60+

GYDYTOJŲ KONSULTACIJA
www.negaluoju.lt

PAŽINČIŲ SVETAINĖ
www.pazintys60.lt

60+ KINE

iki
NEMOKAMAI TIK SU
IKI PREMIJA SENJORAMS

MIŠKE – tarsi namuose

RAUGINIMAS – būdas ilgiau išsaugoti derlių ir pasirūpinti sveikata

TRADICIJOS: kokią duoną kepdavo mūsų senoliai?

Larisa Kalpokaitė:

„Mėgaujuosi kiekviena akimirka“

ISSN 2669-0659
Kaina 4,99 €
9772669065003

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

60+ | Nr. 12 | 2021

Kasdien nauji straipsniai:

www.60plius.lt

Redakcijos žodis

Vasara padovanojo mums šilumą ir žydėjimą, darbus gamtoje ir poilsį. Pamažu ruošiamės į širdį priimti rudens ramybę ir dovanas.

Į šį 60+ žurnalo numerį sudėjome gamtos stebuklus, žmonių patirtis ir gyvenimo pamokas, kurios, tikimės, bus įdomios bei naudingos ir Jums.

Teatro ir kino aktorė, dainininkė Larisa Kalpokaitė sako, kad bendrystė yra puikus vaistas nuo liūdesio: „Mano giliu įsitikinimu, žmogus, kuris mažiau galvoja apie save ir yra linkęs galvoti daugiau apie kitus, padėti kitiems – yra tas vadinamas optimistas.“

Galvokime vieni apie kitus.

Kuo mažiau liūdesio ir daugiau optimizmo linkėdamas

60+ redakcijos kolektyvas

Vyriausioji redaktorė: **Laura Balčiūtė**

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

Kalbos redaktorė: **Vaiva Sadauskė**

Dizainerė: **Evelina Garliauskienė**

Projekto vadovė: **Vaiva Sadauskė**

Viršelyje: Larisa Kalpokaitė (*Valstybinio Vilniaus mažojo teatro nuotr.*)

Leidinyje panaudotos *Shutterstock*, *Freepik*, *Envato Elements* 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 35.000 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 **LARISA KALPOKAITĖ: „Mėgaujuosi kiekviena akimirka“**

8 **ŠIMTUS SENJORŲ APLANKĘS RENGINYS „60+ KINE“: žinutė jaunajai kartai ir senjorų sugrįžimas į aktyvias veiklas**

9 **Senjorų gerovei – DIDESNĖ PENSIJA IR VIENIŠO ASMENS IŠMOKA**

10 **Įdomios istorijos apie LIETUVOS BAŽNYČIAS**

14 Sigita Jusytė apie pirmuosius savo kuriamus namus: „Norisi į juos įdėti savo širdį“

17 **Nerimas ir vestibiuliarinio aparato sutrikimai.** Koks jų santykis su klausa?

19 **MOČIUČIŲ FUTBOLAS – amžius aktyvumui nesvarbus**

22 Gydomasis žirgų poveikis žmogui: **ŽIRGŲ TERAPIJA**

26 **MIŠKE – tarsi namuose**

29 **Jei pakito šlapimo srovė, tuomet delsti nevalia**

30 **VASAROS GĖRYBĖS STIKLAINIUOSE: pagrindinės konservavimo taisyklės**

33 **RAUGINIMAS** – būdas ilgiau išsaugoti derlių ir pasirūpinti sveikata

36 Tradicijos: **KOKIĄ DUONĄ KEPDAVO MŪSŲ SENOLIAI?**

40 **NESENSTANTI PERLŲ KLASIKA**

42 Šlapimo pūslė reguliuoja gyvenimą?

44 **KODĖL NEREIKIA BIJOTI SENATVĖS?**

47 **SVEČIUOSE PAS SAPNŲ TYRINĖTOJĄ RITĄ JUŠKIENĘ**

50 **ODOS PRIEŽIŪROS YPATUMAI** vyresniame amžiuje. Ką reikėtų žinoti?

52 **Karantino apnuoginti santykiai**

55 **KSEROSTOMIJA:** kai vargina burnos sausumas

56 **NEMOKAMA ETERINĖ TELEVIZIJA:** jeigu vėjas nusuko anteną

58 **Gamtos stebuklai Jūsų plaukuose**

60 Karštis ypač pavojingas širdies ir kraujagyslių ligomis sergantiems žmonėms

62 **VILIUS PAŠKEVIČIUS: „Tautinis kostiumas – svarbi mūsų identiteto dalis“**

66 KRYŽIAŽODIS

Liveta Burkšaitė

Larisa Kalpokaitė:

„Mėgaujuosi kiekviena akimirka“

„Viskas bus gerai“ – frazė, kuria visus drąsina teatro ir kino aktorė, dainininkė LARISA KALPOKAITĖ. Iš tiesų, Larisos meilė ir alkis gyvenimui, sugebėjimas kiekvienoje situacijoje įžvelgti šviesos ir ieškoti išeities, vidinis lengvumas – užkrečiantis. Bet tame lengvume neabejotinai žėri branda ir išmintis. Su L. Kalpokaite kalbėjomės apie teatrą, sugrįžimą į darbus, karantino atradimus ir vasaros planus.

Po ilgos karantino pertraukos vėl sugrįžtate į teatrą. Ar nėra tokio jausmo tarsi pirmą kartą scenoje?

Ne, žinoma taip nėra, nes jis toli gražu ne pirmas. Aišku, kaip ir visada prieš spektaklį, prieš vaidinimą jaudinuosi, bet ne taip, kai buvau jauna. Dabar yra kitoks jaudulys – jis yra ne į mane nukreiptas. Jaučiu didelį dėkingumą, kad žiūrovai atėjo, ir norą jų nenuvilti, o taip jau sakant – sąžiningai atidirbti žiūrovų sumokėtus pinigus. Norisi padaryti maksimumą dėl žiūrovų, ne dėl savęs. Mano jau toks supratimas dabartiniame etape, kad aš, kaip Larisa Kalpokaitė, nesu tiek svarbi. Kur kas svarbiau tai, kas vyksta scenoje, ir kad tai būtų priimtina ir įdomu žiūrovams.

O kada atėjo toks suvokimas?

Jis atėjo su laiku. Negalėčiau tiksliai pasakyti, kada. Gal kai perkopiau keturiasdešimt, gal šiek tiek anksčiau – trisdešimt aštuonerių ar devynerių. Matyt, palaipsniui atėjau į tą supratimą, kad ne Kalpokaitė svarbiausia šitame mene, o personažas – pjesėje ar kadre, kai dainuoji – romansas, daina... Ir vienybė su žiūrovais. Tai irgi labai svarbu.

Kuo Jus žavi aktorystė?

Aktorystė žavi tuo, kad tu nepririštas prie darbo nuo iki. Esi laisvas. Aišku, gali būti juodai užimtas – dirbti po dvylika, šešiolika valandų... Bet joje nėra

Valstybinio Vilniaus mažojo teatro nuotr.

rutinos, kiekvienas vaidmuo tau kaip baltas popieriaus lapas. Esi neapsaugotas nuo nesėkmės, visą laiką turi rizikuoti, ir tu supranti, kad negeria šampano tas, kas nerizikuoja. Aš sau labai seniai pasakiau – kai tik išsigąsiu, pradėsiu bijoti kažko, – vadinasi, jau pavargau nuo aktorystės.

O ar sunku susitvarkyti su tomis nesėkmėmis?

Sunku. Ypač jaunam žmogui – vyresniam lengviau. Būdamas vyresnis supranti, kad viskas yra laikina, kad praeis. O kai patiri nesėkmę būdamas jaunas, tada būna labai skaudžių momentų – iki ašarų, kada pamatai neteisybę savo atžvilgiu. Būdavo, kad ir verki namuose grįžęs, ir naktim nemiegi, ir nagrinėji, mintyse vis prasuki tą situaciją, kodėl kodėl kodėl... Dabar sau tokių klausimų nekeli – kodėl. Todėl, kad todėl. Todėl, kad atsakymų ten nėra. Kodėl vienas žmogus pasielgė vienaip, o kitas kitaip, gali atsakyti tik tas žmogus, ir jau aš dabar sau smegenų dėl to nesuku, savo psichikos tokiais klausimais nevarginu. Tiesiog priimi kaip duotybę ir žinai, kad tai praeis. Arba, tiesiogine to žodžio prasme, nusispjauni. Kito kelio nėra. Aktorinis darbas labai ištampo nervus ir tam, kad išsilaikytum, turi tiesiog apsiginkluoti. Tai va po penkiasdešimties metų tu jau, žmogau, apsiginkluoji.

Žygimanto Gedvilo nuotr.

Jūs minėjote apie tam tikrą aktorių atsakomybę prieš žiūrovą. O kaip manote, ar žiūrovas turi kažkokią atsakomybę? Ar jam reikalingas pasiruošimas einant į teatrą?

Mes per daug norime žiūrovui užkrauti. Žinot, čia jau kaip kas nori. Kaip sakė mano viena dėstytoja – aukščiausias lygis, jeigu žmogus skaito dramaturgiją. Žmogus skaito romanus, apysakas, prozą, poeziją... Bet jeigu žmogus paima ir skaito dramaturgiją – tai jau aukščiausio lygio kultūrinis išsilavinimas. Ir tame yra daug tiesos. Bet žiūrovas ateina ne pjesės skaityti, jis ateina žiūrėti vaizdinių, ateina žiūrėti gyvenimo, kuris vyksta scenoje. Taip kad nereikalaukime iš žiūrovo ypatingo pasiruošimo ir nekeikime jo. Mūsų kritikai mėgsta keikti žiūrovą. Palaukit, kuo kaltas tas žmogus, kuris nusipirko bilietą ir atėjo pasižiūrėti spektaklio? Taigi džiaukimės, kad jis dar eina ir žiūri, kad jam dar įdomu. Žmogus pats pasirenka, į kurią pusę jam lavintis.

Gal tai tam tikras snobizmas...

Pragyvenus šitiek metų teatre dabar man toks juokingas tas snobizmas... Snobai teatre dažniausiai tie, kurie teatrinės duonos nevalgo, kurie tiesiogiai nedalyvauja sceniniame procese. Tie, kas tiesiogiai dalyvauja ir kuria šitą reginį – scenos darbininkai, grimerės, aprengėjos, aktoriai, režisieriai, apšvietėjai, garsistai – nėra snobai. Snobai reikalingi patys sau. Ne dėl jų gyvena teatras. Teatras yra tiek liaudiškas menas, kad jis pačiam paskutiniam gatvės valkatai gali būti suprantamas.

Netrukus vesite naują laidą „Amžius – ne riba“, kurios tikslas – griauti stereotipus apie senėjimą ir, pasakojant asmenines senjorų sėkmės istorijas, įkvėpti kitus užsiimti aktyvia veikla. Kodėl svarbu kalbėti apie veiklumą vyresniame amžiuje?

Gyvenimas – tai judėjimas. Net akmenys juda – yra tokia dykuma, kur akmenys keliauja. Jeigu tu sėdi, viskas stingsta, – ir, visų pirma, protas. Be to ryškiai trumpėja žmogaus gyvenimas, siaurėja interesai, prapuola nuotaika. Intereso, kažkokios veiklos buvimas yra reikalingi tam, kad mūsų gyvenimas būtų kokybiškas. Galų gale, anūkų auginimas irgi yra tam tikras judėjimas ir bendravimas su jaunąja karta, kuri palaiko gyvybingumą mumyse.

Kaip manote, ar dažnai senjorams trūksta tik nedidelio paskatinimo iš išorės, kad jie pabandytų gyventi aktyviau ir vėl atrastų gyvenimo džiaugsmą?

Aš manau, kad iš viso to paskatinimo iš išorės beveik kaip ir nėra Lietuvoje. Mūsų visuomenė ryškiai senėja – vyresnio amžiaus žmonių daugėja, todėl, sakyčiau, jiems dabar reikalingas ypatingas dėmesys.

Galbūt trūksta viešo diskurso, informacijos apie galimybes?

Taip, trūksta informacijos, trūksta viešų pokalbių, trūksta paprastos reklamos per medijas. Man atrodo, viskas prasideda nuo informacijos. Ir jeigu kas tik duotų gerą stūmoklį, gerą variklį, suteiktų pakankamai informacijos, tai vyresnio amžiaus žmonės net patys organizuotųsi ir prigalvotų sau visokių veiklų – dar ir valstybei, jos aplinkai ir grožiui būtų naudingi, nes

vyresnio amžiaus žmonės paprastai mėgsta kapstytis žemėj ir su žeme turi ypatingą ryšį.

Bet yra ir kita grupė žmonių, kurie, nepaisant visų žinomų galimybių, tiesiog užsisėdi ir jiems galbūt sunku išjudinti savo energiją. Kaip manote, kas jiems galėtų padėti tai padaryti?

Jie paprasčiausiai gal į save numojo ranka, gal neturi prieš akis gero pavyzdžio, gero kolektyvo – juk pasikeitimas informacija gali vykti ir draugų telefoniniame lygyje. Ir jeigu tai būtų pakankamai išviešinta ir išreklamuota, tie užsisėdėję žmonės – kaip tos sraigės – drąsiau iškištų savo ragelius ir ta linkme nueitų. Kartais vyresnio amžiaus žmonės, ypač tie, kurie neturi antros pusės, pasijunta gyvenimo paraštėse, jaučiasi vieniši ir užmiršti, nemato veiklos pavyzdžio, kuo jie galėtų užsiimti. O būtent tie pavyzdžiai, ta informacija galėtų jiems padėti apsispręsti pagaliau išeiti iš namų.

Gedmanto Kropio nuotr.

Ką jums pačiai suteikia aktyvus gyvenimo būdas?

Mano profesija reikalauja būti aktyviam. Tu pats esi instrumentas, ir jeigu esi pagedęs ar labai išsiderinęs, negalėsi scenoje duoti rezultatų. Bet aš pasakyčiau, man aktyvus gyvenimo būdas duoda prasmę. Aš net labai egoistiškai į tai žiūriu – man duoda įkvėpti jaunystės energijos. Bendraudama su jaunesniais žmonėmis arba dalyvaudama kokiuose nors renginiuose, kuriuose aš pati vyriausia, nejaučiu to amžiaus skirtumo vien dėl to, kad aš nemanau, kad esu protingesnė, ar išmintingesnė, ar kaip nors kitaip pranašesnė už jaunesnę kartą – atvirkščiai, jie kartais būna daug pranašesni už mane. Ir aš tiesiog džiaugiuosi, kad aš galiu su jais būti, juokauti, dirbti ir bandyti siekti tam tikrų rezultatų. Arba tiesiog sudalyvaut – nereikia jokių ypatingų rezultatų. Reikia dalyvauti ir džiaugtis gyvenimu.

Pasakojote, kad per karantiną daug laiko praleidote sodyboje kaime. Kuo šis laikas buvo ypatingas? Kokių patirčių, minčių, jausmų dovanojo?

Pirmą kartą gyvenime praleidau tokią šaltą žiemą ir pirmą kartą praleidau tokiomis sąlygomis, kai reikia pačiam kūrenti, vandens nėra, vanduo – tik šaltas, iš šulinio, tualetas lauke. Žodžiu, pilnas kaimas. Bet troba šilta, jeigu ją pakūreni. Ir sniego iki kelių. Ačiū Dievui, spėjome įsivesti internetą – per jį galėjau bendrauti su visu pasauliu. Aš, žinoma, pripratusi prie kaimo, trisdešimt metų ten važinėju, bet tai būdavo vasarą. O čia staiga minus dvidešimt penki laipsniai šalčio ir mes vidury laukų gyvename kaip neandertaliečiai (juokiasi). Man ypač patiko tos dienos, kai būdavo šaltis ir šviesdavo saulė. Pamačiau tokį gamtos grožį, tokį švarumą to sniego, saulėlydžius žiemos... Mieste to nematai – šalikelės purvinos, nėra oro skaidrumo ir tos tylos. Fotografavau, padariau visą ciklą nuotraukų, daug kas kalbina mane daryti parodą. Ko gero, aš ir padarysiu.

Daugeliui porų nuolatinis buvimas kartu suteikė nemažai iššūkių. Kaip tai paveikė Jūsų ir vyro santykius? Ar sužinojote apie vienas kitą ko nors naujo?

Oi, baikit... Trisdešimt aštuoneri metai kartu, ką jau čia naujo besužinosi (juokiasi). **Na, karantinas kartais pateikia staigmenų.** Buvo taip, kad karantino pradžioje susiginčijome, tuomet vienas kitą sustabdėm ir pasakėm: „Pala pala, stop. Nesipykim, nes nežinia, kiek reikės būti kartu ir neišeiti iš vienos patalpos“. Buvo periodas, kai nėjome iš buto, sūnus vežiojo produktus, o mes išeidavome tik anksti ryte pasivaikščioti – aš į vieną pusę, jis į kitą. Užsiėmėme namų tvarkymu, o po trijų savaičių išvažiavome į kaimą. O kaime vietos pakanka. Ten į lauką gali išeiti, ten gryčia dviejų galų – jeigu atsibodo vyras, gali nueiti į kitą galą ir jo nematyti. Arba jis gali išeiti, ir ten visai kas kita. Taip kad atsibosti mes niekaip nespėjome vienas kitam. Mes net nesiginčijome. Kai apmažėjo pavojus, iš karto pasijuto, kad pradėjom šiauštis – pavojus sumažėjo, padidėjo pretenzijos (juokiasi). Tuomet juokėmės – jau karantinas eina silpnyn, jau atsigauna Braškiai.

Kas Jums padeda palaikyti gerą nuotaiką, vidinę ramybę?

Nepasakyčiau, kad viduje aš rami. Greičiau pasakyčiau, kad iš prigimties esu iš tų žmonių, kurie sako ne „TIK pusė stiklinės liko“, o „DAR pusė stiklinės“. Aš iš tų, kurie visada aplinkiniams sako: „Viskas bus gerai“. Tai iš tikrųjų stebuklingi žodžiai. Žmogui labai svarbu žinoti – kad ir kaip bebūtų sunku, bet tai kada nors pasibaigs – viskas bus gerai, vienaip ar kitaip. Tai mano tokia prigimtis, nieko su šituo nepadarysi.

Kaip manote, ar įmanoma to išmokti? Jūs sakote, kad Jums įgimta...

Mano giliu įsitikinimu, žmogus, kuris mažiau galvoja apie save ir yra linkęs galvoti daugiau apie kitus, padėti kitiems – yra tas vadinamas optimistas. Nebuvau depresijoje, gal aš neteisi, bet man atrodo, kad ji kyla iš didelio susikoncentravimo ties savimi. Buvau skirtingose formose liūdesio, beviltiškumo, bet niekada negalėjau pavadinti tai depresija, nes aš visada ieškojau išeities.

Kokių planų turite vasarai? Apie ką svajojate, ką norėtumėte nuveikti?

Aš visada turiu daug norų ir daug tingumo – čia prigimtis irgi. Galiu metus ruoštis padaryti tai, ką būtų galima padaryti per mėnesį. O šiaip, planai labai konkretūs – laida, kurią vesiu per televiziją, keli koncertai, pasirodymai. Ir labai noriu liepą kuo daugiau pabūti kaime ir gaudyti kiekvieną šiltą dieną.

Turėjau svajonę išmokti plaukti. Jau dveji metai, kai pagaliau pajutau, kad ežero vanduo laiko – anksčiau būtinai turėdavau gaudyti kojomis dugną. O praėjusią vasarą staiga kažkaip atsipalaidavau ir pajutau, kad vanduo mane pakėlė. Vyras plaukė tuo metu giliau ežere, o aš jam šaukiu: „Vanduo laiko, Jonai, vanduo laiko!“ Jis sako: „O aš tau kiek kartų sakiau, kad vanduo laiko? Kad tu nedirbk, o atsipalaiduok!“ Dirbdavau rankomis, kojomis, uždusdavau, o dabar aš ramiai sau... Tai va aš vėl noriu tą vandens laikymo ramybę pajusti. Taip pat norėčiau su draugais pavažinėti po Lietuvos dvarus – tokie paprasti planai, kuriems anksčiau neprisiruošdavai. Kadangi man jau šešiasdešimt treji metai, aš tikrai pasaulio versti aukštyn kojomis ir savo tiesų įrodinėti niekam nenoriu. Džiaugiuosi, kad aš dar teatre ir kadre, kad dar mane kažkur kviečia, kad aš dar reikalinga. Ir, tiesą pasakius, mėgaujuosi kiekviena akimirka. Man patinka kvailioti. Kad fizinės jėgos dar visai leistų šokinėti iš antro aukšto į smėlį, kaip aš mėgdavau vaikystėj... Bet taip jau nebus.

Bus dar geriau.

Bus dar geriau, žinoma (juokiasi).

Deivido Luko nuotr.

Šimtus senjorų aplankęs renginys „60+ KINE“: žinutė jaunajai kartai ir senjorų sugrįžimas į aktyvias veiklas

Birželio 11–22 dienomis vyko nemokamų renginių „60+ kine“ ciklas, kurio metu septyniuose Lietuvos miestuose išsiilgę bendravimo Lietuvos senjorai mėgavosi nemokamais kino seansais, dalyvavo rūšiavimo turnyre, demonstravo savo rankų darbo dirbinius ir drauge nerdami kilimą iš antrinių tekstilės atliekų, perdavė žinią jaunajai kartai. Senjorų renginius septyniuose Lietuvos miestuose vainikavo Los Andžele gimusio ir užaugusio režisieriaus Mariaus Markevičiaus filmas „Tarp pilkų debesų“ ir išeivijos lietuvio režisieriaus Tomo Vengrio vaidybinio kino filmas „Gimtinė“.

Senjorai mokėsi rūšiuoti vaistus ir žaidė žaidimus iš Lietuvos miškuose randamų šiukšlių. Renginių metu senjorai turėjo galimybę pasitikrinti savo sveikatą – pasimatuoti spaudimą, pulsą, atlikti mikroelementų tyrimą, pasikonsultuoti su vaistininkais dėl savo sveikatos, o „Žaliojo taško“ atstovės supažindino, kurios pakuotės šiuo metu yra surenkamos ir perdirbamos Lietuvoje. Dalyviai apžiūrėjo jaunųjų menininkų antram gyvenimui prikeltų daiktų ekspoziciją ir „Basų kojų taką“, kuris atskleidžia, kokių šiukšlių galima aptikti Lietuvos miškuose.

Edukacijos metu senjorai mokėsi pramogaudami ir žaidė populiariausius žaidimus – šaškes, „pagauk žuvį“, piešimą ir kitus, kurie visi padaryti iš antrinių žaliavų – terasos lentų, linoleumo likučių, subraižytų stalų, statybinių atliekų.

Kilimas iš antrinių tekstilės atliekų. Kilimas iš antrinių tekstilės atliekų, pradėtas nerti dar Vilniuje, keliavo per visus 7 Lietuvos miestus – Vilnių, Birštoną, Kėdainius, Druskininkus, Kauną, Jonavą, Ukmergę, kuriuos aplankė renginys „60+ kine“. Senjorų dovana, kuri buvo kuriama septynių miestų senjorų, bus sujungta į vieną Marijampolės trečiojo amžiaus universiteto studenčių ir padovanota Nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Vaikų ir jaunimo literatūros departamentui. Kilimas papuoš vaikų lėlių teatro studiją „Berniukas Žirniukas“. Tai simbolinė žinutė ateities kartoms, kaip svarbu tausoti mus supančią aplinką.

Ačiū senjorams. „60+“ žurnalo redaktorė Laura Balčiūtė pasakojo, kad visus senjorus iš skirtingų miestų vienija noras nenustoti mokytis, pramogauti ir turiningai leisti laisvalaikį bendraminčių būryje bei dėkojo partneriams ir rėmėjams, kurie prisidėjo prie projekto sėkmės bei pažymėjo, kad visgi svarbiausia ačiū ištarti senjorams, kurie yra aktyvūs, žingeidūs, išmintingi ir iš kurių galime mokytis.

Tuo tarpu Metų senjore tituluota Ona Sakalauskienė tvirtina, kad senjorams svarbus bendrystės jausmas ir dėmesys: „Savo aplinkoje pastebiu, kad po ilgų antrojo karantino mėnesių senjorai nedrąsiai bando naujas pramogas, tačiau kuomet esi įsitraukęs į senjorų bendruomenę, tave supa bendraminčiai, lengviau vėl sugrįžti į kasdienį gyvenimą. Raginu visus senjorus jungtis prie bendraminčių ratų, nes būryje gyventi daug smagiau.“

*LR socialinės apsaugos ir darbo ministrė **Monika Navickienė**. Mindaugo Mikulėno nuotr.* ▼

SENJORŲ GEROVEI – didesnė pensija ir vienišo asmens išmoka

Norėtųsi, jog į pensiją išėję senjorai galėtų ramiai gyventi žinodami, kad neteks galvoti, kaip sudurti galą su galu. Juk visą gyvenimą dirbo, augino vaikus ir anūkus, kūrė Lietuvą. Socialinės apsaugos ir darbo ministrės MONIKOS NAVICKIENĖS teiraujamės, ar tikrai artimiausiu metu senjorai galės gyventi oriau, ar didės jų pajamos ir kokie sprendimai artimiausiu metu palengvins jų kasdienybę.

Liūdna pripažinti, bet būtent senjorai dažniausiai gyvena vieniši, patiria skurdą ir atskirtį. Ministre, ar planuojate didinti senatvės pensijas? Išties gaila, kad net ir šiais laikais skurdas paliečia žmones. Planuojame artimiausiu metu mažiausias pensijas artinti prie minimalių vartojimo poreikių, – parengėme naują socialinio draudimo pensijos indeksavimo modelį. Tai leis pensijas didinti sparčiau, o kartu siūlomi pensijos apskaičiavimo pakeitimai leis pensijas padidinti ir tiems, kurie dėl įvairių gyvenimo aplinkybių negalėjo sukaupti daugiau stažo: prižiūrėjo artimuosius, augino vaikus, ilgesnį laiką negalėjo rasti darbo ir dabar gauna mažiausias pensijas. Papildomam pensijų didinimui siūlome skirti dalį perteklinių „Sodros“ biudžeto pajamų.

Tad kiek didės senatvės pensijos? Dėl siūlomų pensijų indeksavimo pakeitimų **vidutinė senatvės pensija kitąmet didės nuo 447,56 iki 461,9 euro (14,34 euro), o 2024 m. – nuo 511,3 iki 534,1 euro (22,8 euro).**

Ministre, vieniši senjorai ir neįgalieji jau gali kreiptis dėl vienišo asmens išmokos. Ką svarbu žinoti apie šią naują išmoką? Vieniši šalpos pensijų gavėjai ir mažų pensijų priemokų gavėjai jau gali kreiptis į „Sodrą“ dėl vienišo asmens išmokos. Šiemet ši išmoka siekia 28,63 euro. Prašymą ją skirti galima pateikti internetu asmeninėje paskyroje, atvykus į „Sodrą“ ir telefonu. Paskirtos išmokos bus išmokamos nuo šių metų lapkričio, kartu išmokant nepriemoką, jei tokia susidarys.

Patikslinkite, kas jau gali kreiptis dėl išmokos skyrimo? Nuo liepos mėnesio dėl vienišo asmens išmokos gali kreiptis vieniši žmonės, gaunantys šalpos senatvės pensiją, šalpos neįgalumo pensiją arba socialinę pensiją (išskyrus neįgalius vaikus iki 18 metų). Išmoka taip pat priklausys senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems arba ne mažiau kaip 60 proc. darbingumo netekusiems šalpos kompensacijų gavėjams. Dėl išmokos gali kreiptis ir žmonės, kurie gauna socialinio draudimo pensiją ir mažos pensijos priemoką, t. y. jeigu jų gaunama senatvės ar netekto darbingumo (invalidumo) pensija yra mažesnė nei 260 eurų.

Ar našliai gali kreiptis dėl vienišo asmens išmokos? Vienišo asmens išmokas galės gauti tie našliai, kurie iki šiol teisės gauti našlių pensijos neturėjo. Jei našlio gaunama našlių pensija yra mažesnė nei 28,63 euro, jis galės gauti vienišo asmens išmoką tik vietoj našlių pensijos, t. y. jei pateiks prašymą sustabdyti našlių pensijos mokėjimą. Išmoka taip pat gali būti skirta našlaičių pensijų gavėjams, kurie turi teisę gauti tiek našlių, tiek našlaičių pensiją, tačiau pasirinko gauti našlaičių pensiją.

Kokie dar priimti nauji sprendimai palengvins mūsų senjorų kasdienybę? Nuo liepos mėnesio liko galioti tik vidutinių ir didelių specialiųjų poreikių lygiai, todėl daugiau senjorų gali pasinaudoti 50 proc. nuolaida važiuoti viešuoju transportu. Senjorams turimas nedidelių specialiųjų poreikių lygis prilyginamas vidutinių specialiųjų poreikių lygiui ir išduodamas naujas neįgaliojo pažymėjimas. Jiems nustatyti specialieji poreikiai iš naujo nebus vertinami. Be to, nuo pavasario sutrumpėjo socialinių paslaugų poreikio nustatymo ir skyrimo terminai. Nuo šiol asmens ar šeimos socialinių paslaugų poreikis nustatomas per 10 kalendorinių dienų (k. d.) nuo prašymo gavimo dienos (buvo per 14 k. d.), o ilgalaikės socialinės globos poreikis – per 20 k. d. (buvo per 30 k. d.). Sprendimo dėl socialinės priežiūros priėmimas sutrumpėjo nuo 14 iki 10 k. d. nuo socialinių paslaugų poreikio išvadų pateikimo, dėl socialinės globos – nuo 30 iki 20 k. d.

Nauja pensijų indeksavimo sistema leis pensijas didinti sparčiau

	Vidutinė senatvės pensija	
	DABAR galiojanti pensijų indeksavimo sistema	SIŪLOMA pensijų indeksavimo sistema
2022 m.	448 EUR	462 EUR
2024 m.	511 EUR	534 EUR*

**Vidutinė senatvės pensija turint būtinąjį stažą 2024 m. pasiektų 566 Eur.*

SVARBU:

Siūloma pensijų indeksavimo sistema kartu su vienišo asmens išmoka leistų pagyvenusių žmonių skurdo rizikos lygį sumažinti nuo beveik 29 proc. iki 22,5 proc. 2024 metais.

Parengė Viktorija Skutulienė pagal Lietuvos parapijų inf.

Įdomios istorijos apie LIETUVOS BAŽNYČIAS

Ar teko girdėti istoriją apie seniausią Romos katalikų mūrinę bažnyčią Lietuvoje ar kuriame Lietuvos mieste stovi vienintelė Europoje trikampė medinė bažnyčia? Įdomių faktų ir legendų apie Lietuvos bažnyčias yra nesuskaičiuojama galybė. Pavyzdžiui, vienoje Dzūkijos bažnyčioje yra išlikę XIX a. vargonai, kuriais grojo žymaus kompozitoriaus ir dailininko Mikalojaus Konstantino Čiurlionio tėvas Konstantinas Čiurlionis.

Visais laikais žmogui bažnyčia buvo ta vienintelė vieta, kuri nukeldavo tarsi į kitą pasaulį. Bažnyčioje galėjo patirti meno grožį: gerėtis didinga šventoriaus architektūra, į dangų kylančiomis kolonomis, sienas ir altorių puošiančiais paveikslais, skulptūromis bei freskomis... Nors per daugybę metų visuomenės santykis su bažnyčia ir pasikeitė, tačiau niekada nenutrūko. Parapijiečiai po kiekvieno sunkmečio rinko, remontavo bažnyčios sienas ir saugojo šventąsias relikvijas. Daugelis jų prisimena dar Vytauto Didžiojo laikus ar Antrąjį pasaulinį karą ir yra išlikusios iki šių dienų. Lietuvoje yra daugybė šventovių, kurių istorijas verta pasakoti.

▲ *Degučių Šv. Vincento Ferero bažnyčia – vienintelė Europoje išlikusi trikampė medinė bažnyčia. Šilutės Turizmo ir informacijos centro ir Šilutės F. Bajoričio viešosios bibliotekos nuotr.*

ŠV. VINCENTO FERERO BAŽNYČIA

Degučių kaime (Ž. Naumiesčio sen.) stovinti Šv. Vincento Ferero bažnyčios istorija prasidėjo dar 1757-aisiais, kai ją pastatė Vainuto seniūnas Tadas Bilevičius. Bažnyčia liaudies architektūros formų, reto trikampio plano (kraštinių ilgis 18 metrų), su 3 šoniniais priestatais, trišlaičiu stogu. Jos viduje – 3 altoriai. Šventoriaus tvora akmenų mūro, su vartais. Jame yra medinė varpinė ir koplytėlė.

Degučių Šv. Vincento Ferero bažnyčia ypatinga tuo, kad tai – vienintelė Europoje išlikusi trikampė medinė bažnyčia. Trikampis bažnyčios pastato planas labai neįprastas ir yra siejamas su Šv. Trejybės simboliu. Sprendžiant iš archyvinių dokumentų, Degučių bažnyčios gyvenimas buvo gana pastovus. Nors parapija visada buvo maža, tačiau ne vienas dokumentas liudija, kad ji buvo tvarkingai prižiūrima.

Per du su puse šimto metų bažnyčia nedaug tepasikeitė, nors buvo triskart atnaujinta – 1840 m., XIX a. pabaigoje ir 1923-1938 m.

Įdomu tai, kad dar 2011-aisiais restauruojant bažnyčios eksterjerą, ant vienos lubų sijos rastas užrašas, kad paskutinis bažnyčios interjero – lubų, sienų, frizo, vargonų tribūnos – dažymas buvo atliktas po 1984-ųjų. Šis užrašas buvo išsaugotas. Restauracijos metu buvo aptikti ir ypatingai vertingi istoriniai radiniai. Pavyzdžiui, tarp pastato sienų rasti aukso siūlais siuvinėti bažnytiniai drabužiai, polichrominių tyrimų metu vienoje iš sienų surastas konsekravimo kryžius, o bažnyčios palėpėje rasta dar viena vertybė – į ritinėlį susuktas sakralinio, kaip manoma, XVIII a. paveikslo fragmentas. Šioje bažnyčioje akmuo švęstam vandeniui laikyti taip pat su ypatinga istorija, kuri mena krašto priešistorę. Bažnyčios vidaus erdvę dengia lygios lubos, remiamos dviejų lygiagretes sijas laikančių stulpų. Kampe priešais pagrindinį įėjimą – presbiterija. Joje įkomponuoti trys puošnūs drožybiniai barokiniai altoriai, kurie sudaro vientisą meninį ansamblį. Sudėtingiausias ir išraiškingiausias iš jų – Didysis altorius. Jį puošia ažūrinės kolonos, lenkti šoniniai sparnai. Išskirtinis bažnyčios įrangos elementas yra sakykla, kurios apačioje įmontuota klausykla. Tai gana retai pasitaikanti architektūrinė kompozicija, padedanti tausoti nedidelės patalpos erdvę. Bažnyčios šventorius apsuptas akmenų tvora. Dveji vartai įterpti tarp masyvių cementinių stulpų. Šventoriuje – koplytėlė, medinis kryžius su liaudies skulptūromis ir keturšonė, lentomis apkalta varpinė.

Šv. Vincento Ferero bažnyčia su joje esančiu sakraliniu dailės paveldu yra valstybės saugomas kultūros paveldo objektas. Bažnyčia kultūros vertybe buvo paskelbta dar 1963 m.

▲ Šv. Mikalojaus bažnyčia dabar.

▲ Centriniame altoriuje – kryžius, o tarp kolonų stovėjo keturios skulptoriaus Rapolo Jakimavičiaus statulos: Kristoforo, šv. Teresėlės, šv. Kliaros ir šv. Juozapo su Kūdikėliu. Dabar kairiajame altoriuje – Šv. Mikalojaus paveikslas.

▲ 1930-aisiais Vilniaus lietuvių pastangomis bažnyčioje pastatytas paminklas Vytauto Didžiojo 500 metų mirties sukakčiai paminėti. Skulptorius Rapolas Jakimavičius nukalė jį iš vario ir marmuro. Po 6 metų paminklą aptvėrė tvorele su dviem kardais, primenančiais kardininkų atsiųstus prieš Žalgirio mūšį.

VILNIAUS ŠV. MIKALOJAUS BAŽNYČIA

Tai seniausia Romos katalikų mūrinė bažnyčia Lietuvoje, stovinti Vilniaus senamiestyje.

Pirmą kartą rašytiniuose šaltiniuose paminėta Lietuvos krikšto metais – 1387-aisiais, įsteigta dar Gedimino laikais į Lietuvą pakviestiems Hazos sąjungos miesto amatininkams ir pirkliams. Tai liudija ir Vidurio Europos regionui tradicinis šv. vyskupo Mikalojaus Miriečio – keliautojų, pirklių, amatininkų, belaisvių, vaikų globėjo – titulas.

Išmūryta ji 1382 – 1387 m. LDK vietininko Vilniuje J.Jaunio (Janulio) rūpesčiu ir lėšomis. Šį statybos laiką patvirtina archajiškos architektūrinės ankstyvosios gotikos bažnyčios formos. Bažnyčia minima dar 1387 – 1397 m. dokumentuose. Bažnyčia rekonstruota ir atnaujinta kelis kartus, todėl ryškios XVI a. pradžios vėlyvosios gotikos ir XVIII a. vidurio vėlyvojo baroko formos.

1514 m. yra išlikęs konsekravimo aktas, apie 1525-aisiais išmūryti nauji tinkliniai skliautai. Po 1749-ųjų gaisro vėliau padaryta daug pakeitimų: pristatytas rokoko stiliaus muzikos choras, padidinti šoniniai langai.

Apie 1812-uosius prancūzai smarkiai apnaikino bažnyčią. Po to pristatytas bokštas, bažnyčia apjuosta mūrine tvora. Pati Šv. Mikalojaus bažnyčia pastatyta iš raudonų plytų, Pabaltijo gotikiniu stiliumi.

Lietuviškos pamaldos pradėtos laikyti nuo 1901-ųjų ir nuo to laiko niekada nebuvo nutrauktos. Reikšminga pažymėti, kad tarpukariu, lenkų okupacijos laikotarpiu, tai buvo vienintelė bažnyčia Vilniuje, kurioje buvo meldžiamasi ir sakomi pamokslai lietuvių kalba. Pokario metais uždarius Vilniaus arkikatedrą baziliką ir Šv. Mikalojaus parapijos namuose įsikūrus Vilniaus arkivyskupijos kurijai, ši bažnyčia faktiškai atliko prokatedros funkcijas.

Prie bažnyčios buvo lietuvių kultūros židinys. Bažnyčios kieme buvo salė, kurioje vykdavo lietuvių organizuojami susirinkimai, paskaitos, vaidinimai, šventės vaikams. Čia buvo ir žurnalo „Vilniaus aušros“ redakcija.

▲ J. Czechowicz. Šv. Mikalojaus bažnyčia. 1873 m.

Ant Nemuno kranto stovinti Liškiavos Švč. Trejybės bažnyčia.

LIŠKIAVOS ŠVČ. TREJYBĖS BAŽNYČIA

Ant stataus Nemuno kranto iškilęs Liškiavos bažnyčios ir dominikonų vienuolyno ansamblis – XVII-XVIII a. architektūros paminklas. 1990–1997 m. Liškiavos Švč. Trejybės bažnyčia buvo restauruota, o jos požemiuose įrengtas muziejus su mumifikuotais dominikonų vienuolių palaikais. Mat bažnyčia statyta kaip Kosilos šeimos ir dominikonų mauzoliejus, išlikę laidojimams skirti požemiai.

Iš istorinių šaltinių žinoma, kad pirmoji nedidelė medinė parapijos bažnyčia Liškiavoje pastatyta 1450 m. Pabrėžtina, kad dominikonams Liškiavos parapija niekada nepriklausė. Visą laiką parapija turėjo savo bažnyčią ir kleboną. 1697 m. balandžio 22 d. Vladislovas Jurgis Kosyla su žmona Kristina visus savo turtus testamentu užrašė dominikonų vienuolynui, kad šis melstųsi už mirusį vienintelį sūnų Florijoną ir už jį patį su žmona.

Po ilgų teisminių kovų su V. J. Kosylos žentais, vienuoliai ant stataus Nemuno kranto pastatė bažnyčią ir vienuolyną, kurie buvo baigti mūryti iki 1741-ųjų. Prie jų šliejosi ūkiniai pastatai, šventorius, kapinynas, sodas. Visi pastatai buvo aptverti aukšta mūro tvora. Po Trečiojo Lietuvos-Lenkijos padalinimo Liškiava atiteko Prūsijai, o apleisti pastatai pradėjo griūti.

Apie 1830 m. Liškiavos vienuolyne buvo įkurti kunigų demeritų (nusikaltusių kunigų) pataisos namai. Vėliau pastatai ėjo iš rankų į rankas. 1920 m. Liškiavai tapus valsčiaus centru, vienuolyno kambariuose įsikūrė raštinė, paštas, smulkių prekių parduotuvė. 1939 m. Alytaus apskrities savivaldybės ir Vilkaviškio kurijos atstovai pasirašė sutartį dėl turizmo centro įkūrimo vienuolyno pastatuose. Tačiau netrukus Liškiavos turizmo stovykla virto pabėgėlių iš Lenkijos stovykla.

1941 m. vienuolyno pastatą perėmė Alytaus komunalinio ūkio skyrius. 1946–1976 m. čia veikė aštuonmetė mokykla. 1977 m. vienuolyno pastatai atiteko „Lelijos“ susivienijimui: buvusius vienuolyno centrinius rūmus planuota pritaikyti pionierių stovyklai – poilsio namams.

1991 m. šį projektą teko pakoreguoti, nes dalis vienuolyno pastato atiteko klebonijai. Nuo 1999-ųjų dalis ansamblio pastatų perduota viešajai įstaigai „Liškiavos kultūros centras“. Šiuo metu Liškiavos kultūros centras organizuoja pažintinę ekskursiją po XVII a. bažnyčią, susipažįstant su jos architektūra ir joje esančiomis meno vertybėmis, aplankant bažnyčioje esančius rūsius su išlikusiais XVIII a. vienuolių dominikonų palaikais bei įrengtą XVII-XX amžiaus liturginio paveldo ekspoziciją.

Viso šio ansamblio puošmena – Švč. Trejybės bažnyčia, nuostabus vėlyvojo baroko statinys. Bažnyčioje išlikę paminkliniai 1899 m. vargonai, pagaminti Varšuvoje lenkų meistro Šimanskio. Jie pastatyti vyskupo A. Baranausko vizitacijos garbei. Šiais vargonais 1899 m. grojo žymaus kompozitoriaus ir dailininko Mikalojaus Konstantino Čiurlionio tėvas Konstantinas Čiurlionis.

NAGŲ GRYBELIS?

NEDELSKITE IR VEIKITE JAU DABAR!

LIETUVA-SENJORAMS

eXCILOR®
NAGŲ GRYBELIO GYDYMAS

Naujos kartos priemonė gydyti nagų grybelio infekciją taikant TransActive™ technologiją!

TechnologyTechnology

ĮRODYTA klinikiniais tyrimais

- Stipresnė formulė – dar stipriau blokuoja infekcijos plitimą.
- Formulė papildyta nagams skirtais lipidais ir biotinu – padeda atkurti pažeistą nago struktūrą, jie geriau atrodo estetiškai, sukuriamas stipresnis apsauginis nago barjeras, neleidžiantis plisti grybeliui.
- Dėl unikalios **TransActive**™ technologijos, „**Excilor**®“ įsiskverbia į nagą ir pasiekia grybelį.
- Tik 1 minutė per dieną - nagams patepti ir kelios sekundės jiems nudžiūti. Naudokite būdami bet kur ir bet kada.

Ieškokite vaistinėse!

CE 0481

Liveta Burkšaitė

Sigita Jusytė apie pirmuosius savo kuriamus namus: „Norisi į juos įdėti savo širdį“

Lietuviškos sodybos, gyvenimas gamtos apsuptyje vilioja net ir pačiuose kosmopolitiškiausiuose pasaulio miestuose gyvenančius tautiečius. Su šeima priėmusi sprendimą palikti vieną didžiausių Europos miestų ir keltis gyventi į lietuvišką kaimą Sigita Jusytė pripažįsta – ilgai laukusi savo naujų šeimininkų sodyba buvo tarsi jiems skirta. Savo patirtimi, iššūkiais ir atradimais, kurie aplanko įsikuriant naujus namus, juodu su vyru šiandien dalinasi savo tinklaraštyje „Kaimas – nauja karta“.

Gana ilgai gyvenote emigracijoje, kai prieš kelerius metus nusprendėte grįžti į Lietuvą. Ilgų dvejonių, kur geriau būtų gyventi, – kaime ar mieste, nebuvo? Nusprendėm prieš kelerius metus, bet grįžome tik pernai rudenį. Labai ilgų dvejonių nebuvo. Važiavome į krikštynas Žemaitijoj ir kažkaip visai netyčia išėjo pokalbis, kad būtų labai smagu gyventi Žemaitijos kaime. Prieš tai ieškojomės namo priemiestyje.

Galiausiai susižavėjote sodyba Kretingos rajone. Kuo papirko ši vieta? Kas buvo tas lemiamas veiksnys, paskatinęs sprendimą įsigyti būtent šią sodybą? Labai sunku atsakyti į šį klausimą, nes tų veiksnių buvo labai daug. Labai patogi vieta – šalia yra Salantų miestelis, iki kurio nė dešimt minučių netrunka nuvažiuoti. Taip pat, dvidešimt minučių kelio iki Kretingos. Mano tėvai gyvena Klaipėdos rajone, o vyro giminės – Skuode, iki kurio, vėlgi, koks pusvalandis kelio. Kaimynai nėra nei labai toli, nei labai arti.

Aišku, tas namukas buvo visiškai apgriuvęs ir ta sodyba buvo, galima sakyti, baisi – visa apžėlusi – joje trylika metų nebuvo gyventa. Kiek mums yra žinoma, paskutinis prieš mus joje gyvenęs žmogus gydėsi psichinius sutrikimus ir gyveno atsiskyrėlišką gyvenimą. Kai nuvažiavome apžiūrėti sodybą, radome ant žemės pamestą antklodę, pagalvę... Toks tas gyvenimas buvo vedamas dar iki mūsų. Pats kaimukas – labai įdomus, nes didžioji dauguma jame gyvenančių žmonių yra giminės, kilusios būtent nuo tos sodybos – anūkai, proanūkiai, proproanūkiai. Kai pirmą kartą mano vyras nuvažiavo, sulaukė labai daug vietinių gyventojų dėmesio. Visi bėgo pažiūrėti, kas per veiksmas dabar vyksta toje sodyboje, nes ji visiems labai įdomi.

O kaip priėmė patys vietiniai? Labai greitai ir labai draugiškai. Tikrai nebūtume tiek darbų pasidarę be vietinių gyventojų pagalbos, nes tuoj kas su traktoriumi atvažiuoja, kas kur kokį pažįstamą elektriką suranda. Šiemet jau ir daržą sodinomės – kaimynai padėjo ir žoles nupurkšti, ir išarti, ir bulves pasodinti – viskas jų dėka. Mes esame miesto vaikai, gyvenome Londo-

ne – kaimas mums yra ganėtinai nauja patirtis, todėl be kaimynų turbūt tikrai būtų buvę labai sunku.

Savo tinklaraštyje minėjote, kad jums svarbu išlaikyti tuos principus, kuriais vadovaudamiesi gyveno jūsų seneliai, tačiau tuo pačiu susikurti modernią ir patogią buitį. Ar sunku suderinti šiuos du dalykus? Vis dėl to, jūsų vizijoje galutinis sodybos rezultatas labiau tradicinis ar modernus? Kas liečia gyvenimą ir buitį, manau, kad bus labiau modernu – pavyzdžiui, nenorime kietojo kuro katilų šildymui, todėl žiūrime šiek tiek modernesnes sistemas. Šalia sodybos turime dar vieną hektaro sklypelį, kuriame norime pradėti įsirenginėti saulės elektrines. Tikrai neatsisakysime nei skalbimo mašinų, nei nieko panašaus. Visgi norisi gyventi tame kaime truputėlį „švariau", todėl auginsime ir vieną kitą paukštį, savas daržoves.

Patys rūpinsitės interjero bei lauko aplinkos kūrimu ar ketinate samdyti specialistus? Viskuo ruošiamės rūpintis patys – ir pačiu statybos procesu, ir interjeru, – iki šiol viskas yra nudirbta mano vyro rankomis. Aišku, galbūt ateis toks laikas, kai kažko patys negalėsime pasidaryti, tuomet tikrai samdysime žmones. Bet vėlgi – esame linkę samdyti vietinius. Tai yra pirmieji mūsų namai – atrodo, kad jau dabar turime viziją, kaip tas namas turėtų atrodyti. Įsivaizduojame, kad turbūt šitie namai liks ir mūsų vaikams, ir mūsų anūkams, tai norisi į juos įdėti savo širdį, o ne kažkokias dizainerių mados tendencijas.

Kas visame statybų ir įrengimo procese kelia daugiausiai iššūkių? Finansai (šypteli). Viską stengiamės pasidaryti minimaliomis išlaidomis ir tuo pačiu suprantame, kad darome sau, todėl reikalaujame iš savęs labai didelės kokybės. Kaip ir visose šeimose, įsirengiant namus kyla ir nemažai nesutarimų – vyras galbūt nori padaryti, kad atrodytų gražiau, aš noriu, kad man būtų patogiau. Pagyvenus užsienyje, pastebime, kad Lietuvoje labai sunku rasti informacijos internete. Mus labiausiai domina medžiagų pirkimas, įrankių nuoma, įrengimo būdai. Nežinau, ar būtent tos informacijos yra mažoka, ar ta informacija yra pateikiama taip, kad ją sunku rasti, bet, mūsų nuomone, jos labai smarkiai trūksta.

Minėjote nesutarimus. Kaip juos sprendžiate ir ar greitai pasiekiate kompromisą? Prie kompromisų prieiname ganėtinai greitai. Abu esame karštakošiai – užsivedam labai greitai, bet taip pat greitai ir atšąlam. Stengiamės pamąstyti atskirai ir tada pasidalinti abiejų kompromiso pusėmis. Taip po truputį priimame sprendimą, kuris tinka abiem, ir atrodo, kad išeina dar geriau, negu abu galvojome.

Ar buvo kažkas, dėl ko įsigiję sodybą sau pasakėte: šito tikrai neliesime, šitą būtinai išsaugosime? Daug tokių dalykų – pradedant namu, kurį, kaip ir minėjau tinklaraštyje, net specialistai rekomendavo visiškai griauti ir statyti iš naujo – tam mes nuo pat pradžių buvome labai prieš. Deja, ūkinio pastato laukia toks likimas – jis bus nugriautas, bet atstatytas toje pačioje vietoje. Norime atrestauruoti ir koplytstulpį su koplytėle – juos pastatysime prie kelio, šalia didelio ąžuolo. Kalbant apie medžius, pernai „nejudinom" vaismedžių – laukėme pažiūrėti, ar jie duoda kokių vaisių. Buvo tokių, kuriuos per rudenį nusiaubė audra, bet nemažai ir tokių, kurie išliko ir kuriuos išsaugojome. O taip pat yra ir daiktų: labai didelė senovinė spinta, kurią planuojame restauruoti, senovinė viengulė lova – ją padovanojome vyro mamai, kuri irgi neseniai išsikėlė į kaimą, senovinis medinis grėblys – kad ir aplūžęs, bet viską užbaigus norėtųsi jį pasikabinti ant namo ar ūkinio pastato. Yra senovinė rankų darbo nešioklė vandeniui. Beardant pamatus radome akmenį su išraižytais metais „1900" – šis tikrai užims įspūdingą vietą mūsų kieme. Radome ir tokių smulkmenų, kaip vieną litą, dvidešimt kapeikų. Nieko nemetame, norisi išsaugoti kuo daugiau istorijos.

Kaip manote, ar svarbu ir kodėl svarbu gaivinti, stengtis išsaugoti senas sodybas?

Manau, kad svarbu išsaugoti ne tik sodybas – labai svarbu bendrai saugoti tradicijas. Mano vyriausiam sūnui dabar yra vienuolika, šią vasarą bus dvylika. Jis iš tikrųjų labai mažai žino apie Lietuvos istoriją. Mieste gimęs, mieste augęs ir to kaimo praktiškai iš viso nematęs – artimiausia, ką jis matė kaime, tai savo senelių sodą. Todėl tas namas jam kelia didelį įspūdį, jam šie dalykai yra labai įdomūs. Aš netgi dabar pastebiu – gimė dukrytė, seneliai dainuoja jai tas senas lopšines... Širdy pagalvoju, kad man tikrai gaila, kad mano sūnus to neturėjo, kad augo kažkur toli nuo Lietuvos. Todėl norisi kuo daugiau tų tradicijų ir senų sodybų, kad vaikai užaugtų jas pažinodami.

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**

Nerimas ir vestibiuliarinio aparato sutrikimai. Koks jų santykis su klausa?

„Audiomedika“ klausos protezavimo specialistas **Andrius Urbonas.**

Nerimas, sutrikusi pusiausvyra, nuovargis ar galvos svaigimas – dažni senjorų gyvenimo palydovai. Neretai problema yra tiesiogiai siejama su amžiumi ir į ją tiesiog numojama ranka. Tačiau gali būti, kad priežastis slypi sutrikusioje klausoje. Kaip atpažinti ir spręsti problemą, pasakoja „Audiomedika“ klausos protezavimo specialistas ANDRIUS URBONAS.

Tuoj nukrisiu!

„Klausos sutrikimai vyresniame amžiuje gali pasireikšti palaipsniui, pagal žmogaus senėjimo tempą. Kartu su jais gali atsirasti ir kitų negalavimų“, – teigia specialistas. Galvos svaigimas ir sutrikusi pusiausvyra yra vieni iš dažniausių simptomų, kuriais skundžiasi senjorai. „Žmogus stovėdamas jaučiasi nestabiliai, jam sukasi galva ar net gali atrodyti, jog praradęs pusiausvyrą jis tuoj nukris.“ Retas apie tai pagalvotų, tačiau tokiu atveju rekomenduojama pasitikrinti klausą. Nors vestibuliarinės disfunkcijos priežastys gali būti įvairios, viena jų – klausos sutrikimai, pavyzdžiui, Menjero liga, įvairios infekcijos.

Galvos svaigimas ir sutrikusi pusiausvyra yra vieni iš dažniausių simptomų, kuriais skundžiasi senjorai.

Mūsų ausys yra tiesiogiai susijusios su vestibuliarine sistema. Vidinę ausį sudaro klausos organas – sraigė ir vestibuliarinis aparatas, kuriame išsidėstę pusiausvyros receptoriai. Vestibiuliarinė sistema atpažįsta judėjimą per specialias jutimo ląsteles, kurios aktyvuojamos pakreipiant ar judinant galvą. Sistema siunčia signalus į vestibuliarinį nervą, kuris sujungia kochlearinį nervą ir perduoda elektrinius signalus į smegenis. Viskas vyksta grandinės principu, tad natūralu, jog vienai grandžiai nutrūkus, t. y. sutrikus klausai, gali atsirasti ir pusiausvyros sutrikimų.

Draugų būrys vis dažniau kelia diskomfortą

Anot klausos protezavimo eksperto, nusilpusi klausa ilgainiui sukelia ne tik sveikatos, bet ir psichosocialines problemas. „Pirmiausia pasikeičia žmogaus psichologinė būsena. Dėl nuolatinės įtampos stengiantis viską išgirsti, žmogus tampa pavargęs, irzlus, jam būdinga slogi nuotaika, gali atsirasti net polinkis į depresiją“, – teigia pašnekovas. Ilgainiui susiduriama su socialine izoliacija – neprigirdintis žmogus vengia bendravimo ir atsiriboja nuo šeimos, draugų bei kolegų, nebedalyvauja visuomeninėje veikloje, todėl jaučiasi vienišas.

Taip pat klausos sutrikimų varginamo asmens kasdienybėje gali atsirasti nekviestas svečias – nerimas. Kitaip tariant, nuolatinio susirūpinimo būsena, juntama dėl nesėkmingų pastangų dalyvauti pokalbiuose, baimės praleisti, ką pasakė pašnekovas ar nerealizuoto bendravimo poreikio. Klausos sutrikimų sukeltas nerimo sutrikimas gali sukelti ilgalaikes pasekmes: nemigą, raumenų skausmą, negebėjimą susikoncentruoti.

Iš kur tas nuovargis?

Ne visi senjorai gyvena aktyvų gyvenimą, tad neretai kyla klausimas – kodėl dienos pabaigoje aš jaučiuosi pavargęs? „Gyventi su klausos sutrikimu yra sunkus darbas. Kasdienės situacijos reikalauja daug pastangų, kad galėtume suprasti elementarią kalbą. Turint klausos sutrikimą, ausys nebesugeba atpažinti visų garsų. Tuomet smegenys turi dirbti intensyviau, kad užpildytų spragas ir pašnekovas suprastų, kas buvo sakoma", – paaiškina klausos protezavimo specialistas. Visi šie procesai siejami su intensyvia protine veikla, todėl labai išvargina žmogų.

Negydomi klausos sutrikimai ne tik sukelia diskomfortą bei įvairius negalavimus, bet gali tapti ir rimtų psichologinių ar net psichinių ligų priežastimi.

Stengdamasis suvokti, kas buvo pasakyta, asmuo labai koncentruojasi į pokalbį, o nuolatiniai bandymai iššifruoti prastai išgirstus žodžius – susilpnina atmintį. Jeigu pašnekovas ir sugeba tęsti pokalbį, vėliau gali būti sunku atsiminti, apie ką kalbėjo. „Norint sumažinti smegenų apkrovą yra labai svarbu gerai girdėti aplink kalbančius", – pabrėžia specialistas.

Kaip padėti sau ar artimajam?

Negydomi klausos sutrikimai ne tik sukelia diskomfortą bei įvairius negalavimus, bet gali tapti ir rimtų psichologinių ar net psichinių ligų priežastimi. „Dažnai dėl negydomo klausos nusilpimo nutrūkus bendravimui su artimaisiais, draugais, žmogus palaipsniui grimzta į emocinę duobę. Tai gali sukelti net depresiją ar senatvinę demenciją. Taip pat klausos netekimas gali paskatinti jau esamos demencijos progresavimą."

Kol papildomai atsiradę sveikatos sutrikimai nėra pasiekę kritinės ribos, reikia imtis veiksmų. Klausos centro „Audiomedika" specialistas teigia, jog pusiausvyros sutrikimus reikėtų gydyti atsižvelgiant į sveikatos būklę. „Infekcijas galima gydyti antibiotikais, o tokioms ligoms kaip Menjero liga reikalingi kiti vaistai. Daugelis žmonių, turinčių nuolatinių ar negydomų pusiausvyros problemų, pasitelkia tam tikrus pratimus – vadinamąją vestibiulinės reabilitacijos terapiją. Jie tarsi išlavina pusiausvyros sistemą atsparumo tam tikriems judesiams, todėl žmogui lengviau judėti ir nekamuoja galvos svaigimas. Pratimai turi būti atliekami tinkamai, todėl svarbu kreiptis į specialistą, kuris paaiškins, kaip juos atlikti."

Supratimą apie erdvę ir saugumą gali patobulinti ir klausos aparatai. Jie sustiprina ausies būgnelį pasiekiančio garso kokybę ir kiekį, todėl smegenys geriau supranta aplinką. „Nors klausos aparatai negali išgydyti demencijos, bet tikrai gali palaikyti smegenis veiklias. Taip pat padeda sumažinti protinio atsilikimo riziką, kuri yra susijusi su negydomu klausos sutrikimu", – tikina ekspertas. „Kuo ilgiau žmogus delsia, tuo labiau silpsta klausos nervas ir atrofuojasi smegenyse esantis klausos centras. Ilgainiui blogėja kalbos suvokimas, kai žmogus garsą girdi, bet nesupranta žodžių", – priduria jis. Klausos aparatas – klausos centrų pagalbininkas. Dėvintieji šiuos aparatus geba nustatyti aplink save esančius klausos orientyrus, o tai prisideda prie jų pusiausvyros jausmo. Taip patiriama ir mažiau nerimo, tad visapusiškai pagerėja sveikata bei gyvenimo kokybė.

Vertėtų nepamiršti, jog žmogui yra itin svarbi yra artimųjų pagalba ir palaikymas. Jeigu šeimos aplinkoje yra senjoras, kuriam nedrąsu ar gėda apsilankyti pas specialistą, padrąsinkite jį, paaiškinkite tinkamo gydymo naudą ir pasekmes, kurios laukia numojus ranka į problemą. Tai padės pradėti kelionę kokybiškesnio gyvenimo link.

Iveta Leščinskaitė

MOČIUČIŲ FUTBOLAS

Amžius aktyvumui nesvarbus

Turbūt niekas nepaprieštarautų, jog futbolas yra viena populiariausių sporto šakų pasaulyje, tačiau retas pagalvotų, jog šiuo sportu užsiima... Marijampolės močiutės! Aktyvios, veiklios, į treniruotes skubančios degančiomis akimis, atlydimos vaikų ir anūkų – štai kaip „Sūduvos močiutės“ klubo nares apibūdina trenerė JURGITA LAZAUSKIENĖ.

Dalyvauja ir varžybose

Suvalkijos Vilkaviškio rajono Keturvalakių kaime esančioje pagrindinėje mokykloje – daugiafunkciniame centre, kūno kultūros mokytojo-socialinio pedagogo Martyno Karpavičiaus iniciatyva užgimė ir per trumpą laiką Suvalkijoje išpopuliarėjo sporto šaka, pavadinta „močiučių futbolu“.

Įvairaus amžiaus moterys keliuose Suvalkijos rajonuose susibūrė į futbolo komandas, o Marijampolėje – veikli moteris Ramutė Kartavičienė net įkūrė futbolo klubą „Sūduvos močiutės“. Šio klubo močiutės ne tik reguliariai dalyvauja kasmetiniuose močiučių futbolo čempionatuose, bet taip pat dažnai vyksta į moterų mėgėjiško futbolo komandų varžybas ir sporto šventes, vykstančias kituose Lietuvos regionuose ir netgi užsienyje. „Komandos nares sustabdė tik karantinas, o iki tol jos spėjo apkeliauti ne vieną šalį. Į varžybas jos ruošiasi noriai, viena kitą paskatina, neretai ir pasidažo, pasipuošia. Manau, jos tikras pavyzdys visiems, kaip judėjimas gali įkvėpti bet kokio amžiaus žmones“, – pasakoja klubo trenerė J. Lazauskienė.

Palaiko ir vaikai, ir anūkai

Futbolo aikštėje kovojančias močiutes palaiko ne tik žiūrovai, bet ir jų vaikai, anūkai, vyrai. „Močiutes į treniruotes atvežantys artimieji neretai ir patys susidomi futbolu, patarinėja, skanduoja ar net kamuolį pagainioja. Galima sakyti, jog susikūrė nemaža bendruomenė šį sportą mylinčių žmonių, – džiaugiasi trenerė ir priduria, jog pati į šią komandą atėjo ne taip ir seniai, tačiau buvo priimta labai šiltai. – Į darbą einu su šypsena. Visos komandos narės pozityvios, šiltos – tikras pavyzdys visiems. Kai pa-

matau nuliūdusį senjorą, galbūt sėdintį prie palangės ir nerandantį sau vietos, visada norisi palinkėti, jog atrastų sau mielą veiklą. Jei sveikata neleidžia, tuomet gal mažiau aktyvią, svarbu, jog atrastų tai, kas tikrai patinka ir kelia džiaugsmą, tuomet ir liūdėti, skųstis nebus kada."

Tinkamas fizinis krūvis

Trenerė pastebi, kad jos klube pradėjusios sportuoti moterys gali pasidžiaugti ne tik pagerėjusia sveikata, bet ir nuotaika. „Žaidimo metu jos pasikrauna energijos užtaisą. Būna, ateina gal kiek pavargusios ar užsisėdėjusios namuose, o po treniruotės tiesiog žydi, rodos, ir eisena palengvėja, neretai ir kojų, nugaros skausmai sumažėja", – pasakoja J. Lazauskienė bei priduria, kad visgi į šias treniruotes reikėtų ateiti įvertinus savo sveikatą.

Visgi, futbolas yra nemaža apkrova sąnariams, todėl, jei jau turite didelių problemų, verčiau pasirinkti lengvesnį sportą. „O jei problemos nedidelės, tai bijoti nereikėtų, nes parenkame tokį ritmą, kuris tiktų bet kokio pasiruošimo močiutei, prisitaikome. O be to, futbolas labai naudingas – tiek fizinei sveikatai, tiek mąstymui. Todėl tikrai skatinu marijampolietes prisijungti prie mūsų draugiškos komandos", – ragina trenerė.

Naudingas ir sąnariams, ir akims

Nors įprastai futbolu užsiiminėja itin jauno amžiaus sportininkai, iš tiesų šis sportas naudingas įvairaus amžiaus žmonėms. Beveik bet kuri sporto šaka yra gera mankšta, kai atliekama tinkamai ir saugiai. Futbolo sporte susipina kardio pratimai, labai akcentuojant kojų jėgą, pusiausvyrą ir stabilumą. Nors futbolas gali būti kontaktinis sportas, reikalaujantis tam tikros kūno jėgos, jis gali būti ir saugus sportas be kontakto. Be to, treniruojamas ne tik kūnas, bet ir smegenys, akys, funkciniai gebėjimai, gali pagerėti širdies ir kraujagyslių funkcija. Nekenkia ir tai, jog futbolas yra efektyvi priemonė svorio metimui ir riebalų deginimui!

Futbolas turi teigiamos įtakos ir mūsų imuninės sistemos veiklai – aktyvus sportas pagerina įvairias organizmo funkcijas, virškinimo procesus, sumažina cholesterolio kiekį kraujyje, sumažėja silpnumas ir nuovargis. Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja suaugusiems žmonėms per savaitę bent 150 min aerobinės veiklos. Tokiu būdu reguliuojant širdies ir kraujagyslių veiklą maistinės medžiagos greičiau ir efektyviau pasieks raumenis. Aerobinė veikla taip pat gerina sąnarinio skysčio kaupimąsi, o tai svarbu kokybiškam sąnario judėjimui.

GELIS FLEXISEQ

JŪSŲ SĄNARIŲ PRIEŽIŪRAI

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

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

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

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

Ieva Kazlauskaitė-Ališauskė

Nuo seno gerai žinoma, jog gyvūnas turi teigiamą poveikį žmogaus fizinei, emocinei ir psichologinei sveikatai. Kaip matome iš istorijos šaltinių, katės ir šunys buvo laikomi ne tik žmogaus draugais, palydovais, bet ir gydytojais. Tačiau ar žinojote, jog terapijose dalyvauja ne tik minėti gyvūnai, bet ir žirgai?

Apie terapijos naudą, pasitelkus šiuos didybe ir gracija spinduliuojančius gyvūnus, kalbame su gydytoja, vaikų psichiatre bei žirgų terapijos specialiste VIKTORIJA PALUBECKIENE.

Gydomasis žirgų poveikis žmogui:

ŽIRGŲ TERAPIJA

Kas yra žirgų terapija? Papasakokite daugiau apie procesą, kaip jis vyksta?

Žirgų terapija – pagalbos žmonėms būdas, pasitelkiant žirgus. ***Tradiciškai skiriamos trys pagrindinės žirgų terapijos rūšys: hipoterapija – gydymas žirgo judesiu, gydomasis jojimas ir žirgininkystė bei psichologinis konsultavimas (psichoterapija) su žirgais.***

Hipoterapija dažniausiai taikoma sunkią fizinę ar kompleksinę negalią turintiems vaikams. Šis gydymo būdas paremtas žirgo ir žmogaus judesių, atliekamų einant, panašumu. Gydomasis jojimas ir žirgininkystė – plačiausiai taikoma žirgų terapijos rūšis. Čia per žirgų pažinimą, žirgininkystės ir jojimo pradmenų mokymąsi žmonės įgyja kasdieniam gyvenimui reikalingų įgūdžių – mokosi bendrauti, bendradarbiauti, kantriai laukti, išsakyti savo norus, atsižvelgti į kito poreikius, planuoti veiksmus, konstruktyviai spręsti kylančius sunkumus, pažinti spalvas, raides skaičius. Psichologinis konsultavimas (psichoterapija) – yra patyriminis psichologinės pagalbos būdas, pasitelkiantis žirgus. Konsultacijų metu nėra jojama, nesimokoma žirgininkystės įgūdžių. Žirgai yra laisvi, o žmonės, stebėdami žirgus ir įsitraukdami į veiklas su jais, su specialistu aptaria savo patyrimus ir gali išmėginti naujus reagavimo, elgesio būdus čia ir dabar. Tai padeda geriau

atpažinti, suvokti savo jausmus, mintis, elgesį ir imtis pokyčių nedelsiant.

Kurioje šalyje ir kada prasidėjo žirgų terapija?

Teigiama, kad žmogaus ir arklio bendradarbiavimas prasidėjo prieš daugiau nei 6000 metų. Pradžioje arkliai buvo naudojami kaip maisto šaltinis, vėliau kaip transporto priemonė ar bendražygiai mūšio lauke, dar vėliau, kaip ištikimi pagalbininkai žemės ūkyje ar partneriai žirginiame sporte, pramogų versle.

Laikui bėgant arklio vaidmuo labai kito, tačiau žmogaus ir žirgo ryšys išliko itin stiprus. Ypatingas, gydantis žirgo ir žmogaus ryšys minimas jau senovės graikų ir romėnų veikaluose, o Hipokratas atkreipė dėmesį į teigiamą jojimo, kaip fizinės mankštos, poveikį. Rimtai jojimu kaip reabilitacijos būdu buvo susidomėta tik po stulbinančios poliomielitu persirgusios jojikės Lizos Hartel pergalės Helsinkio Olimpinėse žaidynėse 1952 m. Vienas pirmųjų oficialių gydomojo jojimo centrų įkurtas 1958 metais Jungtinėje Karalystėje. 1980 metais įsteigta Tarptautinė Ugdymo ir Gydymo Žirgais Federacija. Jai priklauso daugiau nei 200 narių iš 50 pasaulio šalių. 1999 m. įkurta tobulėjimo ir mokymosi su žirgais asociacija, kuri plėtoja psichoterapiją su žirgais. Kiek iš viso pasaulyje veikia žirgų terapijos centrų, nėra tiksliai žinoma. Vien Jungtinės Karalystės Neįgaliųjų Jojimo Asociacijai priklauso daugiau nei 500 *gydomojo jojimo centrų*, aptarnaujančių apie 25 000 pacientų per metus.

Kokiais atvejais ir kokiems žmonėms rekomenduojama žirgų terapija?

Žirgų terapija nėra tinkama visiems. Kaskart sprendžiama individualiai, ar žirgų terapija tinkama, ar yra galimybės ją taikyti saugiai. Dažniausiai gydomojo jojimo paslaugų kreipiamasi dėl vaikų, turinčių psichikos raidos ypatumų (pvz., autizmo spektro sutrikimas, mišrus specifinis raidos sutrikimas, intelektinė negalia, kalbos raidos sutrikimas ir kt.), emocinių sunkumų (pvz., drovumas, baimės, bendravimo sunkumai, depresiškumas ir kt.), nesunkią ar vidutinio sunkumo fizinę ar kompleksinę negalią (pvz., dėl cerebrinio paralyžiaus, apsigimimų, genetinių sindromų ir kt.). Taip pat dirbama su paaugliais, kartais domisi ir vyresnio amžiaus žmonės.

Svarbu suprasti, kad žirgų terapija nėra vien jojimas. Žirgai suteikia galimybę pajusti bendrystę, pabūti gamtoje, prisiliesti prie mūsų istorijos – tam visai nebūtina joti, pakanka prisiliesti prie žirgo, jį paglostyti, pavedžioti, pasikalbėti su specialistu, išsakyti skaudulius, prisiminimus, pasidžiaugti akimirka. Tiesa, svarbu, kad žirgų terapijos komanda būtų itin kompetentinga, nes, pavyzdžiui, taikant hipoterapiją, kiekvienas žingsnelis, kiekvienas judesys svarbus ir turi būti atsakingai apgalvojamas, priklausomai nuo paciento būklės.

Kokį vaidmenį terapijoje atlieka žirgas?

Žirgo vaidmuo priklauso nuo terapijos rūšies. Hipoterapijos metu jis veikia kaip gyvas treniruoklis, mokantis atlikti tam tikrus judesius; gydomajame jojime – kaip mokytojas; psichologiniame konsultavime – kaip veidrodis, atspindintis, išryškinantis vidines žmogaus būsenas. Bet visais atvejais žirgas motyvuoja stengtis, skatina domėtis, tyrinėti, patirti. Žirgai mus žavi, norime su jais susidraugauti, tad net ir nemenki iššūkiai neatrodo tokie neįveikiami ar nepasiekiami.

Kodėl pasirinkote žirgus, o ne kitus gyvūnus?

Žirgai terapijai pasirinkti ne atsitiktinai. Gydyme labai svarbios tiek jų fizinės, tiek psichologinės savybės. Žirgų atliekami judesiai einant yra labai panašūs į žmogaus judesius vaikštant, todėl jodinėjant natūraliai mokomasi atlikti šiuos judesius. Raitelio kūną veikia žirgo kūno šiluma, judesiai yra ritmiški, simetriški – normalizuojasi raumenų tonusas, lavėja pusiausvyra, koordinacija, integruojami iš įvairių jutimo organų gaunami signalai.

Žirgai dėl savo prigimtinio jautrumo ir gebėjimo atspindėti žmonių emocijas vis dažniau pasitelkiami dirbant su įvairių psichikos sveikatos sunkumų turinčiais žmonėmis. Tam kad išgyventų natūraliomis sąlygomis, žirgai yra puikiai išlavinę jutimus, kurių dėka pastebi net menkiausius aplinkos pokyčius. Bendradarbiaudami su žmonėmis, žirgai taip pat atsako į neverbalinius, t.y. kūno kalbos, signalus. Šios natūralios spontaniškos žirgų reakcijos yra nevertinančios, nekritikuojančios, bet labai aiškios, todėl suteikia galimybę nedelsiant gauti atgalinį ryšį apie žmogaus vidinę būseną. Svarbu ir tai, kad žirgai yra dideli gyvūnai, todėl dažnai darbas su jais reikalauja drąsos, aktyvesnio žmogaus įsitraukimo. Bendras darbas su žirgais motyvuoja stengtis ir suteikia saugią erdvę savęs pažinimui, tyrinėjimui ir aktyviam eksperimentavimui.

Kaip gimė idėja užsiimti žirgų terapija?

Mintis ir ryžtas užsiimti žirgų terapija gimė iš begalinio noro pažinti žirgus, siekio per bendravimą su žirgais geriau pažinti save, kartu augti, tobulėti, o vėliau – dalintis tuo su kitais. Žirgai – nuostabūs draugai ir mokytojai.

Įdomūs faktai apie žirgus:

- Žirgų akys pačios didžiausios iš visų sausumos gyvūnų.
- Žirgai negali kvėpuoti per burną.
- Žirgai, kaip ir žmonės, anot žymaus rusų fiziologo I. Pavlovo, yra įvairių temperamentų: flegmatikai, cholerikai, sangvinikai.
- Žirgo amžiaus vidurkis – 30–35 m. Ilgaamžiškumo rekordą pasiekė Prancūzijos imperatoriaus Napoleono Bonaparto žirgas Marengas. Jis išgyveno 63 metus.
- Žirgo klausa daug geresnė už žmogaus klausą. Žirgai puikiai skiria ne tik žmogaus balsą, bet ir intonaciją. Jei ant žirgo rėkiama, jo pulsas dažnėja.
- Žirgai turi išlavėjusį skonio pojūtį. Jie labai išrankūs švariam maistui: niekada neėda sugedusių avižų, nuodingų augalų ganykloje, negeria vandens, turinčio blogą kvapą, kenksmingų medžiagų priemaišų.
- Net 23 šalyse žirgas laikomas šventu gyvūnu.
- Žirgai jaučia ir skiria žmogaus emocijas. Todėl, jeigu žmogus bijo žirgo, jis gali jo tiesiog neklausyti.
- Maloniausias pagyrimas žirgui – jį paglostyti. Nemaloniausias – raginti pentinais ir tampyti už žąslų.

Reikia įdėti nemažai darbo, kad pavyktų su jais susidraugauti, sutarti, bet visa tai yra verta to nuostabaus apdovanojančio ryšio, galimybės pajusti tikrą bendrystę ir būti išvien su gamta ir žirgu.

Ar reikalingas specialus žirgų paruošimas terapijai?

Terapiniai žirgai patiria nemenką psichologinį ir fizinį krūvį, todėl tinkamas jų parinkimas, paruošimas ir kasdienė priežiūra yra būtini, siekiant užtikrinti terapijos saugumą ir efektyvumą. Terapijai nepakanka vien ramaus žirgo. Svarbus jo patyrimas, nuovokumas, paklusnumas, kitos fizinės ir charakterio ypatybės. Svarbu nepamiršti ne tik atskirų specialisto, kliento ir žirgo savybių – svarbu visų jų suderinamumas, gebėjimas bendradarbiauti, kurti visapusišku pasitikėjimu grįstą santykį. Pasirinkimas priklauso ir nuo terapijos pobūdžio, pavyzdžiui, hipoterapijai labai svarbi žirgo judesio kokybė, o psichologiniam konsultavimui gali būti pasitelkiami ir jojimui netinkami, tačiau pakankamai sveiki bei neagresyvūs žirgai.

VAXOL® AUSŲ PURŠKALAS su alyvuogių aliejumi

Susidarę sieros kamščiai dažnai tampa klausos susilpnėjimo priežastimi.

VAXOL NAUDINGIAUSIA NAUDOTI:

- Kenčiantiems nuo didelio sieros kaupimosi
- Jei siera dažnai užkemša ausis
- Jei išorinis ausies kanalas siauras
- Naudojantiems ausines, dedamas į išorinį ausies kanalą *(pavyzdžiui, mobiliųjų telefonų ausinės, klausos aparatai)*

VAXOL – tai saugus ir veiksmingas būdas suminkštinti ir natūraliai išvalyti ausų sierą!

Laura Šakirovaitė

Raimundas Ereminas. Nuotr. Jauniaus Ambrazevičiaus ▶

MIŠKE – tarsi namuose

Pastaraisiais metais, galingai praūžus pasaulinei pandemijai, kone pagrindinė pramoga buvo pasivaikščiojimai gamtoje, todėl daugelis atrado ir pamilo mišką iš naujo. Vieni čia ieškojo nuotykių, kiti – ilsėjosi nuo kasdienių rūpesčių. Daugelis miške aptiko stulbinamo grožio augalų, pastebėjo laukinių gyvūnų bei paukščių... O kai kurie jame galėjo sutikti žmogų, kuris mišką prižiūri. RAIMUNDAS EREMINAS, gidas į laukinę gamtą, teigia, kad miško bijoti nereikia, tačiau saugotis – būtina.

Miškas iš arčiau

Raimundas atstovauja gana naujai miškininkystės krypčiai – rekreacinei miškininkystei. Ekologo išsilavinimą turintis vyras ne tik tyrinėja ir puoselėja mišką, bet ir suteikia galimybę su jo aplinka artimiau susipažinti kiekvienam – veda ekskursijas, žygius, edukacines veiklas miške. Gamtininkas teigia, jog miške galima atrasti kur kas daugiau įdomių veiklų nei stovyklavimas ar sportas.

Viena tokių – ragų rinkimas. „Ši veikla vykdoma besibaigiant žiemai – ragų metimo sezonui. Entuziastai nueina po 10 ar net 20 kilometrų ieškodami elnių, briedžių bei stirnų ragų. Ieškotojams tai tikras lobis. Tačiau ši veikla Lietuvoje nėra itin populiari“, – pasakoja miškininkas.

Mūsų šalyje sparčiai populiarėja kitos rekreacinės, su mišku susijusios veiklos. Viena tokių „Miško maudynės“, japoniškai vadinamos „Shinrin-yoku“. Tai juslėmis pagrįstas sveikatinimo būdas, savotiška meditacija, padedanti maksimaliai pasinerti į miško atmosferą. Kiti gidai organizuoja įvairius dvasinius, mitologinius žygius miške. Ornitologai keliauja prie vandens telkinių stebėti paukščių. Taip pat Lietuvoje egzistuoja veikla vadinama „Rūšių raliu“. „Gamtininkai susirenka tam tikrame Lietuvos regione ir rungtyniauja, kas pastebės daugiau tam tikrų rūšių augalų, gyvūnų, grybų ar pan. Tai ne tik pramoga, bet ir būdas tyrinėti mūsų krašto biologinę įvairovę.“

Norintiems sužinoti visas miško paslaptis, rekreacinės miškininkystės atstovas sako: „Pasimatuok eigulio kepurę“. Taip vadinasi jo projektas, skirtas įvairaus amžiaus žmonėms, norintiems patyrinėti mišką, susipažinti su jame egzistuojančiomis gyvūnų ir augalų rūšimis, elgesio taisyklėmis ir pan. Vaikai su mišku susipažįsta per žaidimus ir pokštus, o suaugusieji gvildena tokias temas kaip aplinkosauga, juslinis miško patyrimas, žmogaus santykis su gamta ir daugelis kitų.

Grybų karalystėje

Miške rudenį gausu ne tik auksaspalvių medžių, bet ir grybautojų, aktyviai pildančių savo krepšius įvairių rūšių grybais. Paklaustas, ar visuose Lietuvos miškuose galima grybauti, Raimundas sako, kad visuose, išskyrus rezervatus. Taip pat šią veiklą derėtų vykdyti toliau kaip 100 m nuo miško savininkų sodybų. Grybaujant draudžiama ardyti miško paklotę, niokoti samanas, kerpes ar nerenkamus grybus. Tai reikėtų įsidėmėti.

„Žinoma, negalima rinkti į Lietuvos Raudonąją knygą įtrauktų grybų rūšių. Tačiau, ar daugelis iš mūsų jas žino? Tikrai ne. Rinkime tuos grybus, kuriuos pažįstame nuo vaikystės, kuriuos išmokė atpažinti mūsų tėvai. Atsiradus bent menkiausiam įtarimui, grybo nedėkime į krepšį. Čia neturėtų likti vietos eksperimentams.“ Miškininkas rekomenduoja grybaujant su savimi neštis būtent krepšį, o ne plastikinį kibirą. Jame grybai susitrina, namo parsinešame košę ir nelieka nei naudos, nei malonumo.

Anot Raimundo, visi grybai tampa nuodingi po kelių dienų nuo jų surinkimo. „Parsinešus grybus iš miško, juos iš karto reikėtų nuvalyti ir apdoroti. To nepadarius, kitą dieną jie jau nebus tinkami valgyti. Taip galima apsinuodyti net ir baravykais... Apskritai, turėtų keistis mūsų grybavimo kultūra. Į krepšį turėtų keliauti jau nuvalytas, švarus grybas. O mes įpratę surinkti grybus ir duoti žmonai nuvalyti. O vėliau valgant smėlis girgžda tarp dantų...“ – šypteli pašnekovas.

Saugus elgesys miške

Neretai drąsūs mūsų tautiečiai miške jaučiasi kaip namuose, tačiau šis įspūdis gali būti klaidingas. Išėję grybauti ar uogauti žmonės, ypač vyresniosios kartos atstovai, neretai nepasirūpina savo saugumu... Eina, kur akys veda ir net nepasiima telefono. O juk kilus pavojui, pasiklydus ar sušlubavus sveikatai – itin svarbu kuo greičiau informuoti artimuosius apie ištikusią bėdą.

„Paklysti miške – ne juokai. Todėl rekomenduoju atidžiai stebėti savo kelią, žygiuoti pamiškėmis, neiti į nepažįstamas vietas ir ilgai neklaidžioti. Net ir patyrę gamtininkai, pažįstantys miškus, į juos nepuola lyg išprotėję. Reikia būti atsargiems“ – pataria miško ekspertas. „Būtinai pasiimkite įkrautą telefoną, esant galimybei, dar ir kompasą, žemėlapį. Nesivilkite drabužių trumpomis rankovėmis – tam, kad išvengtumėte įbrėžimų nuo šakų, taip pat erkių, širšių (jos yra ypač agresyvios). Užsimaukite kepurę, kad neperkaistumėte galvos, negautumėt saulės smūgio. Turėkite su savimi vandens. Tai – pagrindiniai dalykai, kuriuos reikėtų žinoti“, – papildo Raimundas.

Paklysti miške – ne juokai. Todėl atidžiai stebėkite savo kelią, žygiuokite pamiškėmis, neikite į nepažįstamas vietas ir būtinai pasiimkite telefoną.

Pažeidimai

Kad ir kaip lietuviai mylėtų mišką, atsiranda ir pažeidėjų, stokojančių pagarbos gamtai ir jos ištekliams. „Pažeidimų būna visokių... Viena didžiausių problemų – tarša. Kai kurie žmonės specialiai važiuoja į mišką išmesti atliekų, išpilti tepalų... Kitas pažeidimas – nugriuvusių medžių pjovimas ir rinkimas. Be leidimo tai daryti griežtai draudžiama. Atskira grupė miško pažeidėjų yra vadinamieji recidyvistai. Jie nueina į mišką, susiranda medį ir maždaug metro aukštyje kirviu jį kapoja. Nukapoja, numeta, eina prie kito medžio ir daro tą patį. Toks elgesys – sunkiai suvokiamas“, – teigia gamtininkas.

Miško gaisrai – vienas pavojingiausių reiškinių. Ugnis plinta labai greitai, tad gali suniokoti gausybę augalų, gyvūnų, pastatų, o kartais nukenčia ir žmonės. Ypač svarbu nedeginti pernykštės žolės ir nekurti laužų tam neskirtose vietose. „Kartą man teko sudrausminti net pačius gaisrininkus. Važiuodamas per miestą pastebėjau miške kylančius dūmus, o atvykęs pamačiau kaip gaisrininkai miško aikštelėje degina lapus. Taip neturėtų būti. Aš, žinoma, užgesinau laužą, o vyrai liko stovėti išsižioję“, – patirtimi dalijasi pašnekovas.

Pastebėjus jau įvykdytus pažeidimus, reikėtų būti pilietiškiems ir susisiekti su parko direkcija ar Aplinkos apsaugos departamentu.

Pastebėjus jau įvykdytus pažeidimus, reikėtų būti pilietiškiems ir susisiekti su parko direkcija ar Aplinkos apsaugos departamentu, o pamačius, kaip kas nors daro nusikaltimą – degina žolę, pila atliekas ar kitaip niokoja gamtą, galima skambinti bendruoju pagalbos telefonu 112 ir pranešti apie įvykį.

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

Jei pakito šlapimo srovė, tuomet delsti nevalia

GERYBINĖ PROSTATOS HIPERPLAZIJA – viena dažniausių vyriškų ligų, kurios rizika auga su amžiumi. Tiesiogiai jos išvystymą nulemiantys faktoriai yra amžius ir hormonų koncentracijos organizme pokyčiai (ypatingai vyriškojo hormono testosterono kiekio sumažėjimas ir moteriškų hormonų kiekio padidėjimas). Teigiama, kad ligos išsivystymą gali nulemti ir paveldimumas, mat pastebima, kad jei liga sirgo artimieji, labai didelė tikimybė ja panašiu metu susirgti ir palikuonims.

Gerybinės prostatos (kitaip priešinės liaukos) hiperplazijos eiga gerybinė, tačiau tai nereiškia, kad ją reikėtų ignoruoti. Nekontroliuojama liga linkusi sukelti apatinius šlapimo takų simptomus, kurie gali labai apkartinti kasdienybę. Progresuojančiai prostatos hiperplazijai būdingos ir komplikacijos – kartais vyrai apie šią ligą sužino tik tuomet, kai į ligoninę tenka keliauti dėl ūminio šlapimo susilaikymo, o tai jau gana pavojinga sveikatai būklė.

Gerybinė prostatos hiperplazija – plačiai paplitusi liga, o ypatingai dažnai ji kamuoja vyresnio bei senyvo amžiaus asmenis. Pavyzdžiui, kas antrą arba kas trečią penkiasdešimtmetį jau gali varginti nesunkūs ar vidutiniai šlapinimosi sutrikimai, o beveik pusę šešiasdešimtmečių jau paliečia vidutinio sunkumo ir netgi sunkūs šlapinimosi sutrikimai. 4 aštuoniasdešimtmečius iš 5 kamuoja vidutinio sunkumo ir sunkūs apatinių šlapimo takų simptomai, o štai tarp devyniasdešimtmečių praktiškai jau nelieka vyrų, kurių prostata būtų bent kiek nepakitusi. Tokie statistiniai duomenys įrodo, kad ligos išvengti nepavyksta nei vienam vyrui, tačiau galima išvengti jos sukeliamų padarinių – to pasiekti įmanoma sėkmingai kontroliuojant gerybinės prostatos hiperplazijos eigą.

Deja, bet **gerybinė prostatos hiperplazija** gydoma ne visuomet, kai tai būtina. Tikriausiai dažnas vyras to gėdijasi ir vengia lankytis pas urologą. Beje, liga taip pat gali vystytis gana nepastebimai – net ir stipriai išvešėjusi prostata gali nesukelti praktiškai jokių simptomų. Kitų vyrų organizmas reaguoja priešingai – tik šiek tiek padidėjusi ir savo struktūrą bent minimaliai pakeitusi priešinė liauka sukelia daug nemalonumų ir priverčia dažnai bėgioti į tualetą, stangintis norint pradėti šlapintis ir įdėti nemažai pastangų norint kuo labiau ištuštinti šlapimo pūslę. Ligai progresuojant šlapimo srovė vis labiau silpnėja ir vis dažniau nutrūksta, tampa sunku pajusti visiško nusišlapinimo jausmą. Galiausiai prasideda inkstų sutrikimai, išėjus į viešumą kamuoja nepatogumai ir atsiranda lytinės funkcijos pakitimų.

Sergant **gerybine prostatos hiperplazija**, šlapimo pūslėje nuolat užsilieka šlapimo, todėl kyla įvairiausių infekcijų rizika. Šlapimas gali ir visiškai susilaikyti, tuomet net ir labai stengiantis nepavyksta nusišlapinti, pradeda kamuoti stiprus pilvo apačios skausmas ir galimas pūslės plyšimas ar organizmo intoksikacija – tokiu atveju būtina kuo skubiau kreiptis į gydymo įstaigą, nes tik profesionalūs sveikatos priežiūros specialistai gali padėti iš šlapimo pūslės pašalinti pavojingą skysčių kiekį. Tai tikrai nėra vienintelės ligos keliamos rizikos – pasitaiko atvejų, kai užsitęsę apatinių šlapimo takų sutrikimai sukelia net depresiją, mat vyras visiškai praranda pasitikėjimą savimi ir užsidaro nuo socialinio gyvenimo.

Pastebima, kad nekontroliuojama **gerybine prostatos hiperplazija** sergantys pacientai dažniau skundžiasi miego sutrikimais. Gali varginti ir lytinės disfunkcijos, tad galiausiai sutrikdoma ir lytinio gyvenimo kokybė bei santykiai su antrąja puse. Gerybinę prostatos hiperplaziją gydyti verta, nes tokiu būdu išsaugoma gera gyvenimo kokybė bei išvengiama pavojingų komplikacijų ir nutolinamas chirurginio gydymo poreikis arba jo iš viso neprireikia.

Jei simptomai nėra sunkūs, dažnai renkamasi koreguoti gyvenimo būdą ir vartoti fitopreparatus. Augaliniai vaistiniai preparatai gali padėti veiksmingai sušvelninti nemalonius šlapinimosi sutrikimus ir taip ne tik pagerinti skysčių šalinimo funkciją, bet ir padėti susigrąžinti miego bei lytinio gyvenimo kokybę. **Prostamol Uno** yra tradicinis augalinis vaistas, kurio indikacijos pagrįstos tik ilgalaikiu vartojimu, skirtas palengvinti gerybinės prostatos hiperplazijos simptomus, tokius kaip šlapimo ištekėjimo pradžios vėlavimas, ilgiau trunkantis ir nutrūkstantis šlapinimasis, silpna šlapimo srovė, dažnas šlapinimasis (ypač nakties metu), gydytojui paneigus sunkias būkles. Jei simptomai sunkesni, tuomet svarstomas gydymas cheminės kilmės vaistiniais preparatais. Jei liga itin stipriai pažengusi, gali prireikti ir chirurginio gydymo, tačiau net ir jis šiomis dienomis yra kur kas pažangesnis ir teikiantis daugiau lūkesčių, siekiant sėkmingai susigrąžinti gyvenimo kokybę.

Viktorija Skutulienė

Baigiantis vasarai ir artėjant rudeniui daugeliui šeimininkų pats darbymetis. Ieškoma įvairiausių būdų, kaip sode, darže ar miške surinktas gėrybes paruošti žiemai, kad šios neprarastų skonio ir geriausių savybių. Tam svarbu žinoti pagrindinius konservavimo būdus ir taisykles.

VASAROS GĖRYBĖS STIKLAINIUOSE:

pagrindinės konservavimo taisyklės

Sako, kad roges žiemai reikia ruošti vasarą, taip ir skaniausius pagardus žiemai – ankstyvą rudenį!

DŽIOVINIMAS

Vienas iš populiariausių konservavimo būdų yra džiovinimas. Tokiu būdu džiovintos uogos, vaisiai ir daržovės išsaugo maistinę vertę. Iš džiovinamų produktų pašalinama dalis vandens, todėl jie gerai išsilaiko, nes nebegali daugintis mikroorganizmai, sukeliantys puvimą, pelijimą. Žinoma, tinkamam džiovinimui labai svarbu gėrybes laikyti sausai, gerai vėdinamoje patalpoje ar sandariuose induose.

Džiovinimo metu, kontroliuojant šilumą, pakankamai gerai išsilaiko vitaminas A. Jeigu gėrybės laikomos per šiltai ir šviesoje, tuomet jos netenka daug vitamino C.

Nuvalytus vaisius ar daržoves rekomenduojama plauti nepjaustytas, nes dalis vitaminų yra neatsparūs vandeniui.

Šiam konservavimo būdui tinkamiausios morkos, svogūnai, prieskoniniai šakniavaisiai, žalumyninės daržovės, obuoliai, kriaušės, slyvos, mėlynės ir daugybė kitų. Svarbu žinoti, kad džiovinti geriau tuos produktus, kuriuose daugiau sausųjų medžiagų. Galima džiovinti ir obuolių, citrinų, apelsinų žieveles, kurias paprastai išmetame. Jos puikiai tinka pasigaminti aromatingą gėrimą.

Vis tik sunkiau džiovinti yra vandeningus produktus, tokius kaip pomidorai, agurkai. Pavyzdžiui, bulvės džiūdamos smarkiai papilkėja, tačiau maistingosios bei skonio savybės išlieka. Išradingi šeimininkai sugalvoja įvairiausių būdų, kaip ir kokius produktus džiovinti, kaip juos panaudoti patiekalams ar gėrimams pagardinti, suteikti specifinę spalvą ar kvapą. Taip pat tai naudinga ruošiant šventes – dekoravimui (maisto, stalo, aplinkos) arba naudoti tiesiog kaip užkandį.

ŠALDYMAS

Šaldymas yra plačiai naudojamas maisto produktų konservavimo būdas, kuris išsaugo produktų maistines savybes. Tačiau svarbu žinoti, kad užšaldyti vaisius, uogas ar daržoves reikia kuo greičiau, o tai daryti – minus 18 laipsnių temperatūroje. Konservuojant šalčiu išlieka 85-90 proc. biologiškai vertingų medžiagų.

Patogiausias būdas – nuplautas ir nusausintas uogas, vaisius paskleisti galima šaldiklyje plonu sluoksniu, po 30 min. suberti į tam skirtą maišelį, dėžutę. Tokiu būdu atšildytos uogos lieka nepakitusios.

Šaldomus produktus svarbu apsaugoti nuo to, kad neišgaruotų skystis, nes šaldant maistas taps sausas, kietas. Šaldymui geriausiai tinka naudoti specialias pakuotes, atsparias drėgmei ir garams. Pavyzdžiui, plastikinius indus, tam skirtą popierių ar maišus.

Užšaldymui tinka visos uogos, jos turi būti perrinktos, sveikos. Miško uogos – žemuogės, mėlynės, avietės – šaldomos neplautos, gerai perrinktos. Tinka šaldyti beveik visas daržoves, prieskonius, žalumynus, kurie nepraranda aromato. Maisto specialistai patariama šaldyti susmulkintas daržoves, prieskonius, kurias vėliau bus patogu naudoti ir jos nepraras savo aromato.

Nerekomenduojama šaldyti bulvių, nes jos tampa saldžios. Taip pat agurkų, pomidorų, juos geriau marinuoti. Šaldyti produktai turėtų būti suvartojami per sezoną iki kitų metų derliaus, o užšaldyti citrusiniai vaisiai turėtų būti sunaudojami per 6 mėnesius.

RAUGINIMAS

Lietuvoje rauginimo tradicija niekada nebuvo nutrūkusi, mes visą laiką valgėme raugintus kopūstus ir agurkus, raugintą ruginę duoną, rūgpienį. Raugintas arba fermentuotas maistas, kaip atskira maisto grupė, yra gana maistingas ir lengvai virškinamas, kadangi rūgimo metu vykstantys biocheminiai procesai padaro maistines medžiagas lengviau pasiekiamas žmogaus organizmui, padaugėja B grupės vitaminų ir kitų naudingų medžiagų.

Daugiau apie rauginimą skaitykite *33 puslapyje*.

Pagrindinės konservavimo taisyklės

STIKLAINIAI

Tai geriausia tara naminiams konservams. Pavyzdžiui, plastikiniai indai tinka raugintiems kopūstams arba agurkams, tačiau ant dugno turi būti nurodyta, kad tokia tara tinka sąlyčiui su maistu. Paruošti agurkus ir kopūstus galima emaliuotame puode, tačiau laikyti konservų jame ilgesnį laiką negalima. Stiklainius marinuotoms daržovėms, uogienėms, sultims ir kompotams, kuriuos reikia hermetiškai uždaryti, prieš naudojimą reikia pakaitinti aukštoje temperatūroje. Geriausiai tinka sterilizavimas garais. Dar galima palaikyti verdančiame vandenyje apie 10 minučių.

DANGTELIAI

Konservams galima naudoti tiek užsukamus, tiek užspaudžiamus metalinius.

PARUOŠIMAS

Tiek vaisius, tiek daržoves reikia gerai nuplauti, užpilti verdančiu vandeniu, palaukti kelias minutes ir tik tuomet sudėti juos į stiklainius. Po to visus vaisius užpilti verdančiu sirupu, o daržoves sūrymu. Vaisius palaikyti iki 5 minučių, o daržoves – iki 10 minučių, tada nupilti skystį, užvirinti ir vėl išpilstyti į stiklainius.

LAIKYMAS

Uždarytus stiklainius apversti dangteliais žemyn – tai padės pašalinti oro burbuliukus. Tuomet visus stiklainius uždengti šiltai. Atvėsusius stiklainius galima laikyti sandėliuke ar kitoje vietoje.

Jeigu stiklainis iššovė arba sugedo...

Išauti stiklainis gali dėl konservavimo taisyklių nesilaikymo. Pavyzdžiui, blogai nuplautos daržovės, perpildytas stiklainis ar marinatas ruošiamas aliuminiame puode. Vis tik nesijaudinkite, iššovus laikomų stiklainių su daržovėmis dangteliams, net ir atsiradus pelėsiui, produktą dar galima išgelbėti.

Atidarius stiklainį su uogiene, viršutinį sluoksnį reikia nugriebti, įdėti cukraus ir pavirti. Žinoma, tuomet svarbu kuo greičiau suvartoti. Jeigu uogienė susicukravo, į ją reikia įpilti vandens ir lėtai kaitinti, kol cukrus ištirps.

Pabalus konservuotų agurkų skysčiui ar nušokus dangteliams, daržoves reikia nuplauti sūriu vandeniu, užpilkite šviežiu marinatu ir palaikykite bent kelias valandas.

Parengta pagal metodinę medžiagą „Iš praeities į ateitį".

Viktorija Skutulienė

RAUGINIMAS: būdas ilgiau išsaugoti derlių ir pasirūpinti sveikata

Rauginimas, dar kitaip vadinamas fermentacija, nuo seno naudojamas norint kuo ilgiau išsaugoti užaugintą daržovių ar vaisių derlių. Tradiciškai daugelis namuose raugia ir valgo raugintus kopūstus bei agurkus, tačiau ūkininkai Dalia ir Edvardas Abukauskai iš Kauno tvirtina, kad rauginti galima viską. Jau kelis dešimtmečius jiedu užsiima daržovių ir vaisių auginimu, o pastaruosius dešimt metų – ir jų rauginimu. Jų asortimente ne tik agurkai ar kopūstai, bet ir česnakai, pomidorai, obuoliai, slyvos, kalafiorai, brokoliai, cukriniai burokai bei daugybė kitų. Rauginimas padeda ilgiau išsaugoti ne tik daržoves, vaisius, uogas ar grybus, bet ir vertingas jų savybes.

Apie rauginimą pasakoja ūkio „Raugiam viską“ šeimininkai DALIA IR EDVARDAS ABUKAUSKAI.

Daugelį metų auginate daržoves ir vaisius. Kaip susidomėjote jų rauginimu?

Daržoves, vaisius auginame jau 20 metų. Žmonės mėgsta raugintą produkciją, bet ir sveikatai labai gerai. Tai veikla, kurią vystėme ilgą laiką. Daržovių rauginimu užsiėmė mūsų giminės artimieji, daugelį subtilybių, receptų sužinojome iš pažįstamų kaimelyje. Taip po truputį ir prasidėjo veikla, kuria jau užsiimame daugiau kaip 10 metų. Be to, šviežių daržovių ar vaisių ilgai neišlaikysime ir jie greitai suges, todėl norėjosi derlių išsaugoti.

Kokius vaisius ir daržoves rauginate?

Raugiame viską, ką užsiauginame savo ūkyje. Stengiamės išbandyti, atrasti vis kitokių skonių. Tai rauginame ir kalafiorus, brokolius, kaliaropes, cukrinius burokus, visas daržoves, kas tik auga. Dar morkas, paprikas. Tradiciškai, tikriausiai, kaip ir daugelis savo namuose, agurkus ir kopūstus. Žinoma, rauginame ir slyvas, obuolius, kriaušes, abrikosus, trešnes bei vyšnias, rabarbarus. Asortimentas labai platus, bet esame viską išbandę. Žinome, kad viskas rūgsta ir yra labai skanu.

Plačiu asortimentu tikriausiai nustebinate ir savo klientus?

Taip, pirmą kartą pamatę tiek daug raugintos produkcijos žmonės nustemba, tačiau daugelis mus jau pažįsta. Turgeliuose esame žinomi tuo, jog rauginame daržoves ir vaisius iš savo daržo. Pastebime, kad daugelis ateina pas mus pasipildyti raugintų daržovių atsargas. Žmonės mėgsta ragauti, atrasti vis naujų skonių. Kaip ir mes, prie kiekvieno patiekalo sugalvojame vis kažką naujo. Juk visko turime, todėl ir išragaujame visas raugintas gėrybes.

▲ *Ūkininkai raugia ne tik agurkus ir kopūstus, bet ir česnakus, pomidorus, obuolius, slyvas, kalafiorus, vyšnias, brokolius bei gausybę kitų daržovių ir vaisių.*

Per kiek laiko įrūgsta daržovės ir vaisiai?

Tai priklauso nuo daržovių rūšies. Pavyzdžiui, agurkai rūgsta iki mėnesio, pomidorai – du mėnesius, o česnakai ir dar ilgiau – apie 3 mėnesius tikrai. Tai yra ilgas procesas. Tam reikia ir patalpų, nes surenkamos iš daržo šviesios daržovės. Jos iškart užraugiamos ir po to jau per visą žiemą jos po truputį rūgsta. Tai ne tas procesas, kai smulkintus kopūstus rauginame namuose dvi savaites. Šis procesas užtrunka daug ilgiau.

Ar yra raugintos produkcijos galiojimo laikas?

Raugintos daržovės tikrai galioja bent metus laiko. Tai, kaip konservavimas. Tiesa, laikant daržoves tinkamoje temperatūroje ir ilgiau galima laikyti.

4 gudrybės daržovių ir vaisių rauginimui

- Svarbiausia, kad vanduo nebūtų chloruotas. Dauguma specialistų sako, kad Lietuvoje vandentiekio vanduo nėra chloruojamas arba chloruojamas labai retai, tačiau, kad būtų visiškai ramu, palaikykite vandentiekio vandenį atvirame inde porą valandų ir tada pilkite į rauginius. Švarus šaltinių, šulinių, gręžinių ar pirktinis vanduo gali būti iš karto naudojamas.
- Rauginimui labai tinka įvairiausi stiklainiai, geriausiai – su platesniais gurkliais. Tinka emaliuoti katilai ar dubenys – jų labai patogi forma, tik reikia žiūrėti, kad nebūtų įskilę. Galite naudoti keraminius indus arba maistinio plastiko kibirėlius, dėžutes.
- Rauginius būtina paslėgti, kad neiškiltų į paviršių. Yra pritaikytų rauginimui dangtelių su oro kamščiais, kurie neleidžia iš aplinkos patekti pelėsių sporoms ar dulkėms. Tačiau galima išsiversti ir be jų. Raugiant stiklainiuose labai patogu paslėgti mažesniu stiklainėliu, pripildytu vandens. Galima pripilti plastikinį maišelį su užtrauktuku, skirtą šaldymui, sūrymo ir dėti į stiklainį – maišelis gražiai uždengia visą paviršių. Tik svarbu pilti ne vandenį, o sūrymą, kad neatskiestų rauginio. Katiluose ar dubenyse rauginamas daržoves galima paslėgti lėkštelėmis, dangteliais ar specialiais svoriais. Galima tam panaudoti ir akmenį, tik jį būtina pavirinti 15 minučių, kad neliktų jokių nepageidautinų mikroorganizmų.
- Daržovės raugiamos dviem būdais: vienos – savo sultyse, kitos – užpiltos sūrymu. Sūrymas padaromas 1 litrui vandens imant 30–35 g druskos ir gerai išmaišant. Ant daržovių jo pilama tiek, kad apsemtų visą rauginį. Daržovių rauginimui savo sultyse 1 kilogramui daržovių reikės 20–25 g druskos. Svarbiausios taisyklės raugiant abiem būdais yra druskos ir daržovių santykis bei daržovių laikymas beorėje aplinkoje, t. y. kad visos daržovės būtų apsemtos skysčio. Tam ir reikalingi jau minėti svoriai.

Daugiau kaip 10 metų ūkininkai Dalia ir Edvardas Abukauskai iš Kauno raugina pačių užaugintas daržoves ir vaisius. ▼

Raugintų burokėlių receptas

Jums reikės:

- burokėlių (geriau smulkesnių, stambesnius reikia pjaustyti į kelis gabalus);
- riekės ruginės duonos (geriau keptos namie su natūraliu raugu);
- 2 l vandens;
- 2 šaukštų druskos;
- lauro lapų, česnako, kvapiųjų pipirų.

Kaip rauginti?

Burokėlius išvirti, nulupti. Į indo dugną dedame į švarų skudurėlį įrištą duonos plutą. Ant viršaus sudedame burokėlius. Druską ištirpiname vandenyje ir užpilame ant burokėlių. Burokėliai turi būti apsemti. Juos paslegiame. Tam gali tikti plokščia lėkštė, apversta dugnu į viršų, ir švarus akmenukas. Indą su burokėliais laikome šiltai. Po kelių dienų, kai burokėliai bus reikiamo rūgštumo, perdedame į stiklainius. Likusį skystį, pridėję prieskonių, užverdame. Verdantį skystį užpilame ant burokėlių, stiklainius užsukame ir laikome šaltai. Raugti galima beveik viską: paprikas, žiedinius kopūstus, špinatus, morkas, cukinijas, šparagines pupeles, patisonus, baklažanus, moliūgus, česnakus, ropes, salierus, grybus.

Raugintų kopūstų su paprika receptas

Jums reikės:

- 5 kg kopūstų;
- 1,5 kg morkų;
- 1 kg paprikos (įvairių spalvų);
- 3 šaukštų druskos;
- žiupsnelio cukraus ir petražolių, lauro lapų, nesumulkintų juodųjų pipirų.

Paruošimas:

Viršutiniai kopūstų lapai nuimami, kopūstas perpjaunamas per pusę, išimamas kotas, tuomet lapai supjaustomi. Morkos sutarkuojamos burokine tarka. Paprikos supjaustomos šiaudeliais, susmulkinamos petražolės. Supjaustyti kopūstai dedami į indą sluoksniais: kopūstai, paprika, morkos ir truputį pabarstoma druska, cukrumi, įdedama truputį lauro lapų ir juodųjų pipirų žirneliais, vėl sluoksniuojami kopūstai, paprika, morkos. Susluoksniavus tokiu būdu kiekvieną sluoksnį, būtina daržoves suspausti. Palaikant 16-20 laipsnių šilumą, kopūstai išrūgsta per 8-10 dienų.

Rauginti galima viską – agurkus ir kopūstus, morkas ir moliūgus, baklažanus ir bulves, grybus ir žoleles. Taip pat – pieną, grūdus, įvairius gėrimus. Ir tai yra labai paprasta: nereikalauja nei ypatingų pastangų, nei daug laiko, nei specialių priemonių.

Viktorija Skutulienė

TRADICIJOS: kokią duoną kepdavo mūsų senoliai?

DUONA – vienas seniausių ir pagrindinių lietuvių maisto produktų. Mūsų protėviams duona turėjo didelę reikšmę. Su jos gaminimu, laikymu ir valgymu yra susiję daugybė tikėjimų. Pavyzdžiui, pirmasis duonos kepalas visada buvo žegnojamas ir ant jo žymimas kryžiaus ženklas. Duona buvo laikoma šventa, o ją numetus buvo reikalaujama pabučiuoti. Šeimininkės mediniame kubile, pridengtame drobule, po keletą parų kruopščiai brandindavo duonos raugą, kaip didžiausią turtą.

Remiantis senolių prisiminimais, apie duonos tradicijas papasakojo Žemaičių krašto etnokultūros centro etnografė ADMA BALTUTIENĖ.

Pagal senovinį anykštėnų paveldo receptą, duona buvo kepama iš rauginamos tešlos, iškili ir be mielių. Duonos sudėtis buvo itin paprasta: rupūs ruginiai miltai, vanduo, druska, cukrus ir kmynai. Tačiau, anot etnografės, skanią duoną iškepti mokėjo ne visos šeimininkės, o ir ingredientų duonai reikėjo pačioms pasigaminti.

Pagal senovinį anykštėnų paveldo receptą, duona buvo kepama iš rauginamos tešlos, iškili ir be mielių. Duonos sudėtis buvo itin paprasta: rupūs ruginiai miltai, vanduo, druska, cukrus ir kmynai.

„Žmonės duoną kepė nuo seno, tačiau kepė taip, kaip mokėjo. Tiesa, ne visi namuose turėjo pečių, dar vadinamą duonkepe, ir ne visos mokėjo tinkamai, skaniai iškepti. Duonos kepimas perduodamas iš kartos į kartą. Garsios duonos kepėjos krašte buvo vos kelios moterys. Sakydavo, jų duona nerūgšti, turi skonį... O duonos sudėtis buvo labai paprasta. Anais laikais cukraus nebuvo. Jį darydavo iš cukrinių runkelių. Į duonos tešlą pildavo sirupo, tačiau kiekvienos sirupas buvo skirtingas. Ne kiekviena šeimininkė sugebėjo cukraus susirasti. Kiti dėdavo medaus, dar kiti – vištienos taukus, kiaulienos taukus. Visos, kaip sugebėjo, ką turėjo, tą ir dėdavo į duonelę“, – pasakojo A. Baltutienė.

Anuomet nebuvo gausu ir miltų, todėl kiekviena šeimininkė į tešlą dėdavo net ir maltų žirnių. Vienos – kvietinius, kitos – ruginius miltus, trečios į duoną įtarkuodavo ir bulvę.

„Miltų nebuvo daug, todėl kiekviena savaip išmąstydavo, kuo duonelę pagardinti ir skanią iškepti. Pavyzdžiui, įtarkuodavo bulvių. Panašiai, kaip kugelį kepant... Įdomu tai, kad duoną su bulvių tarkėmis buvo galima laikyti vos savaitę. Tradiciškai duonos be dviejų savaičių niekas nekepdavo. Jeigu tai buvo pasiturintis žmogus, tai kepdavo ruginę duoną. Tačiau jeigu namuose buvo mažų vaikų ar daug senyvo amžiaus žmonių, tai vien iš ruginių miltų duonos niekas nekepė. Tokia duonelė sukelia rūgštį, „sunki" skrandžiui. Jeigu ruginės duonos užvalgai per pietus, tai būsi sotus valandą ar ilgiau. Tai per pietus dažniausiai valgydavo virtas bulves, nes popiet žmonės ėjo į darbus. Tai, kad neapsunktų, duonelės per patį darbymetį nevalgydavo", – senolių pasakojimais dalijosi Žemaičių krašto etnokultūros centro etnografė. Ji pridūrė, kad į duonos tešlą įtarkuodavo ir burokėlį, kad duona įgautų įdomesnį skonį. Į juodos duonos raugą buvo dedamas obuolių marmeladas ar salyklas.

Duonos raugas buvo laikomas šeimininkės turtu. Senolių pasakojimu, duonos raugo šeimininkės prašyti neverta – vis tiek neduos. Buvo tikima, kad duonos raugas – saugo, laimę neša. Jeigu ir nugvelbsi – duona tuomet neiškils...

Į plikytų miltų tešlą taip pat buvo dedamas raugas. Be jos duonos, anot A. Baltutienės, neiškepsi. Duonos raugas buvo laikomas šeimininkės turtu. Senolių pasakojimu, duonos raugo šeimininkės prašyti neverta – vis tiek neduos.

„Pasakojo senoliai, kad šeimininkės niekam neduodavo raugo. Nebent tik labai artimam žmogui – dukrai. Buvo tikima, kad duonos raugas – saugo, laimę neša. Jeigu ir nugvelbsi – duona tuomet neiškils, – sakė A. Baltutienė pridurdama, kad duonos tešlai išminkyti vien raugo nepakanka. – Tam reikia vyriškos jėgos. Tešlos minkymas nelengvas darbas. Yra vyrų, sakančių, kad tešlos minkymas – gera treniruotė rankoms. Žinoma, tešlą minkyti iš rupių miltų paprasčiau ir lengviau. Kartais pakanka ir keliolikos minučių."

Kai užaugdavo dukra ar į namus ateidavo marti, motina joms perduodavo duonos kepimą. Iš pradžių jos kepdavo kartu, o duonai iškepus – jos ragaudavo visa šeima. Tėvas paragavęs pabučiuodavo dukterį ir su suolu, ant kurio ji sėdėdavo, apsukdavo durų link. Tai reiškė,

Kad senosios tradicijos nenueitų į užmarštį ir būtų įtvirtinta pagarba duonai ne tik jaunų žmonių sąmonėje, Švėkšnos neįgaliųjų draugija kasmet rengia Duonos šventę. Danutės Gailiūnienės nuotraukos iš 2019 metais Švėkšnoje vykusios Duonos šventės. ▼

▲ *Duonos šventė kasmet prasideda nuo iškilmingo duonos kepalo įnešimo. Tąsyk atsakomybė buvo patikėta Švėkšnos seniūnui Alfonsui Šepučiui.*

▲ *Šventinama duona ir vanduo Šv. Agotos, mergelės, kankinės garbei.*

kad ji moka kepti duoną ir jau gali ištekėti. Nuo to laiko dukra visada kepdavo duoną, kol ištekėdavo.

Prieš pradedant kepti duoną, senos žarijos iš pečiaus visada buvo iššluojamos pušies šaka. Pušis patvaresnė už eglę, o spygliai ilgai nenubyra. Miltų sauja tikrindavo, ar gerai įkaitusi duonkepė.

„Karštis buvo išbandomas pabėrus žiupsnelį miltų. Jeigu miltai greitai sudega, vadinasi, pečius per karštas ir reikia išvėdinti. Jeigu miltai nedega, galima užstumti krosniakaištį, kad laikytųsi karštis ir su liže pašauti duoną. Ant jos anksčiau šeimininkės padėdavo džiovintų klevų, ajerų, kopūstų lapų, kitos padėdavo ir šiaudų, kad tik nereiktų berti miltų“, – pasakojo etnografė.

Duonos kepimą nuo seno lydėjo įvairūs papročiai, tačiau mažai išliko iki šių dienų. Pavyzdžiui, į pirmąjį duonos kepaliuką šeimininkė visada įspausdavo kryžių, peržegnodavo duonelę, kad skani būtų, ir pašaudavo į krosnį. Kepant duoną, vaikams buvo draudžiama landžioti ir žiūrėti į ją. Tikima, kad vaikai užaugs kuproti arba nupliks. Jeigu tuo metu užeidavo svečias, tai sakydavo, kad jį užkepė: jis tada nebuvo laikomas svečiu, o šeimos nariu ir lygiu su visais. Be viso to, kepant duoną, šeimininkės drausdavo kalbėtis ar būti išsižiojusiam, nes duona sutrūkinės. Draudžiama buvo ir duris varstyti, kad neatšoktų pluta.

Kiekviena kepėja duoną žymėdavo ir savo išskirtiniu ženklu. Pavyzdžiui, papuošdavo jį rugio ženklu.

RAUGO GAMINIMAS

1 raugas

- 0,5 kg ruginių miltų
- 50 g mielių
- 1-1,5 litro šilto vandens

Viskas sumaišoma ir laikoma šiltai, kad rūgtų. Maždaug po paros jis jau tinkamas užraugti duonai.

2 raugas

- 2 saujos ruginių miltų
- šilto vandens

Miltai užpilami vandeniu, maišoma, kol pasidarys košė, ir uždengiama drėgnu rankšluosčiu. Duonos raugas dvi paras laikomas šiltai. Cukraus nereikia, nes ruginiuose miltuose jo ir taip yra. Raugas turi smarkiai putoti ir burbuliuoti. Jeigu jis kvepia šviežia rugine duona, raugas paruoštas. Jeigu jaučiamas acto kvapas, raugo naudoti negalima.

Patarimas: kaskart užraugusios tešlos duonai atsidėkite apie pusę 0,5 l talpos stiklainio. Raugą šaldytuve laikykite 1-2 savaites.

Raugo gyvenimą šaldytuve galima pratęsti: kas savaitę išimkite, palaikykite apie valandą kambario temperatūroje ir „pamaitinkite“ – įmaišykite pusę stiklinės miltų ir tiek pat šilto vandens. Po to palikite stiklainį kambaryje dar 3-4 valandoms ir vėl įdėkite į šaldytuvą.

DRUSKININKŲ GYDYKLA
„Sveikatos ratas“ Jūsų poilsiui!

www.aqua.lt

Vaikų erdvė mažųjų džiaugsmui!
DRUSKININKŲ SVEIKATINIMO IR POILSIO CENTRAS
AQUA

Liveta Burkšaitė

Nesenstanti perlų klasika

Perlai tūkstančius metų keri žmones savo išskirtinai subtiliu, rafinuotu grožiu. Tai vieni populiariausių brangakmenių, kurių papuošalai neretai šeimos moterims perleidžiami iš kartos į kartą. Regis, niekas taip nepuošia damos, kaip perlų vėrinys. Jie pelnytai laikomi tikru elegancijos simboliu!

Kuo perlai išsiskiria iš kitų brangakmenių?

Perlai, priešingai nei dauguma kitų gerai žinomų brangakmenių, pasižymi savo organine kilme. Jie susiformuoja iš įvairių gėlo ir sūraus vandens moliuskų rūšių. Kai į jų kriauklę patenka svetimkūnis, pavyzdžiui, parazitas, žvynelis, ar pačios kriauklės dalelė, moliuskas „ginasi“, išskirdamas kalcio karbonatą, kuris sluoksnis po sluoksnio apgaubia svetimkūnį. Taip perlas „užauginamas“. Tiesa, šis procesas gali trukti gana ilgai – kelerius metus ar net dešimtmečius.

Patys vertingiausi yra natūralūs perlai. Dažnai jie būna netaisyklingos formos, juose pasitaiko smulkių įbrėžimų ir kitų „defektų“. Tiesa, natūralūs perlai paprastai būna didesni. Kadangi itin retai aptinkami, pasižymi ypač aukšta kaina. Teigiama, kad tik viena iš maždaug 10 000 austrių, kurios nėra laikomos ūkiuose, kada nors „pagamins“ perlą, o iš jų tik labai maža procentinė dalis atitiks brangakmeniams keliamus trokštamus dydžio, formos, spalvos standartus. Nors kultivuoti perlai yra gerokai pigesni, jie taip pat vertingi – tik jų nereikėtų maišyti su dirbtiniais, kurie pagaminami iš stiklo ar plastiko. Kultivuoti perlai užauginami tuo pačiu būdu, kaip ir natūraliai gamtoje aptinkami perlai. Skirtumas tas, kad žmogus pats į kriauklę įterpia svetimkūnį, taip paskatindamas perlamutro gamybą – toliau procesas vyksta įprastu būdu.

Juvelyrikoje perlai skirstomi į šias formas: idealiai sferinė, ovalas, lašas, kriaušė, netaisyklingi (Baroque) ir kt. Vertinant perlus, taip pat kreipiamas dėmesys į jo spalvą, dydį, paviršiaus švarumą ir blizgumą. Neretai sakoma, kad kokybiškas perlas turi tarsi švytėti iš vidaus. Jūriniai perlai vertinami labiau nei gėlavandeniai. Jie išsiskiria gražesne forma, didesniu

spindesiu, dailesniu paviršiumi. Patys populiariausi pasaulyje kultivuoti jūriniai perlai yra Akoya (Japonijos), Pietų jūros ir Taičio (juodieji). Pastarųjų natūraliai tamsūs atspalviai paverčia juos unikaliais.

Reikalauja ypatingos priežiūros

Šie brangakmeniai yra ypač jautrūs įvairiems išorės veiksniams. Juos reikia saugoti nuo drėgmės, aukštos temperatūros, užteršto oro, cigarečių dūmų, ryškios šviesos, kosmetikos. Tam, kad jie nesusibraižytų, patariama laikyti atskirai nuo kitų papuošalų, valyti švelnios medžiagos šluoste. Sakoma, kad geriausiai perlai išlaiko savo blizgesį, kai jie nešiojami taip, kad liestų kūną.

Apipinti mitais ir legendomis

Daugybėje kultūrų perlai siejami su mėnuliu. Kai kurios senovės legendos teigia, kad perlai – tai nimfų ir dievų ašaros. Viena jų siejama su bibliniu pasakojimu – buvo manoma, kad perlai susidarė iš Ievos ir Adomo ašarų, kai šie buvo išvaryti iš Edeno. Ievos ašaros siejamos su baltaisiais perlais, tuo tarpu Adomo – su juodaisiais. Tai paaiškina, kodėl juodieji perlai tokie reti – neva vyrai geba geriau kontroliuoti savo emocijas, todėl Adomas verkė mažiau. O štai indų tautosakoje šie brangakmeniai apibūdinami kaip rasos lašai, kurie naktį nukrito iš dangaus į mėnulio apšviestą vandenyną.

Perlai asocijuojasi su ilgaamžiškumu, išmintimi, meile, ištikimybe. Tikima, kad perlai gali suteikti apsaugą, pritraukti sėkmę ir turtus. Perlai taip pat simbolizuoja tyrumą – štai kodėl jais puošiasi nuotakos. Senovės Graikijoje buvo manoma, kad perlai vestuvių dieną neleis nuotakai pravirkti.

Plačiai paplitęs įsitikinimas, kad perlai yra išskirtinai moteriškas papuošalas. Amerikiečių mineralogas ir mineralų kolekcionierius George'as Frederickas Kunzas savo veikale „The Curious Lore of Precious Stones“ iš tiesų siejo perlus su moteriškumu: deimantą ir perlą jis palygino su saule ir mėnuliu. Pasak jo, vienas gali vadintis „karaliaus brangakmeniu“, o kitas – „karalienės brangakmeniu“. Deimantą jis prilygino senų laikų riteriui – atsparus, bebaimis ir nenugalimas (deimantas iš tiesų yra pats tvirčiausias brangakmenis Žemėje), tuo tarpu perlas, anot jo, kaip senų laikų dama, – siejasi su grožiu, tyrumu ir kuklumu.

Perlų universalumas

Ilgą laiką vyravo nuomonė, kad papuošalai iš perlų geriausiai tinka brandžioms moterims. Šiandien šis požiūris pasikeitė. Kelis pastaruosius sezonus perlai užima mados tendencijų viršūnes – jais pamėgo dabintis bet kokio amžiaus moterys ir merginos. Klasikinis, kone ikoninis, įvaizdis – juoda suknelė ir perlų vėrinys – tikrai nėra vienintelis „teisingas“ būdas kaip priderinti šiuos papuošalus. Nereikia nė laukti ypatingų progų, nes perlai puikiai gali būti nešiojami kasdien – tiesiog prie džinsų ir paprastų marškinėlių. Vėsesniu oru gali būti derinami su jaukiais megztiniais.

Tiesa, tam, kad įvaizdis neatrodytų senamadiškai, vertėtų vengti papuošalų rinkinių – vienu metu puoštis tokiais pat auskarais, apyrankėmis ir karoliais. Daug originaliau ir šiuolaikiškiau atrodys įvairių stilių maišymas. Perlai gali būti derinami su skirtingų spalvų metalais, masyvesnėmis grandinėmis. Taip pat, gali būti „žaidžiama“ jų ilgiais. Renkantis spalvotų perlų papuošalus – vertėtų atkreipti dėmesį ir į savo odos toną. Šilto odos tono savininkėms gerai turėtų tikti gelsvo, rudo, šampano atspalvio perlai. Tuo tarpu turinčios šalto tono odą neturėtų prašauti pasirinkusios melsvų ar pilkų atspalvių perlus. Šie gerai atrodys derinami su sidabru, baltuoju auksu.

www.abena.lt

ABENA

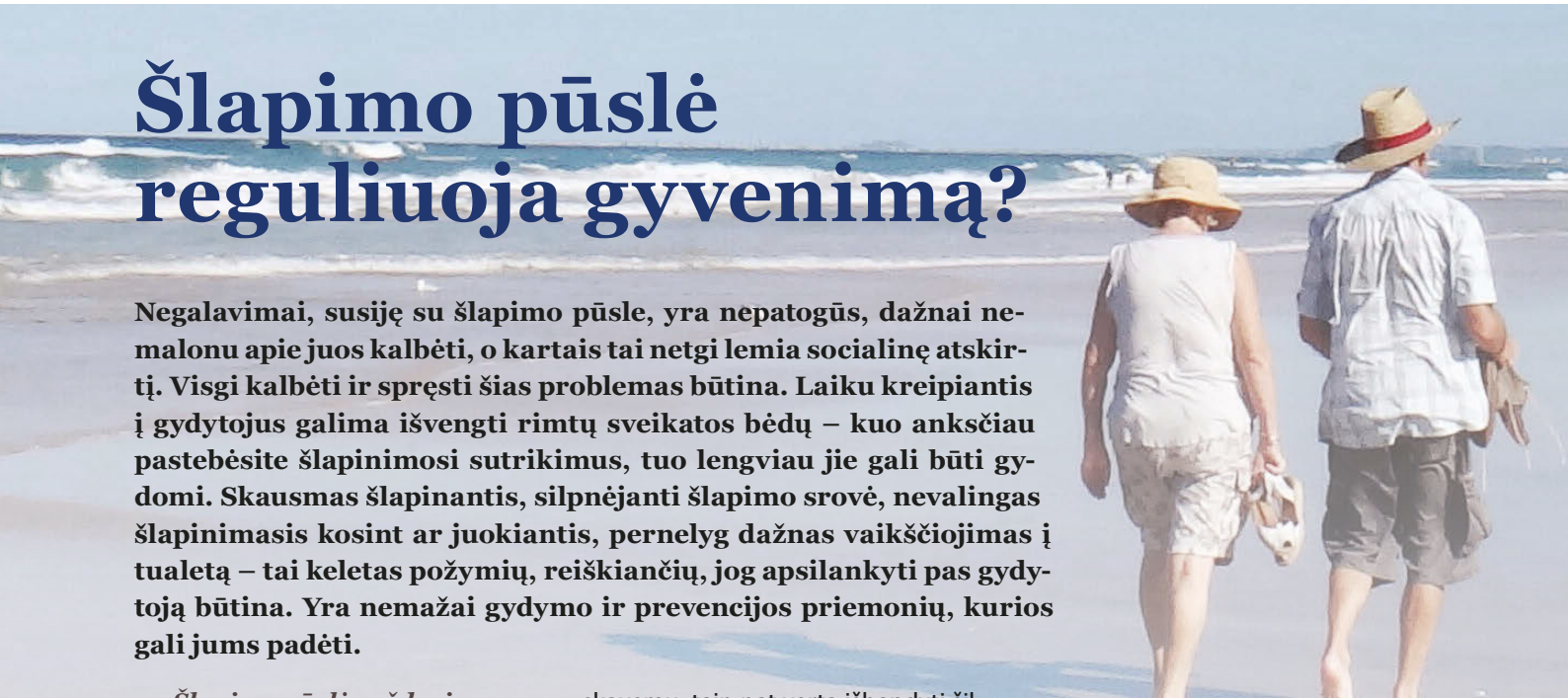
Aktyvioms dienoms ir patogioms naktims

- **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

Šlapimo pūslė reguliuoja gyvenimą?



Negalavimai, susiję su šlapimo pūsle, yra nepatogūs, dažnai nemalonu apie juos kalbėti, o kartais tai netgi lemia socialinę atskirtį. Visgi kalbėti ir spręsti šias problemas būtina. Laiku kreipiantis į gydytojus galima išvengti rimtų sveikatos bėdų – kuo anksčiau pastebėsite šlapinimosi sutrikimus, tuo lengviau jie gali būti gydomi. Skausmas šlapinantis, silpnėjanti šlapimo srovė, nevalingas šlapinimasis kosint ar juokiantis, pernelyg dažnas vaikščiojimas į tualetą – tai keletas požymių, reiškiančių, jog apsilankyti pas gydytoją būtina. Yra nemažai gydymo ir prevencijos priemonių, kurios gali jums padėti.

Šlapimo pūslės uždegimas

Šlapimo pūslės uždegimas, dar vadinamas cistitu, dažniausiai kamuoja moteris. Uždegimą sukelia įvairios kilmės bakterijos, kurios į žmogaus organizmą patenka nusilpus imunitetui. Kitaip nei šlapimo nelaikymą, šlapimo pūslės uždegimą galima palengvinti natūraliomis priemonėmis – įvairiomis vaistažolėmis, jų arbatomis, kurias galite pasiruošti patys arba nusipirkti vaistinėse. Bene dažniausiai rekomenduojama valgyti petražoles. Taip pat kitus antibakterinėmis savybėmis pasižyminčius produktus – ridikus, salierus, brokolius, agurkus, špinatus, bulves su lupenomis. Greičiau išsigydyti šią bėdą gali padėti ir vitaminas C. Šios grupės vitaminų gausu citrinose, kiviuose, juoduosiuose serbentuose.

Į pagalbą – natūralios priemonės

Natūraliai kovoti su šlapimo pūslės uždegimo sukeliamu skausmu gali padėti įvairios vaistažolės – žemuogių, meškauogių lapai, saldymedžio šaknis, jonažolės, bruknių lapai, kraujažolės bei arkliauogės. Gerkite šių žolelių mišinius, užpiltus verdančiu vandeniu ir atvėsintus, kelis kartus per dieną. Taip pat patartina gydytis vaistažolėmis, turinčiomis antibakterinį poveikį – medetkų žiedais, ežiuolės ekstraktu, dilgėlėmis. Nepamirškite ir spanguolių, kurios neleis bakterijoms ilgiau išlikti šlapimo takų gleivinėje. Nuo uždegimo sukeltų skausmų, taip pat verta išbandyti šiltą vonią su asiūklių nuoviru. 200 gramų asiūklių užpilkite šaltu vandeniu ir palikite per naktį. Kitą dieną šį mišinį užvirinkite ir supilkite į vonią. Tokioje vonioje patartina gulėti iki 20 min., o po to šiltai užsiklojus pagulėti lovoje.

Šlapimo nelaikymas

Deja, bet vaistažolės galinčios padėti išvengti infekcijos, nuo šlapimo nelaikymo nepadės. Šlapimo nelaikymą, kitaip dar vadinamą inkontinencija, visiškai išgydyti galima ne visada, tačiau tinkamai parinkus gydymą, galima gerokai palengvinti gyvenimo sąlygas ir išvengti diskomforto. Gydytojas patars, kokias priemones ar medikamentus yra tinkama naudoti kiekvienu individualiu atveju.

Dažnai manoma, jog šlapimo nelaikymas yra normali būklė, pavyzdžiui, pagimdžius vaikelį ar sulaukus senyvo amžiaus, tačiau jokiu būdu nereikėtų su tuo susitaikyti. Juk tai gali gerokai apsunkinti gyvenimą, sutrikdyti santykius ar netgi paskatinti izoliaciją – dažnas susiduriantis su šlapimo nelaikymu, vengia ir išėjimo į miestą, bendravimo su žmonėmis.

Pagelbės sugeriančios priemonės

Siekiant išvengti nemalonių situacijų viešumoje, patartina pasitelkti tinkamas higienos priemones, kurios padės drąsiai užsiimti įvairiomis veiklomis ir nesijaudinti, jog esate toli nuo namų. Sugeriančios priemonės ne tik palengvina su šlapimo nelaikymu susijusias higienos problemas, bet ir išsaugo žmogaus aktyvumą ir orumą. Nereikia bijoti ir dėl pratekėjimo – higienos priemonės apsaugo ne tik nuo to, bet ir nuo nemalonaus kvapo.

Gamintojas „Abena“ siūlo 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, su ypač švelniais bei lygiais raukinukais ir tampriais krašteliais. Tomis pačiomis savybėmis pasižymi ir sauskelnės-kelnaitės skirtos vidutiniam–sunkiam šlapimo nelaikymui, tačiau ir jų bijoti nereikėtų – jų optimizuota forma padeda jaustis itin patogiai, kelnaitės nesmunka ir nešiugžda.

Ieva Kazlauskaitė-Ališauskė

Kodėl nereikia bijoti SENATVĖS?

▲ Geriatrė **Jurgita Knašienė**

Senėjimas – vienas labiausiai pastaruoju metu tiriamų reiškinių. Vieni mokslininkai sako, kad tai – natūralus procesas, kiti, tuo tarpu, teigia, kad tai yra liga, kurią reikia gydyti. O kaip yra iš tikrųjų? Ar galime sustabdyti senėjimą, o gal tai – neišvengiamas dalykas?

Senėjimas: kas tai?

Senėjimas dažniausiai siejamas su senyvo amžiaus žmonėmis, prasta sveikata ir kitais iššūkiais. Tačiau, kaip teigia mūsų kalbinama geriatrė **JURGITA KNAŠIENĖ**, senėjimas yra normalus, laipsniškas procesas, vykstantis visą žmogaus gyvenimą. Jo metu sulėtėja ląstelių atsinaujinimas, šios praranda savo funkcijas. Taip pat gydytoja priduria, jog senėjimas ir ligos bei negalia nėra tas pats ir sako, kad daugumą vyresnių žmonių gali išlikti sveiki ir išlaikyti savo funkcijas iki pat gilios senatvės.

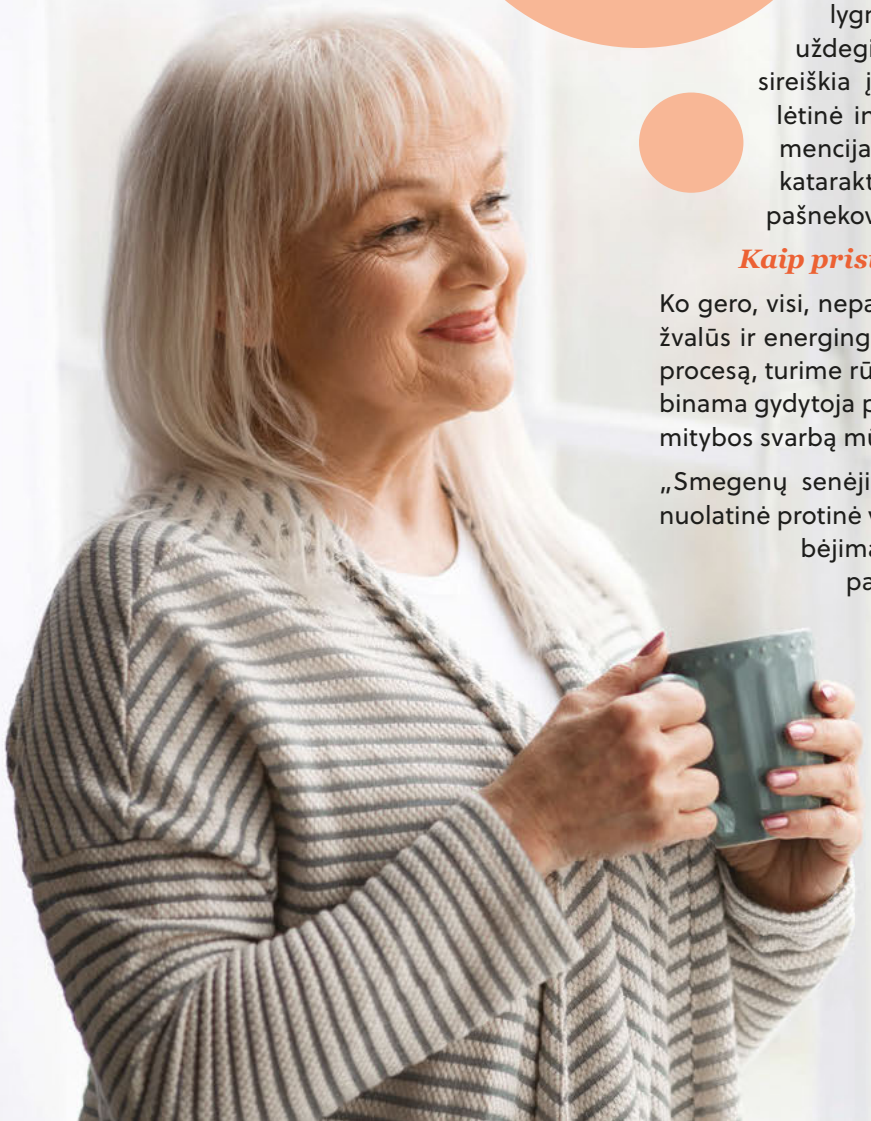
Senėjimas yra užprogramuotas individualus procesas. Jį nulemia genetiniai veiksniai, mityba, gyvenimo būdas, socialinės sąlygos, su amžiumi susijusios ligos, fiziniai ir psichologiniai stresai.

„Senėjimas yra užprogramuotas individualus procesas. Jį nulemia genetiniai veiksniai, mityba, gyvenimo būdas, socialinės sąlygos, su amžiumi susijusios ligos, fiziniai ir psichologiniai stresai. Senėjimas prasideda ląstelių lygmenyje: pažeidžiama DNR, genų funkcija, gaminamos lėtinį uždegimą palaikančios medžiagos, sutrinka ląstelės atsinaujinimas, sensta imuninės ląstelės. Organizmo lygmenyje atsiranda rusenantis lėtinis uždegimas, priešlaikinis senėjimas, pasireiškia įvairios ligos (artritas, osteoporozė, lėtinė inkstų liga, lėtinės plaučių ligos, demencija, Parkinsono liga, cukrinis diabetas, katarakta, onkologinės ligos)“, – pasakoja pašnekovė.

Kaip pristabdyti senėjimo procesą

Ko gero, visi, nepaisant amžiaus, norime jaustis sveiki, žvalūs ir energingi. Tam, kad pristabdytume senėjimo procesą, turime rūpintis savimi visapusiškai. Mūsų kalbinama gydytoja prabrėžia protinės ir fizinės veiklų bei mitybos svarbą mūsų organizmui.

„Smegenų senėjimo ir demencijos išvengti padeda nuolatinė protinė veikla, gerinanti atmintį, dėmesį, gebėjimą apsispręsti, mąstymo greitį. Taip pat labai svarbu subalansuota mityba ir fizinis aktyvumas. Gerai savijautai palaikyti labiausiai rekomenduojama laikytis Viduržemio jūros regiono dietos: valgyti daugiau žuvies, pilno grūdo produktų, daržovių, vaisių, polifenoliais turtingų produktų, alyvuogių aliejaus. Patartina atsisakyti mėsainių, riebaluose perkepto, barbekiu ir kito greito maisto, greitai virškinamų angliavande-



nių, krekerių, cukraus, vengti gausaus raudonos mėsos, riebalų vartojimo. Pirkdami maistą, rinkitės produktus, kurių pakuotės pažymėtos unikaliu Lietuvoje sukurtu rakto skylutės ženklu – jis rodo, kad produktas atitinka visas sveikos mitybos rekomendacijas", – pataria specialistė.

Kalbėdama apie fizinį aktyvumą, geriatrė pabrėžia: „Svarbiausia, kad fizinė veikla teiktų malonumą ir patiktų. Taip pat svarbu pasirinkti patį tinkamiausią laiką fizinėms veikloms atlikti. Kasdien fizinė veikla gali keistis, tiek savo trukme ir intensyvumu, tiek fizinės veiklos pobūdžiu."

Valstybė turėtų investuoti į sveiko senėjimo strategijų vystymą bei motyvuoti jaunus žmones susikurti patogesnę senatvę patiems. Kaip sensime – viskas priklauso nuo mūsų pačių.

Senėjimo baimė: kaip ją įveikti?

Viena didžiausių baimių, su kuria susiduria daugybė žmonių – senatvės baimė. Tačiau kodėl taip bijome šio proceso?

„Remiantis statistika, šiuo metu Lietuvoje gyvenimo trukmė be negalios ir ligų yra viena trumpiausių Europoje. Tad daugumą žmonių gąsdina ne pati senatvė ar mirtis, bet fizinė ar psichinė negalia", – sako Jurgita ir priduria, kad nepaisant to, jog turime daug ligotų, neįgalių senjorų, Lietuvoje formuojasi nauja senjorų karta, kuriems terminas „sveikas senėjimas" nėra svetimas.

„Taigi, pirmiausia, valstybė turėtų investuoti į sveiko senėjimo strategijų vystymą bei motyvuoti jaunus žmones susikurti patogesnę senatvę patiems. Kaip sensime – viskas priklauso nuo mūsų pačių. Kaip kažkada teigė žymus mokslininkas I. Pavlovas, visi galime būti ilgaamžiai. Mes patys nesaikingumu, netvarkingumu, organizmo alinimu gerokai sutrumpiname savo gyvenimo laiką", – sako pašnekovė, linkėdama mums ne senėti, o amžėti ir gyventi kuo ilgiau ir sveikiau.

Gydytoja dalinasi patarimais, kaip pristabdyti senėjmo procesą:

Rekomendacijos FIZINIAM AKTYVUMUI

- Pradėkite daugiau vaikščioti
- Važiuodami viešuoju transportu, išlipkite viena stotele anksčiau ir likusį atstumą nueikite pėsčiomis
- Lipkite laiptais užuot naudodamiesi liftu
- Žiūrėdami televizorių atlikite pratimus kojoms ir rankoms
- Atlikite kasdieninius namų ruošos darbus
- Klausykite ir šokite pagal savo mėgstamą muziką
- Suburkite bendraminčių grupelę – grupėje mankštintis smagiau

Rekomendacijos GERAM MIEGUI

- Laikykitės darbo ir poilsio režimo
- Eikite miegoti ir keltis tuo pačiu laiku
- Prieš miegą atlikite atpalaiduojamąjį ritualą: pagulėkite šiltoje vonioje, išgerkite puodelį arbatos, skaitykite
- Skirkite miegui 8 valandas

Rekomendacijos STRESO VALDYMUI

- Kvėpuokite. Stresas sutrikdo kvėpavimą ir sumažina deguonies kiekį smegenyse. Išmokite gilaus kvėpavimo pilvu technikos
- Kasdien atlikite relaksacinius ritualus: pasivaikščiojimas parke, žaiskite su savo augintiniu, darykite jogos pratimus, mėgaukitės vandens procedūromis
- Medituokite ar melskitės – tai padeda susikaupti ir valdyti stresą

Rekomendacijos LAISVALAIKIUI

- Bendraukite su bendraminčiais: dalyvaukite bendruomenės, klubų veikloje, pradėkite lankyti Trečiojo amžiaus universitetą
- Dalyvaukite grupinėje veikloje (sportas, dainavimas, šokiai)
- Stenkitės naudingai ir įdomiai praleisti laisvalaikį, susikurkite sau mėgstamus užsiėmimus, savanoriaukite
- Stebėkite – tai didžiausia gyvenimo duota vertybė, kurią žmogus gali įgyti
- Atverkite save naujoms patirtims, naujiems įspūdžiams ir emocijoms
- Prisiminkite, kada esate laimingas, kartokite šias situacijas, džiaukitės jomis
- Kasdien skirkite laiko surašyti už ką esate dėkingi gyvenimui ar padėkoti kitiems

Rekomendacijos LIGŲ PREVENCIJAI

- Stebėkite kraujospūdį, venkite viršsvorio, nerūkykite
- Dalyvaukite profilaktinėse sveikatos patikrose (širdies ir kraujagyslių ligų, onkologinių susirgimų)
- Stiprinkite imunitetą, dalyvaukite vakcinacijos programose
- Būkite fiziškai aktyvūs, rinkitės tą fizinę veiklą, kuri jums patraukli ir prieinama
- Subalansuokite savo mitybą, sveikesni maisto produktai – raktas į sveiką senatvę

Rekomendacijos SOCIALINIAM GYVENIMUI

- Palaikykite ryšį su išoriniu pasauliu, venkite atskirties
- Bendraukite su savo artimaisiais
- Bendraukite telefonu ar elektroniniu paštu, būkite aktyvūs socialiniuose tinkluose (pvz., Facebook), naudokite įvairias bendravimo programas (Skype, Viber ir pan.)
- Draugaukite ir bendraukite su kaimynais
- Nepamirškite savo kolegų, draugų, bendraminčių. Susitikite su žmonėmis, kalbėkitės, skambinkite telefonu, susirašinėkite. Susitikimams rinkitės komfortišką aplinką. Jei jaučiatės saugiau namų aplinkoje – bendraukite su bičiuliais namuose.
- Rašykite: kurkite ir rašykite laiškus savo bičiuliams, artimiesiems, nepažįstamiems, net ir sau
- Dalyvaukite socialiniame gyvenime ir tęskite savo vaidmenis

„Ir senatvė kupina malonumų, jei tik mokama ja naudotis“
(Seneka)

Laura Šakirovaitė

Svečiuose pas SAPNŲ TYRINĖTOJĄ Ritą Juškienę

Miego metu daugeliui iš mūsų tenka galimybė pažvelgti, kas vyksta paslaptimis apipintame sapnų pasaulyje. Jeigu sapnuoji gyvatę – lauk išdavystės, jeigu sapne regi traukinį – netrukus laukia kelionė... Šias ir kitas sapnų reikšmes esame girdėję ne kartą. O kaip yra iš tikrųjų? Kaip sapnai veikia tikrovę ir atvirkščiai, ar tikrovė nulemia sapnų pobūdį? Į klausimus atsako psichologė, saviugdos konsultantė, sapnų analitikė RITA JUŠKIENĖ.

Rita, esate filosofė, psichologė, saviugdos konsultantė, lektorė, holistinio sveikatinimo ir jogos praktikė bei sapnų analitikė... Kaip kilo noras pasinerti į psichologijos pasaulį?

Nors į psichologijos pasaulį pasinerti norėjau nuo pat jaunystės, tačiau baigusi mokyklą, įgijau verslo vadybos bakalauro laipsnį. Nesijaučiau realizuojanti savo potencialą, visuomet domėjausi psichologinėmis ir filosofinėmis temomis, todėl pabaigiau praktinės filosofijos magistrantūrą ir gretutines psichologijos studijas. Savo žinias ir įgytą praktiką taikau konsultuodama žmones įvairiais psichologiniais, filosofiniais, saviugdos ir emocinės pagalbos klausimais. Konsultacijose taikau ir sapnų analizę, kuri labai padeda žmogui atskleisti jo vidines problemas, nuslopintas emocijas.

Viena įdomiausių Jūsų veiklų – sapnų tyrinėjimas ir aiškinimas. Kuo Jus patraukė ši sritis?

Polinkį aiškintis sapnus pastebėjau dar vaikystėje, o vėliau šį pomėgį plėtojau studijų metu. Kadangi sapnų pasaulis yra įdomus, paslaptingas ir atskleidžiantis labai daug informacijos apie žmogaus vidinį pasaulį, studijų metais nutariau į tai gilintis profesionaliai – atlikdavau tiriamuosius darbus, susijusius su sapnų fenomenu tiek filosofinėje, tiek psichologinėje plotmėje. Apie 30 metų įvairiapusiškai nagrinėju sapnus. O ištraukas iš savo darbų publikuoju „Facebook“ puslapyje bei „Instagram“ paskyroje „Psichologija ir sapnų analizė“ , 2020 metais paruošiau ir skaičiau šešių paskaitų-seminarų ciklą šiomis temomis.

Papasakokite, koks yra mūsų sapnų ir realybės santykis? Ar šie du pasauliai yra glaudžiai susiję?

Mano požiūris į sapną yra toks, kad jis yra taip pat realybė, tik kita. Ne ta, kurią mes paprastai patiriame būdraudami. Sapno realybė yra išgyvenama miegant. Esu suformulavusi tokį sapno apibrėžimą: „sapnas yra mūsų gyvenimas kitoje realybėje, kurioje laisvai reiškiasi visa ESATIS: tiek EGO su visomis patirtimis, jausmais bei troškimais, tiek ir aukščiausioji SAVASTIS su savirealizacijos ar kitais tikslais... Tai realybė, kurioje esi toks, koks esi, niekuo nesistebi ir patiri esamą momentą visa savo esybe. Būtent esamą momentą, kuris aprėpia be galo daug... Jis aprėpia tiek sąmonės, tiek ir pasąmonės lauką, o gal dar ir daugiau – ko mes galbūt nežinome ar negalime įsivaizduoti. Todėl sapnas mums atveria duris tiek į praeitį, dabartį ar ateitį, tiek ir į mūsų vidinį bei išorinį pasaulį tuo pat metu."

Sapnų pasaulis yra įdomus, paslaptingas ir atskleidžiantis labai daug informacijos apie žmogaus vidinį pasaulį.

Kokie yra dažniausi žmonių sapnuojami vaizdiniai?

Remdamasi savo darbo praktika ir kitų specialistų atliktais tyrimais, galėčiau išskirti šiuos:

- Nuogumas viešose vietose;
- Kritimas;
- Skrydis;
- Egzaminas;
- Su tualetu susiję reikalai;
- Persekiojimas (žmonių, gyvūnų arba kitų baisių būtybių);
- Negalėjimas suvaldyti transporto priemonės;
- Dantys (dažniausiai iškrentantys);
- Namai arba kambariai.

Ar moterų ir vyrų sapnai skiriasi?

Pasąmonės turinius traktuojant pagal Jungą, gal ir būtų galima užčiuopti tam tikrus vyrų ir moterų sapnavimo ypatumus. Tačiau pati atlikdama tyrimus, esminių skirtumų vyrų ir moterų sapnuose neaptikau. Pateiksiu vieną pavyzdį iš mano atlikto tyrimo. Susumavus vyrų ir moterų atsakymus į klausimus, kaip dažnai abiejų lyčių atstovų sapnuose realizuojasi žmogaus troškimai, paaiškėjo, jog vyrų sapnuose tai vyksta kur kas dažniau nei moterų sapnuose. Procentinė apklaustųjų atsakymų išraiška būtų tokia: 92 proc. vyrų ir 79 proc. moterų teigia, jog jų sapnuose išsipildo tai, ko jie norėtų įvyksiant tikrovėje. Akivaizdu, kad abiejų lyčių atstovų sapnuose pasireiškusios kompensuojamosios funkcijos skirtumas nėra ryškus.

Kokie dar veiksniai gali lemti sapnų turinį, jų reikšmę?

Sapnų turinį gali lemti neseniai įvykę įvykiai, su jais susiję išgyvenimai, kuomet reiškiasi reprezentacinė sapno funkcija. Taip pat gali veikti ir žmogaus organizme vykstantys bei su juslėmis susiję procesai – tai prezentacinė funkcija, kai gali susapnuoti garsą, kurį realiai girdi ir pan. Tačiau, manau, kad labiausiai sapnuose reiškiasi nuslopinti jausmai, emocijos ir, pasak S. Freudo, mūsų troškimai, pasąmonės turinys.

Labiausiai sapnuose reiškiasi nuslopinti jausmai, emocijos ir, pasak S. Freudo, mūsų troškimai, pasąmonės turinys.

Dažnas sapnų reikšmę tikrina sapnininkuose. Ar tai – patikimas šaltinis sapnams aiškinti?

Nesu skeptiškai nusiteikusi prieš sapnininkuose pateikiamas sapnų reikšmes ir juos traktuoju kaip sukauptą kone visų tautų patirtinį paveldą. Tačiau aš daugiau dėmesio kreipiu į psichologinę sapno reikšmę ir jo simboliką. Liaudies sapnininkai aiškina sapnus, akcentuojant daugiausia prognostinę sapno funkciją. Pavyzdžiui, sapnuoti vorą, pasak liaudies sapnininko, reiškia, kad bylą turėsi, perspėja apie suvedžiotojus, o psichoanalitinėse teorijose, anot K. Vollmaro, gali atspindėti paties sapnuotojo atsiskyrimą, kokias nors pinkles sapnuotojo viduje ar išoriniame jo pasaulyje, taip pat gali simbolizuoti šešėlinę paties sapnuotojo pusę. Tačiau vieno sapno simbolio išaiškinimas niekada nepaaiškins paties sapno reikšmės – reikia susieti sapno atmosferą, nuotaiką ir visus jame matytus vaizdinius.

Kodėl kai kurie žmonės nesapnuoja arba neprisimena, ką sapnuoja?

Atliktų tyrimų duomenimis, kiek buvo tirta žmonių, teigiančių, jog nesapnuoja, buvo nustatyta, kad sapnavimo stadijas (REM – greitų akių judesių stadija, kuomet sapnuojame) jie visgi patiria, tačiau neprisimena. Kodėl neprisimename sapnų – dar yra tyrinėjama.

Kaip dažnai sulaukiate skeptikų dėmesio? Juk yra nemažai manančių, kad sapnai – tik nuovargio ar emocijų padarinys, neturintis didelės reikšmės mūsų įprastam gyvenimui.

Skeptikų dėmesio sulaukiu itin retai. Kartais pasitaiko sakančių, kad sapnai yra nesąmonės ir į juos neverta kreipti nė menkiausio dėmesio, nes jie neturi jokios įtakos mūsų kasdienybei. Tačiau mano nuomonė yra visiškai priešinga, nes sapnai yra pats geriausias būdas tyrinėti mūsų pasąmonės sritį ir pažinti save. Pavyzdžiui, kaip paaiškinti tai, kad kartais sapno nuotaikoje pragyveni visą būdravimo dieną, emocijos išlieka tokios pat stiprios, o sapno įvykiai vis iškyla atmintyje? Vien jau šie faktai įrodo, jog įtaka visgi yra. O kur dar kiti „sutapimai“, kuriuos atskleidžia psichologinės, simbolinės ir visos kitos sapnų aiškinimo teorijos?

ODOS PRIEŽIŪROS YPATUMAI VYRESNIAME AMŽIUJE

Ką reikėtų žinoti?

Įvairios odos problemos gali varginti bet kokio amžiaus ir lyties asmenis, todėl teisinga odos priežiūra yra labai svarbi. Tačiau žmogui senstant organizme vyksta daug pasikeitimų, tarp jų – senėja ir oda. Ne tik prarandamas elastingumas, formuojasi raukšlės, didėja pH ar mažėja drėgmės kiekis, bet ir silpnėja apsauginė funkcija, vyksta odos riebalų pokyčiai ir pažeidžiamas raginio sluoksnio vientisumas. Dažniausios problemos, varginančios vyresnius asmenis, yra ODOS SAUSUMAS (medicininis terminas – *odos sausmė*), pasireiškiantis įvairiose kūno vietose ir galintis sukelti uždegimą.

Odos sausmė – tai nenormalus odos ir gleivinių išsausėjimas, pasireiškiantis šiurkštumu, sausumu, įtrūkimais, niežuliu ir pleiskanojimu. Vėliau oda praranda elastingumą, atsiranda įtrūkimų, pro kuriuos gali patekti mikrobų; pažeistas vietas peršti, niežti, gali būti jaučiamas tempimas, skausmas. Vyresniame amžiuje sausos odos problema dažniausiai pasireiškia kojų, pėdų, rankų ir liemens srityse, taip pat gali atsirasti veido ir galvos odoje ar kirkšnyse. Odos sausmė labai dažnai pažeidžia kulnus. Jų oda skiriasi nuo kitų kūno vietų ir linkusi ypač sausėti dėl struktūros ir funkcijos, nes susideda iš storo raginio sluoksnio, palaikančio kūno svorį. Vyresniame amžiuje reaguodamos į fizinius dirgiklius, kulnų odos ląstelės greičiau senėja ir žūsta, o viršutinis sluoksnis delsia atsinaujinti. Kulnų odos įtrūkimai ne tik atrodo neestetiški, bet dažnai yra skausmingi. Odos sausmės atsiradimo tikimybę didina ne tik amžius, nepakankama mityba, sumažėjusi riebalinių ir prakaito liaukų veikla, dėl kurios netenkama drėgmės, bet ir nepalankūs aplinkos veiksniai. Jiems priskiriami: šaltas oras ir sausos klimato sąlygos, nesubalansuota mityba, netinkami higiena ir drabužiai. Vyresniame amžiuje odos sausmė dažnai yra įvairialypė problema, sukelta senatvinių odos pokyčių, ligų ir vaistų vartojimo bei netinkamos higienos ir priežiūros. Svarbu paminėti, kad tinkama odos higiena ir priežiūra – sausos odos sukeltų problemų ir uždegimų prevencijos pagrindas.

Teisingai prižiūrėti odą vyresniame amžiuje – pirmiausia reikia sulėtinti vandens garavimą. Rekomenduojama nenaudoti įprasto muilo, jį pakeisti pH subalansuotu odos prausikliu, turinčiu drėkinamųjų medžiagų, kurios įsiskverbdamos į odą pritrauktų ir sulaikytų drėgmę. Tam puikiai tinka „SENI Care“ kreminis dušo gelis su 3 proc. šlapalo. Šlapalas (urea) odos paviršių padengia barjerine plėvele, todėl mažiau išgaruoja drėgmės, slopinami uždegimas ir niežulys bei atkuriamas odos elastingumas. Šis prausiklis yra neutralios pH reakcijos ir švelniai prausia odą. Esant sausai, sudirgusiai, niežtinčiai odai reikia sumažinti prausimosi trukmę iki 10-15 min. ir vengti karšto vandens; nusiprausus ne trinti šiurkščiu rankšluosčiu, o nusausinti švelniai prispaudžiant.

Odos drėgmei palaikyti po prausimosi rekomenduojama naudoti minkštinančius ir drėgmę išlaikančius kremus, emulsijas, kurių sudėtyje yra šlapalo, glicerolio, įvairių rūšių aliejų, pantenolio ar vaistinių medetkų ekstrakto. Renkantis kremą sausai odai, svarbios savybės (klampumas, riebumas), kurios gali turėti įtakos, ar drėkinamasis kremas bus naudojamas reguliariai, todėl rekomenduojama rinktis skystesnės konsistencijos produktus ar emulsijas. Drėkinamuosius kremus ar emulsijas reikėtų naudoti tris kartus per dieną. Tam puikiai tiks „SENI Care“ emulsija su 4 proc. šlapalo, kurioje nėra gyvūninės kilmės produktų.

Svarbu pėdų odą drėkinti kremais, kurių sudėtyje yra daugiau šlapalo. Jie bus efektyvesni pėdas pamirkius vandenyje, į kurį galima įberti „SENI Care“ druskos pėdų vonelėms. Druskoje yra natūralių nuosėdų, o jose – optimalus odai vertingų elementų (mangano, kobalto, geležies, chromo ir vario) kiekis. Didelė (30 proc.) šlapalo koncentracija minkština ir šveičia suragėjusį epidermį, mažina sunkumo pojūtį, apsaugo nuo įtrūkimų ir nuospaudų. Kasdienei labai sausos ir suragėjusios kelių, alkūnių, pėdų odos priežiūrai būtina naudoti kremus su daugiau šlapalo, pavyzdžiui, „SENI Care“ kremą sausai ir suragėjusiai odai su 10 proc. šlapalo.

Taip pat svarbu nepamiršti, kad norint išsaugoti sveiką odą vyresniame amžiuje reikia ne tik pasirinkti tinkamus prausiklius ir drėgmę palaikančias priemones, bet ir vartoti pakankamai skysčių, vengti tiesioginių saulės spindulių ir kaitros, dėvėti švelnius natūralaus audinio drabužius.

seni® care

„SENI Care"
kreminis dušo gelis

"SENI Care"
emulsija su
4 proc. šlapalo

„SENI Care"
kremas sausai ir
suragėjusiai odai

Liveta Burkšaitė

Psichologė ***Karolina Gurskienė*** ▶

Karantino apnuoginti santykiai

Kad ir kokiais laikais gyventume, santykių tema visada išlieka aktuali. Gal netgi dar aktualesnė ji tampa išgyvenant krizines situacijas. Į namus drauge su artimiausiais uždaręs karantinas privertė pažiūrėti vienas kitam į akis, net jei tas artimiausias kai kam buvo jis pats. Į klausimus apie akistatą su savimi ir kitais atsako psichologė Karolina Gurskienė.

Pandemija neabejotinai turėjo įtakos neigiamai žmonių psichologinei būklei. Su kokiomis psichologinėmis problemomis žmonės susiduria šiuo metu? Ar galite išskirti pažeidžiamiausias žmonių grupes? Pastebimas ženkliai išaugęs porų terapijų ir tėvų konsultacijų poreikis. Pandemija atidengė gilumines šeimynines problemas, kurių nesimatė, kol laikas kartu buvo toks ribotas. Parbėgusios vakarais ir norinčios išsimiegoti savaitgaliais, šeimos vis mažiau rasdavo laiko vieni kitiems, o į gyvenimus įsiveržusios technologijos dar ir su nesibaigiančiais buities darbais tą laiką dar labiau sutrumpino. Apsidairydavom – savaitgalis prašuoliavo, bet taip nieko ir nepakalbėjom. Karantinas išilgino valandas. Ir vieniems tai buvo puiki dovana, kitiems – nemenkas išbandymas.

Karantinas išryškino dvi porų grupes – tuos, kurie teigia, kad karantinas juos su partneriu suartino, ir tuos, kuriems buvimas kartu kėlė nemažai iššūkių bei įtampos. Kaip manote, ar tikrai dėl atsiradusių santykių problemų šeimoje kaltas tik karantinas? O gal karantinas tik padėjo išryškinti problemas, kurios iš tiesų brendo dar prieš pandemiją? Karantinas gana aiškiai įvardino porų santykius. Neturintieji laiko vieni kitiems, pagaliau jo rado. Nenorintys turėti laiko vieni kitiems, turėjo jo per daug. Apgaudinėjantys, kad nori laiko kartu, bet turi reikalų už namų ribų, nebeturėjo galimybės eiti į užribius. Kažkur santykiai šalo, kažkur šilo, kažkur aštrėjo, o kažkur išsisprendė. Ir tikroji atmosfera tarp partnerių atsidengė taip ryškiai, kaip saulėta diena po rūku apdengto ryto. Poros, pabuvusios kartu, pamatė daug dalykų: kaip mažai vienas kitą pažįsta arba koks malonumas pagaliau neskubant kalbėtis, kaip labai vienas kitą erzina arba kaip gera kartu gulėti. Karantinas pats savaime neišprovokavo nei vedybų, nei skyrybų. Jis davė erdvę tylai, į kurią visi rašėme tai, ką per laiką būnant kartu, išmokom.

Karantino metu įpratome riboti fizinius kontaktus, laikytis atstumo, slėpti veidus po kaukėmis. Sušvelninus ribojimus ir pamažu vėl grįžtant prie aktyvesnio socialinio gyvenimo dalis žmonių pajuto atsiradusį keistumo, nejaukumo jausmą, apimantį būnant tarp žmonių. Dalis jų teigia jaučiantys netekę bendravimo įgūdžių. Ar normalu taip jaustis? Kaip vėl išmokti užmegzti kontaktą, ryšį su kitais? Taip, visiškai normalu, kad adaptavomės prie to, kad mažiau bendraujame, mažiau liečiamės ir rečiau žiūrime vieni kitiems į akis. Jei prisimintumėme karantino pradžią, pereiti iš tokio artimo ir gyvo kontakto į vengiantį ir bekontaktį, buvo ne mažiau keista ir nejauku, kaip dabar prie jo grįžti. Nauji įpročiai susiformuoja maždaug per mėnesį. Kadangi karantinas truko tikrai gerokai ilgiau nei mėnesį, naujieji įpročiai turėjo nemažai laiko ir įsitvirtinti, ir įsišaknyti. Pereinamasis laikotarpis, kai buvo šiek tiek atlaisvintas karantinas ir darbo sąlygos, suteikė mums galimybę lengviau adaptuotis prie mišrios sistemos – kai ir gyvai matomės, ir vis tiek atstumo laikomės.

Kadangi per tai einame palaipsniui, ne taip jautriai ir nebe taip sunkiai pereisime prie pilnai kontaktinio bendravimo.

Socialiniai tinklai – pakankamai galingas įrankis. Vieniems jis tapo tikru išsigelbėjimu, būdu palaikyti ryšį, užmegzti naujų draugysčių, neprarasti bendrumo jausmo. Kitiems jis kėlė kaltę, savigraužą, nepasitenkinimą savimi ir tarsi kaip tik didino atskirtį tarp savęs ir kitų. Nuo ko priklauso toks skirtingas socialinių tinklų poveikis mums? Ar tai, kaip jaučiamės, elgiamės socialiniuose tinkluose turi įtakos tam, kaip jaučiamės „perėję" prie gyvo bendravimo? Kuo skiriasi vaistas nuo nuodo? Doze. Kai tam tikras kiekis dar gydo, ir kai tam tikras kiekis jau kenkia ir gadina. Socialiniai tinklai veikia teigiamai, kol jie yra dozuojami, bet vos jie paleidžiami naudotis be saiko – iškart pastebime negatyvųjį poveikį. Dažnas iš mūsų pastebi, kad ilgiau prisėdus prie tuščio stebėjimo, ką veikia kiti, gan greitai pajaučia negatyvius jausmus. Galbūt pajaučiame kažkam pavydą, nes tuo metu neveikiame tiek, kiek veikia kaimynų Dalia su savo naujuoju kavalieriumi prie jūros. Galbūt pajaučiame pyktį, nes mokyklos laikų moksliukė, pasirodo, per karantiną sugebėjo antrą kartą ištekėti, kai aš tuo tarpu sėdžiu su savo bambekliu Povilu ir niekaip nesugebu jo prisikviesti kartu eiti miegoti. O gal pajaučiu beviltiškumą, nes kad ir kiek vaikštau ir judu, nu niekaip neatrodau taip, kaip tos į triko įsispraudusios gražuolės. Visa tai veikia neigiamai, kai užsibūname tame butaforiniame pasaulyje per ilgai ir tuo priverčiame smegenis patikėti, kad realybė tai ne čia, o ten. Nes jei daugiau laiko praleidžiame prie technologijų, nei liesdami realius daiktus kasdieninėje aplinkoje, tai kur mes iš tikrųjų gyvename – čia ar ten? Todėl turėtumėme labai aiškiai nusibrėžti sau ribas – kiek laiko leisiu sau pabūti virtualiame pasaulyje ir kaip planuosiuos likusį laiką čia, realybėje. Ir kai daugiau gyvensiu čia, daugiau girdėsiu tikrųjų detalių apie Dalios ir jos naujo kavalieriaus atostogas prie jūros. Tada suprasiu, kad mano bambeklis Povilas neina su manimi miegoti, nes yra ir man, kur padirbėti ties tuo, kad abu norėtumėme vienu metu sukristi į lovą. Ir kad man nereikia antrą kartą tekėti, kad kitas kartas būtų sėkmingesnis. Sėkmingas gali būti ir šitas kartas, tik reikia sugrįžti ir atsisukti. Vienas į kitą, ne abiem į objektyvą. Butaforinei nuotraukai.

Nors vasarą galime kiek atsikvėpti nuo didelių suvaržymų, iš tiesų nežinome, kaip gyvensime rudenį ir ar neteks grįžti prie įvairių apribojimų. Kaip nepasiduoti beviltiškumo jausmui? Jei karantiną ir suvaržymus priimsime ne kaip etapą, kurį reikia išlaukti iki kažkokio baigties taško, kada vėl bus gerai, turėsime puikią galimybę pagyventi kitaip. Turime netipinį laikotarpį ir kokie ypatingi esame, kad turime galimybę jame dalyvauti! Ne skaityti istorijos vadovėlyje, kaip buvo kažkam, ne per žinias stebėti, kaip kažkuri šalis su tuo tvarkosi, bet patys būti tos istorijos dalimi. Unikalios istorijos dalimi! Nusiteikdami ir gyvendami taip, tarsi taip dabar bus visada, mes duodame smegenims užduotį prisitaikyti ir ieškoti malonumų esamoje situacijoje. Desperatiškai laukdami, kada visa ši pekla pagaliau baigsis, smegenis programuojame išlikimui, kur vien pats žodis iš savęs skamba, kaip iškentėjimas. Tačiau kažką prarasdami, visada ir atrandame. Jei ir bus, karantinas, bus nebe pirmas, todėl žinome, ko tikėtis, žinome, kokie sunkumai ir galimybės buvo iš jau buvusių, tad – mes juk jau visiškai pasiruošę, ar ne? Nuo savęs nepabėgsi. Kam viskas aplink buvo pilka iki karantino, tam net izoliuojantis Tenerifėje, akis bandys per tamsus smėlis. Kas pasaulį matė šviesiomis spalvomis iki karantino, tas penkiese vieno kambario bute pasikrykštaudamas žais „Monopolį" ir suks verslą iš perkamų spalvotų hostelių.

Ypač sudėtinga yra tiems žmonėms, kurie yra vieniši, neturi artimųjų bei draugų. Kas galėtų padėti tokiems žmonėms išlikti psichologiškai tvirtais? Neturėti artimųjų ar draugų nėra lygu būti vienišam. O jei taip jaučiuosi, karantinas yra puiki proga tai susivokti ir pradėti keisti. Karantinas nėra nuosprendis, tai – galimybė. Galimybė pradėti santykį, visų pirma, pačiam su savimi. Tie, kurie nemokėjo būti vieni, dabar turi puikią progą to išmokti. Ką mėgstu veikti? Koks aš esu? Kuo aš užsiimu ir kas iš to, ką darau mane džiugina? O gal kažkas vargina ar liūdina? Tada, pagrįstas klausimas, kodėl tai darau? Mes visi turime galimybę savo gyvenimu būti patenkinti visu 100 procentų. O jei esu patenkintas tik 50? O jei 20? Ar tai, kaip dabar gyvenu, yra geriausia, kas man gali nutikti šiame gyvenime? Jei atsakau teigiamai – mėgaujuos, jei neigiamai – mano atsakomybėje tuos procentus pasididinti ir tada – vis tiek mėgautis. Tačiau jei to nedarau, jei tik dejuoju, niurzgu ir nieko nekeičiu, tuomet arba aš esu užkietėjęs negatyvistas, arba nesusivokiu, kad tik tokiu mažu procentu įvertinu savo pasitenkinimą gyvenimu. Bet kokiu atveju, tiek vieną, tiek kitą variantą galiu rinktis lygiai tiek pat, kiek nesirinkti. Ir gyvenimas pasikeičia tada, kai už tai prisiimame atsakomybę.

XEROSTOM®

h•lab
biocosmetics laboratories

BIOCODEX

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

EURO VAISTINĖ INTERNETE

ID: 81698098 Medžiagos parengimo data 2021 vasario mėn.

Seilės žmogaus organizme atlieka daugybę svarbių funkcijų – dalyvauja virškinime, remineralizuoja dantis, padeda neutralizuoti rūgštis, apvalyti burnos ertmę ir palaikyti tinkamą jos florą. Sutrikus seilių išsiskyrimui, patiriamas burnos sausumas gali gana stipriai pabloginti gyvenimo kokybę. Kaip ir į kiekvieną negalavimą, taip ir į šį nereikėtų numoti ranka, nes ateityje burnos sausumas gali sukelti didesnių sveikatos problemų.

KSEROSTOMIJA: kai vargina burnos sausumas

Atsiradimo priežastys – įvairios

Burnos sausumas (kserostomija) – pakankamai dažna suaugusiųjų problema, ypač paplitusi tarp vyresnio amžiaus žmonių. Teigiama, kad dažnai jos atsiradimo priežastimi tampa kserogeninėmis savybėmis pasižyminčių – pavyzdžiui, diuretikų, nuskausminamųjų, antidepresantų, antihipertenzinių, antihistamininių – vaistų vartojimas. Su kserostomija siejamos tokios ligos kaip Sjögreno sindromas, Alzheimerio, Parkinsono liga, cukrinis diabetas, tačiau burnos sausumas gali varginti ir tiesiog per mažai vartojant skysčių, rūkant, vartojant kofeiną, miegant pravira burna, esant prastai psichologinei būklei – patiriant stresą, nerimą, įtampą ir kt. Moterims jos atsiradimui gali turėti įtakos ir menopauzė, kuomet pakinta įprastas hormonų balansas. Taip pat burnos sausumas gali atsirasti, kuomet pacientui taikoma radioterapija kaklo bei galvos srityje, chemoterapija.

Nuo diskomforto iki rimtesnių sveikatos sutrikimų

Burnos sausumas tik iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti pakankamai „nekaltas“ sutrikimas. Sumažėjus seilių išsiskyrimui, susidaro palankios sąlygos vystytis dantų ėduoniui, atsiranda blogas burnos kvapas – dėl to gali būti vengiama socialinio bendravimo, kyla sunkumų dėvėti protezus, peršti, degina burną, darosi sunku ryti maistą, kankina troškulys, gali džiūti lūpos, silpniau juntamas skonis. Ilgainiui gali kilti įvairios infekcijos. Svarbu pastebėti šiuos požymius, – kserostomiją taip pat gali išduoti tirštos, lipnios seilės, pakitusi liežuvio spalva, atsiradusios opelės.

Yra būdų palengvinti būklę, tačiau pirmiausia svarbu išsiaiškinti, dėl ko ji kilo

Patiriant burnos sausumą, rekomenduojama reguliariai gurkšnoti vandenį, atsisakyti tabako, alkoholio, gazuotų gėrimų, kofeino, vengti cukraus. Svarbu išsiaiškinti burnos sausumą sukėlusias priežastis – įsitikinti, ar už jo neslypi kitos ligos. Gydytojas, įvertinęs subjektyvius paciento nusiskundimus ir tyrimų rezultatus, gali parinkti optimalų gydymą, pakoreguoti esamų vaistų vartojimą. Varginant kserostomijai, itin svarbu reguliariai lankytis pas burnos priežiūros specialistus, nes kserostomija padidina riziką išsivystyti kariesui, periodonto ligoms, kandidozei, todėl svarbu užkirsti kelią galimoms komplikacijoms.

Kompensuoti sumažėjusią seilių sekreciją gali padėti pastilės, įvairūs becukriai ledinukai, becukrė kramtomoji guma, geliai, skalavimo skysčiai. Tiesa, šie turėtų būti be alkoholio. Valgant patariama neskubėti, daugiau skirti dėmesio kramtymui, nes šis taip pat padeda skatinti seilių išsiskyrimą. Be to, reikėtų vengti kvėpuoti per burną. Dantų pasta su fluoru gali padėti apsaugoti nuo ėduonies, o drėkinamasis balzamas – lūpas nuo išsausėjimo.

turiuTV.lt

Techninė pagalba žiūrintiems nemokamą TV per anteną

- TV signalo lygio tyrimas
- Antenos parinkimas ir sumontavimas
- Visoje Lietuvoje
- Garantija
- Skaidru
- Greita

Susitvarkykime TV signalų priėmimą ir žiūrėkime populiariausią Lietuvoje TV programų rinkinį nemokamai

TELECENTRAS

Pagalba ir konsultacijos

www.turiutv.lt / pagalba@telecentras.lt / 85 200 15 15

NEMOKAMA ETERINĖ TELEVIZIJA:
jeigu vėjas nusuko anteną

Lietuvoje nemokamą eterinę televiziją žiūri apie 400 000 namų ūkių – ji ir toliau išlieka populiariausiu televizijos žiūrėjimo būdu Lietuvoje. Visgi televizijos signalo priėmimas ilgą laiką buvo pačių žiūrovų rūpestis, jiems patiems buvo palikta pasirūpinti tinkama antena, priedėliu, jungtimis. Kaip bet kokią buityje naudojamą techninę priemonę ar sistemą, taip ir nemokamą eterinę televiziją, kurią priimame per anteną, būtina prižiūrėti ir kartas nuo karto patvarkyti.Gera žinia, jog techninę pagalbą žiūrovams teikiantis Telecentras šiemet išsikėlė tikslą užtikrinti eterinės televizijos paslaugos kokybę nuo televizijos studijos iki žiūrovo televizoriaus visoje Lietuvoje.

Tikslas – užtikrinti kokybę

Nuo šiol kiekvienas gali žiūrėti kokybišką ir nemokamą televiziją per anteną – tereikia susisiekti su Telecentro atstovais, kurie padarys viską, kad ši paslauga veiktų. Tuo tikslu buvo sukurta techninės pagalbos eterinės TV žiūrovams paslauga turiutv.lt, kuri apima sutrikimų registravimą, konsultavimą telefonu ir TV signalo priėmimo įrangos sutvarkymą / įrengimą žiūrovo namuose. Registravimo ir konsultavimo paslaugos nemokamos, o įrangos tvarkymo ar įrengimo mokestis didžia dalimi priklauso nuo to, kiek laiko užtruks inžinieriai, taip pat nuo remontui / įdiegimui sunaudotų priemonių ir medžiagų.

Kad antena „matytų“ TV bokštą

Jeigu nuo rudens iki pavasario programas matote be trikdžių, bet vasarą signalo kokybė suprastėja, tai ženklas, kad anteną būtina kelti aukštyn arba parinkti kitą vietą, iš kurios ji geriau „matytų“ artimiausią TV bokštą. Vasarą TV signalo praeinamumą mažina suvešėję miškai. Taip pat svarbu lauko anteną tinkamai pritvirtinti ir užfiksuoti, tuo tarpu vėjas, lietus, šaltis nuolat dirba, kad išklibintų antenos tvirtinimus. Dėl šios priežasties, bent kartą į metus derėtų vizualiai patikrinti antenos orientaciją ir tvirtinimų būklę. Tas pats pasakytina ir apie kontaktus bei sujungimus – lauke juos gerokai smarkiau veikia korozija, tad atsiradus TV signalo trikdžiams, derėtų patikrinti pastarųjų būklę. Orientuodami lauko anteną, Telecentro inžinieriai naudoja signalo lygio matuoklius – jie leidžia rasti optimalų antenos aukštį ir kryptį. Retas gyventojas turi tokį profesionalų prietaisą, tad svarbu anteną iškelti kuo aukščiau ir suorientuoti artimiausio TV bokšto kryptimi.

Jeigu sudėtinga atlikti automatinę kanalų paiešką

Neseniai bemaž pusėje Lietuvos vietovių buvo pakeisti dalies TV programų transliavimo dažniai. Dėl šio pokyčio, gyventojams masiškai teko atlikti automatinę TV kanalų paiešką. Nors didžioji dauguma žiūrovų kanalų perskanavimą atliko be jokių problemų, tie, kurie iki šiol dar nemato dalies programų, bet kuriuo metu gali kreiptis į Telecentrą ir konsultantai susisieks bei patars, kaip atstatyti „dingusias“ TV programas.

Televizijos auditorijos tyrimų duomenimis, net 65 proc. viso prie TV ekranų praleisto laiko žiūrovai žiūri lietuviškus kanalus. Kanalų laisvame eteryje gausinimas yra svarbi Telecentro televizijos plėtros strategijos sudedamoji dalis. Šiuo metu per Telecentro tinklus transliuojama 15 nacionalinės aprėpties ir 9 regioninės aprėpties programos. Esama planų į nemokamą eterį pritraukti ir daugiau TV programų.

Susisiekti su Telecentru galite telefonu (8 5) 200 15 15 arba užpildyti kreipinį techninės pagalbos puslapyje *www.turiutv.lt*

Ieva Kazlauskaitė-Ališauskė

▲ Aromaterapeutė **Rūta Malkutė**

Sveiki, stiprūs ir žvilgantys plaukai – kiekvieno mūsų siekiamybė. Tačiau su laiku, veikiami tiek fiziologinių pokyčių, tiek išorės veiksnių, plaukai praranda gyvybę, spalvą, tampa silpni ir lūžinėjantys. Apie tai, ką daryti, kad išlaikytume sveikus ir gyvybingus plaukus ilgus metus, pasitelkdami natūralias priemones, kalbame su aromaterapeute, dėstytoja ir kvapų namų „Žali burtai“ įkūrėja RŪTA MALKUTE.

Rūta, kuo ypatingos natūralios plaukų priežiūros priemonės? Kuo jos skiriasi nuo prekybos centruose esančių plaukų priežiūros produktų? Natūraliose plaukų priežiūros priemonėse naudojami augalų ekstraktai bei augaliniai aliejai, tuo tarpu parduotuvėse esančiuose šampūnuose gausu įvairių sintetinių polimerų, silikonų ir kitų iš naftos produktų išgaunamų medžiagų. Sintetiniai silikonai uždengia ir apvelka plauką, todėl susidaro iliuzija, kad plaukai glotnūs, bet nuplovus silikonus, vėl tampa šiurkštūs. Taip pat iš naftos produktų pagaminti šampūnai ant plauko sudaro plėvelę, per kurią jis negauna oro, t.y. nekvėpuoja. Kuomet pereinama nuo labai sinte-

Gamtos stebuklai Jūsų plaukuose!

tinių plaukų priežiūros priemonių prie natūralių, iš pat pradžių plaukai būna nepaklusnūs, nes nusiplauna silikonas. Tačiau palaukus mėnesį, plaukas pripranta ir vėliau žmogus neįsivaizduoja, kaip gali naudoti sintetines priemones.

Kuo skiriasi kietos plaukų priežiūros priemonės nuo skystų? Skysto šampūno sudėtyje yra 80 proc. vandens ir 20 proc. kietos medžiagos. Tuo tarpu kietą šampūną sudaro tik 20 proc. medžiagų, reikalingų galvos odai išplauti, o vandenį pasiimame duše. Kieti šampūnai turi keletą pliusų. Pirmiausia, nereikia pakuotės, t.y. plastikinių buteliukų – taip mažinama gamtos tarša, ir, antra, nereikia į produktą dėti konservantų, nes vandenį, kaip jau ir minėjau, pasiimame patys.

Kiek laiko trunka pagaminti rankų darbo šampūną, kaukę, kondicionierių? Viskas priklauso nuo kiekio. Jeigu gaminame sau namuose, pasigaminti šampūną užtrunka daugiausiai pusę valandos. Dirbtuvėse mes daug dėmesio skiriame ir teorijai, ir praktikai – gamybai. Tokiu atveju, užtrunkame ilgiau.

Kaip išsirinkti kokybiškus, iš natūralių priemonių pagamintus, plaukų priežiūros produktus? Pirmiausia, reikia mokėti skaityti sudėtis. Bet tai nėra lengva. Jeigu nemokame skaityti sudėties, tuomet telieka pasikliauti pardavėju. Šiuo atveju labai svarbu rinktis tą gamintoją, kuriuo pasitikite ir kurio vertybės atitinka jūsiškes. Taip pat svarbu nebijoti klausti, kas neaišku. Kitas dalykas, reiktų atsižvelgti ir į kainą. Jeigu produktas labai pigus arba kaina labai aukšta, tuomet verta susimąstyti, ar jis tikrai natūralus.

Kokias plaukų priemones rekomenduotumėte naudoti plaukams, kad išlaikytume juos sveikus, stiprius, spindinčius, žvilgančius, sudrėkintus? Pirmiausia, rekomenduoju naudoti natūralius aliejus ir aliejines kaukes, ypač pagamintas iš riebiųjų aliejų. Valandą prieš plovimą pasigamintu aliejiniu mišiniu ištepkite plaukus – taip aliejai susigers, neleisdami plaukui plovimo metu išsausėti bei nulūžti, o pamaitinti plaukai taps minkšti, švelnūs ir blizgantys. Taip pat aliejų mišiniai šaknims gali paskatinti plaukų augimą bei padėti išlaikyti spalvą.

Pavyzdžiui, ankstyvo žilimo atveju, kai nebėra pigmento ir plaukai praranda spalvą, itin tinka naudoti dilgėlių aliejinę ištrauką ar kitus dilgėlių produktus, tamsinančius plauką bei padedančius sugrąžinti norimą spalvą. Vasaros metu rekomenduojama plaukus drėkinti. Tai padaryti galite lengvai supurkšdami juos hidrolatu ar mineraliniu vandeniu. Tiesa, nereikėtų persistengti, nes per daug drėgnus plaukus saulė išdžiovins. Jeigu norite turėti švelnius plaukus, plovimo gale juos perskalaukite rūgščiu vandeniu ar vaistažolių nuovirais. Na, o tiems, kas norite paryškinti šviesius plaukus, puikiai tiks ramunėlių arbata, kurios galite įsigyti bet kuriame prekybos centre ar vaistinėje.

Gal galite rekomenduoti, kokias priemones naudoti dažytam, natūraliam, žilam plaukui? Žilas plaukas yra gerokai storesnis ir šiurkštesnis, todėl jį reikia minkštinti. Tam puikiai tiks aliejai, ypač dilgėlių aliejinė ištrauka ar dilgėlių ekstraktas. Taip pat nereiktų pamiršti, jog žilas plaukas turi mažai drėgmės, tad jį reiktų drėkinti. Kai plaukas dažytas, jis jau yra pažeistas. Plaukui, dažomam augaliniais dažais, ypatingos priežiūros nereikia, nes jis nėra pažeidžiamas iki pat plauko šerdies. Tuo tarpu, jeigu dažoma sintetiniais dažais, plauką reikia ypatingai saugoti, nes toks plaukas linkęs greičiau lūžti, prasčiau auga ir yra sausas. Tokiu atveju reiktų rinktis kaukę su fitokeratinais ar priežiūros priemones su natūraliais augaliniais ekstraktais, kurie atstato plauko struktūrą. Svarbu prisiminti ir tai, kad su laiku mes prarandame drėgmę, ypatingai moterys, todėl plaukus reikia drėkinti (vandeniu, dulksnom, hidrolatais) bei naudoti aliejines kaukes, natūralius aliejus, padedančius „užrakinti" drėgmę plauko viduje.

Ar įmanoma namų sąlygomis pasigaminti plaukų šampūną, kaukę? Įmanoma, tik reikia žinoti, kur gauti ingredientų, nes jokioje vaistinėje ar parduotuvėje putoklių ar fitokeratinų nerasite. Išties, kaip kaukę plaukams, galima naudoti virtuvėje turimus natūralius aliejus. Tam puikiai tinka alyvuogių, kanapių, linų sėmenų aliejai.

KIETO ŠAMPŪNO BAZINIS RECEPTAS

Jums reikės:

- 30 g kokosų putoklio
- 10 g augalinių miltelių (kosmetinio molio, iki labai smulkios pudros sumaltų žolelių)
- 5–7 g augalinio aliejaus (geriausiai tinka ricinos)
- 5–7 g vandens (tiek, kad masė taptų vientisa, bet ne per skysta)
- 20 lašų eterinio aliejaus

Gaminimo procesas:

Sumaišykite putoklio miltelius, žoleles, aliejų, eterinį aliejų ir įpilkite šaukštelį vandens. Maišykite masę. Jeigu trūksta drėgmės, dar įdėkite šaukštelį vandens. Masė turi tapti tokia kaip košė. Tuomet košę sudėkite į formelę (silikoninę ar popierinę), labai gerai suspauskite ir palikite sudžiūti. Po paros išimkite ir dar vieną parą padžiovinkite. Tuomet muilą jau galite naudoti.

Svarbu! Nepalikite naudojamo šampūno mirkti ant vonios krašto ar muilinėje, nes gaudamas vandens, putoklis tirpsta. Tam galite praverti virvelę, kad būtų patogiau pasikabinti, bet tai nėra būtina.

Karštis ypač pavojingas širdies ir kraujagyslių ligomis sergantiems žmonėms

Šių metų vasarą – rekordiškai karšta. Kai kuriose šalies teritorijose tvyrojęs daugiau kaip 30 laipsnių karštis pavojingas tiek vaikams, tiek suaugusiems, ypač sergantiems lėtinėmis ligomis ir turintiems širdies problemų. Karštis ypatingai pablogina ir sergančių hipertenzija sveikatos būklę.

Lietuvoje nuolat daugėja sergančiųjų kraujotakos sistemos ligomis. Lietuvos higienos instituto duomenimis, prieš dvidešimtmetį, 2001 m., užregistruota apie 703 tūkst. susirgimų šiomis ligomis, 2020 m. – jau daugiau kaip 1,16 mln. susirgimų.

Dėl klimato pokyčių karščio bangų dažnis, trukmė ir intensyvumas didėja visame pasaulyje. Aukšta oro temperatūra gali turėti didelį poveikį visuomenei, įskaitant padidėjusį mirtingumą ir sergamumą. Higienos instituto duomenimis, karščio bangos pastaraisiais dešimtmečiais Europoje sukėlė daug daugiau mirčių nei bet kuris kitas ekstremalus oras.

Poveikis gali būti tiesiogiai susijęs su karščiu (šilumos smūgis, saulės smūgis, karščio nuovargis, dehidratacija, karščio stresas – organizmo negebėjimas tinkamai atvėsti) arba kaip rezultatas – paūmėjusios kvėpavimo takų bei širdies ir kraujagyslių ligos, elektrolitų disbalansas ir inkstų sutrikimai.

Pavojus sveikatai

Karštis tiesiogiai veikia širdies veiklą, todėl dažnėja pulsas, gausiau prakaituojama. Padažnėjus širdies susitraukimams, žmogus gali jausti oro trūkumą, bendrą silpnumą, diskomfortą širdies plote, greitą nuovargį, galvos svaigimą. Karštuoju metų laiku ypač padaugėja žmonių, besiskundžiančių širdies ritmo sutrikimais. Į karštį blogai reaguoja ir žmonės, kuriems būdingas aukštas kraujo spaudimas.

Sveikatos specialistai aiškina, kad karštis itin pavojingas sergantiems hipertenzija. Esant dideliems karščiams, žmogaus organizmas vėsinasi daugiau prakaituodamas bei išplėsdamas periferines kraujagysles, todėl kraujospūdis tampa žemesnis. Karštą dieną jiems dažniausiai nukrenta kraujo spaudimas – jaučiamas silpnumas. Be to, nukritęs kraujospūdis sukelia nemažai kitų problemų, nes kraujo nebegauna svarbiausi organai: smegenys, širdis, inkstai.

Normalus suaugusio žmogaus kraujospūdis yra apie 120/80 mm Hg (gyvsidabrio stulpelio milimetrų). Žmogui, nesergančiam širdies ar kraujagyslių ligomis, nepavojingas kraujospūdis yra iki 140/90 mm Hg. Didesnį jau būtina mažinti.

Rekomendacijos

• Nors dažnai manoma, kad hipertenzija yra vyresnių žmonių liga, specialistai pastebi, kad ši liga neretai užklumpa ir jaunesnius, todėl būtina kraujo spaudimą matuoti net esant gerai sveikatos būklei. Žinoma, karštą vasaros dieną padidėjusio kraujo spaudimo kontrolė ypač svarbi, kaip ir reguliarus vaistų, kuriuos skyrė gydytojas, vartojimas.

• Ypač stambaus sudėjimo pacientams, kurių ranka didelės apimties, labai svarbu tinkamai pamatuoti kraujospūdį. Spaudimą reikia matuoti pasėdėjus bent 5 min., matuojant su 1–2 min. intervalais bent porą kartų ar daugiau, jei pirmieji matavimai skiriasi arba neritmiška širdies veikla. Taip pat ne mažiau kaip po poros valandų po sunkaus fizinio darbo. Tiksliai visos paros kraujospūdį galima įvertinti atliekant 24 val. kraujospūdžio stebėseną.

• Be to, norint išvengti karščio sukeltų ligų, rekomenduojama vengti tiesioginių saulės spindulių. Nuo 12 val. iki 16 val. nerekomenduojama būti saulėje – tuo metu geriau laiką leisti pavėsyje.

• Esant dideliems karščiams, turintiems širdies nepakankamumą, medikai rekomenduoja svertis kasdien, kontroliuoti svorį – žymus svorio kritimas rodo, kad trūksta skysčių. Tiesa, perdozuoti skysčių irgi nėra gerai. Širdies ligomis sergančiam žmogui išgerti 2 litrus vandens gali būti pavojinga.

Parengė Viktorija Skutulienė

OMRON

„Išmanioji“
Intelli wrap rankovė
PAPRASTAS
BŪDAS GAUTI
TIKSLIUS
RODMENIS

Kad galėtum daryti tai
ką mėgsti labiausiai

Intelli Wrap rankovė
Tikslūs rodmenys, bet
kokioje rankovės pozicijoje.

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

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

SKIRK LAIKO
SAVO ŠIRDŽIAI

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

M3 Comfort

Automatinis žastinis kraujospūdžio matuoklis

GOING FOR ZERO

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

www.ringitas.lt

Ieva Kazlauskaitė-Ališauskė

VILIUS PAŠKEVIČIUS: „Tautinis kostiumas – svarbi mūsų identiteto dalis“

Jeigu reiktų pristatyti savo šalį, ko gero, tautinis kostiumas tam tiktų labiausiai, nes jame ryškiausiai atsispindi mūsų protėvių kurti ir puoselėti kultūros lobiai. Ir nors tautinių drabužių nematome kasdien, rodos, jie yra užmiršti, iš tiesų tautinis kostiumas išgyvena pakilimo amžių. Apie mūsų tautinio kostiumo istoriją, kaitą ir svarbą mūsų identitetui kalbame su tautinių drabužių kūrėju VILIUMI PAŠKEVIČIUMI.

● **Viliau, kada pradėtas kurti mūsų tautinis kostiumas? Kaip su laiku jis keitėsi?** Lietuvių tautinis kostiumas pradėtas kurti maždaug XIX a. pradžioje–viduryje, tačiau daugiau kostiumui dėmesio buvo skirta tarpukariu. Tuo metu dažniausiai tautinį kostiumą kūrė užsienio lietuviai. Kalbant apie pasikeitimus, jų buvo keli: dzūkų tautiniame kostiume atsirado švarkas, keitėsi prijuostės.

● **Papasakokite plačiau apie tautinio kostiumo kūrimo procesą.** Proceso trukmė priklauso nuo to, ar turime vietoje (*past.* darbo studijoje) reikiamus audinius, ar reikia juos austi. Iš turimų audinių tautinius drabužius galime pasiūti per kelias valandas, kartais gali reikti trijų dienų, savaitės. Ilgiausiai vieną kostiumą esame kūrę metus laiko.

Taip pat noriu paminėti tai, kad vien tik siūlų suvėrimas staklėse užtrunka dvi dienas, o kartais audiniams skirtus siūlus reikia dažyti – tai daroma rankiniu būdu, po nedaug, su perėjimu. Juostos taip pat audžiamos, pinamos ir rišamos rankomis. Šis procesas gali trukti tris dienas. Išties, kūrimo eiga nenuspėjama. Solo kostiume groja prijuostė, todėl pirmiausia, turint ją arba sijoną, siuvamos liemenės, derinamos juostos.

● **Kokios medžiagos dažniausiai naudojamos siuvant tautinį kostiumą?** Dažniausiai naudojami natūralūs audiniai, tokie kaip vilna, linas, linas su medvilne. Kartais naudojamas šilkas, bet jis atvežamas iš užsienio.

● **Ar skiriasi atskiro Lietuvos regiono tautinis kostiumas?** Labiausiai skiriasi spalvos, raštai, prijuostės, liemenių modeliai, skrybėlės. Skirtinguose kraštuose – skirtingi modeliai. Aukštaitės išsiskiria savo liemenėmis, kurios siuvamos iš brangių audinių (šilko, aksomo, brokato), o apvedžiojamos auksiniais galionėliais. Taip pat aukštaitės turi nuometą – aplink galvą apvyniotą baltą audeklą – kurio nesumaišysi su niekuo. Tokį scenoje dėvi Veronika Povilionie-

nė (*past.* lietuvių liaudies folkloro dainininkė). Klaipėdos kraštas turi iš aksomo, medvilnės, šilko, vilnelės siūtas ir įvairiaspalviais siūlais siuvinėtas kišenes, vadinamas delmonais, tuo tarpu žemaitės nešioja virš kaktos į mazgą ir du ragiukus surištą skarą. Dzūkijos regionas vienareikšmiškai išsiskiria ryškių spalvų ir raštų įvairove.

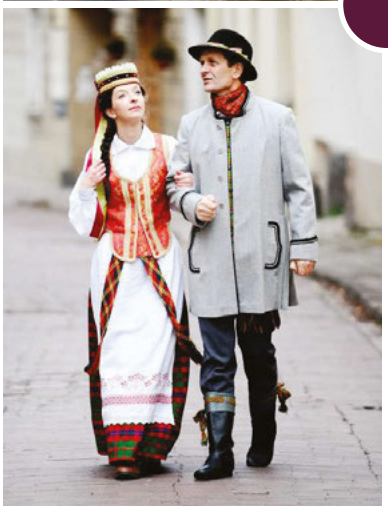
● **Kuo skiriasi stilizuotas kostiumas nuo tradicinio kostiumo?** Stilizuotas kostiumas yra pakeistas: gali skirtis sijono modelis, ilgis, spalvos. Taip pat stilizuotą kostiumą gali sudaryti ne visos dalys, esančios tradicinio kostiumo komplekte. Išties, labai retai žmonės užsako tokį kostiumą. Dažniausiai modernesnio kostiumo nori kapelos, orkestrai bei restoranai. Tiesa, užsakant bet kokį – stilizuotą ar tradicinį – kostiumą, svarbu rinktis kokybiškus audinius.

● **Kokioms progoms dažniausiai užsakomi tautiniai kostiumai?** Dažniausiai kostiumus užsako kolektyvai, universitetai, kolegijos, mokyklos, kultūros centrai, šokių, folkloro ansambliai, dainininkai, darželiai. Taip pat tautiniai kostiumai mėgstami mūsų užsienio lietuvių. Šie itin džiaugiasi tautiniu drabužiu. Taip pat žmonės siuvasi individualioms šventėms, pvz., vestuvėms, krikštynoms, vaiko gimimui.

● **Ar svarbų vaidmenį atlieka tautinio kostiumo priedai?** Tautinio kostiumo priedų nėra tiek daug. Pagrindiniai – minėtas delmonas, gintariniai karoliai, kepurėlės, skaros ir nuometas.

● **Kaip galima prie kasdienės aprangos pritaikyti turimus tautinio kostiumo priedus, pvz., skareles, juostas, nertas apykakles, papuošalus?** Derinant tautinio kostiumo priedus prie kasdienės aprangos, svarbu atsižvelgti į progą. Juk vienokį papuošalą dėsime eidami į restoraną, kitokį – pasivaikščioti į miestą ar į draugės gimtadienį. Išties, prie kasdienės aprangos galima pritaikyti juostą, gintarinius ar stiklinius karolius. Tiesa, lietuviai, priešingai nei mūsų broliai latviai, nelabai mėgsta naudoti tautinio kostiumo motyvų kasdienybėje.

● **Kaip manote, kuo mums, lietuviams, svarbus mūsų tautinis kostiumas?** Manau, kaip ir mūsų šalies vėliava, himnas, taip ir tautinis kostiumas – svarbi mūsų identiteto dalis. Juk pagal kostiumą matosi ne tik, kad esi iš Lietuvos, bet galima atpažinti ir iš kokio krašto – ar, pavyzdžiui, esi dzūkas, ar aukštaitis. Apskritai, kai užsidedi tautinį kostiumą, jautiesi ypatingai, pakylėtas. Ir nesvarbu, kad kostiumas storina (*juokiasi*). Tas jausmas viską atperka.



Ar žinojote, kad?

- Skiriami du tautinės aprangos tipai: tautiniai ir etnizuoti drabužiai. Tautiniai drabužiai atkurti remiantis istoriniais faktais, o etnizuotas kostiumas – estetiškai atrodantis, laisvai iš atskirų istorinių aprangos elementų ir simbolių surinktas kostiumas.
- Žemaičiai nešioja tik pintines juostas.
- Folklorams skirti sceniniai drabužiai kuriami atsižvelgiant į jų atliekamą repertuarą.
- Aukštaičių moterų tautiniai drabužiai yra vieni seniausių savo formomis, audimo būdu, raštais ir šviesiomis spalvomis.
- Madingiausias ir dažniausiai pasitaikantis aukštaičių galvos dangalas buvo aukso spalvos galionas – juostelė – vidinėje pusėje pamuštas raudonu šilku. Prie visų galvos papuošalų galėjo būti segami šilkiniai kaspinai.
- Žemaitijoje labiausiai mėgstami buvo gintaro karoliai, o tiek apavas, tiek apranga turėjo daugiausiai vakarietiškos mados įtakos.
- Dzūkių išeiginius rūbus puošė ne tik audimo raštai, bet ir prabangiai atrodantys įvairiais būdais daryti nėriniai, balti ir spalvoti siuvinėjimai. Taip pat dzūkaitės labai vertino koralo karolius: buvo paplitę smulkūs, daugiaeiliai kaklo papuošalai, o tokių neturinčios nešiojo spalvotus stiklinius karolius.
- XIX a. Suvalkijoje gyveno daug pasiturinčių valstiečių, todėl jų išeiginiai drabužiai buvo siuvami iš puikios kokybės naminių ir fabrikinių audinių.
- Suvalkiečių senovines baltas prijuostes XIX a. viduryje pakeitė spalvotos kaišytinės. Tokia sudėtinga audimo technika retai aptinkama liaudies mene.

vitaresta

Prisijunkite prie „Vitarestos“ komandos ir dirbkime drauge!

KAS MES?

- Viena sparčiausiai augančių įmonių Lietuvoje
- Patalpų švaros profesionalų komanda, kurią sudaro daugiau nei 1000 darbuotojų Lietuvoje ir Latvijoje
- Aktyvūs žmonės, patiriantys judėjimo džiaugsmą

KĄ SIŪLOME?

- Prisijungti prie šaunios valytojų komandos
- Dirbti jums patogiu grafiku
- Pasirinkti darbo vietą arčiau namų
- Palaikyti fizinį aktyvumą
- Gauti visas socialines garantijas bei motyvacinius priedus

PAŽĮSTATE ŽMOGŲ, KURIAM ŠIS PASIŪLYMAS BŪTŲ ĮDOMUS?

Rekomenduokite jį ir, jam išdirbus 2 mėn., gaukite 100 eur vertės pasirinktą *dovanų kuponą!*

+370 699 62747

vitaresta.lt → Dirbk mūsų komandoje

NEMOKAMAS

klausos testas ir konsultacija*

„Optikos pasaulio“ klausos centrų paslaugos:

- Klausos aparatų nuoma;
- **5** metų garantija klausos aparatams;
- Kompensuojami klausos aparatai.

REGISTRACIJA VISOJE LIETUVOJE:

Telefonu: **8 666 00636**

Internetu: **www.optikospasaulis.lt**

OPTIKOS pasaulis

MATAU. GIRDŽIU. GYVENU!

*Galioja iki 2021-08-31. Daugiau informacijos suteiks klausos specialistas.

KRYŽIAŽODIS

Birželio – liepos mėn. numerio atsakymai:

HORIZONTALIAI: 2. Krikščionybė; 3. Liuteronų; 6. Grenlandija; 7. Volga; 8. Vašingtonas; 10. ATR; 11. Vatikanas; 14. Maskva; 16. Mečetė; 17. Roma.

VERTIKALIAI: 1. Baltijos kelias; 4. Iždas; 5. Latvija; 9. Gibraltaras; 12. Anglų; 13. Mažeikiai; 15. Senatas.

Horizontaliai:

1 Mažiausia vokiškai kalbanti šalis
2 Ilgiausia Lietuvos upė
3 Karinis vokiečių vienuolių ordinas
4 Absolventų dėvimas apsiausto tipo drabužis
5 Senovės Egipto faraonė
7 Prietaisas muzikos kūrinio tempui nustatyti
9 Valstybė Rytų Azijoje, kurios sostinė Taipėjus
10 „Raudonoji“ planeta
12 Negili ežero ar upės vieta
14 Teisė atleisdavusi miestus nuo valstietiškų prievolių
17 Lietuvos miestas

Vertikaliai:

6 Taiklumo žaidimas – strėlyčių mėtymas į taikinį
8 Šalčiausias pasaulio žemynas
11 Lietuvių kalbininkas
13 Žemdirbystės mokslas
15 Terminas, naudojamas prekyboje, biržose, draudime ir bankuose
16 Sąnario uždegimas

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“!

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