia panele... Dvi moterys. Žmonių – masės, nei praeiti įmanoma, nei pravažiuoti. Pasitaikydavo, kad eidavome gatve ir vis sustodavo prie mūsų kokia prabangi mašina, kalbindavo angliškai. Mes, žinoma, nesustodavome. Bijojome, nes važiuoja iš paskos, kalbina. Aišku, anūkę, ne mane gi (juokiasi). Aš tą anūkę taip laikiau, taip man buvo baisu... Bet šiandien visiškai nesigailiu. Žinote, kai laimingai viskas baigiasi, kai jau parleki į namus, tada galvoji: kaip gerai, kad išvažiavau.

Tai buvo pirma tokia tolima kelionė?

Ne, pirma tolima kelionė buvo į Pietų Korėją, Seulą. Esu daug kur apskridusi ir daug ką apvažiavusi. Mano vyresnioji anūkė ištekėjo už italo ir dabar gyvena Romoje, todėl dažnai skrendu jos aplankyti. Tik praėjusieji metai buvo išimtis – negalima.

Jūsų gyvenime būta ir sunkių patirčių. Beveik visą savo vaikystę praleidote tremtyje Sibire. Ką atsimenate iš to laikotarpio? Kas, kaip vaikui, įstrigo labiausiai?

Tėvams buvo labai sunku. Mes, vaikai, nepajutome



Natalija Dzičkancienė. *Nuotraukos iš asm. archyvo.*

tiek... Gal buvome per maži ir pamiršome. Kai mus ištrėmė, seseriai buvo aštuoni mėnesiai, man antri, o broliui ketvirti metukai ėjo. Mama sakydavo, kad buvome sunkiausia šeima vagone – trys maži vaikai ir mano tėvo tėvai. Nors buvome didelė šeima, kažkaip išsilaikėme. Valgėme ten ir lašišos, ir jų ikrų, buvo labai daug kedro riešutų. Po metų ten netekau močiutės, o 1955-aisiais metais tėvo sesuo su savo tėvuku išvažiavo į Lenkiją.

Koks buvo sugrįžimas į Lietuvą? Kaip grįžus sekėsi čia kurti savo gyvenimą?

Mūsų namuose dar buvo likęs tėvuko brolis, ten ir grįžome. Grįžę ėjome į mokyklą ir bandėme mokytis jau lietuviškai – šis periodas buvo labai sunkus. Ir dabar dar rašau su klaidomis, ko gero... Mama, kadangi labai sirgo, su jaunesne seserimi grįžo anksčiau, o aš, brolis ir tėvukas gyvenome ten dar beveik dvejus metus, kol mama išreikalavo, kad leistų tėvą grįžti iš Sibiro. Visi pasimatėme 1959-aisiais metais. Džiaugsmo buvo begalė – juk beveik dvejus metus gyvenome be mamos. Mama yra mama – nepakeičiama. O čia dar ir paauglystė tokia...

Tačiau prasimanydavote ten veiklų?

Oi, labai prasimanydavome! Prisimenu, labai norėjome turėti lėlių, bet jų nebuvo, todėl siūdavomės. Turbūt nuo tada ir jaučiu potraukį siūti.

Mano mama buvo ir audėja, ir mezgėja. Jos siuvinėtų daiktų turiu po šiai dienai – visokiausių užtiesalų, rankšluosčių, staltiesių. Labai gražūs siuviniai... Turiu išsaugojusi ir savo močiutės skarą.

Labiau esate miesto ar gamtos žmogus?

Gal sakyčiau gamtos – pasiilgstu kaimo. Vilniuje gyvenu dvidešimt vienerius metus. Anksčiau gyvenau Varėnoje. Buvau garsi laikrodžių meistrė, dirbau ten daug metų. Paskui nutarėme su vyru kraustytis į Vilnių. Kažkaip ir laikomės dabar čia.

Nekyla minčių grįžti į Varėną?

Būna, būna kartais! Visgi ten praleista jaunystė, visi žinomi, pažįstami. Ir sesuo ten gyvena, ir draugės nuolat kviečia grįžti – sako, čia manęs labai trūksta.

Bet nepasiryžtate?

Kažkaip nepasiryžtu... Dar Vilniuje darbą turiu.

Pakalbėkime apie socialinius tinklus. Beveik prieš metus, dalyvaudama projekto „Prisijungusi Lietuva“ organizuojamame konkurse „Mano seneliai – influenceriai“, laimėjote 2-ąją vietą. Instagrame turite beveik 800 šimtus sekėjų. Esate minėjusi, kad iš visų socialinių medijų labiausiai mėgstate instagramą. Kodėl pamėgote būtent jį?

Tai vėlgi, mano anūkių dėka. Ir tame konkurse sudalyvavau, dėl to, kad anūkė mane skatino pabandyti.

Man labai įdomu pasižiūrėti, kaip žmonės gyvena, ką veikia, kuo užsiima, kaip rengiasi, kokios yra mados. Galima labai daug ko išmokti. Pamačiau iš cemento sukurtas vazas – man labai jos patiko – ir pati pabandžiau padaryti.

Aš daug kam siūliau: „Įsigykite išmaniuosius telefonus, juk nieko nematote, kas vyksta pasaulyje.“ Vienai draugei atidaviau savo telefoną ir pasakiau: „Paimk, ir pasižiūrėsi. Patikėk manim – tikrai užsimanysi“. Ir kokia ji patenkinta dabar, kad prikalbinau!

Ypač daug gerbėjų susilaukėte suvaidinusi močiutės vaidmenį komiko Manto Bartuševičiaus kurtuose vaizdo įrašuose „Močiutės spąstai“. Daugelis gyrė Jūsų puikius aktorinius sugebėjimus, komentaruose justi daug internautų palaikymo. O kaip reagavo Jūsų šeima ir draugai, kai pasakėte jiems, kad pasiryžote šiai avantiūrai?

Niekas nenustebo, sakė: „Taigi aišku, mes juk žinome močiutę, pas ją nėra žodžio „ne“, „negaliu“. Tikrai nėra. Pas mane taip: reikia, reiškia reikia.

Pasiūlymą priėmėte, tikriausiai, be didelių svarstymų? Kokia tai buvo patirtis?

Be didelių svarstymų. Panašiai, kaip nusprendžiau važiuoti į Indiją. Iš pradžių buvau susikausčiusi. Galvojau, kad mane pakalbins dėl užimtos antros vietos konkurse „Mano seneliai – influenceriai“. O kai Mantas atvažiavo su grupe ir pasakė *mes čia norim šitaip*, pasimečiau. Buvau nepasiruošusi, nežinojau, nė ką daryti. Galiausiai nutariau: „*Nu* viskas, gerai, nusiraminsiu ir nežinau, kaip aš čia jums suvaidinsiu, bet pabandysiu“.

Kadaise iš tikrųjų norėjau tapti aktore – dar Sibire, būdama vaikas. Visus aktorius – labai daug jų dabar jau nebėra – žinojau, visų jų nuotraukas turėjau.

Niekada nebandėte stoti į aktorinį?

Nebandžiau. Kai grįžome iš Sibiro, man buvo sunku, visų pirma, baigti vidurinę – aš baigiau aštuonmetę ir išvažiavau į Vilniaus buitinės technikos mokyklą mokytis laikrodininkystės. Paskui baigiau *vakarinę* vidurinę Varėnoje. Vėliau šeima, dukra... Taip ir liko mano visos šitos svajonės tik svajonėmis.

Galima sakyti, kad šitos svajonės Jus pasivijo...

Taip, visai nieko (juokiasi). Jei kažkas kvies filmuotis, jei tik pasiūlys, tikrai sutiksiu. Dabar močiutes galiu vaidinti, jei reikia (juokiasi).

Ar pajutote, kad po šitų filmukų Jus pradėjo atpažinti?

Taip, vasarą daug kas paklausdavo, ar aš ne Manto (aut. p. Bartuševičiaus) močiutė. Sakydavau: „Tikrai ne, tik vaidinau pas Mantą“ (juokiasi).

O Jūsų anūkėms vaizdo įrašai patiko?

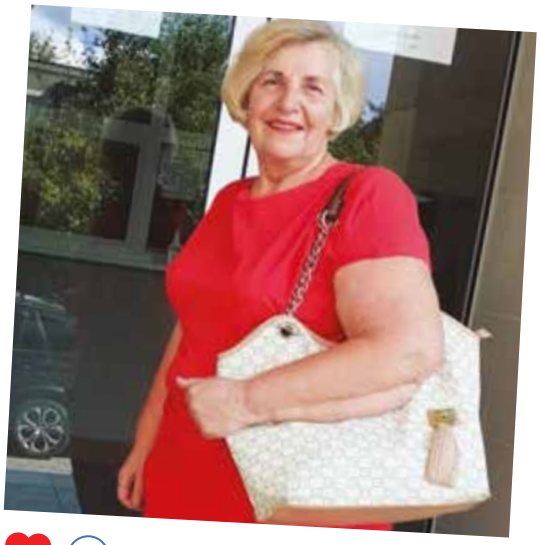
Labai patiko! Net mano proanūkiui patiko... Nors jis gyvena Romoje, puikiai kalba lietuviškai. Jis man skambina ir sako: „Močiute, aš pažiūrėjau tavo filmukus“.

Ko norėtumėte palinkėti žurnalo skaitytojams?

Su visu nuoširdumu palinkėčiau, kad neužsidarytų namuose, nesakytų, kad ten skauda, ten skauda... Dabar, žinoma, niekur negali nei išeiti, nei išvažiuoti... Bet labai linkiu žurnalo skaitytojams, kad negalvotų, jog mes jau seni, ir daugiau nieko mums nereikia. Ne, mums dar labai labai daug ko reikia!

O kaip kovoti su tuo užsisėdėjimu?

Kaip sugalvojai, taip darai! Sugalvoji važiuoti į Palangą – sėdi į autobusą ir išvyksti. O kodėl ne? Paskui kitu autobusu grįžti. Štai tau ir visa diena praeina. Kai vienas važiuoji, apie kažką svajoji... Pabūni naujame mieste, pavaikštai, grįždamas galvoji apie įspūdžius. Kiekvienais metais vis padarau kokią nors labdarą – štai dar vienas užsiėmimas. Jei norėsi, tikrai rasi veiklų.



Natalija Dzičkanciėnė.
Nuotraukos iš asm. archyvo.

Viktorija Skutulienė

Kaip suvartoti mažiau DRUSKOS?

Vertingi prieskoniai, kurie turėtų būti kiekvieno virtuvėje

Nuotrauka Dovilės Jakštaitės

▲ „Santa Maria“ prieskonių ekspertė **Ieva Pikžirnytė**

Druska – populiariausias prieskonis, kurį tikrai galima rasti kiekvieno namų ūkio prieskonių spintelėje. Be druskos maisto gaminimas daugeliui neįsivaizduojamas, nes patiekalai tuomet lyg be skonio. Įpratę nuolat gardinti maistą druska, šios suvartojame dvigubai daugiau negu rekomenduoja sveikatos specialistai. „Santa Maria“ prieskonių ekspertė IEVA PIKŽIRNYTĖ pristato prieskonius, kuriais pagardinti patiekalai, atskleis ne tik išskirtinį aromatą, bet ir skonį, kurio tikrai nereikės papildomai gardinti druska.

KARIS

Kario prieskoniai mėgstami ne tik Rytų ir Azijos šalyse, bet ir visame pasaulyje. Pastaruoju metu ypač pamėgti ir lietuvių. Karis dažniausiai – geltonos spalvos, nes viena pagrindinių jo sudedamųjų dalių yra ciberžolė. Be šios, kario sudėtyje – kuminas ir kalendra, kurie pasižymi dar ir gydomosiomis savybėmis. „Karis patiekalui suteikia skonio pilnumo. Sudėtyje esanti kalendra – saldumo. Karyje gali būti aitriųjų paprikų ar garstyčių, kurios suteikia malonaus aitrumo ir truputėlį pašildo gomurį“, – atskleidžia I. Pikžirnytė. Karis tinkamas visiems patiekalams, o labiausiai – žuviai, kruopoms, daržovių patiekalams.

Tam, kad atsiskleistų prieskonių aromatinės savybės ekspertė rekomenduoja prieskonių mišinius pakepinti aliejuje.

ŽALIEJI, BALTIEJI, RAUSVIEJI...PIPIRAI

Juoduosius pipirus naudojame įvairiems patiekalams, tačiau baltuosius ar žaliuosius – itin retai. I. Pikžirnytė rekomenduoja eksperimentuoti su prieskoniais, todėl siūlo druską pakeisti kuo įvairesniais pipirais. Pavyzdžiui, baltaisiais, kurie yra sodraus, šiek tiek kartoko skonio ir šiaudus primenančio kvapo. Šie pipirai puikiai tinka žuvies ir vėžiagyvių, kiaulienos, jautienos ir avienos patiekalams pagardinti, jais paskaninti bešamelio ar sūrio padažą, bulvių košę.

Su **baltaisiais pipirais** dera juodieji pipirai, laurų lapai, kvapieji pipirai, muskatas, imbieras, peletrūnai ir kaparėliai.

Žaliųjų pipirų skonis nėra toks intensyvus, kaip juodųjų, tačiau jie turi gaivumo skonį. Puikiai dera su įvairiomis žolelėmis. Pavyzdžiui, su česnakais.

„Tinkami su ožkos sūriu, nes jis irgi gaivus. Taip pat su jūros gėrybėmis, žuvimi, gardinti mėsai. Siūlyčiau išbandyti su varške – pasigaminti užtepėlę, pagardinant ją įvairiais pipirais ir gaminti be druskos", – patarimais dalijosi I. Pikžirnytė.

Rausvieji pipirai naudojami mėsos, žuvies patiekalams, desertams, karštiems sumuštiniams, vaisių salotoms ir konservams gardinti.

Nepaisant pavadinimo, rausvieji pipirų grūdeliai nėra susiję su juodaisiais ar baltaisiais pipirais. Tai – tropinio medžio uogos (švelnusis pirulis), kurių skonis primena gėlės ir yra panašus į našlaitės. Aromatingi ir švelnaus skonio rausvieji pipirų grūdeliai idealiai tinka puošti patiekalus bei desertus, plačiai naudojami pipirų mišiniuose. Skonių ekspertė atkreipė dėmesį, jog rausvuosius pipirus turėtų vartoti saikingai anakardžių bei pistacijų riešutams alergiški asmenys.

Patiekalams skonių ekspertė siūlo rinktis ir **prieskoninių žolelių mišinius**, kuriuose būtų kuo įvairesni skoniai. Gardesnį skonį patiekalui išgauti rekomenduoja picų, provanso žolelių ar Viduržemio jūros prieskonių mišinius.

Skonių ekspertės patarimai, kaip suvartoti mažiau druskos

- Naudokite citrinos sultis arba skirtingus actus sriuboms, troškiniams, bet kam – naudokite patiekalo gaminimo pabaigoje – rūgštys papildo patiekalo skonius panašiai kaip druska.
- Naudokite šviežią ar džiovintą česnaką, svogūną.
- Varijuokite ir išbandykite įvairius pipirus.
- Gausiai naudokite įvairias džiovintas žoleles gamyboje bei šviežias žoleles pagardinti patiekalus jų gaminimo pabaigoje.
- Kepintų sezamų aliejus suteiks subtilaus skonio ir gylio patiekalams.
- Kepti grybai, džiovinti grybai bei pomidorai, saulėje džiovinti pomidorai, parmezano sūris –naudokite juos sustiprinti patiekalų skoniui.
- Nepakeičiami prieskoniai gaminant be druskos: kuminas suteiks lengvą dūmo poskonį, aitriosios paprikos kartu su citrinos sultimis sustiprins visų ingredientų visumą, o saldžioji paprika itin tinkama keptoms daržovėms.
- Naudokite aitresnius prieskonius: garstyčių sėklas, aitriąsias paprikas, ciberžolę, pipirus.

Kokie prieskoniai tinkamiausi su...

Morkomis – cinamonas, imbieras, muskatų riešutai, rozmarinas, šalavijas, kuminas, kmynai.

Šparaginėms pupelės – krapai, mairūnas, raudonėlis, čiobrelis, citrinų sultys arba provanso žolelių mišinys.

Pomidorais – bazilikas, lauro lapai, mairūnai, svogūnai, raudonėlis, petražolės, pipirai.

Žuvimi – karis, garstyčių sėklos, paprika, pipirai, citrinų sultys (rūgštis).

Vištiena – rozmarinai, šalavijas, čiobrelis, peletrūnas, pipirai.

Kiauliena – džiovintas česnakas, šalavijas, pipirai, raudonėliai, kmynai.

Jautiena – mairūnas, muskato riešutai, šalavijas, čiobrelis.

Iveta Leščinskaitė

ALPAKŲ ŪKIO pradininkė Lietuvoje: „Mėgaujuosi šiais gyvūnais kiekvieną dieną“

Biologijos mokslus baigusi JOLANTA KUORIENĖ nuo vaikystės svajojo auginti šuniuką. Šiai svajonei išsipildyti prireikė daugybės laiko, tačiau dabar moteris augina ne tik būrį šunų, bet kartu yra alpakų ūkio pradininkė Lietuvoje. Skaudžias skyrybas išgyvenusi moteris sugebėjo ne tik atsitiesti, bet ir savo jėgomis įkurti alpakų ūkį – pasakiško grožio sodybą, kurioje ganosi net 45 egzotiški gyvūnai iš Čilės: „Savo svajonę išpildžiau su kaupu“, – sako Jolanta.

Esate gimusi ir augusi Trakuose, vėliau biologės specialybę įgijote ir gyvenote Vilniuje. Kaip nutiko, kad įsikūrėte šioje nuošalioje vietoje ir dar apsupta gyvūnų? Gimus dukrai labai norėjosi pabūti kažkur gamtoje, pabėgti nuo miesto šurmulio, tad nusprendėme išsikelti į kaimą. Įsikūrėme sodyboje prie Alsakio ežero, kur didelės erdvės, nėra kaimynų ir gali mėgautis gamta. Pačioje pradžioje buvo minčių, jog tai bus tik vasarvietė, tačiau vėliau nusprendėme, jog visai neblogai būtų čia gyventi visada. Taip iš miestiečių mes ir tapome kaimiečiais (juokiasi). Žemdirbyste aš neužsiimu, tačiau turiu būrį šunų ir alpakų.

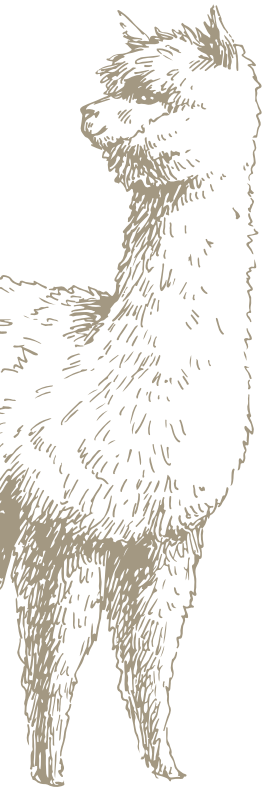
Kadangi gyvenote mieste, gyvūnai turbūt jūsų vaikystės svajonė? Tokia graudi istorija. Visą gyvenimą esu gamtos vaikas, visada labai norėjau turėti šunį, o mano tėvai buvo inteligentai, labai švarūs ir kruopštūs. Jiems atrodė, kad šuo asocijuojasi su nešvara, plaukais, šlapiomis kojomis iš lauko. Aš manau, kad ir daugelis šiuolaikinių tėvų, kai vaikai prašo šuniuko, visada randa labai daug argumentų, kodėl jo negalima laikyti. Kadangi šuns neturėjau, tai labai apie jį svajojau. Kai subrendau, nusprendžiau, kad gyvensiu kaime, kur niekas negalės pasakyti, kiek šunų aš galėsiu laikyti, taigi dabar savo svajones esu išpildžiusi su kaupu – sodybą saugo trys dideli aviganiai, o namuose gyvena šeši čihuahua veislės šuniukai. Dabar jau turiu viską, ko noriu (šypsosi).

Tačiau šuniukų neužteko ir jūsų kieme atsirado egzotiškosios alpakos. Iš tiesų, tai atsikrausčius į sodybą, didžiausia problema buvo šios didelės teritorijos šienavimas vasarą. Keliaudami po Norvegiją pamatėme šiuos keistus besiganančius gyvūnus ir panaršę internete, nusprendėme juos įsigyti ir įkurdinti savo sodyboje. Buvome pirmieji Lietuvoje. Nors kiti šiuos gyvūnus perka dėl vilnos, mes pirkome dėl žolės šienavimo – dabar alpakos man sutaupo daug gražaus laiko (juokiasi). Pačioje pradžioje mūsų banda buvo nedidelė, tik penkios alpakos. Paskui gimė keturi alpakiukai. Dabar mūsų būryje yra

jau 45-ios alpakos – ne tiek ir mažai, žinant, kad visoms reikia dėmesio ir rūpesčio.

Kaip šunys draugauja su alpakomis? Šiek tiek įtampos atsiranda tik gimus mažiems alpakiukams, kurie būna labai smalsūs ir žingeidūs. Jie mėgsta atsiskirti nuo bandos ir bandyti išsiaiškinti, kas per padarai tie šunys. Jau ūgtelėję alpakiukai, kurie jau laikosi bandoje, yra saugūs – šunys pripažįsta juos kaip savus, gano kaip savo bandą. Patelės alpakos šitokiam ganymui pasiduoda lengvai, o patinai, kurių šiuo metu turime penkis, kartais priešinasi ir pareiškia savo nuomonę apie nereikalingus gyvūnus savo teritorijoje.

Turbūt rytais kavą terasoje geriate stebėdami tikrus spektaklius? Tikrai visko pas mus būna. Patinai kartais mėgsta susikauti, parodyti patelėms, kurios per tvorą žiūri, kuris čia viršesnis, kuris turi daugiau galių. Kartais juokiamės, jog galime lažybas organizuoti. Kiekvieną dieną stebime kaip jie bendrauja ir vis dar mėgaujuosi šiais gyvūnais ir džiaugiuosi, kad nusprendžiau juos laikyti. Matydama juos turiu tokį gerą energetinį užtaisą, kad širdis apsipila džiaugsmu kiekvieną kartą juos pamačius. Aišku, labai džiugina ir tai, kad jie šienauja žolę (juokiasi).



Ar sudėtinga alpakų priežiūra? Tai yra tokie patys, kaip mums įprasti ūkiniai gyvūnai, kuriems reikalinga panaši priežiūra – kasdien turi būti paduotas švarus vanduo, kombinuoti pašarai, pritaikyti specialiai jiems, ir žolė bei šienas. Bendruosius reikalavimus mes išpildėme – pastatėme namuką, ėdžias, pasirūpinome šienu ir pašarais, o toliau lieka tik stebėti, kad nekiltų specifinių ligų. Džiugu tai, kad šie gyvūnai yra pakankamai atsparūs ligoms, o be to jiems dažniausiai būdingos tik kupranugarinių ligos, o šių gyvūnų, kaip žinia, Lietuvoje yra mažai, tad plitimo rizika itin maža.

Tiesa, kartais mane liūdina ir stebina žmonės, kuriems atrodo, kad gyvūnui užtenka pastatyti tvartą, aptverti tvora ir paleisti ganytis. Taip nėra. Turi juos stebėti, ką aš darau atidžiai, nes jeigu kažko nesužiūrėsi, tai gali baigtis išties liūdnai. Kiekvieną dieną stebiu kaip gyvūnai išeina iš tvarto, ar pernelyg negulinėja, ar visi juda ir valgo kartu. Jie visi turi būti aktyvūs ir žvalūs, visiems turi užtekti maisto. Jeigu bent vienas tampa vangesnis arba mažiau valgo, būtina kreiptis į specialistus, nes alpakos, kaip ir visi bandomis gyvenantys gyvūnai, linkę slėpti savo negalavimus ir neišsiskirti iš bandos.

Ar alpakas galima pavaišinti ir kažkuo daugiau nei šienu? Alpakos labai mėgsta obuolius ir morkas. Jeigu lankytojai pasiūlo atvežti maišą nuosavo sodo obuolių, mes visada sutinkame, nes natūralios daržovės puikiai tinka, tačiau parduotuvėje chemikalais apdorotų obuolių duoti alpakai neleidžiame. Apskritai, po vieno liūdno nutikimo, lankytojų prašome nemaitinti alpakų savo atsivežtu maistu. Vieną kartą, lankytojams pavaišinus alpakas žaliomis bulvėmis, dvi iš jų labai stipriai apsinuodijo, vos pavyko išgelbėti, tad po tokios karčios patirties labai saugau, kad ko netinkamo nesuvalgytų.

Dabar jūsų ūkyje net 45-ios alpakos. Kaip jas atskiriate? Visos jos turi vardus ir visos, iš tiesų, yra skirtingos, tiek savo išraiška, šukuosena, tiek ūgiu ar spalva. Deja, turiu nuliūdinti, į vardus jos neatsiliepia, bet jie reikalingi mums patiems, kad sugebėtume jas atskirti ir kauptume visą reikalingą informaciją. Pačios pirmosios mūsų gyventojos buvo Kaštonė, kuri buvo šokoladinės spalvos, Čilė, baltos spalvos alpaka su ruda dėmele, kurios vardas buvo Dėmelė, kreminė alpaka Šampanė ir pilkos spalvos Lili.

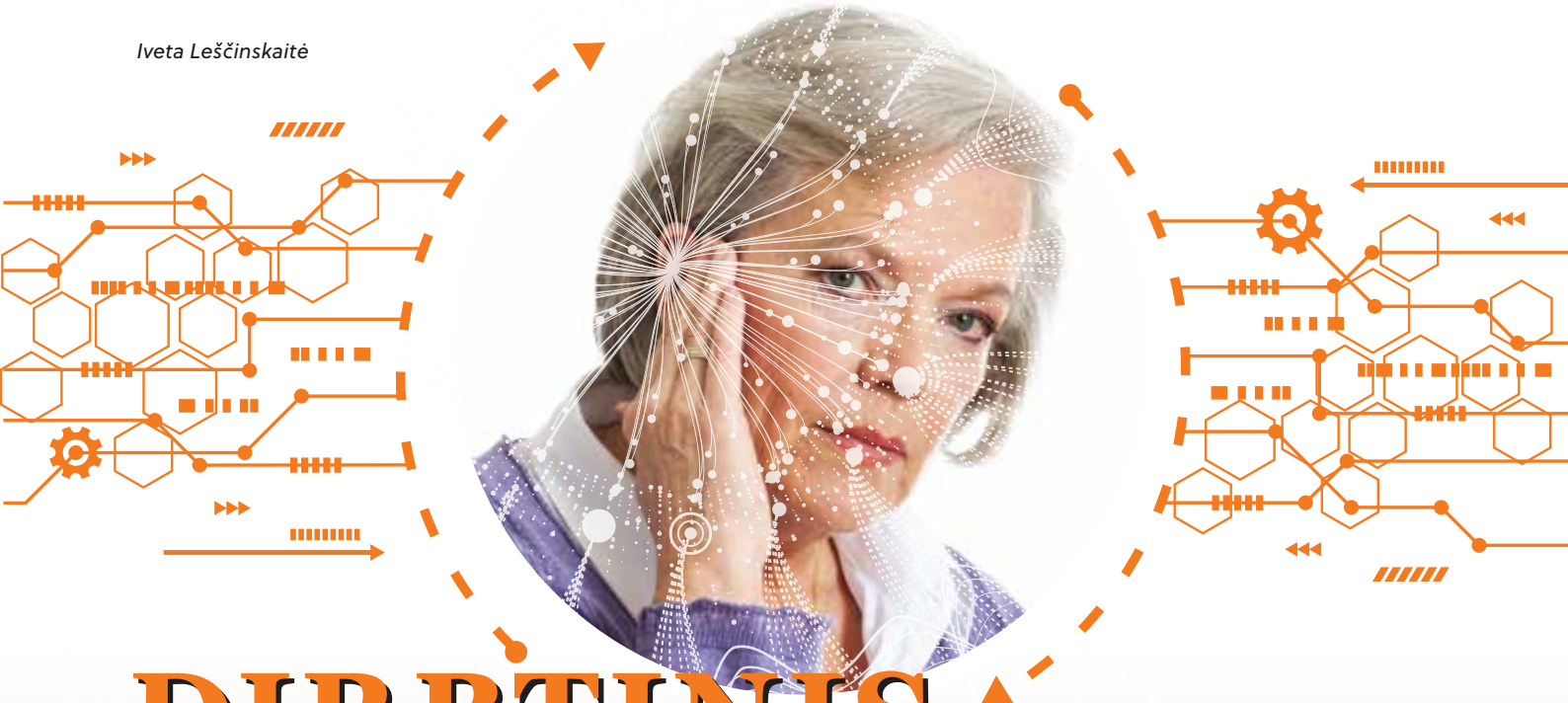
Kas kuria alpakų išradingas šukuosenas? Labai džiaugiuosi, kad turime savo kirpėją, kuris vienintelis Lietuvoje susidoroja su šiuo darbu. Pirmosios alpakos atkeliavo pas mus rudenį. Kai pavasarį į lauką išlindo visos pūkuotos kaip meškos, mes miestiečiai pagalvojome, jog lai taip ir vaikšto. Maniau: kam man ta vilna – nei aš verpti moku, nei man tų siūlų reikia, juk pirkome tam, kad žolę šienautų. Tačiau vėliau juokėmės iš savęs, nes susidūrėme su neplanuota problema – pradėjo šilti orai ir mūsų žoliapjovės sugedo. Saulė šviečia, oras geras, o mūsų alpakos stovi tvarte ir valgo šieną – žolė auga kaip augusi, ją turime šienauti patys. Per prievartą išstumiame alpakas iš tvarto, stoviu tarpduryje ir laikau rankas sukryžiavusi, o jos dvi minutes parupšnoja žolę ir braunasi atgal į tvartą. Jeigu neleidi, tuomet bėga į ežerą, sulenda iki kaklo, išlenda šlapios ir voliojasi po juodžemį. Galiausiai visos nešvarios sulekia atgal į tvartą. Gyvūnams tiesiog per karšta, tad teko ieškoti kirpėjo.

Kaip sekėsi paieškos? Juk Lietuvoje buvote pirmieji alpakų augintojai! Iš pradžių svarsčiau, galbūt mums pagelbėtų šunų kirpėjai, tačiau jie net tokios įrangos neturi, o ir alpaka, tai ne šuniukas – sveria apie 60-70 kg. Tada tikėjausi, kad tai padaryti sugebės avių kirpėjai, juk turi ir žinių, ir reikiamą įrangą, tačiau išgirdę, jog tai yra ne avys, o alpakos, reagavo labai skeptiškai. Sakė, jog sugalvojome visišką nesąmonę – atsivežti į Lietuvą kažkokias lamų kupranugarių giminaites, nei girdėtas, nei matytas. Susidūriau su tuo, kad iš mano sąrašo neliko beveik nei vieno ir mane apėmė visiška neviltis. Rinkdama paskutinį numerį pagudravau ir labai graudžiu balsu nupasakojau, jog turime tokius gyvūnus – visai kaip avytes, tik truputį didesnes. Žmogus sutiko atvažiuoti, o aš apsidžiaugiau, kad dabar vienaip ar kitaip alpakas vis tiek apkirpsime. Taigi, penkias alpakas kirpome visą dieną, buvom ir apspardyti, ir apspjaudyti, nes pirmosios atvežtos alpakos dar nebuvo tokios socializuotos kaip dabar ir priešinosi net prisilietimui. Šiaip ne taip jas įveikėme, o sekančiais metais skambinau su drebančia širdimi – ar dar sutiks? Tačiau esu labai dėkinga, jog jis per tuos metus ruošėsi ir pasigamino kirpimo stalą. Šis kirpėjas dabar yra vienintelis Lietuvoje, kuris rūpinasi ne tik mūsų alpakų įvaizdžiu, bet ir kitų, nes Lietuvoje jau yra apie 60 ūkių, kurie laiko šiuos gyvūnus.

Ką darote su vilna, kuri lieka po kirpimo? Iš pradžių buvau skeptikė ir sakiau, jog nereikia man tos vilnos, bet kai palyginau su avies vilna, tuomet supratau, jog jos skiriasi kaip diena ir naktis. Paglosčius avį ar net šuniuką, jausite, jog ant pirštų lieka riebalas, nemalonus kvapas, o alpakų vilna yra ypatinga tuo, kad neturi jokio riebalo ir yra visiškai sausa. Iš alpakos vilnos mes šiuo metu gaminame siūlus, kurie yra nuostabūs – net šešis kartus šiltesni nei avies, nedažyti, natūralių spalvų. Jokių raudonų ar žalių mes neturime, užtat turime baltus, kreminius, kakavos, pilkos ir kitokių natūralių atspalvių. Labai geras dalykas, jog mezgant megztinį iš kelių spalvų, nereikia bijoti, jog siūlai nubluks ir nudažys baltą spalvą.

Daugelis bijo prieiti prie alpakos, nes tiki, kad ji gali apspjauti. Ar dažnai taip nutinka? Visada įspėju žmonės, jog tai kupranugariniai gyvūnai ir konfliktus jie sprendžia spjaudymosi būdu, tačiau iškart nuraminu – alpakos taikūs gyvūnai, agresijos žmonėms nerodo. Tiesa, jos gali netyčia apspjauti žmogų, konkuruodamos tarpusavyje dėl maisto. Jeigu ranka viena, o alpakos dvi, tada norėdamos nuvyti savo varžovą, kad jis nesuvalgytų per daug ir daugiau kliūtų jam, gali spjaudytis tarpusavyje. Jeigu žmogus stovi šalia, nepasitraukia, tuomet gali kliūti. Tačiau apskritai alpakos taikus gyvūnas, netgi terapinis. Daug žmonių, kurie pabūna pas mus, išvažiuoja su šypsena iki ausų, puikiomis emocijomis ir grįžta vėl.

Iveta Leščinskaitė



DIRBTINIS INTELEKTAS jūsų klausos aparatuose

Įsivaizduokite situaciją: žmogus yra garsiame kambaryje ir nori išgirsti pašnekovą. Pasigarsinti aparatą netinkama išeitis, nes tuomet pastiprėja visi garsai – tiek triukšmas, tiek balsai, o suvokimas pablogėja. Kas gali padėti su tuo susitvarkyti? Dirbtinis intelektas. Ir nors tai skamba kaip iš fantastikos srities, iš tiesų dirbtinis intelektas yra klausos aparato pagalbininkas, kuris padeda susitvarkyti su triukšmu – sukurdamas kontrastą tarp balso ir triukšmo, jis padeda žmogui suprasti informaciją, įdedant kur kas mažiau pastangų.

KAIP KEITĖSI KLAUSOS APARATAI?

Klausos aparatai per pastarąjį dešimtmetį pasikeitė neatpažįstamai. Visų pirma anksčiau buvę išties dideli ir nepatogūs, dabar šie aparatai pasislepia ausyje arba už ausies ir yra nepastebimi. Taip pat anksčiau klausos aparatai buvo gaminami su vienkartiniais elementais, o dabar su pakraunamais akumuliatoriais. Technologiniu požiūriu klausos aparatai anksčiau buvo gana paprasti – priimdavo visą informaciją visiškai neanalizuodami garso ir neatskirdami garso nuo triukšmo. Vėliau jie pradėjo suprasti ir atskirti garsus, kurie yra naudingi, o kurie ne. Kai buvo pristatyta technologija, vadinama plataus dinaminio diapazono suspaudimu (WDRC), prietaisai iš tikrųjų pradėjo priimti keletą sprendimų, atsižvelgdami į tai, ką girdėjo: „Senesnės technologijos neleisdavo į aparatą ir ausį patekti labai stipriems garsams, juos aparatas tiesiog pašalindavo ir žmogus prarasdavo dalį informacijos. Dabartiniai aparatai leidžia, kad būtų kuo didesnis diapazonas – silpnus garsus pagarsina, o stiprius garsus įleidžia į ausį ir padaro, kad jie nebūtų per stiprūs. Taigi, taip imituoja sveiką ausį – nieko neatmeta, leidžia pačioms smegenims rinktis, kuri informacija naudinga, o kurios reikia nepriimti“, – sako „Audiomedika“ klausos centro klausos protezavimo specialistas Andrius.

IŠMANIOJO TELEFONO PROGRAMĖLĖ

Visgi klausos aparatai dabar dar labiau patobulėjo – padedami dirbtinio intelekto, jie veikia itin efektyviai bei sugeba prisitaikyti prie individualių asmens klausos poreikių, taip pat prie įvairiausių foninio triukšmo aplinkų: „Dabar aparatai daugiau individualizuoti, pritaikyti pagal žmogaus gyvenimo būdą, amžių, pagal klausą. To lankstumo anksčiau nebuvo įmanoma išgauti, tokių technologijų nebūdavo, o dabar apara-

tai kur kas lankstesni“, – sako specialistas. Egzistuoja net ir išmaniojo telefono programėlė, kuri yra tiesiogiai susijusi su klausos aparatu. Su naująja programėle galima valdyti garsą, sužinoti, kokia yra klausos aparato elementų įkrova arba netgi surasti pamestą aparatą.

Dirbtinio intelekto tikslas padaryti, jog žmogus girdėtų taip, lyg jo klausa visai nebūtų pažeista ir reikėtų panaudoti kuo mažiau pastangų norint suprasti, kas yra kalbama.

DIRBTINIS INTELEKTAS IR KLAUSOS APARATAI?

Kalbėsime tikrai ne apie fantastinio Holivudo filmo scenarijų. Rinkodaros profesoriai Andreas Kaplan ir Michael Haenlein dirbtinį intelektą apibrėžė kaip „sistemos sugebėjimą teisingai interpretuoti išorinius duomenis, mokytis iš jų ir panaudoti tokias žinias, kad būtų įgyvendinti konkretūs tikslai ir uždaviniai, lanksčiai juos pritaikant“, taigi, dirbtinis intelektas skiriasi nuo įprastų kompiuterinių algoritmų tuo, kad gali pasimokyti ir, atlikdamas tą patį veiksmą pakartotinai, gali elgtis kitaip, priklausomai nuo prieš tai atliktų veiksmų. Skamba išties sudėtingai?

Dabar aparatai daugiau individualizuoti, pritaikyti pagal žmogaus gyvenimo būdą, amžių, pagal klausą.

Paprasčiau tariant, dirbtinis intelektas apibrėžiamas kaip mašinos sugebėjimas imituoti žmogaus intelektą, vykdant užduočių rinkinį, kuriam reikalingi „protingi“ sprendimai, laikantis iš anksto nustatytų taisyklių. Iš tikrųjų, dirbtinis intelektas naudojamas daugelyje situacijų mūsų buityje, tereikia apsižvalgyti. Pavyzdžiui, teikiant suasmenintas rekomendacijas: jūsų elektroninio pašto dėžutė rūšiuoja jūsų laiškus į svarbius, reklaminius ir kitokias kategorijas; internetiniame sraute gaunate rekomendacijas pagal tai, kuo domėjotės prieš tai, ką pirkote ir ką vedėte į paiešką. Dirbtinis intelektas buvo naudojamas net COVID-19 atveju, terminio vaizdo įrangose oro uostuose ir kitur.

Kai kurios dirbtinio intelekto technologijos egzistuoja jau daugiau nei 50 metų ir daro įtaką mūsų kasdieniniam gyvenimui, tačiau pastaraisiais metais pažanga šioje srityje padarė didžiulį šuolį. Ne išimtis ir klausos sritis – mokslininkai atranda vis daugiau būdų, kaip panaudoti šią technologiją ir patobulinti klausos aparatus. Dirbtinis intelektas padeda jūsų klausos aparatams veikti kur kas geriau. Įsivaizduokite situaciją – esate triukšmingame kambaryje ir bandote išgirsti pašnekovą. Išties sudėtinga, nes pasigarsinti klausos aparatą nėra tinkama išeitis. Būtent dirbtinis intelektas jūsų klausos aparatuose padeda išgryninti pašnekovo balsą ir išskirti jį iš foninio triukšmo. Dirbtinio intelekto forma yra sukurta imituoti smegenų nervinius įpročius ir siekia reaguoti taip pat, kaip elgtųsi ir jūsų smegenys, be aiškaus programavimo, kaip reaguoti tam tikroje situacijoje.

KLAUSOS APARATŲ ATEITIS

Dirbtinio intelekto tikslas padaryti, jog žmogus girdėtų taip, lyg jo klausa visai nebūtų pažeista ir reikėtų panaudoti kuo mažiau pastangų norint suprasti, kas yra kalbama. Būtent tai ir akcentuoja klausos specialistas, kalbėdamas apie inovacijas klausos srityje: „Dėmesys labiau telkiamas ne į naujas technologijas, o į tai, kaip žmogus jaučiasi su klausos aparatu, kad smegenys kuo natūraliau priimtų klausos aparatą ir su juo funkcionuotų, nejausdamas jokio diskomforto“, – komentuoja specialistas.

„Visų pirma, klausos aparato tikslas yra toks, kad klausos centrai smegenyse būtų kuo mažiau apkrauti darbu, nes kuo daugiau tenka darbo išskirti triukšmą nuo balso, suprasti, kurioje pusėje yra balsas, o kurioje triukšmas, tuo labiau apkraunamos smegenys. Užsiimdamos šiuo darbu, smegenys nebeturi energijos skirti dėmesio pačiai temai ir galvoti apie ką yra kalbama, atsiminti visą informaciją, kurią pateikia pašnekovas“, – pasakoja Andrius. Kitaip tariant – nebereikia įdėti didelių pastangų klausantis, o kuo klausymo pastangos yra natūralesnės, tuo daugiau dėmesio žmogus gali skirti pokalbiui ir visiems perteikiamiems niuansams.

Daugiau gražių akimirkų, kurių garsai atgyja

„Oticon More™“ – pirmasis klausos aparatas, kuris suteikia smegenims papildomos garsinės informacijos. Suprantate aiškiau, bet pastangų tam reikia mažiau!

Dirbtinio intelekto pagrindu veikianti technologija atpažįsta 12 mln. garsų iš realaus gyvenimo.

Smegenis pasiekia 30 % daugiau sudėtingos informacijos.

Dėdami mažiau pastangų suprantate 15 % aiškiau net klausydamiesi triukšmingoje aplinkoje.

Garsų srautas perduodamas iš išmaniųjų įrenginių tiesiai į klausos aparatus.

Jokių papildomų baterijų – tereikia įkrauti daugkartines.

Oticon More miniRITE

Norite išbandyti? Registruokitės vizitui mūsų klausos centruose!

Vilnius
T. Kosciuškos g. 24

Kaunas
Gedimino g. 28

Klaipėda
M. Mažvydo al. 2

Marijampolė
Gedimino g. 3A

Šiauliai
Dvaro g. 48

Mažeikiai
Naftininkų g. 22

Panevėžys
Respublikos g. 9

Telšiai
Turgaus a. 12

audiomedika
KLAUSOS CENTRAS

www.audiomedika.lt

+370 685 20149

OTICON | **More**

Viktorija Skutulienė

Šilutiškio Petro Skutulo kolekcija:

NUO SENOVINIŲ MONETŲ IKI MALDAKNYGIŲ

Šilutiškis PETRAS SKUTULAS vietiniams gerai žinomas kaip Šilutės ir Pagėgių krašto laikraščio „Pamarys“ redaktorius. Tačiau, vargu, ar daugelis žino apie jo aistrą kolekcionuoti įvairius istorinius daiktus, kurių paieškoms ir istorijai jis paskyrė didžiąją dalį savo gyvenimo. Numizmato kolekcijoje – ne tik senieji lietuviški litai ir centai, bet ir Anglijos, Vokietijos, Kanados, JAV senovinės monetos ir kitų pasaulio šalių banknotų rinkiniai. Tiesa, kolekcionuoja jis ne tik pinigus, bet dar ir pašto ženklus, maldaknyges, senovinius atvirukus ir kalėdinius žaisliukus... Muziejų primena ir kolekcininko priepirtis, kuriame gausu alaus skardinių, etikečių, galima rasti net ir prieškario Klaipėdos krašto bravorų stiklinių butelių.

„Netapk ligoniu! Sunku bus beišsikapstyti...“, – kažkada buvo įspėtas P. Skutulas, kuris šį hobį vadina „pašėlusiai įdomiu užsiėmimu“, todėl sustoti nežada. Pagrindinė jo kolekcionavimo sritis – numizmatika ir bonistika.

Kaip Jūsų gyvenime atsirado pomėgis kolekcionuoti pinigus? Kas paskatino pradėti kolekcionuoti? O kas nemėgsta kolekcionuoti pinigų, kolege (pagal profesiją esu žurnalistas)?! Kiekvienas esame savotiškas numizmatas ir banknotų kolekcininkas. Atverkite savo piniginę, o ten – jūsų kolekcija. Žinoma, jeigu dar naudojate gyvenime grynuosius. Neskubėkite atiduoti pardavėjai centą, jeigu netyčia pasitaikė San Marino, Andoros, o gal net Monako mažytis pinigėlis su skaičiumi 1... Tokie centai net nespėję pasenti yra verti šimteriopai daugiau negu jų nominali vertė. O juk greitai 1 ir 2 centų monetų ES šalyse žada nelikti.

O banknotai? Atkreipkit dėmesį į serijos numerio skaičius. Gal kada pavyks aptikti kokius 6 nulius ar kitokią įdomią skaičių kombinaciją tame numeryje. Pavyzdžiui, savo gimimo datą... Kai kas tokiu atveju ir pradeda gilintis ir domėtis.

Mano studijų metai – totalaus deficito era, kai nusipirkti, ko jauni geidėme, negalėjome beveik nieko. O velniškai norėjosi. Vilniečiai didžiuodavosi iš „štatų“ giminaičių atsiųstų populiarių diskų įrašais, vilkėdavo amerikoniškais džinsais ir t. t. Užsimaniau tų džinsų ir aš, pinigų susitaupiau, tik iš kur tuos „wranglerius“ ar „levaisus“ pešti? Kažkuris verslesnis bendramokslis paprotino, kad reikia turėtų smetoniškų sidabrinių pinigų ir bus džinsai. Klausiu tėvų, bet jie nė nematę to sidabro. Tiesa, sako, kad kaimynas, senolis Dominykas gali turėti. Dominykas apsidžiaugė kaimyno sostinės studento viešnage, iš medžiagos skiautės išvyniojo kelis sidabriokus. Anie džinsai pusei studijų laiko tarnavo. Tik po daugelio metų prisiminiau anuos „smetoniškus“ sidabrinius. O kaip jie atrodė, kokių nominalų buvo? Pasidarė įdomu, ėmiau gilintis... Taip ir prasidėjo...

Kodėl jus žavi būtent numizmatika ir bonistika? Bet ką kolekcionuoti yra pašėlusiai įdomus užsiėmimas, jeigu tik tam žmogus turi potraukį. Kartu tai ir puikus būdas įgyti naujų žinių, ieškoti istorinių faktų. Jei renki, pavyzdžiui, Lietuvos Didžiosios kunigaikštystės, Didžiosios Britanijos ar carinės Rusijos monetas, nori nenori, turi žinoti ir tų šalių istoriją, skirtingų valdovų valdymo metus. Mat keičiantis valdovui, keičiasi ir monetoje esantis jo atvaizdas.

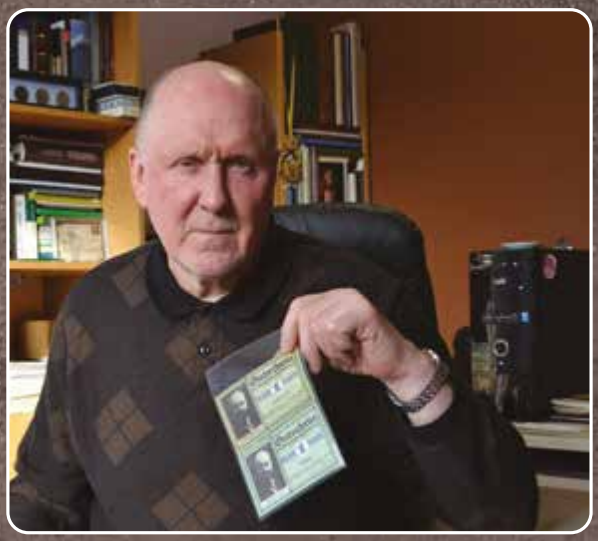
Pradėjęs domėtis kažkurios šalies metaliniais pinigais, netrukus pamatai, kad popieriniai gal net gražesni už varines ar sidabrines monetas... Labai greitai sužinai tos šalies pinigų leidybos istoriją. Besiknaisiodamas po įvarius šaltinius sužinai labai įdomių faktų, susijusių su pinigų leidyba, kartais ir kriminalinių istorijų. Pavyzdžiui, kad lietuviškų litų padirbinėjimas atkurtoje Lietuvos valstybėje labiausiai klestėjo Kaune, kurių nominalų monetas labiausiai mėgdavo padirbinėti „auksinių rankų meistrai", nors visais laikais valstybės griežtai bausdavo pinigų padirbinėtojus ir tai būdavo net rašoma ant popierinių banknotų.

Kokią kolekciją jau turite surinkęs? Turiu keletą numizmatinių rinkinių, bet jų nevadinčiau užbaigta kolekcija. Kad ir lietuviškų pinigų rinkinys – lito istorija prasidėjo 1922 metų spalį, bet jau šiek tiek anksčiau buvo leidžiami laikinieji litai ir centai, beje, visi buvo popieriniai. Va, šie popieriukai šiandien gan sunkiai beįperkami. Jie labai daug kartų brangesni net už kainų rekordus kasmet gerinančią 1938 m. 10 litų monetą su Antano Smetonos atvaizdu. O ką kalbėti apie LDK sidabrines lazdeles, grašius, trigrašius, šeštokus, ortus, dukatus, portugalus, menančius Jogailos, Vytauto laikus...

Žinoma, turint pakankamai patirties, daugumą kada nors egzistavusių pinigų, išskyrus kai kurias labai retas išimtis, galima įsigyti. Tik reikia labai didelio noro, turėti tam laiko ir nemažą kapšą pinigų...

Savo turimus numizmatinius ir bonistinius rinkinius esu demonstravęs keliose parodose. Viena iš tokių vadinosi „Atsisveikinimas su litu", ji vyko Šilutės Fridricho Bajoraičio viešojoje bibliotekoje, prieš Lietuvoje įvedant Europos Sąjungos valiutą – eurą.

Ar tik lietuviškus pinigus kolekcionuojate? Be senųjų lietuviškų litų ir centų, dar turiu Anglijos, Vokietijos, Kanados, JAV monetų, įvairių pasaulio šalių banknotų rinkinius. Pagrindinis mano numizmatinis rinkinys: Rusijos trys kapeikos. Ar daug kas žino, kad caro Petro I laikais tris kapeikas Rusijoje vadino „altyn" arba „altynik" ir tai buvo mažytis sidabrinis pinigas (nuo 1704 iki 1718 m.)? Nuo 1839 m. carinės trikapeikės jau būdavo varinės, kaip ir sovietiniais laikais nuo 1924 m. iki 1991 m. Kuo sudomino tos trys kapeikos? Gal tuo, kad mano vaikystės laikais tiek kainavo stiklinė gazuoto vandens su sirupu...



▲ *Ilgametis Šilutės ir Pagėgių krašto laikraščio „Pamarys" redaktorius **Petras Skutulas** turi surinkęs ir nemažai Klaipėdos krašto laikinųjų pinigų, išleistų po Pirmojo pasaulinio karo, kurie tada vadinti „notgeldais" – vargo pinigais.*

▲ *Čia tik nedidelė dalis Mažosios Lietuvos ir smetoninės Lietuvos banknotų iš šilutiškio P. Skutulo rinkinio.*

▲ *Akimirka iš 2016 metais kolekcininko Petro Skutulo surengtos parodos apie Lietuvoje cirkuliavusius pinigus.*

Ar verta pradėti kolekcionuoti? O gal viskas, kas vertingiausia, jau seniai privačiose kolekcijose? Aplenkti garsiausius pasaulio kolekcininkus daugeliui gali būti per sunki misija. Bet kolekcionavimo tikslas nėra kažką nugalėti, aplenkti. Kažką kolekcionuoti gali kiekvienas, kurį domina tai, kas jau buvo ir šiandien tapo istorija. Galiu duoti porą idėjų būsimoms kolekcijoms. Pavyzdžiui, kodėl nesurinkti monetų, išleistų pernai – 2020 metais? Juk panaši metų pasikartojančių skaičių kombinacija greičiausiai bus po 100 metų – 2121-aisiais. Kažin, ar tada dar naudos atsiskaitymams metalines plokšteles ar popieriaus skiautes su skaičiais.... Arba labai sparčiai nykstantys atvirlaiškiai su pašto ženklais artimiesiems iš vietų, kurias jūs aplankote, o gal ir pačiam sau. Kokia tat būtų istoriškai ir grafiškai informatyvi viso gyvenimo kolekcija!

Ar sutinkate, kad kolekcionavimas – kūrybinis procesas, kuris reikalauja daug kantrybės? Vien kantrybės negana. Dar reikia šiek tiek azarto, noro gilintis į praeitį ir nuolatos domėtis tuo, kas daugeliui atrodo nesuprantama ir tuščias laiko švaistymas... Su pastaraisiais ginčytis neverta, kiekvienas turim savo tiesas.

Iš pinigų istorijos...

KOKS BUVO DIDŽIAUSIO NOMINALO JAV VALIUTOS BANKNOTAS?

1934 metų pabaigoje buvo išleista nedidelė $100 000 dolerių vertės vadinamųjų aukso sertifikatų serija. Ji buvo leidžiama vos tris savaites, pradedant 1934-ųjų gruodžio pabaiga ir baigiant 1935-ųjų sausio pradžia. Tačiau netgi tie keli „išrinktieji", kurie Didžiosios depresijos metais turėjo pakankamai lėšų, šių banknotų su savimi nešiotis negalėjo. Jie buvo išduodami tik tiems bankams, kurie savo ižde turėjo ekvivalentine verte kiekį aukso. Ant banknoto buvo pavaizduotas Woodrow Wilson portretas.

Ar apyvartoje yra išlikę kiek nors šių kupiūrų? Kai kurie jų dar egzistuoja. Remiantis 2009 m. gegužės mėnesio statistikos duomenimis, apyvartoje vis dar yra likę 336 $10 000 dolerių vertės kupiūrų. Taip pat konstatuojama, jog rinkoje cirkuliuoja 342 $5000 ir 165 732 $1000 dolerių vertės kupiūrų.

Dauguma išlikusių didelio nominalo kupiūros guli kolekcionierių seifuose, o aukcionuose jie įkainojami gerokai brangiau nei tikrasis jų nominalas. Pavyzdžiui, nesugadintas $10 000 banknotas gali būti įkainotas net 140 000 šiandieninių dolerių.

DIDŽIAUSIO NOMINALO BANKNOTAS – SU 29 NULIAIS

Bene didžiausia pokario hiperinfliacija pasaulyje įvyko 1945-1946 m. Vengrijoje. 1944 m. didžiausias banknotų nominalas buvo 1000 Vengrijos pengų, o 1946 m. pradžioje, didžiausios vertės banknotas pasiekė 100 000 000 000 000 000 000 pengų. Tai didžiausio nominalo banknotas istorijoje.

Kadangi nuliai tiesiog nebetilpo banknotuose, apyvartoje pasirodė milpengas (1 000 000 pengų) ir bilpengas. 100 milijonų bilpengų banknoto vertėjo išleidimo metu buvo lygi apie 0,20 JAV dolerio.

1946 m. rugpjūčio 1 d. Vengrijoje apyvartoje pasirodė naujas pinigas – forintas. 1 forintas buvo lygus 400 oktalijonų (4×1029) pengų. Nuo senosios valiutos buvo nubraukti net 29 nuliai...

KARALIUS EDVARDAS VIII, KURIO ATVAIZDO NĖRA ANT ANGLIJOS MONETŲ

Didžiosios Britanijos karaliumi Edvardas VIII buvo nepilnus metus: nuo 1936 m. sausio 20 d. iki 1936 m. gruodžio 11 d. Jis sumanė vesti išsiskyrusią amerikietę, tačiau šios šalies valdovui tai nebuvo leidžiama. Sosto paveldėtojas atsisakė sosto dėl moters. Tokiu būdu į apyvartą nebuvo išleista ir metalinių monetų su Edvardo VIII atvaizdu. Vienintelė tokių monetų kolekcija pasaulyje šiandien priklauso Karališkosios monetų kalyklos muziejui.

◄ *Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų Vaikų ligoninės filialo gastroenterologas prof.* ***Vaidotas Urbonas***

Profesorius V. Urbonas:

SENJORAI BE VIRŠKINIMO PROBLEMŲ – misija įmanoma

Nors virškinimo problemos gali varginti daugelį, su amžiumi jos įprastai dažnėja. Tai susieta ir su tuo, jog bėgant metams organizme mažėja gerųjų bakterijų, tikina specialistai. „Gerųjų baterijų sumažėjimas gali tapti virškinimo problemų priežastimi. Be to, tai gali peraugti net ir į ligas“, – įspėja Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų Vaikų ligoninės filialo gastroenterologas prof. VAIDOTAS URBONAS. Jis atskleidžia, kaip užtikrinti, kad gerųjų bakterijų kiekis nesumažėtų.

„Virškinimo problemos įprastai padažnėja sulaukus 50-60 metų. Dažniausiai pastebimas dirgliosios žarnos sindromas, kai vargina pilvo skausmai, viduriavimas ar vidurių užkietėjimas. Šiuos nemalonius ligos simptomus dažniausiai jaučia vyresnio amžiaus moterys, tačiau sirgti gali ir jaunesni, pavyzdžiui, 30 metų žmonės, – pasakoja V. Urbonas. – Kita, taip pat dažnai pasitaikanti liga, kilusi dėl gerųjų bakterijų stokos, – funkcinė dispersija. Jos signalai – ankstyvas sotumo jausmas, skrandžio skausmas.“

Norint susilpninti šiuos nemalonius simptomus, svarbu, kad organizme būtų pakankamai gerųjų bakterijų. Retas žino, kad bakterijų gyvybingumas, kuris rašomas ant pakuotės, labai skiriasi nuo to, ką iš tikrųjų gauna mūsų organizmas. „Patekusios į organizmą, gerosios bakterijos susiduria su nepalankia aplinka – skrandžio rūgštimi ar tulžies druskomis. Tai yra iššūkis jų gyvybingumui, mat daugelis jų žūsta. Norint, kad žarnyne būtų pakankamas kiekis gerųjų bakterijų, kurios galėtų kovoti su blogosiomis, pravarčiau rinktis Bacillus genties gerąsias bakterijas, dar vadinamas sporabiotikais. Šis pavadinimas kilęs dėl unikalios bakterijų savybės – patekusios į pavojingą terpę, jos pasiverčia spora ir taip gali išgyventi tol, kol patenka į joms tinkamą gyventi aplinką, pavyzdžiui, ploną ją ar storąją žarną. Pajutusios, kad aplinka yra tinkama daugintis, gerosios bakterijos išsilukštena iš sporos ir ima veikti – kovoti su blogosiomis bakterijomis, virusais ar grybeliais“, – atskleidžia gastroenterologas.

Sporabiotikai turi antimikrobinį ir priešuždegiminį poveikį, gamina vitaminus K, B2, B6, B12, todėl gali padėti esant skrandžio, virškinimo problemoms, kartais net esant glitimo netoleravimui. Sporabiotinės Baccillus bakterijos gamina apie 20 skirtingų virškinimo fermentų, kurie skaido krakmolą, riebalus, baltymus. O komponuojamos su augalų ekstraktais sumažina skrandžio refliukso riziką, pykinimą, pilvo pūtimą, sunkumo jausmą, pabrėžia V. Urbonas.

Svarbu ir gyvenimo būdas

Tačiau ne tik amžius, anot profesoriaus, turi reikšmės gerųjų bakterijų mažėjimui. Dar didesnę įtaką daro gyvenimo būdas. „Mityba, emocijos, fizinis aktyvumas, net miego kokybė veikia bakterijų, esančių žarnyne, kiekius. Jei organizmas bus alinamas sunkiu, riebiu maistu, žmogus nuolat jaus nerimą, stresą, mažai judės ir miegos, gerųjų bakterijų kiekis mažės. Tai leis plėstis blogosioms bakterijoms, kurios gali sukelti virškinimo problemas: pykinimą, vėmimą, viduriavimą, skrandžio skausmus, ligas ir net susilpninti imunitetą“, – tikina gastroenterologas.

Anot profesoriaus, žarnyne yra daugiau nei pusė visų žmogaus imuninių ląstelių, sulaikančių blogąsias bakterijas. Antraip šios, patekusios už žarnyno ribų, pavyzdžiui, į kraują, gali sukelti uždegimą ar net kraujo užkrėtimą. „Norint sustiprinti imunitetą būtina organizmą aprūpinti gyvybingomis gerosiomis bakterijomis. Jos gamina pieno rūgštį, kurioje žūsta blogosios bakterijos, virusai ar grybeliai, o tai padeda užtikrinti atsparumą ligoms. Be to, sporabiotikų gaminami vitaminai yra svarbūs ne tik virškinimui – B grupės vitaminai reikalingi nervų sistemai, o vitaminas K turi didelę reikšmę kraujo krešėjimui“, – sako V. Urbonas.

VYRIŠKAS VAISTAS. VYRIŠKAS SPRENDIMAS.

Prostamol® UNO

320 mg Sabalpalmių vaisių tirštojo ekstrakto

Efektyvumas patvirtintas klinikiniais tyrimais

Prostamol uno 320 mg minkštosios kapsulės. Sabalpalmių vaisių tirštasis ekstraktas. **Nereceptinis vaistas. Terapinės indikacijos.** Prostamol uno yra tradicinis augalinis vaistas, kurio indikacijos pagrįstos tik ilgalaikiu vartojimu, skirtas palengvinti gerybinės prostatos hipertrofijos simptomus, tokius kaip šlapimo ištekėjimo pradžios vėlavimas, ilgiau trunkantis ir nutrūkstantis šlapinimasis, silpna šlapimo srovė, dažnas šlapinimasis (ypač nakties metu), gydytojui paneigus sunkias būkles. Dauguma šių simptomų atsiranda todėl, kad padidėjusi priešinė liauka susiaurina šlaplę (per kurią šlapimas išteka iš šlapimo pūslės). Jeigu Jūsų savijauta per 6 savaites nepagerėjo arba net pablogėjo, kreipkitės į gydytoją. **Vartojimo būdas ir dozavimas.** Išgerkite kasdien vieną Prostamol uno kapsulę tokiu pačiu laiku. Ją reikia nuryti nesukramtytą užsigeriant pakankamu kiekiu skysčio po valgio. Vartojimo trukmė priklauso nuo ligos pobūdžio, sunkumo, eigos ir yra neribojama. Pasitarkite dėl vartojimo trukmės su gydytoju. **Kontraindikacijos.** Prostamol uno vartoti negalima jei yra alergija sabalpalmių vaisių ekstraktui arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti Prostamol uno. Prostamol uno tik lengvina simptomus, susijusius su prostatos padidėjimu, bet prostatos dydžio nesumažina. Todėl jums reikia reguliariais laiko intervalais lankytis pas gydytoją. Būtinai turite pasitarti su gydytoju, jei: karščiuojate, pasireiškė spazmai ar pastebėjote šlapime kraujo, atsiradus skausmingam šlapinimuisi, atsiradus nuolatiniam šlapimo lašėjimui esant pilnai šlapimo pūslei (šlapimo nelaikymui), jūs jaučiate skausmingą potraukį šlapintis ir staiga šlapimas negali ištekėti (ūminis šlapimo susilaikymas).

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 LR SAM el. paštu *NepageidaujamaR@vvkt.lt* arba kitais būdais, nurodytais jos interneto svetainėje *www.vvkt.lt*

Reklama paruošta 2021 sausio mėn.
LT_Pro_03_2021_V1 _press

Jasinskio g. 16a, Vilnius LT-03163
Tel. +370 5 269 19 47; LT@berlin-chemie.com

BERLIN-CHEMIE MENARINI

Kuo vyrai ilgiau dels, tuo šios ligos gydymas taps sudėtingesnis

Vyrams nuo 50 metų amžiaus kasmetiniai vizitai pas urologą yra daugiau nei būtini, o dar geriau, kai savo sveikata vyriškosios lyties atstovas rūpinasi visą savo gyvenimą.

GERYBINĖS PROSTATOS HIPERPLAZIJOS, deja, išvengti negali praktiškai nei vienas vyras. Galima teigti, kad šis pakitimas yra normali senėjimo proceso dalis, susijęs su tam tikrais hormonų apykaitos pokyčiais, darančiais įtaką normaliai šlapinimosi funkcijai. Vis dėlto vyras gali pasistengti bent jau laiku pradėti stebėti ligą. Vyrams nuo 50 metų amžiaus kasmetiniai vizitai pas urologą yra daugiau nei būtini, o dar geriau, kai savo sveikata vyriškosios lyties atstovas rūpinasi visą savo gyvenimą. Tad ką kiekvienam verta žinoti apie gerybinę prostatos hiperplaziją?

Jei kamuoja **šlapinimosi sutrikimai**, tuomet reikėtų pradėti nuo vizito pas specialistą. Vyrai turėtų sunerimti, jei pakito normali jų šlapimo šalinimo funkcija, pavyzdžiui:

- Padažnėjo šlapinimasis dieną arba naktį;
- Tapo sunkiau pradėti šlapintis ir visiškai ištuštinti šlapimo pūslę;
- Pakito šlapimo srovė – ji tapo silpnesnė, pradėjo kisti jos trajektorija, vientisumas;
- Dažnai atsiranda staigus poreikis šlapintis, nepriklausomai nuo to, kada prieš tai buvo nusilengvinta;
- Šlapinantis jaučiami nemalonūs pojūčiai, pavyzdžiui, deginimas, skausmas, diskomfortas;
- Atsirado šlapimo nelaikymas.

Visus išvardintus simptomus galima suskirstyti į tris pagrindines grupes – obstrukcinius, dirginančius ir po šlapinimosi patiriamus simptomus. Vieni vyrai patiria tik kai kuriuos simptomus, pavyzdžiui, padažnėjusį šlapinimąsi naktį (nikturiją), kitiems pasireiškia daugiau simptomų. Šių ligos požymių pasireiškimo dažnis ir intensyvumas skirstomas į tam tikrus laipsnius, kuriais nusakoma ligos stadija ir pagal tai galima spręsti apie tinkamiausią gydymą. Pavyzdžiui, tarptautinė prostatos simptomų skalė išskiria tokius ligos vertinimus ar lygius:

- Šlapinimosi sutrikimo nėra;
- Lengvas šlapinimosi sutrikimas;
- Vidutinis šlapinimosi sutrikimas;
- Sunkus šlapinimosi sutrikimas.

Gydymo metodus parenka ir siūlo gydytojas, prieš tai tiksliai diagnozavęs ligą. Jam kyla nemažai iššūkių, mat apatinių šlapimo takų simptomai nėra būdingi išskirtinai tik **gerybinei prostatos hiperplazijai**. Jie gali kamuoti ir sergant įvairiomis uždegiminės, onkologinės, neurologinės kilmės ligomis bei kitais sveikatos sutrikimais, sindromais (pavyzdžiui, padėtį reikšmingai apsunkina nutukimas, cukrinis diabetas, gretutinės širdies ir kraujagyslių ligos). Gerybinę prostatos hiperplaziją nuo kitų ligų atskirti padeda digitalinis-rektalinis tyrimas, prostatos specifinio antigeno tyrimas, kiti tyrimai (jei reikia, gali būti atliekami ultragarsiniai tyrimai, biopsija, išsamesni kraujo ir šlapimo tyrimai). Kiekvienam pacientui labai svarbu tiksliai žinoti savo artimųjų ar giminaičių ligos istorijas – tai praverčia renkant informaciją tikslios diagnozės nustatymui.

Gydymas parenkamas individualiai, atsižvelgiant į simptomų sunkumą ir į tai, kiek pažengusi liga. Labai įdomu tai, kad net ir nedaug padidėjusi priešinė liauka gali sukelti gana sunkius šlapinimosi sutrikimus, o sąlyginai didelė prostata tokių simptomų gali ir nesukelti arba jie gali būti labai švelnūs. Mat patiriamus pakitimus lemia ne tik prostatos dydis, bet ir jos forma, vientisumas. Daug reikšmės turi ir raumenų tonuso pakitimai, asmens gyvenimo būdas. Normalu, kad prieš nakties poilsį pavartojus daug skysčių, ypač su kofeinu, naktis gali tapti tiesiog bemiegė.

Pasireiškiant labai lengviems simptomams, pirmenybė teikiama nemedikamentiniam gydymui, kuomet siūloma sveikiau maitintis, daugiau sportuoti, riboti skysčių ir kofeino kiekį, atsisakyti žalingų įpročių. Lengvesniems simptomams malšinti tinkami ir tradiciniai augaliniai vaistiniai preparatai, pavyzdžiui, **Prostamol Uno**. Šio vaisto indikacijos pagrįstos tik ilgalaikiu vartojimu. Jis skirtas palengvinti **gerybinio priešinės liaukos išvešėjimo simptomus**, tokius kaip šlapimo ištekėjimo pradžios vėlavimas, ilgiau trunkantis ir nutrūkstantis šlapinimasis, silpna šlapimo srovė, dažnas šlapinimasis (ypač nakties metu).

Stebint sunkesnius simptomus parenkami tinkamiausi vaistiniai preparatai arba jų deriniai. Jų parinkimą lemia tai, kokios ligos priežastys, koks simptomų intensyvumas. Pavyzdžiui, jei manoma, kad apatinių šlapimo takų simptomus sukelia pakitęs raumenų tonusas, tuomet stengiamasi šį tonusą pakeisti naudinga linkme. Jei manoma, kad simptomai atsiranda dėl pernelyg didelės prostatos, tuomet stengiamasi išmėginti vaistus, kurie stabdo jos hiperplaziją. Simptomų pasireiškimą gali lemti ir kelios priežastys, tuomet parenkamas vaistinių preparatų derinys, svarstoma chirurginio gydymo būtinybė. Operacijos gali prireikti tuomet, kai liga itin pažengusi, didelė komplikacijų rizika, vaistiniai preparatai jau neturi tokio poveikio, kokio tikimasi. Tačiau chirurginio gydymo baimintis tikrai nereikėtų, nes visuomet stengiamasi, kad procedūros būtų minimaliai invazinės ir pakankamai saugios – kiekvienas gydytojas atidžiai pasveria naudos ir galimos rizikos santykį.

Liveta Burkšaitė

PAVASARINĖ DRABUŽIŲ SPINTA: mažiau daiktų, daugiau pasirinkimų

▲ Stilistė, savo prekinio ženklo „Capsule by Agne Gilyte", kūrėja **Agnė Gilytė**

Nuotrauka Gretaos Gedminaitės

Atėjus pavasariui, norime jį įsileisti ir į mūsų spintas. Susiorganizuoti jos turinį gali tapti tikru iššūkiu, jei neturime sistemos, kuri šią užduotį paverstų smagiu, efektyviai atsinaujinti padedančiu užsiėmimu. Tam, kad atvėrus spintos duris vaizdas iš tiesų džiugintų, pravartu žinoti keletą taisyklių, kuriomis dalinasi žinoma stilistė, savo prekinio ženklo „Capsule by Agne Gilyte" kūrėja AGNĖ GILYTĖ.

Spėju, kad nemažai moterų sezoninis spintos organizavimas yra tas darbas, kuris atima nemažai laiko, pastangų ir kurį norisi vis atidėti. Kaip reikėtų pasiruošti šiam procesui, kad jis keltų daugiau džiaugsmo nei streso ir galvos skausmo?

Įsivaizduokit, pavyzdžiui, jums skauda širdį. Tai ką jūs darot? Dauguma žmonių išgeria tabletę nuo skausmo arba užklijuoja pleistrą (na, perkeltine prasme). O protingi žmonės ieško, kur yra problema, ir ją sprendžia iš esmės. Tai su spinta yra lygiai taip pat. Mes neklijuojame pleistrų ir neramstome pagaliukais, o iš principo darome ten „intervenciją".

Visą laiką sakau, kad tam, jog spinta tarnautų jums, o ne jūs jai, turime ją susitvarkyti taip, kad joje liktų tik tie daiktai, kuriuos mes vilkime. Visur gyvenime – taip pat ir spintoje – galioja puikiai žinomas Pareto principas. Jis naudojamas labai plačiai, ir jį puikiai galima pritaikyti kalbant apie kasdienę aprangą – dvidešimt procentų savo drabužių nešiojame aštuoniasdešimt procentų laiko. Likusią spintos dalį įprastai sudaro arba mums nebereikalingi, nebenaudojami daiktai, arba pamiršti daiktai dėl jų pertekliaus.

Tam, kad spintoje būtų tik tie daiktai, kurie jums tinka ir patinka (pagal gyvenimo būdą, figūros tipą, spalvas, suderinamumą, priežiūros patogumą), didžiąją spintos reviziją labai reikalinga atlikti bent kartą per metus. Tuomet kas sezoną lieka ją tik kažkiek „prasivalyti", ir, jeigu yra poreikis, pasipildyti.

Pirmiausia siūlyčiau išsitraukti ir priešais akis pasidėti tuos drabužius, kuriuos vilkite dažniausiai – akivaizdu, kad tai yra

jūsų mylimoji „spintos kapsulė“. Tai nebūtinai kapsulinės spintos principus atitinkantys drabužiai, bet tai daiktai, kuriuos jūs dažniausiai dėvite ir su kuriais kuriate kasdienius derinius. O greta patariu išsiimti ir visus likusius daiktus. Žmogus nesuvokia, kiek jis visko turi! Kai sudedi visą tą kiekį priešais nosį, pradeda dėliotis: „Aha, čia yra daiktai, kuriuos mėgstu, kurie patinka, yra geros fizinės būklės – neišsitampę, nesusiburbuliavę“. Tada peržiūrite tuos, dėl kurių dvejojate, nelabai patinka ir pan. Tokiu būdu atsirenkate, ką vilkėsite, ir kas liks jūsų spintoje.

O ką daryti su tais drabužiais, dėl kurių esame dar neapsisprendę? Ši kategorija man yra pati įdomiausia. Kai drabužiai netinka, yra labai paprasta – meti į maišą, galbūt atiduodi labdarai ar perdirbimui. Kurie tinka išbučiuoji, išsilygini, pakabini ant pakabos – *super*! O dar yra kategorija drabužių, dėl kurių dvejojame. Neretai ji būna viena didžiausių, dėl to, kad „nešiočiau, bet platoka“, „nešiočiau, bet saga ištrūkus“, „graužia pamušalas“, „neturiu prie ko“. Pasakymas „neturiu prie ko“ yra dažniausiai pasitaikantis pasiteisinimas, kodėl to daikto nevilki.

Reikėtų skirti laiko pasimatuoti jį su skirtingais daiktais, kurie galėtų tikti jums į derinį – kartais dėl laiko trūkumo būname neišbandę to padaryti anksčiau. Arba pasidaryti sąrašą, į kurį įtrauktumėte daiktus, kurių jūsų spintoje trūksta. Tikrai neskatinu pirkti, tačiau du baziniai pirkiniai galėtų padėti vilkėti dar dešimt daiktų jūsų spintoje. Pavyzdžiui, balti marškiniai tiks ir prie džinsų, ir prie sijono, ir po megztiniu, švarku ar sarafanu. Jei dvejonė kyla dėl to, kad vilkėdami drabužį jaučiate diskomfortą arba tikitės ateityje daugiau sulysti arba sustorėti – toks variantas netinka. Galvokime apie spintą, kuri yra dabar.

Ar pusė metų yra pakankamas terminas nuspręsti atsisveikinti su drabužiu, jei per tiek laiko jo taip ir neužsivilkai? Kartais yra daiktų, kuriuos spintoje reikia prisijaukinti – tai labai normalu. Arba nešiojote ir nusprendėte padaryti pauzę. Jeigu daiktas yra geras, kokybiškas, jeigu visada buvo jūsų mylimas, galbūt jūs jį pasikabinsite spintoje, duosite jam „pailsėti“ – jam nuo jūsų, jums nuo jo – ir po pusės metų jį vėl ištrauksite. Mano vertinimo kriterijai būtų: kaip dažnai aš jį nešioju, ar man jis patinka, ar galiu su juo sukurti derinių ir ar galiu jį panaudoti vis skirtingais būdais? Daugiausiai turėtų būti tų daiktų, kurie yra „paslankūs“ derinimo žaidimui – tai patys geriausi radiniai jūsų spintoje.

Kaip patartumėte rūšiuoti drabužius, kad atsidarius spintą galėtume greitai susidėlioti aprangos derinį? Labai geras klausimas, labai mažai žmonių apie tai galvoja. Man atrodo, svarbu ne tik tai, ką turi spintoje, ne tik tai, kaip daiktus prižiūri, bet ir kaip juos laikai. Nekabinkite trijų marškinių ant vienos pakabos, nes: a) jie glamžosi, b) jūs tikrai neatsimenate, kas yra po viršutiniu sluoksniu.

Aš akių lygyje (t. y. ant pakabų) laikyčiau švarkus, sukneles, palaidines ir marškinius. Visa kita – lentynose. Svarbu, kad švarkams ir lepioms palaidinėms, tokioms kaip šilkas ar plonytė viskozė, pakabos būtų paminkštintos. Švarkams, kurie turi petukus, pakabos turi būti praplatintos.

Nekabinkite ant pakabų megztinių, nes jie ištįsta ir praranda pečių formą. Taupant erdvę, juos reikėtų laikyti sukrautus vieną ant kito, tačiau šią krūvą turėtumėte matyti iš šono, ne iš viršaus. Jeigu yra daugiau erdvės, nuostabu turėti plačius stalčius – tuomet daiktus reikėtų dėti vieną šalia kito. Jeigu krausite juos į stalčių vieną ant kito, vėlgi, nematysite ir neprisiminsite po apačia esančių daiktų arba, traukdami apatinį, sujauksite viršutinį. Kitą rytą rasite netvarką, kuri jus išmuš iš vėžių, todėl vėl neberasite, ką apsirengti. Tai tokios smulkmenos, kurios atrodo labai juokingos dabar, kai yra popietė, ir mes galime plepėti, bet pusę septynių ryte tai tikrai nebejuokinga. Taip pat siūlyčiau spintoje nelaikyti daiktų, kurie yra neparuošti vilkėjimui.

O ką daryti su diržais, šalikėliais ir visais kitais aksesuarais? Kur jų vieta? *Velnias*, jie tokie pasalūnai – kur bepadėtum, visur *betvarkę* padaro (juokiasi). Aš turiu du diržus, tai man kažkaip didelės problemos nekelia – susuku į kamuoliuką ir dedu į stalčių. Bet yra žmonių, kurie mėgsta diržus keisti, turi daug skirtingų. Tuomet praverčia specialios pakabos su daug kilpelių, ant kurių gali sunerti, arba kabliukai ant durų. Svarbu nepalikti diržo sulankstytose kelnėse, nes tuomet jis trinasi ir laužosi.

Beje, labai svarbu, nenešioti kasdien tos pačios avalynės ir džinsų – ne dėl grožio, o dėl daiktų ilgaamžiškumo. Jeigu orai drėgni, batai nespėja tobulai išdžiūti ir sugrįžti į savo formą – taip avimi jie greičiau susidėvi. Tas pats ir su džinsais – medvilnė nespėja „grįžti į save“, ir mes toliau juos tampome. Dėl to reikėtų kas antrą dieną vis pakeisti.

Gal tuomet būtų pravartu paieškoti skirtingo stiliaus džinsų? O kodėl ne? Vieni galėtų būti tamsesni, kiti šviesesni. Vieni aukštintu liemeniu, kiti, pavyzdžiui, trumpinti. Galų gale, gal nebūtinai džinsai kasdienai? Gal bus puiki paskata užsivilkti sijoną arba suknelę?

Pavasarį dažnai norisi atsinaujinti ir kartais net iš esmės pakeisti savo stilių. Kaip išvengti klaidų ir nuviliančių spontaniškų sprendimų pasekmių? Na tai štai, jūs jau ir atsakėt į klausimą – spontaniški sprendimai atveda mus į problemą (juokiasi). O jeigu rimčiau, spontaniškas sprendimas nebūtinai yra blogas sprendimas. Jis dažnai būna intuityvus – ypač mes, moterys, juk tikrai turim tą šeštą jausmą.

Pirkimas iš tikrųjų yra pramoga. Pajaučiame truputį adrenalino, laukimo saldumo... Ypač dabar, kai viską gauname per siuntas. Tik braukimas kortele, bankinis pavedimas ar grynųjų padavimas duoda trumpalaikį efektą. Galiausiai užsikaupiame spintą daiktų, kurie mums nei tinka, nei patinka, nes netikusius neretai patingime grąžinti.

Siūlyčiau daryti apgalvotus pirkinius, o tam, kad patirtume nediduką laimės pliūpsnį, emociniams pirkiniams pasilikti smulkmenas ar neutralesnius daiktus, kurie neapkartins kasdienybės ir pasirinkimų, ką rengtis. Nepakabins Damoklo kardo, kad dabar „būtinai turiu eiti su ta oranžine palaidine, nors visai jos nenoriu“. Be to, vertėtų pamąstyti: „O kodėl mes norime pirkti? Ar norime save paguosti, kad jaučiamės nelaimingi, vieniši, kas nors nepasisekė?“ Būdami tokios būsenos, retai nusiperkame daiktus, kurie mums tikrai reikalingi.

Kuo turėtų pasižymėti pavasarinė spintos kapsulė? Ką pravartu joje turėti? Priklauso nuo to, kas jau yra mūsų spintoje. Reiktų peržiūrėti ir įsivertinti tai, ką turime – galbūt kažkas nusidėvėjo? Gal batai jau „pavargę“? Odinis švarkelis jau nusitrynęs, ir išvis neaišku, kokia čia jo spalva – ruda, juoda ar pilka? Jeigu turime bazę, reikėtų sudėlioti akcentus. Man pavasaris pirmiausiai asocijuojasi su suknelėmis ir sijonais. Gaivos ir atsinaujinimo gali suteikti išėjimas iš savo įprastos komforto zonos – galbūt tai galėtų būti naujas suknelės modelis?

Jeigu bazės nėra, grįžkime į pradžią – „persikošiame“ spintą ir pasižiūrime, ko mums trūksta, kad galėtume nešioti tai, ką jau turime. Ir galbūt įsigyjame kokį nors smėlio spalvos kašmyrinį megztuką, kuris derės ir vasarą vakare, kai vėsu, ir žiemą (šypsosi).

Liveta Burkšaitė

KŪNO KALBA: kokius ženklus siunčiame vieni kitiems?

„Iškalbingiau už tūkstančius žodžių“ – teigiama vienoje žymioje reklamoje. Žinote, kas dar gali būti iškalbingiau už žodžius? Mūsų kūno kalba. Net 60-80 proc. informacijos gauname iš neverbalinės kalbos. Laikysena, kūno judesiai, veido išraiškos, žvilgsniai, gestai labiau nei bet kas kitas byloja apie mūsų tikrąją vidinę būseną ar ketinimus.

Kūno kalba – dar vienas bendravimo įrankis

Gerai išmanyti kūno kalbą paranku dėl kelių priežasčių. Pirmiausia, ji gali pagerinti mūsų tarpusavio komunikaciją. Išmokę „skaityti“ kūno kalbą, galime pastebėti ir įvertinti, kaip jaučiasi mūsų pašnekovas, kaip jis priima informaciją. Ar jam patogu, malonu su mumis bendrauti? Galbūt nuobodžiauja arba yra suirzęs? Galbūt jo kūnas išduoda nepasitikėjimą mumis ar nesutikimą su mūsų išsakomomis mintimis, ir dabar yra puikus metas jas pastiprinti geresniais argumentais?

Išmanydami kūno siunčiamų signalų reikšmę, galime lengviau aplinkiniams sudaryti apie save geresnį įvaizdį, geriau išreikšti savo mintis ir jausmus. Įdomu tai, kad atitinkamai parinkta laikysena, kūno judesiai gali padėti mums patiems pasijusti kitaip. Tikriausiai ne kartą girdėjote, kad net priverstinai išspausta šypsena gali padėti pakelti nuotaiką. Kaip sako žmogaus pažinimo

ekspertas, daktaras Fernando Marmolejo-Ramos, egzistuoja stiprus ryšys tarp fizinio veiksmo ir suvokimo. Taigi, tiesi laikysena gali ne tik pranešti kitiems, jog savimi pasitikime, bet ir iš tiesų priversti mus labiau savimi pasitikėti.

Šiaurės rytų universiteto docentas Edward G. Wertheim išskyrė 5 neverbalinės kalbos funkcijas. Pasak jo, kūno ženklai, tokie kaip gestai, veido išraiškos, balso tonas ir kt., turi galios:

1. sustiprinti žodinį pranešimą;
2. paneigti mūsų sakomas mintis;
3. pakeisti žodžius (pvz., veido išraiškos pasako tai, kas nutylima);
4. papildyti kalbą;
5. pabrėžti tam tikrą kalbos dalį.

Suvokdami juos, bendraudami paprasčiau išvengsime nesusipratimų – tad žvilgtelėkime, kaip įprastai aiškinami įvairūs ženklai.

Plačiai paplitę kūno kalbos aiškinimai

Klaidžiojantis žvilgsnis pokalbio metu išduoda nesidomėjimą pašnekovu ar pokalbio tema. Žvilgsnis, nukreiptas link durų – noras išeiti iš patalpos.

Padažnėjęs mirksėjimas – stresas, nerimas.

Liečiamas smakras – žmogus svarsto arba yra susidomėjęs tuo, ką jam sakote.

Muistymasis – nekantrumas, nesaugumo jausmas.

Susidomėjimą asmeniu rodo į jį **nukreiptos pėdos**.

Nuoširdžią šypseną išduoda aplink akių ir lūpų kampučius susidarančios raukšlelės.

Didesnis fizinis atstumas simbolizuoja **didesnį emocinį atstumą**.

Ant krūtinės sukryžiuotos rankos, sukryžiuotos kojos – pažeidžiamumas, uždarumas, nepriėmimas.

Atviri delnai, atvira kūno laikysena – draugiškumas, atvirumas, nuoširdumas.

Drabužių taisymasis – neužtikrintumas, nerimas.

Tiesi laikysena, kojos pečių plotyje, pečiai atlošti atgal, pakeltas smakras – pasitikėjimas savimi.

Rankos, įremtos į klubus – padėties kontroliavimas. Gali taip pat simbolizuoti entuziazmą arba agresiją.

Dominavimą išduoda rankos kišenėse su atvirai demonstruojamais nykščiais.

Kietai sučiauptos lūpos – nepasitikėjimas, nepritarimas.

Barbenimas pirštais – nekantrumas, nervingumas.

Kūno palinkimas į priekį link žmogaus – palankumas, susidomėjimas.

Delnu paremtas skruostas, galva – nuobodulys.

Išsiplėtę vyzdžiai – susidomėjimas, simpatija.

Aktyvus klausymasis – linksėjimas galva.

Nesąmoningai atkartojami kito žmogaus judesiai – jaučiamas stipresnis tarpusavio ryšys.

Pasako daug, tačiau negalima vertinti vienareikšmiškai

Nors kūno kalba yra gana universali, ir daugybė žmonių būdami vienokios ar kitokios būsenos nevalingai atlieka tuos pačius veiksmus, neverbalinių kūno siunčiamų ženklų negalima vertinti vienareikšmiškai, pirmiausia neatsižvelgus į bendrą kontekstą bei aplinkybes. Tas pats ženklas skirtingose situacijose gali reikšti visiškai skirtingus dalykus. Pavyzdžiui, žmogus gali laikyti sukryžiuotas rankas tik dėl to, kad jam šalta – ne dėl to, kad jis yra uždaras. Moterys sėdėdamos taip pat dažnai mėgsta sukryžiuoti kojas, nes taip yra paprasčiausiai patogu, ir tai nereiškia jų nenusiteikimo bendrauti. Todėl tam, kad galėtume be žodžių geriau suprasti, kaip žmogus iš tiesų jaučiasi, reikėtų kreipti didesnį dėmesį į įvairių ženklų visumą.

Kūno kalba yra nuostabus įrankis, padedantis išmokti geriau kontroliuoti situaciją, suteikiantis papildomos informacijos apie save ir kitus.

Be to, ne paslaptis, kad kultūrinė aplinka yra vienas svarbiausių faktorių, lemiančių mūsų elgesį. Pavyzdžiui, ji gali daryti įtaką mūsų asmeninės erdvės suvokimui. Dėl to skirtingose kultūrose skiriasi išlaikomas akių kontakto ilgis, bendraujant laikomasi skirtingų atstumų. Azijos šalyse žmonės vengia žiūrėti ilgai į akis vyresniems arba aukštesnę padėtį užimantiems asmenims, nes tai gali būti suprantama kaip nepagarbos ženklas, tuo tarpu Vakarų šalyse tiesus, atviras žvilgsnis pokalbio metu įprastai vertinamas palankiai – jis išreiškia pasitikėjimą savimi ir gali padėti suprasti žmogui, kad jo yra klausomasi. Tolimuosiuose rytuose žmonės rečiau vieni kitus liečia, tuo tarpu Lotynų Amerikos, Viduržemio regiono šalyse dažniau glėbesčiuojamasi, fizinis kontaktas yra artimesnis.

Kultūrinė aplinka yra vienas svarbiausių faktorių, lemiančių mūsų elgesį.

Vertinant reikėtų atkreipti dėmesį ir į asmenines žmogaus savybes, jo įpročius. Jei gerai pažįstame žmogų, dažniausiai ir taip suvokiame, kokie specifiniai būtent jam būdingi kūno judesių ar mimikos pokyčiai praneša apie tam tikrą būseną – ir jie nebūtinai turi sutapti su įprastai interpretuojamomis reikšmėmis.

Taigi, kūno kalba yra nuostabus įrankis, padedantis išmokti geriau kontroliuoti situaciją, suteikiantis papildomos informacijos apie save ir kitus. Išmokę „iškoduoti“ pranešimą atsižvelgus į konteksto visumą, įgauname daugiau pranašumo, gebame geriau ir efektyviau komunikuoti.

INTERNETINĖS PAŽINTYS SENJORAMS www.pazintys60.lt

NAMŲ VAISTINĖLĖ: kurie prietaisai reikalingi?

Namų vaistinėlėje dažnai galime rasti įvairiausių vaistų, skirtų ligų ir negalavimų gydymui, tačiau prietaisų, matuojančių sveikatos rodiklius, tikriausiai aptiktume vos kelis. Niekas neabejoja elektrinio termometro reikalingumu, tačiau vis dažniau namuose pasitelkiami ir tokie prietaisai kaip pulsoksimetas bei kraujo spaudimo matuoklis. Nors pastarasis randamas kone kiekvienuose namuose, pulsoksimetras populiarėti pradėjo tik siaučiant koronavirusui. Taigi, kodėl šiuos prietaisus pravartu turėti namų vaistinėlėje?

Pulsoksimetras

Apie šį kompaktišką, į delną telpantį prietaisą, iki pandemijos daugelis nėra net girdėjęs. Pulsoksimetras buvo sutinkamas tik medicinos įstaigose, tačiau dabar tai vis labiau populiarėjantis namų vaistinėlės priedas. Pulsoksimetras ypač išpopuliarėjo ir tapo itin naudingas ne veltui – jį į pagalbą reikėtų pasitelkti norint diagnozuoti koronavirusu sergančio žmogaus būklę bei nuspręsti, kada sergantįjį reiktų hospitalizuoti.

Ant piršto uždedamas prietaisas, rodantis širdies ritmą ir kraujo prisotinimo deguonimi lygį (SpO2), taip pat gali padėti stebėti sveikatą žmonėms, kurie turi kvėpavimo sistemos, širdies ir kraujagyslių ligų. Prietaisas matuoja ne tik kraujo prisotinimo lygį, bet ir pulsą, todėl gali būti naudingas ir sportininkams bei fiziškai aktyviems žmonėms.

Ką reikėtų žinoti? Labai svarbu atkreipti dėmesį į pulsoksimetro matavimo tikslumą, todėl patariama rinktis tokį prietaisą, kuris kraujo prisotinimo deguonimi lygį matuoja 2 proc. tikslumu, o širdies pulsą – 2 dūžių per minutę tikslumu. Populiariausi pulsoksimetrai sveikatos stebėjimui namuose yra būtent ant piršto dedami pulsoksimetrai, turintys spaustuką, kur ir dedamas pirštas. Įdėjus pirštą į šį prietaisą rezultatą galima pamatyti vos po kelių sekundžių. Naujos kartos pulsoksimetrai naudojami ne tik norint išmatuoti arterinį hemoglobino prisotinimą deguonimi (% SpO2) ir svarbų kvėpavimo funkcijos rodiklį pulsą – jie taip pat turi arterijų patikros technologiją. Pavyzdžiui, šveicarų prekės ženklas Rossmax (SB200, 210BT) turi arterijų patikros technologiją (ACT), kuri apdoroja SpO2 signalus ir nustato arterijos standumą (arterijos būklę), pagrįstą išvestine bangos forma. Toliau arterijos būklė klasifikuojama į 6 lygius ir pateikiamas rezultatas grafine sąsaja. Širdies susitraukimų dažniui, SpO2 ir arterijų būklės nustatymui reikalingas tik jūsų piršto galiukas, o aparatas tinkamas naudoti tiek namuose, tiek ligoninėse.

Svarbu. Nukritus deguonies lygiui mažiau nei 93 proc., žmogui būtina gydytojo pagalba. Normalus hemoglobino prisotinimo deguonimi (SpO2) lygis yra 96-99 %. Tačiau vyresnio amžiaus žmonių normalus kraujo prisotinimo deguonimi lygis gali būti ir mažesnis – 94-98 proc.. Visgi, visais atvejais SpO2 lygiui nukritus iki 91-90proc., būtinas papildomas deguonis. Kreiptis į gydytojus reikėtų ir pastebėjus rodiklių mažėjimo tendenciją, matuojant kasdien. Užsikrėtus koronavirusu, rekomenduojama namuose kraujo prisotinimo deguonimi lygį matuoti bent tris kartus per dieną.

Kraujo spaudimo aparatas

Sergamumas įvairiomis širdies ligomis Lietuvoje yra viena iš opiausių sveikatos problemų. Įtakos tam turi per mažas fizinis aktyvumas, nesveikas gyvenimo būdas, žalingi įpročiai, nutukimas. Kraujospūdžio problemos kamuoja vis jaunesnius žmones, todėl nieko keisto, kad kraujo spaudimo aparatas išties reikalingas pagalbininkas. Aukštas kraujo spaudimas gali būti itin pavojingas „tylus žudikas“ – dažnai žmonės net nežino, kad turi šią problemą, o bėgant metams, kraujo spaudimas išlieka aukštas ir pradeda pažeisti kraujagysles, taip padidindamas riziką širdies smūgiui, insultui, širdies nepakankamumui ar inkstų ligoms.

Gydytojo kabinete ar eilėje prie kabineto pacientai dažnai patiria nervinę arba fizinę įtampą, todėl kraujospūdžio rodikliai gali nevalingai pakilti.

Norint išvengti rimtų sveikatos sutrikimų, labai svarbu stebėti ir žinoti savo kraujo spaudimą – kraujospūdį matuoti kasdien ir reguliariai, o matavimo rezultatus pateikti savo gydytojui. Taip pacientas gali padėti gydytojui laiku pastebėti problemą ir skirti tinkamiausius vaistus, užkertant kelią arterinės hipertenzijos komplikacijoms. Tam reikalingas patikimas kraujospūdžio aparatas, kuris kiekvieno mūsų namų vaistinėlėje toks pats reikalingas kaip ir termometras.

Ką reikėtų žinoti? Kraujospūdžio rezultatai matuojant pas gydytoją ir namuose dažnai skiriasi, o tai vadinama „baltojo chalato“ hipertenzija. Gydytojo kabinete ar eilėje prie kabineto pacientai dažnai patiria nervinę arba fizinę įtampą, todėl kraujospūdžio rodikliai gali nevalingai pakilti. Tai būdinga net 10 proc. visos populiacijos, todėl pravartu reguliarius matavimus atlikti ir namuose. Matuojant rankos turėtų būti visada toje pačioje padėtyje. Prieš matuojant reikėtų bent pusvalandį negerti gėrimų su kofeinu bei neatlikti mankštos. Taip pat reikėtų atsižvelgti į tai, kad sunkiai dirbant ar patyrus stresą, spaudimas pakyla, o ramybės būsenoje ar miegant, atvirkščiai – sumažėja.

Svarbu. Pastebėjus padidėjusį kraujospūdį, būtina kreiptis į savo gydytoją, kad paskirtų gydymo planą. Gydant aukštą kraujospūdį paprastai reikia pakeisti gyvenimo būdą, o prireikus skirti ir vaistų terapiją. Dažniausiai patariama atsisakyti rizikos veiksnių: mesti rūkyti, riboti alkoholio vartojimą, sumažinti druskos ir riebalų kiekį savo racione. Druskos kiekis turėtų būti ne daugiau kaip 5 gramai per parą. Į šią normą įeina ir ta druska, kuri aptinkama visuose maisto produktuose: mėsos gaminiuose, duonoje, sūryje. Taip pat patariama valgyti sveiką maistą – mitybos racione turėtų būti gausu daržovių ir vaisių, liesų baltymų, neskaldytų grūdų, dažnai judėti – kasdien vaikščioti bei mankštintis, nepiktnaudžiauti kava ir juoda arbata, nepadauginti kofeino bei tinkamai išsimiegoti – bent 8 val. per parą.

Pasirinkimas. Dabar rinkoje kraujo spaudimo matuoklių įvairovė labai didelė – nuo paprastų mechaninių iki sudėtingų, bet patikimų elektroninių. Norint matavimų tikslumo, siūloma rinktis patikimų gamintojų prietaisus, kurių patikimumas būtų patvirtintas klinikiniais tyrimais. Tokie prietaisai naudojami ne tik buityje, bet ir gydytojo kabinete. Šveicarų prekinio ženklo Rossmax kraujospūdžio matuoklio matavimai yra lygiaverčiai tiems, kuriuos atlieka patyręs gydytojas, naudodamas profesionalią medicininę techniką. Dėl real fuzzy technologijos, įvertinamas sistolinis kraujospūdis ir rankos dydis, o tai užtikrina idealų spaudimą manžetėje – vartotojams nebereikia patiems nustatyti jos pripūtimo lygio. Ši technologija leidžia sumažinti diskomfortą, kylantį dėl per aukšto slėgio lygio manžetėje bei užkerta kelią netiksliems matavimo rezultatams, dažnai atsirandantiems dėl netinkamo pripūtimo.

Naujos kartos kraujo spaudimo matuokliai atlieka daugybę funkcijų:

- Aritmijos nustatymas (ARR)
- Prieširdžių virpėjimo nustatymas (AFib)
- Priešlaikinio susitraukimo nustatymas (PC)
- Judesio nustatymas
- Manžetės nustatymas
- Hipertenzijos rizikos nustatymas
- Trijų paskutinių matavimų vidurkis
- 7 dienų ryto / vakaro vidurkis
- Tachikardijos nustatymas (TACH) tik Rossmax X9
- Bradikardijos nustatymas (BRAD) tik Rossmax X9

Apkabink su šypsena!

PROTEFIX – tai pilnas protezų priežiūros priemonių asortimentas asmeniniam naudojimui.

Produktai yra gaminami Vokietijoje užtikrinant aukščiausią jų kokybę.

ATGAUKITE PASITIKĖJIMĄ SAVIMI SU „PROTEFIX“!

Iveta Leščinskaitė

VYRŲ JAUNYSTĖS PASLAPTIS – tinkama odos priežiūra

Mąstymas, jog vyrams, rūpinantis savo išvaizda, užtenka nusiprausti po dušu ir susišukuoti – gerokai pasenęs. Kremai, serumai ir grožio procedūros nebėra laikomi vien moteriškais reikalais, o didėjanti kosmetinių priemonių vyrams gausa tą įrodo. Tiesa, bene daugiausia jų yra skirta odai, kuriai reikalinga kasdienė priežiūra.

Pasak kosmetologės ŽYDRŪNĖS DAPKŪNIENĖS (Facebook: Žydrūnė Face Beauty), odos nepriežiūra arba netinkamas priemonių naudojimas gali turėti trumpalaikių arba ilgalaikių pasekmių – jautrumą, pleiskanojimą, perštėjimą. O tinkama odos priežiūra padės vyrams išsaugoti jaunatviškumą, išvengti raukšlelių bei nuraminti po skutimo sudirgusią odą.

Švari ir sveika oda yra mūsų veidrodis. Kiekvienas pasirenka pagal savo poreikius, kada pradėti ją prižiūrėti.

Kuo vyrų oda skiriasi nuo moterų? Vyrų oda yra du kartus storesnė nei moterų bei elastingesnė. Dėl vyriško hormono testosterono bei didesnio kolageno kiekio vyrų senėjimo procesas yra vėlesnis už moterų. Odos senėjimo procesai vyrams paspartėja po penkiasdešimties, kai oda pradeda plonėti ir sausėti. Visgi yra ir minusų – per vyrų odą išsiskiria daugiau prakaito, ji yra riebesnė, ryškesnės odos poros, todėl vyrai dažnai labiau linkę į aknę. Žinoma, moterys naudoja makiažo priemones, kurios taip pat gali užkimšti poras.

Vyrai dažnai dirgina savo veido odą skutimosi peiliukais. Ar reikia atskiros rutinos po skutimosi, kuri nuramintų odą? Pirmiausia, labai svarbu pasirinkti tinkamas skutimosi priemones. Patarčiau rinktis skutimosi gelį. Kadangi skutimosi metu yra dirginama oda, tai produkto sudėtyje turėtų būti raminančios, vėsinančios, antiseptinės, slopinančios uždegimą medžiagos (ramunėlės, medetkos). Taip pat svarbu, kad priemonė sudėtyje neturėtų tokių medžiagų kaip spiritas, kuris sausina ir dirgina odą. Po skutimosi reikėtų odą nuraminti tam skirtais losjonais ar kremais, atsižvelgiant į odos tipą ir sudirgimą

Kokia turėtų būti vyrų odos priežiūra? Rytais dažnas vyras skuba ir tikrai prieš veidrodį stovi trumpiau, nei pasigražinti mėgstančios moterys. Visgi nereikėtų užmiršti pasitepti losjonu, raminančiu arba drėkinančiu kremu, tam, kad oda suminkštėtų. Vakare, nepaisant to, kad vyrai nenaudoja dekoratyvinės kosmetikos, būtina nusiprausti tinkamai pasirinktu prausikliu, tam, kad būtų pašalintos visos dulkės ir bakterijos. Prausiklis turėtų būti neutralus, kuris tinka visiems odos tipams. Ir, žinoma, svarbu nepamiršti drėkinančio kremo. Daug kosmetikos kompanijų turi gaminių linijas, kurios skirtos vyrams, tad pasikonsultavus su specialistu reikėtų išsirinkti produktus, tinkančius pagal odos būklę bei amžių. Brandžia oda reikėtų pradėti rūpintis kuo anksčiau – tuomet jaunatviškumą išlaikysite ilgiau. Vasaros metu rekomenduojama naudoti priemones su SPF apsauga – taip oda bus apsaugota nuo išsausėjimo, jautrumo, raukšlelių atsiradimo.

Nuo kada reikėtų pradėti prižiūrėti savo odą? Švari ir sveika oda yra mūsų veidrodis. Kiekvienas pasirenka pagal savo poreikius ir atsiradusias odos problemas, kada pradėti ją prižiūrėti. Visgi, kuo anksčiau pradedame rūpintis veido oda, tuo geresnius rezultatus turime ateityje. Kiekvieno žmogaus genetika ir odos tipas skiriasi, tad ir priežiūra reikalinga skirtinga. Maždaug pie 30-uosius metus pas vyrus pradeda mažėti testosterono – hormono, atsakingo už raumenų dydį ir jėgą, lytinį potraukį, nuotaiką ar riebalų pasiskirstymą organizme, lygis. Greitas senėjimas prasideda maždaug nuo 50 metų. Yra toks mitas – jeigu pradėsi tepti veidą kremu, tuomet oda pripras ir reikės nuolat tai daryti. Iš tiesų labiau kenkia, kai netinkamai pasirenkamas kremas, kuris yra ne pagal amžių arba per stiprus. Pavyzdžiui trisdešimtmetis tepa kremą, kuris skirtas 40-mečiui ir pagamintas stipresnei kovai prieš raukšles. Oda linkusi priprasti prie kremų, todėl būnant 40-ties tokio kremo jau neužteks, reikės dar ir dar stipresnio. Todėl visada skatinu pasitarti su specialistu ir rinktis kremą pagal savo amžių.

LINO ir ŠILKO atgimimas

Iveta Leščinskaitė

LINAS:

Lietuviams – šventas augalas. LINAS – tai viena iš seniausių tekstilės rūšių pasaulyje, kuris gaminamas iš lino pluošto. Lietuvoje linai auginami nuo seno (manoma, jog jau 4000 metų) ir minimi pačiose seniausiose lietuvių liaudies dainose, tautosakoje – darbo dainos yra susijusios su auginimu, rovimu, verpimu, be lino neišsiversdavo ir lietuvių laidotuvių apeigos. Tautosakoje linai vadinami šventu augalu, saulės žolynu, moters javu.

LINAI – tai vienmetės ir daugiametės žolės ir puskrūmiai, kurių stiebas užauga plonas ir status iki 150 cm. Lietuvoje auginamos 6-7 rūšys linų (Linumgenties). Linų stiebelis turi apie 20-30 proc. pluošto. Pluošto gavybai panaudojama antžeminė stiebo dalis iki išsišakojimo, o iš žiedyno šakelių gaunamas prastos kokybės pluoštas (santechnikoje naudojamos pakulos). Šiuo metu linas konkuruoja su kitais natūralios kilmės gentainiais, tokiais kaip vilna, satinas ar net šilkas.

Linas grįžta

Gamtosauginis sąmoningumas paskatino grįžti prie to, kas natūralu, sveika ir patvaru. Vis daugiau žmonių stengiasi atsisakyti vienkartinių indų, taros, rūšiuoja bei galvoja apie ilgalaikius sprendimus kasdienybėje. Alternatyva plastikiniams maišeliams ir popierinėms servetėlėms tampa medžiaginiai lino tekstilės gaminiai.

Vis daugiau dizainerių siūlomų namų kolekcijų didžiuojasi estetišku paprastumu – linine patalyne, chalatais, rankšluosčiais, lino tekstilės servetėlėmis, staltiesėmis ir pledais, kurie itin praverčia ir išsiruošus į iškilą gamtoje. Tokie minimalistiniai atributai yra vienspalvių pastelinių spalvų, itin praktiški. Dažnai ir papuošti įvairiais akcentais – surištais kaspinėliais, siuvinėjimo detalėmis arba medinėmis sagomis – suteiks jūsų kasdienybei ne tik jaukumo, bet ir šventiškumo. Kitaip tariant, lininis audinys išgyvena tikrą renesansą – būtų neskoninga sakyti, jog linas yra nemadingas ar nepatogus naudoti. Kaip ir įsigijus gaminį iš šilko, galite būti tikras, jog investavote į ilgaamžišką natūralumą, funkcionalumą ir prabangą.

Lininis audinys išgyvena tikrą renesansą – būtų neskoninga sakyti, jog linas yra nemadingas ar nepatogus naudoti.

Teigiamos lino savybės

Lininis audinys tikras patvarumo simbolis – Egipto mumijos lininius audinius išsaugojo net kelis tūkstantmečius (apie 5000 m. pr. Kr. Egipte jau buvo dėvimi lininiai drabužiai), o tuo tarpu šilkas – pats trapiausias. Nieko keisto, kad iš lininio pluošto gaminami JAV banknotai, popierius cigaretėms ir biblijoms. Lininis pluoštas naudojamas net ir apsauginiams kosmonautų rūbams bei išorinei kosminių laivų apsaugai. Lininis audinys yra ekologiškas, gamtai nesudarantis visiškai jokio žalingo poveikio. Jis net 3 kartus stipresnis bei 5 kartus atsparesnis trinčiai (dilinimui) ir labiau žvilgantis nei medvilnė. Net ir bėgant metams, linas nepraranda savo išvaizdos, negelsta, atvirkščiai – darosi vis švelnesnis ir baltesnis, o po kiekvieno skalbimo minkštėja ir tampa mažiau besiglamžantis. Nors niekam ne paslaptis, kad tai glamžus audinys, tačiau ši savybė jau priskiriama lino autentiškumui bei gerai kokybei.

Tinkamas ir žiemą, ir vasarą

Šis audinys žmogaus odai leidžia kvėpuoti bet kokiomis sąlygomis bei turi puikią savybę – geriausią mikroklimatą odai, t.y. palaiko vienodą kūno tempera-

tūrą – karštos vasaros metu vėsina, o šaltą žiemą šildo, nes lino pluošto laidumas net 5 kartus didesnis nei vilnos ir net 18 nei šilko. Taip pat linas puikiai sugeria drėgmę ir prakaitą (lino audinys gali sugerti 20 proc. savo svorio ir nebūti šlapias). Taip pat linas yra antialerginis ir antibakterinis – veikia kaip natūralus antiseptikas, jame nesikaupia dulkių erkutės, mažiau kaupiasi purvas, kalkių nuosėdos ir muilas, nes paviršiuje esantys maži plaukeliai yra slidūs, lygūs, todėl mažiau priima nešvarumus. Dėl šios priežasties linas yra puikiai tinkamas žmonėms, turintiems alergijų, odos problemų (pvz., egzemą), mažiems vaikams.

Linas yra antialerginis ir antibakterinis – veikia kaip natūralus antiseptikas, jame nesikaupia dulkių erkutės.

Lino priežiūra

Nors lino pluoštas ir labai stiprus, tačiau netamprus ir linkęs kiek trauktis – priklausomai nuo audinio žaliavos sudėties, struktūros ir naudojamų verpalų, gaminys po skalbimo metmenų ir ataudų kryptimi susitraukia nuo 4 iki 7 proc. Visgi, tai nereiklus temperatūroms, priežiūrai audinys, todėl renkantis skalbimo temperatūrą, reikėtų atkreipti dėmesį tik į spalvos intensyvumą ir kitus pluoštus, esančius audinyje.

Pirmą kartą skalbiant rekomenduojama nemaišyti lino audinio su kitais skalbiniais, skalbti vėsiame 30 laipsnių temperatūros vandenyje bei naudoti skalbiklį, kuriame nėra balinančių komponentų (balikliai nerekomenduojami spalvotiems audiniams). Dėmes pašalinti reikia nedelsiant, dar neišdžiūvus, naudojant muilą arba dėmių valiklį. Lino gaminių nerekomenduojama džiovinti saulėje, o prieš džiovinimą nereikėtų gręžti – taip išvengsite pernelyg didelio susiglamžymo. Išdžiūvusius lino gaminius rekomenduojama laikyti sausoje, gerai vėdinamoje patalpoje arba specialiuose maišeliuose rūbams laikyti.

- Žvakių vaško dėmė - nuvalyti nuo lininio gaminio vašką, tuomet uždėti servetėlę ir karšta laidyne lyginti, kol dėmės neliks.
- Šiuolaikinių technologijų dėka lino audinys išgaunamas gerokai švelnesnis, lengvesnis ir estetiškesnis.
- Linas per pusę sumažina radiacijos daromą poveikį ir apsaugo žmogaus organizmą nuo ultravioletinių spindulių.
- Lino audinys yra atsparus statiniam krūviui, todėl neįsielektrina.
- Normandijoje (Prancūzija) ir Belgijoje yra geriausios pasaulyje klimato sąlygos linų auginimui – čia auginama 80 proc. visų linų.
- Tekstilės pramonėje linas užima vos 1 proc. visos produkcijos – tai yra reta, brangi, bet itin kokybiška žaliava audiniams.

ŠILKAS:

Kita nuo neatmenamų laikų vertinama ir brangi medžiaga – NATŪRALUS ŠILKAS. Brangi ne veltui – šilko gamybos paslaptis nuo kitų šalių buvo saugoma po devyniais užraktais (už šilkmedžio ir šilkaverpių kontrabandą pagal kinų įstatymus buvo baudžiama mirtimi), todėl turėjo didžiulę paklausą. Taip susiformavo Šilko kelias – kinų prekeiviai gabendavo šilką į kitas Azijos, Europos ir Viduržemio jūros šalis. Dėl nuostabių mechaninių savybių ir išvaizdos, šilko pluoštai 5000 metų buvo svarbi tekstilės, medicininių siūlų ir net šarvų medžiaga. Nepaisant savo griežtumo, šilkas vis dar tapatinamas su grožiu ir prabanga – šilko pluoštas yra tikras gamtos šedevras.

Šilko paslaptis

Šilkas – tai natūralus tamprus baltyminis pluoštas, gaunamas iš įvairių šilkverpių rūšių kokonų gijų. Šilkverpiai, dar vadinami mažaisiais Kinijos imperatoriais, poruojasi 6-8 valandas. Tuomet patelė padeda kelis šimtus kiaušinėlių, iš kurių kai kurie žūsta, o išlikę vėliau išsirita į vikšrelius – baltyminių siūlų (šilko) gamintojus. Tam, kad vikšreliai susuktų kokoną ir pradėtų gaminti šilką, jiems prireikia mėnesio po išsiritimo. Vieną tokį kokoną sudaro vientisas vidutiniškai 3000 metrų ilgio siūlas.

Šilkas – tai natūralus tamprus baltyminis pluoštas, gaunamas iš įvairių šilkverpių rūšių kokonų gijų.

Tuomet laukia verpimo procesas: maždaug 30–40 kokonų įmetami į puodą su verdančiu vandeniu, kol siūlai tampa lipnūs, o vėliau iš jų audžiami audiniai, iš kurių siuvamos užuolaidos, rūbai, patalynės užvalkalai ir kt.

Šilko kelias ilgas

Šilko tėvyne laikoma Kinija. Kinų filosofas Konfucijus teigia, kad jo gamybos procesas buvo sukurtas dar 2640 m. Pasak legendos, atradėja yra laikoma Lei Czu – pirmoji Geltonojo imperatoriaus, kinų protėvio, žmona, kuri, persikėlusi pas savo vyrą, atsivežė šilkaverpių auginimo paslaptį. Legenda patvirtinama ir archeologiniais radiniais: Chubej ir Chunan provincijose rasti 152 gerai išsilaikę šilkiniai daiktai, iš kurių 35 – puikios kokybės aprangos elementai.

Taigi, šilko gamyba egzistavo jau maždaug prieš du tūkstantmečius iki Kristaus gimimo, o prieš 2500-2800 metų šilko gamyba jau buvo puikiai išplėtota pramonės sritis. Tačiau 1993 m. mokslinis žurnalas „Nature“ paskelbė įrodymus, kad kinų pavyzdžio šilkas buvo gaminamas dar senovės Egipte, apie 1000 metų anksčiau nei Konfucijaus nurodytu metu.

475-221 metais prieš Kristų šilkas ir šilko gaminiai jau buvo prieinami ir plačiajai visuomenei bei vis labiau plito – maždaug V a. šilko gamybos paslaptis buvo išvežta iš Kinijos ir jo gamyba prasidėjo kitose pasaulio šalyse. Viduramžiais šilko pramonė tapo viena pagrindinių Venecijoje (XIII a.), Genujoje ir Florencijoje (XIV a.), Milane (XV a.). O jau XVIII a. savas šilkas austas visoje Vakarų Europoje.

Šilko užvalkalai – odos jaunystei

Apie šilko pagalvių naudą kalbama vis garsiau. Norint turėti lygią jaunatvišką odą, žvilgančius plaukus, vertėtų išmesti senąjį medvilninį pagalvės užvalkalą ir pakeisti jį žvilgančio šilko užvalkalu. Miegodami praleidžiame apie trečdalį savo dienos, tad miegant ant šilkinės patalynės, oda mažiau raukšlėjasi ir plaukai išlieka sveikesni, lygesni – dėl lygaus šilko paviršiaus sumažėja trintis į pagalvės užvalkalą.

Norint turėti lygią jaunatvišką odą, žvilgančius plaukus, vertėtų išmesti senąjį medvilninį pagalvės užvalkalą ir pakeisti jį žvilgančio šilko užvalkalu.

Veido odai šilkas taip pat naudingas, nes yra ne tik atsparus dulkių erkutėms, pelėsiui ar grybeliui, bet ir puikiai išlaiko odoje drėgmę, o ne ją ištraukia. Viena naktis ant slystančio šilko pagalvės – ir pabusite be įsispaudusių raukšlių ant veido ir suveltų, pasišiaušusių plaukų.

Kalbant apie plaukus, vis labiau populiarėja šilko gumelės, kurios, kitaip nei įprastos, nepeša plaukų, nelaužo plauko bei nepalieka jokių žymių. Šilko gumelė ne tik prabangiai atrodys jūsų plaukuose, bet ir padės išsaugoti jų grožį, apsaugos nuo lūžinėjimo ir atstatys plaukų drėgmę.

Šilko priežiūra

Šilko sudėtis yra labai artima žmogaus epidermiui. Kaip ir mūsų oda, šilkas visiškai netoleruoja karšto vandens ir šarminių medžiagų, todėl patartina šilko gaminius skalbti rankomis ar mašina 30 laipsnių temperatūroje, naudojant tik specialius natūralius skalbiklius ar muilą, skirtą šilkui. Skalbiant skalbimo mašinoje reikėtų nustatyti specialų šilkui arba delikatiems skalbiniams skirtą režimą. Po skalbimo rekomenduojama šilkinius gaminius perskalauti šaltame vandenyje su 9 proc. acto (5 šaukštai acto 10 litrų vandens), tam, kad pašalintumėte šarmo likučius, kurie ypatingai kenkia audiniui. Taip pat svarbu šilko nebalinti, nes tai suteiks jam gelsvą atspalvį ir pagreitins nusidėvėjimą. Minkštikliai šilko audiniams taip pat nereikalingi. Skalbkite tik su panašių spalvų audiniais. Išskalbtas šilko audinys gali susitraukti maksimaliai iki 3 procentų.

Šilko audinių nereikėtų džiovinti saulėje arba džiovyklėje, taip pat kratyti šlapią šilką ir jį gręžti. Lygindami šilką įsitikinkite, jog tai darote iš išvirkščiosios pusės nustačius „šilko“ režimą (ne daugiau nei 200 laipsnių karštyje). Stenkitės nelaikyti lygintuvo prispaudę daugiau nei 5 sekundes – taip išvengsite šilko audinio pažeidimų.

- Tinkamai prižiūrima – cheminio valymo būdu ar plaunant rankomis – šilko patalynė gali tarnauti daugelį metų.
- Šilkas, kuris tiesiogiai liečiasi su žmogaus oda, turi būti itin dažnai skalbiamas, nes prakaite esančios druskos bei rūgštys ilgainiui gadina ir silpnina šilko audinį.
- Šilko pluoštą silpnina ir tiesioginiai saulės spinduliai, dezodorantai ir kita kosmetika, kurios sudėtyje yra alkoholio (kvepalai, plaukų, nagų lakas ir kt.).
- Senovėje šilkas turėjo didelę ekonominę vertę, panašiai, kaip dabar nafta.
- Šilkas – vienas tvirčiausių egzistuojančių audinių, savo tvirtumu kelis kartus pralenkiantis aukščiausios rūšies plieną.
- JAV mokslininkai išvedė naują šilkaverpių vikšrų rūšį, gaminančią ypač tvirtą voro šilką, kas netolimoje ateityje leis žymiai pigiau ir efektyviau gaminti šilką.
- Iš specialaus skysčio šilko pluoštą gamina ir kai kurių rūšių vorai.
- Romėnų filosofas Plinijus I amžiuje teigė, kad romėnės pernelyg myli šilką ir tai neigiamai atsiliepia visos Romos imperijos finansinei sistemai.
- Senasis lietuviškas šilko pavadinimas – svydas.

Ieva Kazlauskaitė-Ališauskė

ETERINIAI ALIEJAI – dvasinių ir fizinių jėgų šaltinis

Eterinių aliejų galios žmogaus sveikatai žinomos nuo neatmenamų laikų. Apie šių augalų ekstraktų unikalias gydomąsias savybes žinojo senųjų civilizacijų žyniai, gydytojai, manoma, kad net pats Hipokratas naudojo eterinius aliejus. Nors Lietuvoje aromaterapija išpopuliarėjo visai neseniai, tačiau pamažu tampa neatsiejama mūsų gyvenimo dalimi. Apie natūralių eterinių aliejų ir jų kvapų universalumą bei naudą ne tik fizinei, bet ir emocinei sveikatai, pasakoja „AromaTale“ aromaterapeutė JOLITA KEHILA.

Kas yra eteriniai aliejai? Iš ko jie pagaminti? Eteriniai aliejai yra koncentruoti augalų ekstraktai, išgaunami iš viso augalo ar jo dalių – žiedų, šaknelių, šaknų, sakų, žievių, vaisiaus žievelės – distiliuojant jas vandeniu ar vandens garais.

Kuo ypatingi eteriniai aliejai ir jų produktai? Jau seniai mokslininkai įrodė teigiamą eterinių aliejų naudą ne tik mus supančiai aplinkai, bet ir fiziniam kūnui, protui bei emocijoms. Eteriniai aliejai veikia sistemingai, t. y. vienas aliejus gali veikti net keletą organų ar organizmo sistemų. Tiesa, mišiniai organizmą veikia dar geriau, nes keli sumaišyti aliejai atskleidžia vienas kito gerąsias savybes, papildo vienas kito veikimą.

Kuo skiriasi eteriniai aliejai nuo organinių? Eteriniai aliejai gali būti ir organiniai. Tai – aliejai, pagaminti iš augalų, kurie nebuvo tręšti cheminėmis trąšomis. Būtent tokius aliejus vertiname labiausiai.

Kaip naudojami eteriniai aliejai? Naudoti eterinius aliejus galima labai įvairiai – tiek garinti eterinių aliejų garintuvuose, aliejinėse lempose, tiek naudoti masažams, kosmetikoje ar namų valymo priemonėse.

Kaip teisingai naudoti eterinius aliejus, kad nepakenktume sveikatai? Eteriniai aliejai yra labai koncentruoti, todėl svarbu nepadauginti. Garindami eterinius aliejus, naudokite ne daugiau nei 3–5 lašus, to tikrai pakaks. Prieš naudojant ant odos, būtina praskiesti su bet kuriuo baziniu aliejumi, pavyzdžiui, alyvuogių, bei atlikti odos jautrumo testą, kad įsitikintumėte, jog aliejus nesukelia alerginių reakcijų. Eterinių aliejų nereikėtų naudoti tiesiogiai ant odos ar tiesiogiai įkvepiant, po operacijos, nėštumo metu, pavartojus alkoholio, po akupunktūros procedūrų ar saulės vonių. Taip pat nepatartina naudoti stimuliuojančių eterinių aliejų ir jų produktų turintiems skydliaukės problemų. Hidrolatai, tuo tarpu, nereikalauja jokių saugos taisyklių, juos galima naudoti be baimės. Jeigu turite kokių nors sveikatos problemų, prieš naudodami eterinius aliejus, pasitarkite su jus prižiūrinčiu gydytoju.

Kaip atskirti tikrą eterinį aliejų nuo netikro? Prieš įsigydami eterinį aliejų, pasidomėkite apie jį: iš kokio augalo jis pagamintas, kokiose šalyse galima rasti tokių augalų, kaip turėtų atrodyti ir kvepėti konkretus eterinis aliejus. Pasakyti vienareikšmiškai, koks eterinis aliejus yra kokybiškas, o koks ne – neįmanoma. Perkant reiktų atkreipti dėmesį į kainą. Jeigu rasite, pavyzdžiui, jazminų ar rožių eterinio aliejaus už 1,5–2 eurus, vargu, ar jis tikras. 5 ml rožių eterinio aliejaus pagaminti reikia 242 tūkstančių šviežių rožių žiedlapių. Kiekvienas eterinis aliejus yra kitoks, reikėtų tikrinti spalvą, konsistenciją, kvapo intensyvumą ir panašiai.

Neretai pavasarį žmonės susiduria su slogia nuotaika, energijos trūkumu. Kokie eteriniai aliejai ar jų produktai labiausiai tiktų emocinei ir psichologinei būsenai pagerinti, suteiktų energijos? Labiausiai rekomenduoju saulės šviesos prisotintus citrusinius eterinius aliejus. Garinamas apelsinų, citrinų, laimų, greipfrutų ar bergamočių eterinius aliejus pakelia nuotaiką, energizuoja, stimuliuoja nervinę sistemą, ramina stresą, padeda susikoncentruoti bei stiprina imunitetą. Energijai ir nuotaikai pagerinti galima naudoti ne tik citrusinius, bet ir imbierų, eukaliptų, pipirmėčių, rozmarinų, pušų, pelargonijos, bazilikų, frankincenso ir daug kitų energizuojančių eterinių aliejų. Taip pat galite įsigyti jau paruoštus „AromaTale“ aliejų mišinius *Labas rytas, Produktyvi diena, Žvalumas, Būk energingas nuotaikai pakelti.*

Artėja motinos diena. Kokius eterinius aliejus ar kvapą rekomenduotumėt mamoms? Kadangi kiekviena mama yra unikali, reikėtų individualiai parinkti jos mėgstamiausią kvapą ar kvapų derinį. „AromaTale“ turi paruošusi puikiai dovanoms tinkančius moteriškus eterinių aliejų mišinius *Meilė sau, Moteriška energija, Pilnatvė, Ryto ar Vakaro meditacija, Džiaugsmo meditacija, Motyvacija.* Taip pat galima dovanoti konkrečiai jūsų mamai reikalingą mišinį arba produktą įvairiems negalavimas lengvinti. Užėję į mūsų puslapį, tikrai rasite kuo pradžiuginti savo mamas.

XEROSTOM®

h·lab
biocosmetics laboratories

BIOCODEX

ID: 81698098 Medžiagos parengimo data 2021 vasario mėn.

SPECIALIZUOTA BURNOS HIGIENOS PRIEMONIŲ LINIJA ŽMONĖMS, KURIUOS VARGINA BURNOS SAUSUMAS.

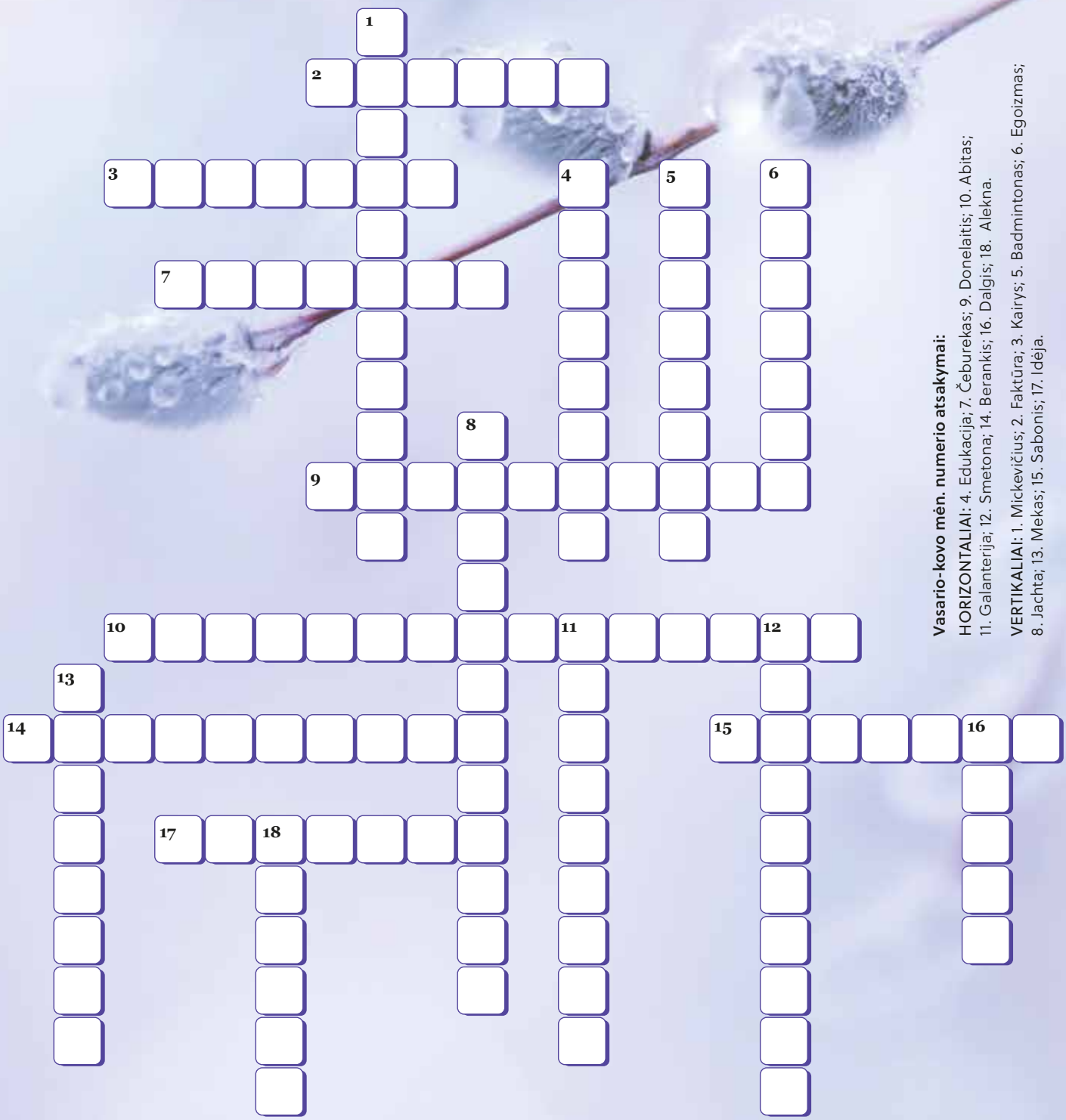
EURO VAISTINĖ
INTERNETE

Horizontaliai:

2 34 proc. Lietuvos teritorijos dengia ...
3 ... ežeras. Didžiausias ežeras Lietuvoje.
7 Prezidentas, mažiausiai laiko iki išrinkimo gyvenęs savo šalyje.
9 Žymiausias lietuvių dailininkas modernistas ir talentingas kompozitorius.
10 1918-02-16 paskelbta Lietuvos ...
14 Pirmoji lietuviška knyga.
15 ... gandrų. Kokių gandrų populiacija tankiausia Lietuvoje?
17 Daugkartinė pasaulio ir Europos sportinių šokių čempionė.

Vertikaliai:

1 Lietuvoje yra 800 istorinių ...
4 ... kalba – seniausia išlikusi indoeuropiečių baltų šeimos kalba.
5 ... ežeras – giliausias Lietuvoje.
6 Legendinis krepšininkas.
8 Pirmoji Lietuvos Respublikos Prezidentė moteris.
11 ... ąžuolas. Seniausias Lietuvoje ir vienas seniausių ąžuolų Europoje.
12 Pirmasis atkurtos Lietuvos Respublikos Prezidentas.
13 Kelias, įtrauktas į Gineso pasaulio rekordų knygą kaip ilgiausia žmonių grandinė.
16 ... šventė. Klaipėdoje kiekvieną paskutinį liepos savaitgalį švenčiama šventė.
18 1009 m. pirmą kartą paminėtas Lietuvos ...



Vasario-kovo mėn. numerio atsakymai:

HORIZONTALIAI: 4. Edukacija; 7. Čeburekas; 9. Donelaitis; 10. Abitas; 11. Galanterija; 12. Smetona; 14. Berankis; 16. Dalgis; 18. Alekna.

VERTIKALIAI: 1. Mickevičius; 2. Faktūra; 3. Kairys; 5. Badmintonas; 6. Egoizmas; 8. Jachta; 13. Mekas; 15. Sabonis; 17. Idėja.

Santa Maria

GARDŪS PATIEKALAI KASDIENAI

Gamindami maistą stengiamės rasti būdų, kaip tai padaryti greičiau, skaniau, paprasčiau. Tai tarsi galvosūkis, kuriam reikia sprendimo. O jis visai čia pat – tai kokybiški SANTA MARIA prieskoniai. Patobulinta sudėtis, jokių skonio stipriklių, sumažintas druskos kiekis, patogios ir aiškiai paženklintos pakuotės bei platus asortimentas atveria galimybes pagaminti begalę skirtingų patiekalų ir yra puikus būdas išspręsti tiek kasdienio, tiek šventinio maisto gaminimo galvosūkį.

www.santamaria.lt /prieskoniai /santamarialietuva

Artėja Jūsų gimtadienis? Gaukite išskirtinę nuolaidą!

Jūsų gimtadienio proga pateikę kortelę IKI PREMIJA ar IKI PREMIJA SENJORAMS apsipirkimo metu, gaukite 10 % nuolaidą kitam apsipirkimui.**

APSIPIRKITE* iki → **GAUKITE KVITĄ** % → **VISOMS PREKĖMS**** -10% → **NUOLAIDOS SUMUOJAMOS** → **PASINAUDOKITE PER 3 MĖN.** 3

* Likus penkiolikai dienų iki jūsų gimtadienio arba penkiolika dienų po jo.

** Nuolaida netaikoma CENTO, CLEVER, HEBĖ ženklu pažymėtoms prekėms, tabako gaminiams, loterijų bilietams, telefono sąskaitų papildymams, trečiųjų šalių paslaugoms (komunaliniai mokesčiai ir kita), tarai, dovanų kortelėms, pradinio ir specializuoto maitinimo pieno mišiniams, alkoholiniams gėrimams. Daugiau informacijos www.iki.lt