60+

iki

NEMOKAMAI TIK SU
IKI PREMIJA SENJORAMS

„PAŽADINK MOČIUTĖS SUKNELĘ“ – iniciatyva kvietusi atgaivinti praeitį

Pasivaikščiojimas įspūdingiausiais **LIETUVOS TILTAIS**

SALDUS NUODAS – kodėl cukrus toks žalingas?

SIDERATAI – natūrali priemonė sulaukti geresnio derliaus

Žurnalo senjorams įkūrėja, 60+ iniciatyvų autorė

LAURA BALČIŪTĖ:

linkiu senjorams daugiau PIRMŲ KARTŲ

Kaina 4,99 €
ISSN 2669-0659
9772669065003

Bertil's – aukščiausios kokybės mono sudėčių **CHELATINIAI MAISTO PAPILDAI**, pagaminti Suomijoje.

Nuovargis, bloga nuotaika ir jėgų trūkumas, išblyškusi oda, slenkantys plaukai ar skilinėjantys nagai – tai gali būti signalai, kad organizmui trūksta vitaminų ir mineralų. Deja, ne visus mineralus kūnas lengvai pasisavina iš mums įprastų maisto produktų.

Chelatiniai maisto papildai yra tikras atradimas, kalbant apie tokių mineralinių junginių kaip geležis, magnis, cinkas ir kalcis pasisavinimą. Unikali technologija naudingąsias medžiagas padeda pasisavinti kelis kartus geriau, rodo naujausi tyrimai.

Pavyzdžiui, **chelatinis magnio bisglicinatas** pasisavinamas 5 kartus geriau nei magnio oksidas. Kalbant apie **geležį**, šis rodiklis skiriasi 4 kartus, o **chelatinis cinkas pasisavinimas** 1,4 karto geriau nei kitos cinko druskos.

Unikalaus gamybos proceso dėka, naudojantis patentuota technologija, sukuriama naujos formos organinė molekulė – mineralų ir dviejų aminorūgščių kompleksas – chelatas. Tradicinių papildų įprasta mineralinė druska ištirpsta skrandyje, mineralas tampa įelektrintu jonu, kurio pasisavinimą gali blokuoti įvairūs maisto produktai (kava, pienas) bei kiti mineralai.

Chelatiniai maisto papildai yra elektriškai neutralūs, jų mineralas nereaguoja su maistinėmis medžiagomis, nėra suardomas skrandžio rūgščių ir patekęs į žarnyną yra toliau efektyviai pasisavinamas, nedirgina skrandžio.

DĖMESYS – PASISAVINIMUI

Tam, kad maisto papildai būtų kuo geriau pasisavinami ir atliktų savo funkciją, į organizmą patenkantys mineralai turi būti surišti organiniais komponentais. Šis procesas natūraliai vyksta mūsų kūne, jis vadinamas chelacija.

Deja, chelacijos procesą organizme dažnai sutrikdo įvairūs nepalankūs veiksniai (netinkamos cheminės formos mineralas, skrandžio rūgštys, tam tikri maisto produktai), todėl kai kurie mineralai gali pasišalinti iš organizmo praktiškai nepasisavinti. Atkūrus chelacijos procesą laboratorijoje, gaunama bioaktyvi medžiaga, kuri lengvai prasiskverbia pro žarnyno sieneles ir aprūpina organizmą naudingais elementais.

KURĮ ELEMENTĄ RINKTIS?

Neorganinių papildų pasisavinimas vis dar yra gana mažas ir paprastai sukelia nepageidaujamą šalutinį poveikį. Pavyzdžiui, skrandžio sutrikimus, vidurių užkietėjimą ar viduriavimą, pykinimą. **Chelatai** jungia geležį su itin mažos molekulinės masės aminorūgštimis, todėl gaunamas organinis junginys skrandyje lieka nepakitęs ir yra pakankamai mažas, kad galėtų absorbuotis pro žarnyno sieneles.

Įsigykite vaistinėse ir vaistinių elektroninėse parduotuvėse.

Aukščiausios kokybės „Bertil's" maisto papildai gaminami moderniausiose laboratorijose ir atitinka chelatinių mineralų kokybės standartus visame pasaulyje. Šių maisto papildų jau galima įsigyti ir Lietuvos vaistinėse.

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

60+ | Nr. 18 | 2022

Kasdien nauji straipsniai:

www.60plius.lt

IVETA IR LAURA

Redaktorės žodis

Šis rugpjūčio–rugsėjo numeris ypatingas. Viršelį puošia žurnalo įkūrėjos Lauros Balčiūtės nuotrauka, o aš, Iveta Tabokienė, pirmą kartą sveikinuosi kaip žurnalo redaktorė. Galime nuraminti – Laura niekur nedings, atvirkščiai – nuo šiol visą savo laiką skirs naujiems 60+ projektams, kurių, pažada, bus gausu: „Nusprendžiau atsisveikinti su redaktorės pareigomis tik todėl, kad turiu dar daugybę planų, kaip įrodyti visuomenei, jog amžius yra tik skaičius pase. O senjorams linkiu dar daug pirmų kartų!“ – sako Laura. Jos nuoširdų ir šiltą interviu kviečiame skaityti pirmuose šio žurnalo puslapiuose.

Vienas iš naujų L. Balčiūtės projektų – iniciatyva „Pažadink močiutės suknelę“. Kvietėme moteris ir merginas iš visos Lietuvos papasakoti išskirtinio močiutės rūbo istoriją ir apsirengti jį. Aštuonios finalistės dalyvavo fotosesijose, kurių kadrai pasirodė fotografijų parodose, o ypatingos jų istorijos praturtino šį žurnalo numerį.

Žurnalo „60+“ komanda tikisi, kad beveik prabėgusi vasara atnešė daugybę gražių akimirkų. Šio žurnalo numeryje pasakosime apie irklenčių sportą, suaugusiųjų stovyklas ir kūrybiškumą, tad kviečiame palydėti vasarą turiningai, o rudenį pasitikti su nauju įkvėpimu.

Malonaus skaitymo!

„60+“ redakcijos vardu –
Iveta Tabokienė

Vyriausioji redaktorė: **Iveta Tabokienė**
Žurnalą ruošė: **Liveta Burkšaitė, Laura Šakirovaitė**
Kalbos redaktorė: **Vita Markevičienė**
Dizainerė: **Kristina Čereškienė**

Viršelyje: Laura Balčiūtė (*Lauryno Martinkaus nuotr.*)
Leidinyje panaudotos SHUTTERSTOCK, FREEPIK, ir PEXELS 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 45.000 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 **Žurnalo senjorams įkūrėja LAURA BALČIŪTĖ:** linkiu senjorams daugiau pirmų kartų

9 **„PAŽADINK MOČIUTĖS SUKNELĘ“ –** iniciatyva, kvietusi atgaivinti praeitį

13 **Pasivaikščiojimas įspūdingiausiais LIETUVOS TILTAIS**

17 **AKUPRESŪROS PASLAPTYS:** kaip sau padėti išlikti sveikiems?

20 Nemokami susitikimai su gydytojais odontologais: **naujausios implantacijos ir protezavimo galimybės, privalumai bei trūkumai**

22 **Vyriškuoju hormonu vadinamas TESTOSTERONAS:** kokia jo įtaka organizmui?

26 Suaugusiųjų stovyklos: **asmeninis ugdymas ir puikiai praleistas laikas**

31 **Kasdienės KŪRYBIŠKUMO paieškos**

35 **SALDUS NUODAS –** kodėl cukrus toks žalingas?

38 **PLAUKIMAS IRKLENTE** – ir pramoga, ir sportas

41 **Injekcijos – JAUNYSTĖS ELIKSYRAS, UŽVALDĘS PASAULĮ**

44 Senjoras modelis **ARŪNAS VINCIŪNAS: optimistas visada gyvena ilgiau už pesimistą**

46 **EMOCINIS PIRKIMAS: kaip jį suvaldyti?**

48 **SIDERATAI** – natūrali priemonė sulaukti geresnio derliaus

51 Tarp pirštų **BERIAMO SMĖLIO metamorfozės**

54 **Burnos sausėjimas – KĄ VALGYTI IR GERTI?**

57 **„MISIJA: ŠVARI VASARA! ‘22“:** rūpinkimės aplinka, kurioje poilsiaujame!

61 Gyvūnų prieglaudos steigėja **S. ŠAKINYTĖ: prieglauda neturi būti ta vieta, kurioje norisi verkti**

65 **Metas atsigaivinti!** Kaip pasigaminti naminį limonadą?

67 KRYŽIAŽODIS

Žurnalo senjorams įkūrėja Laura Balčiūtė:

linkiu senjorams daugiau PIRMŲ KARTŲ

Mintį pakalbinti žurnalo įkūrėją **LAURĄ BALČIŪTĘ** galvoje nešiojausi senokai, tačiau teko gerokai pakovoti su jos užsispyrimu. Iš pažiūros drąsi ir be galo ryžtinga, tačiau iš tikrųjų kukli – tokia yra Laura, todėl ne kartą teko išgirsti frazę: „Kam aš įdomi, geriau pakalbinkime kokį senjorą.“ Turbūt tas tikėjimas, kad senjorai yra įdomūs ir verti dėmesio, atvedė Laurą ten, kur ji yra dabar – kadaise tik nedrąsiose svajonėse užgimusi mintis tapo klestinčiu žurnalu ir džiugina vyresnio amžiaus skaitytojus visoje Lietuvoje, o sėkmingi projektai seka vienas po kito: „Nusprendžiau atsisveikinti su redaktorės pareigomis tik todėl, kad turiu dar daugybę planų, kaip įrodyti visuomenei, jog amžius yra tik skaičius pase“, – šypteli užsispyrusi žemaitė.

IVETA TABOKIENĖ

LAURYNO MARTINKAUS NUOTRAUKA

Laura, kaip atsirado šis begalinis noras rūpintis senjorais?

Nuo vaikystės turėjau labai stiprų ryšį su močiute. Jai išėjus, atsivėrė tuštuma, kurią užpildžiau ieškodama bendravimo su kitais senjorais. Turbūt taip kartu su meile močiutei užaugo ir pagarba vyresnio amžiaus žmonėms, o širdyje visada nešiojausi troškimą padaryti jiems kažką vertinga. Dar būdama paauglė svajojau suorganizuoti madų šou senelių namuose, o jau suaugus gimė idėja sukurti jiems skirtą žurnalą. Nors ši mintis šovė į galvą visai spontaniškai – naktį, ryte jau ėmiau domėtis, kaip ją realizuoti. Tiesa, pati žurnalo pradžia buvo labai sunki: neturėjau jokios patirties, jokių kontaktų, kurie padėtų man tai padaryti. Pradžioje spausdinau žurnalą mažais tiražais ir ieškojau galimybių, kur galėčiau jį platinti – nemokamai siūliau bibliotekoms, įvairių regionų laikraščiams, senjorų organizacijoms ir beveik visur tarsi atsimušdavau į uždaras duris – niekam nebuvo įdomu, niekas nenorėjo manęs įsileisti.

NUOTRAUKOS ADAM ALEKSEJEVIČ

Ar niekada nekilo mintis eiti lengvesniu keliu?

Jeigu po kiekvienos nesėkmės būčiau nustojusi tikėti, tuomet nereikėjo nei pradėti, o aš žinojau, kad šis projektas yra labai reikalingas ir tikėjau, kad anksčiau ar vėliau įveiksiu visas kliūtis ir žurnalas ras savo kelią. Po kiekvieno atsakymo „ne“ aš nepasidaviau. Pamenu tik vieną kartą, kai maniau, kad reikia viską mesti. Tuomet verkiau apsikabinusi senelių nuotrauką ir sakiau sau, jog padariau jau tikrai viską, daugiau nebegaliu, bet tada juokais pridūriau: „Duokit man kokį nors ženklą, kad žinočiau, jog viskas ne veltui.“ Juokas juokais, bet po kelių valandų man paskambino žiniasklaidos atstovė ir paprašė duoti interviu apie žurnalą. Priėmiau tai kaip ženklą ir toliau kovojau, kad žurnalas gyvuotų ir išplauktų į platesnius vandenis.

Kaip manai, kodėl tai buvo taip sudėtinga?

Susidūriau su daugybe visuomenėje įsišaknijusių stereotipų: senjorai vargšai, jie nekeliauja, neperka, nemyli, jiems nieko jau nereikia. Teko visus juos paneigti. Nors aš ir pati atėjau su tokia mintimi, kad reikia jiems padėti, tačiau, pradėjusi dalyvauti susitikimuose su senjorais, greit pakeičiau nuomonę. Pamačiau, kad jie patys buriasi į organizacijas, šoka, dainuoja, užsiima įvairiomis veiklomis, keliauja. Supratau, kad ta senatvė yra visai kitokia. Nesakau, kad visi senjorai tokie, bet ta auditorija, su kuria mes dirbame, yra būtent tokia – aktyvūs, veiklūs, gyvenimą mylintys žmonės.

Ar tau pavyko nors dalį visuomenės įtikinti, kad šie stereotipai ne visada tiesa?

Mano nuomone, nemažai visuomenės vis dar nesupranta, kas yra tie senjorai ir nuvertina juos. Prie to gana daug prisideda ir žiniasklaida, mėgstanti pakalbinti tokius žmones, kurie apskritai mėgsta padejuoti, nors aplink yra ir daugybė laimingų, pozityviai į gyvenimą žiūrinčių senjorų. Pavyzdžiui, jeigu mes žurnale parašome apie senjorą, kuris daro špagatus, tuomet staiga jį pradeda kalbinti visos žiniasklaidos priemonės. Jie stebisi, kaip jis taip sugeba, bet neįsigilina, kad tas žmogus taip gyvena visą gyvenimą. Kažkodėl jauni žmonės įsivaizduoja, jog išėjus į pensiją viskas nutrūksta, tačiau taip tikrai nėra. Tikiuosi, kad nemenkai prisidedame prie šių stereotipų paneigimo.

Ar patys senjorai savęs nenuvertina?

Nebūtinai, tiesiog jie dažnai neturi noro viešinti savo gyvenimo. Kalbėdama su senjorais, supra-

feminella®
makšties sausumui gydyti

Plačiausiai naudojamos nehormoninės ovulės makšties sausumui gydyti Lietuvoje!*

Hialurono ovulės:

- ✓ **Drėkina makšties gleivinę;**
- ✓ **Skatina regeneraciją;**
- ✓ **Pasižymi priešuždegiminiu poveikiu.**

Vartoti po 1 ovulę nakčiai

Sudėtis: *kiekvienoje makšties ovulėje yra 5 mg natrio hialuronato, 10 mg E vitamino, 60 mg azijinės raistenės, 60 mg dedešvos ir 60 mg ramunėlių ekstraktų, 2 mg arbatmedžių aliejaus.* ***Indikacijos:*** *Feminella Hyalosoft ovulės vartojamos makšties gleivinei drėkinti, esant makšties sausumui dėl hormonų kiekio pokyčių bet kuriuo gyvenimo laikotarpiu, ypač menopauzės periodu, po gimdymo ir žindymo laikotarpiu, arba dėl chemoterapijos ar spindulinio gydymo. Dėl drėkinamojo poveikio Feminella ovulės lengvina makšties atrofijos simptomus (pvz., niežulį, deginimą, tempimą bei nemalonius pojūčius lytinių santykių metu).* ***Dozavimas:*** *vartoti po vieną makšties ovulę 10 parų iš eilės arba pagal gydytojo nurodymus.* ***Makšties sausumas menopauzės laikotarpiu:***

- *Pradinis gydymas. Pirmas 10-20 parų vartoti po vieną ovulę per parą.*
- *Palaikomasis gydymas. Vartoti po 1 ovulę 2 kartus per savaitę.*

Vartojimo būdas: *Feminella ovulės vartojamos į makštį.* ***Kontraindikacijos:*** *alergija (padidėjęs jautrumas) bet kuriai Feminella ovulių medžiagai.*

*Pharma ZOOM LT duomenų bazė, 2019 01 – 2021 12

Daugiau informacijos: **www.feminella.lt**

SSE PHARMA LITHUANIA

LAURA SU VYRU ARTŪRU IR VAIKAIS

tau, kad jie taip įpratę nuo mažumės. Dažnai girdžiu frazę: „Nenoriu girtis, kam čia bus įdomu." O taip norėtųsi parodyti kuo daugiau aktyvių senjorų, supažindinti su jų veiklomis, kad visi suprastų, jog gyvenime niekas nieko nepaduoda ant lėkštutės, reikia pačiam daryti. Juk kur kas dažniau ne organizacijos kviečia kažkur dalyvauti, o patys senjorai susiburia į būrelius ir organizacijas, kur aktyviai veikia.

Ko galime išmokti iš senjorų?

Pagrindinės pamokos, kurių išmokau, tai vertinti laiką, kuris yra labai trapus. Kalbėdama su vyresnio amžiaus žmonėmis, ne kartą girdėjau, kad jie gailisi, jog kažko nepadarė. Todėl jei kažko noriu, tai ir darau, kad vėliau netektų graužtis. Apskritai daugumą senjorų tokie išmintingi, tereikia įsiklausyti.

„60+ KINE" nemokami kino seansai senjorams, „Metų senjoro rinkimai", iniciatyva „Pažadink močiutės suknelę", pažinčių svetainė senjorams www.pazintys60.lt, senjorų modelių agentūra „PowerAgency" – sunku ir išvardyti. Kaip gimsta visos idėjos naujiems projektams?

Aš nesugalvoju idėjų, aš tik išgirstu poreikius. Savo projektais noriu parodyti, kad senatvė yra kitokia, nei piešia kitos žiniasklaidos priemonės. Taip ir atsiranda tie projektai. Pavyzdžiui, „Metų senjoro rinkimai" gimė iš noro parodyti, kokie senjorai iš tikrųjų yra nuostabūs ir veiklūs. Dalyvaudama įvairiose organizacijose, išgirdau, kad senjorai jaučiasi vieniši, taip ir sugalvojau sukurti senjorų pažinčių svetainę, kur jie gali rasti ne tik antrą pusę, bet ir draugų. Senjorams labai trūksta renginių, todėl nusprendžiau rodyti jiems nemokamą kiną. Sužinojusi, kad įmonės ieško senjorų, kurie filmuotųsi reklamose, pagalvojau, jog tai puiki proga jiems pasirodyti, užsidirbti ir galbūt išpildyti svajonę tapti modeliu – taip gimė vyresnio amžiaus žmonių modelių agentūra. Naujausias projektas – „Pažadink močiutės suknelę" gimė iš savo patyrimo. Kai mirė močiutė, aš išsaugojau jos rūbus ir netgi vilkėdavau jos sukneles. Supratau, kad dėvėdama tą suknelę, jaučiu, jog tai nėra vien tik rūbas, tai ir močiutės dalis. Todėl norėjau kitas moteris paskatinti susirasti močiučių suknelių, papasakoti apie jas, o kartu ir daugiau pabendrauti su savo močiutėmis. Šiuo metu nusprendžiau perleisti žurnalo redaktoriaus pareigas kitam žmogui, nes jaučiu, kad trūksta laiko atsidėti naujiems projektams. Planuose – koncertas ir laida senjorams bei rašoma knyga.

Esi trijų vaikų mama, verslininkė, visuomenininkė. Ar randi laiko pasirūpinti savimi?

Anksčiau sakydavau, kad viskam randu laiko, bet užmiršdavau save. Deja, bet visur suspėti neįmanoma, o dažniausiai kenčia brangus laikas su šeima. Juk niekas nemato, kiek jo investuoju į verslą ir atimu iš savo šeimos: mano nėštumai, pirmi metai su vaikais – visa tai vienu metu kaip ir verslo gimimas bei vystymas. Būdama 35-erių supratau, kad visiems save išdalinau ir perdegiau. Teko iš naujo mokytis pamatyti save, išgirsti savo poreikius. Perskaičiau ne vieną knygą, aplankiau ne vieną specialistą ir išmokau save mylėti, vertinti, didžiuotis savimi ir neužmiršti pasilepinti. O tas lepinimasis gali būti labai įvairus – masažas, grožio procedūra, kelionė, pasivaikščiojimas miške ar paprasčiausia vonia, kuri nieko nekainuoja. Būdų yra, reikia tik atrasti ir, svarbiausia, norėti to. Žinoti, kad esu to verta.

Kaip reaguoji į nesėkmes, kurių versle netrūksta?

Seniau nesėkmes priimdavau sunkiai – sielojausi ir vaidinau auką. Dabar jau supratau, kad ta nesėkmė yra tam, kad kažką išmokčiau, todėl nuoširdžiai dėkoju tiems, kas jas sukėlė – jie suteikė man didžiausias pamokas gyvenime. Tik todėl dabar jaučiuosi ypač stipri ir pasitikinti savimi. Taip pat išmokau ne tik save peikti, bet ir priimti pripažinimą, nors anksčiau man tai būdavo labai sunku. Apskritai, tai man nereikia pritarimo, kad imčiausi kažką daryti, užsibrėžiu sau tikslus ir imuosi daryti, žinau, kad kitos galimybės nėra, nes kas daugiau padarys, jei ne aš (juokiasi). Aš esu tos nuomonės, kad jei tau gyvenimas kažką siūlo, nereikia atsisakyti, nes kitą kartą tokios progos gali nebegauti. Nepakeičiamų nėra, todėl stengiuosi būti geriausia savo srityje ir viską daryti maksimaliai.

Kokios tavo artimiausios svajonės, tikslai?

Visada reikia kelti sau tikslus, nes kitaip sugriūsi. Dabar turiu svajonę sutvarkyti senelių sodybą ir prikelti ją naujam gyvenimui. Tai šventa vieta man – kiekviena žolė, medis, krūmokšnis ar lenta man yra labai brangi. Svajoju, kad mano šeima būtų sveika, vaikai užaugtų laimingi žmonės. Ir, žinoma, planuose daugybė naujų projektų, susijusių su žurnalu „60+“.

Kada jautiesi laimingiausia?

Nors mane kviečia į daugybę renginių, mane ten sutiksite retai, nes laimingiausia jaučiuosi būdama su šeima, savo senelių sodyboje „Rūtelių“ kaime. Apsiaunu guminius ir lėtai darbuojuosi, raviu darželius, taip paprastume atrandu laimę. Tas pats ir su žmonėmis – mėgstu nuoširdų ir paprastą bendravimą.

Kaip isivaizduoji savo pačios senatvę?

Tikiuosi, kad sėdėsiu supamame krėsle savo sodyboje, skaitysiu arba rašysiu knygą, turėsiu daug anūkų, šunų ir katinų. Įsivaizduoju save tokią, bet žinant mano veiklumą, kažin ar tam turėsiu laiko, greičiau jau šoksiu polką (juokiasi).

Ko palinkėtum žurnalo skaitytojams?

Norėčiau, kad jie aktyviau dalyvautų įvairiuose renginiuose, priimtų pasiūlymus. Kol dar yra pirmų kartų, tol gyveni. Palinkėčiau, kad jie atvira širdimi priimtų tuos pirmus kartus.

„Pažadink močiutės suknelę“ – iniciatyva, kvietusi atgaivinti praeitį

Svarbiausia – bendravimas tarp kartų

„Moterys mėgsta puoštis ir kalbėtis apie drabužius. Ankstesnių kartų moterys – močiutės ir prosenelės – gal ir apsiėjo be žodžio „tvarumas“, tačiau drabužius tausojo emocinio prisirišimo ar taupumo sumetimais. Bendraudama su senjorėmis, girdžiu ne vieną jų slapčia puoselėjant svajonę: „Gal dukra, o gal anūkė kada nors pasipuoš mano suknele.“ Tad artėjant birželio 1-ajai – Suknelių dienai – nusprendėme paskatinti anūkes ir proanūkes kartu su močiutėmis šią dieną paminėti tvariai: papasakoti išskirtinio močiutės drabužio istoriją ir apsirengti jį! Suknelė – šioje iniciatyvoje tik artefaktas ir tema pokalbiui, svarbiausia – bendravimas tarp kartų“, – taip idėją pristatė Laura Balčiūtė ir kartu su iniciatyvą palaikančiomis Beata Nicholson, Nomeda Marčėnaite ir Vida Greičiuviene kvietė Lietuvos moteris ir merginas pasitikti vasarą dalyvaujant socialinėje iniciatyvoje „Pažadink močiutės suknelę“. Įžvelgdama kuriamą socialinę pridėtinę vertę, iniciatyvą ėmėsi globoti LR Socialinės apsaugos ir darbo ministrė Monika Navickienė.

Kiekviena istorija unikali

„Skaitau, verkiu ir negaliu išrinkti“, „Tokių istorijų dar nesu girdėjusi“ – taip reagavo komisijos narės, sulaukusios beveik pusšimčio istorijų iš visos Lietuvos. Kiekvienas drabužis unikalus: linas, šifonas, tafta, krepžoržetas… Kiekvienos močiutės istorija išskirtinė, liudijanti sudėtingus praeitus kelius tuometinių istorinių įvykių verpetuose: tremtis, pokaris, kelionės Sovietų Sąjungoje, bėgimas į Vakarus… Kiekvienos suknelės atsiradimas paženklintas vyravusiomis technologinėmis tendencijomis: audimas, siuvimas ir siuvinėjimas, „Burda“ karpiniai ir „Zinger“ siuvamosios…

Nors išsirinkti buvo labai sunku, finalą pasiekė aštuonios istorijos favoritės. Dalyvės su pasididžiavimu pasipuošė išsaugotais savo močiučių ar prosenelių drabužiais ir įsiamžino fotosesijose. Pradedėję domėtis šeimos relikvijomis, daiktais ir istorijomis, suartėjame, kai suartėjame – prisirišame, kai prisirišame – labiau rūpinamės vieni kitais. Žadindami iš gilaus miego močiučių ir prosenelių drabužius netikėtai pabundame ir patys, atrasdami bendravimo grožį su šeimos ir giminės vyresniaisiais. Pažadintos močiučių suknelės, nugulusios ant anūkių ir proanūkių pečių bei talijų, įamžintos fotosesijose iškeliavo į fotografijų parodas didžiuosiuose Lietuvos miestuose bei regionuose, o mes kiekviename žurnalo numeryje pristatysime įspūdingiausias istorijas.

Aguonomis pražydusi suknelė

„*Kriaučkelė* (taip žemaitiška tarme buvo vadinamos siuvėjos) nuo jaunumės buvo, viso kaimo moterytės *šniūrais* traukdavo. O kaipgi kitaip? Tik geros širdies žmogus kitus į save palenkia“, – su šilta šypsena dalydavosi mano bočius jaunystės

IVETA TABOKIENĖ

prisiminimais apie savo žmoną. Moteriškaičių eiles ir aš pamenu. Sukiodavosi jos močiutės kambarėlyje, kol ši jas matuodavo, dailindavo, o susirinkusiųjų čiauškėjimui nurimus, ritmingas džin-gan pasigirsdavo“, – taip šiltą pasakojimą pradeda Laura Stankūnė. Nors ji paveldėjo daug močiutės suknelių, atmintin ypač įstrigo auguonų raštų, ta, kurią močiutė taupė ypatingai progai: „Žinai, vaikel, pasaugosiu šitąją dar, juk nesipuoši čia kiekvieną dieną... Progos kokios sulauksiu ir jau tada...“, – atsakydavo močiutė, mano užklausta, kada ji su gražiąja savo suknele suksis. Ir nuoširdžiai apmaudu, kad neprisimenu močiutės, aguonomis pražydusios. Širdy viliuosi, kad tokia proga pasitaikė ir ne kartą“, – pasakoja pašnekovė. Tačiau pati L. Stankūnė progos nelaukė ir nors močiutės jau nebebuvo, susirinko sukneles iš jos spintos. „Visos tetos labai stebėjosi. Aišku, reikėjo jas priderinti prie mano figūros, bet iš mano spintos jos niekur neiškeliauja, visada ten guli. Priderinusi skirtingus aksesuarus, galiu pasipuošti ir į pliažą, ir į vakarienę“, – džiaugiasi moteris ir priduria, kad tai ne tik drabužis, bet ir ryšys su močiute. „Manau, kad tos suknelės turi labai daug emocinės vertės, jos ne tik vizualiai man tinkamos, bet, vilkint jas, grįžta prisiminimai apie močiutę. Močiutės šiame pasaulyje nebėra jau ne pirmi metai, bet pasipuošus jos drabužiais, visada aplanko šypsena ir šiluma“, – tikina L. Stankūnė.

PER DAIKTUS PERDUODAMOS ISTORIJOS

Pašnekovė sako, kad ši iniciatyva ją nudžiugino dėl tvarumo idėjų skatinimo: „Džiaugiuosi tokiomis iniciatyvomis, nes greitas vartojimas man nėra priimtinas. Apsižvalgius, kas darosi šiandieniniame pasaulyje, kai netgi garsūs mados namai degina nepanaudotų kolekcijų rūbus, nukrato šiurpas“, – sako pašnekovė. Tik iš aplinkinių nuostabos, jiems sužinojus, kad suknelė močiutės, L. Stankūnė suprato, jog tai retas ir išskirtinis dalykas: „Turbūt ne visi tokių rūbų turi išsaugoję, o galbūt ne visi ir sugalvoja, kad taip galima. O man tai tarsi ryšys, gaubianti šiluma. Juk senais laikais, kai nebuvo rašytinių šaltinių, informaciją perduodavo iš lūpų į lūpas. Aš manau, kad ir per daiktus galime taip pat dalintis, juk tai mūsų istorija, mūsų šaknys.

YPATINGAS SIUNTINYS IŠ AUSTRALIJOS

„Močiutės suknelės jau senai gyvena mano spintoje, bet ši man ypatinga. Ją močiutė saugojo ir tik prieš kelerius metus ištraukusi pasakė, kad esu pasiruošusi. Močiutei šiandien 90 m., bet ji atsimena visas 14 su šia suknele atšoktų vestuvių ir dar daug aplankytų teatrų bei jubiliejų. Paruošusi suknelę, ji liepė man apsirengti ir nunešti gerai siuvėjai, kad pataisytų taip, kaip ji matė. Nesiginčijau ir šią vasarą paprašiau leidimo su šia suknele sudalyvauti pirmose vestuvėse. Močiutė nusišypsojo ir atsakė, kad būtent tokiai vasarai ji tinkama“, – šypteli leva Girdvainienė. Suknelė ypatinga ne tik savo išskirtinumu, bet ir sentimentalia istorija. Dar 1962 m. ją atsiuntė senelio pusbrolio šeima, gyvenanti Australijoje ir žinanti visą ilgą ir sudėtingą jų tremties istoriją. „Močiutė pasakoja, kad 1958 m. grįžus iš Sibiro taip norėjosi pasipuošti, bet nieko nebuvo, todėl laiške į Australiją aprašė vienas vestuves, kuriuose buvo pasipuošę svečiai, ir giminaičiai suprato, kad dar daug vestuvių laukia jaunų žmonių. Taip

labai gražiame popieriuje ir dėžėje su šilko juostele močiutę pasiekė ypatingas siuntinys“, – pasakoja pašnekovė.

SULAUKIA DAUGYBĖS KOMPLIMENTŲ DĖL IŠSKIRTINUMO

I. Girdvainienė sako, kad dėvėdama močiutės sukneles visada jaučia ne tik drabužį, bet ir savotišką apsaugą, o su šia jautėsi dar ir ypatingai puošniai: „Močiutė ją vieną turėjo visoms ypatingoms progoms, kai reikėjo pasipuošti. Dabartiniame gausybės fone, kai mes tiek daug vartojame, perkame ir išmetame, smagus ir tas tvarumo jausmas“, – džiaugiasi pašnekovė. Nors kai kurias sukneles teko pakoreguoti, moteris sako, kaip galėdama to vengia, nes nori išlaikyti jų unikalumą: „Medžiagos galbūt jau nėra tokios lengvos, kvėpuojančios, reikia rinktis, kada jas apsivilkti, bet tokios suknelės dabar negausi niekur. Nesvarbu, kur nueičiau – ar į darbą, ar į vakarėlį – visada susilaukiu daugybės komplimentų, nes jos yra unikalios. Mano močiutė nebuvo skudurinė Onutė, turėjo nedaug suknelių ir visas jas išlaikė. Turbūt todėl ne iškart jomis su manimi pasidalino, laukė mano brandos. O ir paauglystėje nebūčiau jų taip įvertinusi“, – priduria I. Girdvainienė.

RAGINA DALINTIS NE TIK ISTORIJOMIS, BET IR DAIKTAIS

Pašnekovė džiaugiasi, jog dar turi močiutę, su kuria gali pasikalbėti ir išgirsti ypatingas suknelių istorijas: „Labai vertinu bendravimą su močiute, o tokios iniciatyvos sukuria net ir netikėtus pokalbius. Mano močiutė papasakojo, kur buvo su šia suknele, kada paskutinį kartą ją buvo apsivilkusi, kodėl nustojo nešioti. Pavyzdžiui, man buvo labai netikėta, kad, kai seneliai eidavo į kino teatrą „Pergalė“, būdavo būtina vilkėti suknelę, nes ten grodavo gyva muzika, vykdavo šokiai – sužinojau tai iš pasakojimo apie suknelę. Močiutė turėjo šią vieną puošnią suknelę ir jai jos užtekdavo, ji man net parodė būdų, kaip skirtingai galima ją stilizuoti: dirželį galima užsirišti ir vienu, ir kitu būdu, tuomet suknelė suskamba visai kitaip“, – pasakoja I. Girdvainienė.

Pašnekovė sako, kad ši iniciatyva ją net paskatino susimąstyti, kad galbūt neverta atsikratyti kai kurių drabužių, nes jie kada nors gali priminti dukroms apie ją pačią. „Mano dvi dukros dar mažos, bet ir jos jau įvertino, kad suknelės, kurias paveldėjau iš močiutės, atrodo visai kitaip, yra išskirtinės, unikalios. Kartais aš taip nevertinu savo drabužių, mąstau, kad reikia išmesti, bet tada pagalvoju, kad kada nors manęs neliks, o tas drabužis kažkam kitam bus toks pats simbolis. Kviesčiau ir kitus senjorus pasidalyti ne tik savo istorijomis, bet ir daiktais. Kartais man atrodo, kad žmonės per kuklūs, nenori trukdyti ir taip tos istorijos nueina užmarštin. Nors kartais ir sunku sudominti, jei parodysite daiktą ir papasakosite su juo susijusią istoriją, bus gerokai įdomiau – nebijokite dalytis“, – ragina pašnekovė.

Organizatorius
60+ ŽURNALAS SENJORAMS
Informaciniai partneriai
LRT 15 Delfi
Rėmėjai
AKROPOLIS Ruta ANNO 1913 TriCOLLAGEN KRINONA VERO CAFE femmella SERVIER UAA MEDICAL SPA
Globėjas

DOVILĖ VAINORĖ

NUOTRAUKA GRETOS KALINAUSKAITĖS

NUOTRAUKOS GABRIELĖS BRAŽĖNAITĖS IR ALDONOS KATILIENĖS

Kai kuriuos darbus ar projektus, atrodo, tiesiog turi kažkas imti ir padaryti, nes jiems atėjo tinkamas metas. Nuo iniciatyvos „Pažadink močiutės suknelę“ pradžios viskas taip ir vyko. Laura Balčiūtė „ant stalo“ turėjo kelias naujas idėjas ir šią vasarą tikėjosi dalį jų įgyvendinti. Močiučių suknelių atgaivinimo antram gyvenimui arba parodymo, kiek daug jų jau yra atgijusių, idėja kyšojo tarsi ledkalnio viršūnė: preliminari mintis aiški, bet kas už viso to slypi ir kokiomis veiklų formomis išsiskleis – tai ir buvo darbų atspirties taškas, kuriame išdrįsome veikti.

Esu intuicijos žmogus ir jaučiu, kad „Pažadink močiutės suknelę“ po truputį išauga iniciatyvos „drabužėlius“ ir „rengiasi“ platesnės apimties projekto rūbą. Kvietimas registruotis iniciatyvai, pasakojimas visuomenei apie šios iniciatyvos idėją, prasmę bei socialinę vertę, įvykęs fotoparodų turas Vilniuje, Klaipėdoje, Šiauliuose ir Kaune bei rudenį planuojamas naujas turas regionų miestuose: Alytuje, Marijampolėje, Panevėžyje – visa tai tarsi nesibaigianti kūryba. Yra dar tiek daug ką papasakoti, parodyti ir suburti bendravimui skirtingų kartų žmones.

Ko mes iš tikrųjų šia iniciatyva siekiame? Ar tik suknelę pažadinti? Pradėję darbus iškart sutarėme, jog suknelė – tai daiktas, tema pokalbiui ir estafetė, močiutės perduota anūkei tęsti stiliaus, moteriškumo bei gyvenimiškos išminties pergales. Žvelgiant praktiškai, kiekvienoje moters spintoje rasime bent kelias sukneles. O jei žvelgiame dar giliau „tarp klosčių“ – randame istorijas: kur buvau, kai vilkėjau šią, kokios emocijos ir mintys įsiūtos į aną, o toji atkeliavo tokiais netikėtais keliais pas mane... Prieš 50-80 metų suknelės pas mūsų močiutes ir proseneles keliavo sudėtingesniais užtat kūrybiškais būdais. Smetonos laikų „butikėlių“ Kauno alėjoje gaminiai buvo ribotam žmonių skaičiui prieinami, o greitosios mados parduotuvių nebuvo. Bet nebūtinai namuose austus audinius, siūtas sukneles lydėjo liūdnos istorijos. Tikrai buvo kuo pasidžiaugti ir iš ko pasijuokti, kai pristatėme fotoparodos herojų močiučių ir jų suknelių atsiradimo istorijas. Viena didžiausių šios iniciatyvos socialinių verčių – anūkės, pradėjusios domėtis drabužio istorija, turėjo galimybę pareflektuoti ir prisiminti visą ilgą močiutės gyvenimą: juk šios suknelės, atsiradusios močiučių jaunystės metais, keliavo dešimtmečiais kartu su jomis paviešėdamos dešimtyse švenčių, miestų, jubiliejų ar net kontinentų. Tokie pasakojimai ir prisiminimai dažnai yra pajvairinami detalėmis apie geopolitinį ir kultūrinį šalies kontekstą. Tad „žadindamos močiučių sukneles“ moterys kartu su šeimos nariais atgaivina ir istorinę atmintį. Ši iniciatyva – ir apie „anų“ laikų madą, ir apie vis labiau populiarėjantį tvarumo požiūrį daiktams, veikloms bei santykiams, ir apie skirtingų kartų bendravimą bei susikalbėjimą linksmomis, o kartais ašarą išspaudžiančiomis temomis.

Kvietimas „pažadinti močiutės suknelę“, tikiu, paskatino prisiminti ryšius ir jausmus su savo šeimos vyresniaisiais, kurie motyvuoja, įkvepia ir leidžia didžiuotis savo kilmės šaknimis bei tuo, kuo iš tikrųjų esi. Akivaizdu, jog ši iniciatyva tęsia dialogą su visuomene ir neužsibaigė sulig asmeninėmis fotosesijomis: keliauja per Lietuvą fotoparodų ir jose skambančių istorijų pavidalu, diskusijomis apie tvarumą bei saiką spintose. Ambicija auga ir toliau viską tęsti. Organizacijas, norinčias prisidėti ar turinčias idėjų bendradarbiavimui – kviečiame pokalbiui prie arbatos ar kavos puodelio.

Dovilė Vainorė, iniciatyvos „Pažadink močiutės suknelę“ komunikacijos atstovė ir fotoparodos kuratorė.

PASIVAIKŠČIOJIMAS ĮSPŪDINGIAUSIAIS Lietuvos tiltais

Tiltais įprastai vadiname konstrukcijas, jungiančias kelią per įvairius vandens telkinius, tarpeklius ar geležinkelius – pastaruosius vadiname viadukais. Visais laikais tiltai užtikrino sklandų ir saugų perėjimą ar pervažiavimą per kliūtis. Tiltai skiriasi priklausomai nuo vietovės, kurioje yra pastatyti, medžiagos, iš kurios pagaminti, ar kitų veiksnių. Pirmieji tiltai buvo konstruojami iš nuvirtusių medžių ir akmenų. Dar neolito laikais žmonės per pelkes tiesė tiltus, pagamintus iš lentų, o XIII a. pr. Kr. Graikijoje pastatytas Arkadiko tiltas – vienas seniausių, vis dar išlikusių ir naudojamų arkinių tiltų pasaulyje. Lietuvoje turime daugiau nei 1400 įvairių tiltų ir tiltelių ir jų vis daugėja. Susipažinkite su įspūdingiausiais Lietuvos tiltais, menančiais unikalias istorijas!

LAURA ŠAKIROVAITĖ

Ilgiausias pėsčiųjų tiltas – BIRŽŲ KRAŠTE

Biržai ir jų apylinkės žavi ne tik gamtos perlais, bet ir didingais statiniais. Atvykus čia, viena iš privalomų aplankyti vietų – Astravo dvaro rūmų kompleksas, į kurį veda ne mažiau įspūdingas Širvėnos ežero tiltas. Tai – ilgiausias pėsčiųjų tiltas Lietuvoje, pastatytas 1987 m. Biržų regioniniame parke, virš dirbtinio Širvėnos ežero. Bendras statinio ilgis – net 525 metrai!

Be to, pats Širvėnos ežeras, virš kurio galima pasivaikščioti šiuo tiltu – seniausias Lietuvoje dirbtinis ežeras, užgimęs 1575 m. ruošiantis Biržų gynybinės tvirtovės statyboms. Tuomet buvo užtvenkti Apaščios ir Agluonos upeliai ir išsiliejęs beveik 400 ha ploto vandens telkinys tapo apsauga iš šiaurinės miesto pusės.

Dabar ežeras ir per jį einantis tiltas lankytojų sulaukia bene kasdien – čia renkasi tiek jaunavedžiai, tiek turistai, tiek vietiniai ar iš toliau atvykę žvejai. 2003 m. vykdant rekonstrukciją iki tilto nutiesti modernūs pėsčiųjų ir dviračių takai, šalia įrengti suoliukai, informaciniai stendai, poilsio vietos, dviračių stovai bei maudymosi zona. 2019 m. tiltas vėl buvo rekonstruotas, o greta jo išdygo nauji žibintai, vaizdo stebėjimo kameros, po metų atnaujintas ir Astravo dvaro parkas.

Pulsuojanti miesto gija – VYTAUTO DIDŽIOJO (ALEKSOTO) TILTAS KAUNE

Pirmasis Aleksotą su Senamiesčiu jungiantis Vytauto Didžiojo tiltas per Nemuną nutiestas dar 1812 m. Tiesa, tuo metu jis buvo medinis ir juo aktyviai naudojosi iš Rusijos bėgantys Napoleono armijos kariai. Deja, vėliau šio tilto neliko ir iš naujo jis buvo pastatytas tik beveik po šimto metų, 1914-aisiais, prasidėjus Pirmajam pasauliniam karui. Tuomet rusai surentė medinį tiltą, kurį 1915 m. pasitraukdami sudegino. Vieta ilgai neliko tuščia: vokiečiai ten pastatė naują pontoninį tiltą, kurį vėliau pakeitė sudėtingesnės konstrukcijos medinis sąraminis tiltas (su pakeliama dalimi), išsilaikęs iki 1930-ųjų.

1940 m. rugsėjo 3 d. Kauno burmistro Antano Garmaus įsakymu Vytauto Didžiojo tiltas pervadintas į Aleksoto. Nepraėjus nė metams, 1941-ųjų birželio 24 d. rusų generolo Ivano Šlemino įsakymu tiltas užminuotas, o birželio 26 d. – susprogdintas. Antrosios vokiečių okupacijos metais vėl pastatytas laikinas pontoninis tiltas, kuriuo buvo naudotasi visą okupacijos laikotarpį. Potvyniui nunešus medinį tiltą, nuo 1946 m. iki 1948 m. per upę buvo keliamasi valtimis, o vėliau iškilo dabartinis tiltas, kurio statybos iš pradžių nebuvo sklandžios, tad konstrukcija vis buvo tvarkoma ir koreguojama. 1995 m. birželio 12 d. Aleksoto tiltas įtrauktas į Lietuvos kultūros paveldo architektūros ir technikos paminklų registrą.

Kelis remontus patyręs tiltas atidarytas 2005 m. spalio 29 d. Maždaug po metų Aleksoto kalno šlaite iš įvairių gamtinės kilmės medžiagų įrengtas žemės meno projektas „Drugelis“ (autorius – menininkas Česlovas Lukenskas). 2007-aisiais šis projektas įtrauktas į Lietuvos rekordų knygą kaip didžiausia gėlių kompozicija. Tais pačiais metais šalia tilto pastatyta apžvalgos aikštelė su sraigtiniais laiptais. Šiandien tiltas per Nemuną Kaune turi tris eismo juostas ir yra laikomas aktyviai pulsuojančia miesto gija, mat eismo intensyvumas čia – apie 3000 automobilių per valandą. Įdomu, jog abipus tilto smalsuolių laukia ypatingi objektai: Aleksoto pusėje veikia vienas iš seniausių Europoje funikulierių (įrengtas 1935 m.), o Senamiesčio pusėje – XV a. pr. pastatyta ir analogų LDK neturinti gotikinė švč. Mergelės Marijos ėmimo į dangų (Vytauto Didžiojo) bažnyčia, kuri, beje, yra seniausia Kaune.

Nuo medžio iki plieno: BIRŽOS TILTAS KLAIPĖDOJE

Biržos tiltas – tai plieninis varstomasis tiltas per Danės (Dangės) upę Klaipėdoje, tarp Herkaus Manto ir Tiltų gatvių, pakeliamas 50 laipsnių kampu iš abiejų pusių. Šiuo tiltu tikriausiai yra tekę eiti visiems, besilankiusiems Klaipėdos mieste.

Iki XVIII a. antrosios pusės medinis Biržos tiltas buvo strategiškai ir ekonomiškai svarbus: kie-

kvienas praplaukiantis laivas privalėjo mokėti tilto pakėlimo mokestį – tilto viduryje būdavo atidaroma nedidelė anga, skirta burlaivių stiebams pralįsti. Be to, tai buvo vienintelis toks tranzitinis tiltas iki pat XIX a. vidurio, o 1879 m. pagal vietinio architekto Mejerio projektą toje vietoje pastatytas varstomas metalinis tiltas ant mūrinių atramų. Metalinę tilto dalį suprojektavo inžinierius Bernšteinas iš Vysbadeno.

Ilgainiui tiltas patyrė ne vieną rekonstrukciją bei pasipildė tokiomis detalėmis, kaip ažūriniai jugendo stiliaus portalai, prie kurių buvo pritvirtinti žibintai. Patvarumui išsaugoti judamų tilto dalių galai buvo įtempti metalinėmis alkūninėmis konstrukcijomis ir išstovėjo iki pat XX a. 3 deš. pabaigos. II pasaulinio karo metu tiltas buvo sugriautas, vėliau, 1918-aisiais, atstatytas ir rekonstruotas jau tik XXI a. pradžioje.

Biržos tiltas yra įtrauktas į Lietuvos Respublikos nekilnojamųjų kultūros vertybių registrą ir šiandien per dieną jį aplanko šimtai žmonių. Jį ypač mėgsta įsimylėjėliai ir jaunavedžiai – nuo 2007 m., po rekonstrukcijos, tilto turėklus ėmė puošti meilę liudijančios spynos su vardais ir vestuvių datomis. Deja, spynos čia ilgai nesilaiko, jos yra kartkartėmis nukabinamos dėl susidarančių rūdžių ir tiltui pavojų keliančio per didelio svorio. Miesto administracija įspėja, kad spynų ant tilto turėklų kabinti negalima, tačiau daugelis šio reikalavimo nepaiso.

ŽALIASIS TILTAS VILNIUJE – seniausias miesto tiltas, saugantis istorijos paslaptis

Sostinės centrą ir Šnipiškių rajoną šiandien jungiantis Žaliasis tiltas pastatytas 1952 m., tačiau jo istorijos pradžia kur kas ankstesnė. Pirmą kartą tilto užuomazgų, esą, būta jau XIV a., o vėliau, 1529 m., Vilniaus vaivada Albertas Goštautas gavo karaliaus Žygimanto I privilegiją statyti naują tiltą, tad darbų 1530 m. ėmėsi tuometinis miesto pilininkas Ulrichas Hozijus. Jam mirus darbus tęsė sūnus Jonas, kuris 1536 m. baigė mūryti didelį tiltą su malksna dengtomis pastogėmis, skirtomis krautuvėlėmis abiejose pusėse. Tuometinis tiltas gavo Didžiojo, arba Vilniaus, tilto vardą.

1621 m. tiltas buvo atnaujintas Vilniaus miesto gyventojų sąskaita, o 1655 m. sudegintas, per jį į tuo metu dar neužimtą Lietuvos dalį veržiantis rusų ir sukilusių Bogdano Chmelnickio kazokų kariuomenei. Naujas tiltas šioje vietoje išdygo 1674 m. Jį pagal pulkininko Džovanio Frediano projektą pastatė karališkasis dailidė Fickas.

1766 m., atnaujinus ir nudažius žalia spalva, tiltas pramintas Žaliuoju. 1812 m. birželio 28 d., prieš pat Napoleonui įžengiant į Vilnių, tiltas buvo padegtas, o po metų atstatytas. 1827 ir 1828 m. tiltas buvo atnaujintas, o 1848 m. – visiškai restauruotas. Ilgainiui šis tiltas patyrė ne vieną bandy-

mą susprogdinti, o vienas iš jų, 1944-aisiais naktį iš liepos 6 į 7 d., buvo sėkmingas – vokiečiai tiltą susprogdino kartu su vandens siurbline ir miesto elektrine.

Dabartinį tiltą pagal tuometinio Leningrado projektavimo instituto projektą pastatė sovietinės armijos Pabaltijo karinės apygardos inžinerinis dalinys. Statybos baigėsi 1952-aisiais ir tiltas buvo pavadintas armijos generolo Ivano Černiachovskio garbei ir papuoštas iš ketaus lietomis skulptūrinėmis kompozicijomis, vaizduojančiomis įvairių socialinių grupių ir profesijų žmones: kareivius, besimokantį jaunimą, žemdirbius ir darbininkus. 1990 m. Lietuvai atgavus Nepriklausomybę, tiltui grąžintas Žaliojo vardas, o 2015-aisiais visos skulptūrų grupės buvo nukeltos.

2004 m. Neries krantinėje, tarp Žaliojo ir Karaliaus Mindaugo tiltų, buvo įgyvendintas išskirtinis projektas „Meilės krantai“, kurio metu abiejuose upės krantuose iš gėlių sodinukų sudėlioti užrašai: „Aš tave myliu“ ir „Ir aš tave“ (autorius – menininkas Gitenis Umbrasas). Šelmiška kompozicija vilniečius ir miesto svečius džiugino beveik du dešimtmečius – 2019 m. krantai buvo išardyti dėl upės krantinės rekonstrukcijos. Šiandien meilės prisipažinimų vietoje sudėliotas naujas užrašas „Slava Ukraini“ – taip sostinė išreiškia solidarumą su karo niokojama Ukraina.

Alytuje – AUKŠČIAUSIAS PĖSČIŲJŲ IR DVIRAČIŲ TILTAS

Lietuvoje turime ir šiame šimtmetyje sukonstruotų tiltų, išsiskiriančių savo išvaizda bei savybėmis. Vienas tokių – 2015 m. Alytuje pastatytas Baltosios rožės tiltas, skirtas pėstiesiems ir dviratininkams. Jis nutiestas per Nemuną ir jungia Alytų I ir Senamiesčio kurortinę dalį su miesto piliakalniu, esančiu priešingoje upės pusėje. Tilto aukštis yra 38,10 metrai nuo vidutinio vandens lygio, ilgis – 240,53 metrų, plotis – 6,71 metrai.

Baltosios rožės tiltas nuo pat atidarymo pradžios susilaukė vietinių gyventojų ir miesto svečių simpatijų: išvykus pasivaikščioti ar pasivažinėti dviračiu, šiuo tiltu itin patogu pasiekti kitoje Nemuno pusėje esančius rekreacinius bei kitus objektus. Tilto pradžioje, iš Dainų slėnio pusės, lankytojus pasitinka atnaujinta 21 metro aukščio skulptūra „Žiedas“. Be to, aštresnių pojūčių mėgėjams geru oru siūloma ekstremali pramoga – šuolis nuo tilto su virve.

Lietuvos širdyje – URBANISTINIS TILTAS SU ISTORINE GYSLELE

Ne vieną dešimtmetį didikų Radvilų valdytuose Kėdainiuose pirmasis tiltas per Nevėžį atsirado tik 1602 m., o iš medžio pagaminta konstrukcija užtikrino miestui finansinę naudą – Abiejų Tautų Respublikos karalius Zigmantas III Vaza suteikė tuometiniam Kėdainių savininkui Stanislovui III Kiškai privilegiją imti muitą už važiavimą šiuo tiltu. Statinys buvo svarbus ir strategiškai: jungė dvi LDK dalis – Žemaitiją ir Aukštaitiją, todėl tiltu buvo keliaujama iš Vilniaus į Žemaitiją, o iš Kauno bei Karaliaučiaus – į Rygą.

Šiandien Kėdainių senamiesčio pėsčiųjų tiltas, leidžiantis persikelti per Nevėžio upę, jungia Didžiosios Rinkos aikštę su Kauno ir Vilniaus gatvių sankryža kairiajame upės krante, arba kitaip – senąją bei naująją miesto dalis. Tiltą, kurio konstrukcija pagaminta iš medžio ir plieno, suprojektavo architektas prof. Jurgio Rimvydas Palys ir jo dukra Ieva Jurgita Palytė-Veilandienė. Tamsiuoju paros metu tilto veidą puošia įspūdingai šviečiantys akcentai.

Ant 2018 m. pastatyto tilto galima rasti LDK laikus menančius simbolius: kairiajame krante – Aukštaitijos herbą, o dešiniajame – Žemaitijos, taip įprasminant istorinių Lietuvos žemių padalijimą. Be to, ant dešiniojo kranto šiaurinio pilono kabo Kėdainių mūšio, įvykusio 1831 m. balandžio 29 d., batalinės scenos bronzinis bareljefas.

„BEŽDŽIONIŲ“ tiltai Lietuvoje

Nors mūsų šalyje beždžionių galime sutikti nebent zoologijos soduose, jų vardu įprastai vadiname nestabilius, kabančius ir klibančius tiltus. Tokių statinių, įrengtų įvairiuose šalies kampeliuose, yra netoli 100. Įprastai jie suteikia galimybę pereiti per upę, tačiau žengti jais pasiryžta tikrai ne kiekvienas. Drąsiausiems siūlome aplankyti keletą beždžionių tiltų:

Šventosios (Palangos m. sav.) kabantis tiltas

56.036231, 21.074573

Trakų Vokės kabantis tiltas

54.632926, 25.123567

Lankupių kabantis tiltas per Miniją

55.487484, 21.365496

Ventos regioniniame parke įrengtas Viekšnių kabantis tiltas

56.232608, 22.523553

Santakos kabantis tiltas ties Žeimenos ir Neries santaka

54.900432, 25.640853

Ariogalos kabantis tiltas per Dubysą

55.262089, 23.459183

AKUPRESŪROS PASLAPTYS:

kaip sau padėti išlikti sveikiems?

Kiekvienas iš mūsų žino, kad sveikata – didžiausias mūsų turtas, tačiau neretai pamirštame šį turtą vertinti ir saugoti. Tradicinė kinų medicina gyvuoja kelis tūkstančius metų ir sparčiai populiarėja visame pasaulyje. Vienas pagrindinių jos principų – pašalinti negalavimo priežastį ne laikinai, o visam laikui. Susižavėjusi šiuo požiūriu į tradicinę kinų mediciną prieš daugiau nei dvidešimtmetį pasinėrė kvalifikuota akušerė-ginekologė, gydytoja **LIUDMILA VINGILIENĖ**.

Specialistė veda kinų medicinos seminarus ir mokymus, žinias nuolat gilina webinaruose, tarptautiniuose kongresuose, seminaruose bei konferencijose. Lietuvos akupunktūros, manualinės ir tradicinės medicinos gydytojų asociacijos narė šiandien pristato tradicinės kinų medicinos metodikas bei pataria, kaip galime padėti sau išlikti sveikiems.

LAURA ŠAKIROVAITĖ

Liudmila, turite sukaupusi kone 40 metų patirtį medicinos srityje. Kada nusprendėte imtis ir tradicinės kinų medicinos krypties bei gilinti žinias ten? Kaip tuo susidomėjote?

Tradicine kinų medicina pradėjau domėtis prieš 23-ejus metus, tuo metu, kai dirbau ligoninėje ir dažnai susidurdavau su atvejais, kai farmaciniai medikamentai, vaistai neišspręsdavo paciento ligos ar negalavimo visam laikui, tik laikinai. Besigilindama į tradicinės kinų medicinos filosofiją supratau, kad man yra labai artimas šios krypties požiūris, jog negalavimus reikia šalinti visam laikui, o ne tik laikinai užslopinti vaistais. Taip atsidūriau šiame kelyje ir nežadu sustoti, nuolat tobulinu žinias tiek teoriniu, tiek praktiniu lygmeniu, dirbu su pacientais ir padedu jiems rūpintis savo bei artimųjų sveikata.

Tradicinė kinų medicina – dar ne visiems gerai pažįstamas dalykas. Kai kurie į šią medicinos sritį netgi žiūri gana skeptiškai. Kaip manote, kodėl?

Tradicinė Kinų Medicina plačiai naudojama visame pasaulyje jau daugelį metų. Gydymas akupunktūra yra pripažintas Pasaulinės Sveikatos Organizacijos (PSO), yra skiriamas prestižinėse viso pasaulio ligoninėse, akupunktūros gydymo privalumus renkasi net ir daugeliui žinomi ir mylimi aktoriai, dainininkai ar kitos garsenybės, pavyzdžiui, Angelina Jolie, Celine Dion, taip pat karališkoji šeima. Tradicinės kinų medicinos esmė yra ta, kad gydomas žmogus, ne liga, o pagrindinis skirtumas tarp vakarietiško gydymo ir kinų medicinos yra mano minėtas požiūris, jog reikia ieškoti, kaip pašalinti negalavimo priežastį visam laikui, o ne tik laikinai.

Vieni iš pagrindinių gydymo metodų kinų medicinoje yra akupunktūra ir akupresūra arba kitaip – taškinis masažas. Papasakokite šiek tiek plačiau apie šiuos gydymo metodus.

Tradicinės kinų medicinos teigimu, žmogus yra sveikas, kai tarp in ir jan energijų yra pusiausvyra. Organizmas praranda pusiausvyrą, išsiderina, kuomet energija nebegali laisvai cirkuliuoti gyvybiniais kanalais. Tada ir atsiranda įvairių negalavimų.

Akupunktūra, akupresūra, energinis meridianų masažas ir šildymas moksa – tai dažniausiai kinų medicinoje taikomi gydymo metodai, kurių esmė:

• išvalyti energinius blokus kanaluose ir atkurti tolygią gyvybinės *či* energijos tėkmę,

• sugrąžinti pusiausvyrą tarp *in* ir *jan* energijų žmogaus kūne.

Įvairiais būdais veikiant gyvybinius taškus, galima gydyti vidaus organus bei audinius (kaulus, kremzles, sausgysles, nervus, raumenis ir t. t.), atkurti jų funkcijas, kraujotaką, ypač chroniškų problemų atvejais. Gyvybiniai taškai gali būti veikiami pirštais, alkūne ar tam tikrais įrankiais, tačiau kūno taškai tiek taikant akupunktūrą, tiek akupresūrą išlieka tie patys.

Kokia yra akupresūros nauda, poveikis žmogaus organizmui?

Akupresūra – tai gyvybinių taškų masažas pirštais (akupunktūra be adatų), tirpdantis energinius blokus kanaluose bei harmonizuojantis *in-jan* energijų tėkmę meridianuose. Tai turi įtakos tiek dvasiniam, tiek fiziniam sveikimui: atpalaiduoja nuo streso, negatyvių emocijų, pašalina skausmus, atpalaiduoja raumenų įtampą, gerina kraujotaką. Akupresūra yra idealus instrumentas savigydai, veikiantis kaip ligų prevencijos priemonė ir būdas išsaugoti gerą sveikatą. Pagrindinį įrankį – pirštus – mes visada turime su savimi, tad įgijus žinių, galime padėti sau ar savo antrai pusei, vaikui ar anūkui, būdami bet kuriame pasaulio kampelyje.

Akupresūros poveikis

• Harmonizuoja ir įgalina vidinius mūsų organizmo išteklius: unikalią savigydos sistemą.

• Stiprina imunitetą, atstato žmogaus gyvybinę energiją.

• Nuskausmina ir pašalina skausmo priežastis, todėl poveikis labai efektyvus, pavyzdžiui, esant galvos, kaklo, sprando, pečių juostos, nugaros, kojų, rankų, sąnarių, stuburo, vidaus organų ir įvairiems lėtiniams skausmams ir t.t.

• Pašalina įtampą, stresą, negatyvias emocijas, pagerina nuotaiką, kitaip tariant, suteikia emocinį, mentalinį ir fizinį atsipalaidavimą. Tai laimės hormonų (endorfinų) terapija – sveikas būdas atsipalaiduoti.

• Padeda atkurti vidaus organų bei endokrininės sistemos funkcijas.

• Harmonizuoja gyvybinės energijos tėkmę ir atkuria normalią smegenų, širdies ir viso kūno kraujotaką.

Ar kiekvienas gali atlikti akupresūros pratimus, ar derėtų tai patikėti specialistui?

Kaip ir visų gydymo procedūrų metu, jas atliekantis asmuo turi būti specialistas tam, kad gydymas būtų maksimaliai efektyvus. Jau 15 metų rengiame tradicinės kinų medicinos (akupresūros) seminarus ir labai džiaugiamės didele bendruomene, kurią sudaro savo srities profesionalai.

Be abejo, turint žinių pagrindus, tam tikrus taškus galima masažuoti ir patiems. Mano asmeniniame tinklalapyje sukaupta nemažai medžiagos apie tradicinės kinų medicinos sampratą ir gydymo būdus, pateikta patarimų norintiems išbandyti taškinį masažą patiems bei gausu informacijos norintiems gilintis į šią medicinos sritį.

Daugiau informacijos galite rasti interneto svetainėje liudmilavingiliene.lt. Būkite sveiki!

Lietuvos klinikos: +370 632 000 05 | konsultacija@clinicdpc.lt

Londono klinika: +44 7714 256288 | info@dentalprocare.co.uk

www.clinicdpc.lt

Nemokami susitikimai su gydytojais odontologais:

naujausios implantacijos ir protezavimo galimybės, privalumai bei trūkumai

Nemažai tyrimų rodo, kad, palyginti su kitomis Europos Sąjungos šalimis, lietuviai vis dar mažai dėmesio skiria savo dantims. Kodėl? Tikriausiai rastume daug priežasčių, bet dažnam mūsų tautiečiui dantų sveikatos problemos prasideda dar vaikystėje. Bėgant metams, jos vis gilėja, dantys tampa pažeidžiami karieso, kai kuriuos tenka taisyti ar net rauti.
Tik netekę dantų susimąstome, kokią svarbią funkciją jie atlieka gyvenime. Sveiki dantys toli gražu nėra tik estetinis pasitenkinimas (graži šypsena, balti dantys), jie gyvybiškai svarbūs, nes žmogui reikia maisto – atkąsti ir kramtyti būtina. Tikriausiai niekas neprieštaraus, kad valgymas – vienas didžiausių gyvenimo malonumų. Apmaudu, kad kai kuriems jis kartais tampa nepatogumu ar netgi kančia.

Geriausia investicija – į savo sveikatą

Žmonės pasižymi gyvybiškai svarbia savybe prisitaikyti. Tačiau kartais ši savybė atsisuka prieš mus pačius. Pavyzdžiui, netenkame vieno danties – kurį laiką nepatogu, bet pamažu priprantame, netenkame kito – vėl tas pats... Po kurio laiko galime netekti daugybės dantų, bet išmokstame kramtyti „gerąja" puse, renkamės tinkamą maistą ir nepatogumas tampa tarsi savaime suprantamas. Visgi, CLINIC | DPC gydytojai skatina visus, kurie netekę vieno ar daugiau dantų, susigrąžinti galimybę patogiai kramtyti ir šypsotis plačia šypsena.

Gyvename sudėtingais laikais, kylant infliacijai, prekės ir paslaugos brangsta. Tai priverčia susimąstyti, ar apsimoka pinigus taupyti. Gal verčiau investuoti į save ir pasirinkti protezus ar implantus. Tokiu būdu gerinti ne tik savo fizinę, bet ir psichologinę sveikatą bei mėgautis kokybišku gyvenimu. Ne veltui sakoma, kad didžiausias turtas – sveikata.

Tenka taisyti senas klaidas

Nors besirūpinančių savo sveikata žmonių Lietuvoje pamažu daugėja, tačiau kai kurios bėdos yra įsisenėjusios arba atsiradusios dėl anksčiau taikytų gydymo metodų. Seniau mažai kas stengėsi gelbėti sugedusius dantis. Sugedo – raunam. O ko čia gailėti? Tačiau dantys nebeatauga, o netekus kelių dantų smarkiai pakinta kramtymo galimybės, deformuojasi veido kontūrai, sutrinka kalbos mechanizmas – pradedama švepluoti, nevalingai švilpčioti, spjaudytis, kai kuriuos garsus ištarti tampa labai sunku. Tokiais atvejais tenka imtis rimtų dantų atkūrimo procedūrų.

„Su kolegomis dažnai pasikalbame, kad nemažai žmonių vis dar nežino naujausių dantų atkūrimo galimybių. Visgi, technologijoms sparčiais žingsniais žengiant į priekį, gydymo metodų pasirinkimas yra gerokai platesnis nei, pavyzdžiui, prieš dešimt metų", – pasakoja CLINIC | DPC gydytojas – odontologas Karolis Skučas.

Jei nenorite rinktis išimamų protezų, pravartu pasidomėti dantų atkūrimo metodu, kuris vadinasi All-on-4 (liet. „visi ant keturių"). Ši metodika numato galimybę vieno žandikaulio dantis atkurti ant keturių implantų. Jos dėka galima išvengti sudėtingų, ilgai trunkančių kaulo priauginimo procedūrų, kurios dažnai tampa itin varginančiu procesu. Po dantų implantacijos iškart pagaminamas fiksuotas laikinas protezas ant implantų, o jau po pusės metų pacientas grįžta tam, kad būtų pagaminti nuolatiniai dantys.

Kviečiame į nemokamus susitikimus

Kalbame su daugybe pacientų ir supratome, kad nemaža jų dalis stokoja žinių apie naujausius dantų implantacijos ir protezavimo metodus, nusprendėme visus norinčius pakviesti į susitikimus su CLINIC | DPC gydytojais odontologais, kurie detaliai papasakos apie implantacijos ir protezavimo galimybes, privalumus bei trūkumus. Renginiai nemokami, tačiau vietų kiekis ribotas, todėl kviečiame registruotis.

CLINIC | DPC gydytojas – odontologas džiaugiasi, kad net ir pačiomis sudėtingiausiomis aplinkybėmis pacientams padėti dažniausiai pavyksta, ir primena klinikos siunčiamą žinutę, kad kiekviena šypsena turi savo istoriją. „Bent jau tos šypsenos, kurias atkurti pavyksta mūsų klinikose", – šypteli K. Skučas. – „Per visus klinikų tinklo CLINIC | DPC gyvavimo metus Lietuvoje šypsenas atkūrėme daugiau nei 55 tūkstančiams pacientų. Sunku žodžiais apsakyti jausmą, kai bendro visos komandos darbo dėka žmogus atgauna džiaugsmą gyvenimui".

CLINIC | DPC

Kviečiame į nemokamus seminarus apie implantacijos ir protezavimo galimybes, privalumus bei trūkumus. Renginiai NEMOKAMI!

Seminaras vyks:

Rugpjūčio 4 d. 17 val., Aušros g. 14, Utenoje, CLINIC | DPC klinikoje.

Registruokitės telefonu +370 632 00 005.

Vyriškuoju hormonu vadinamas testosteronas: KOKIA JO ĮTAKA ORGANIZMUI?

Hormonai – tai žmonių ir gyvūnų organizmuose randami organiniai junginiai, nuo kurių balanso priklauso labai daug sveikatos procesų. Neretai girdime specialistus minint lytinių hormonų, vyrams – ypač testosterono svarbą. Apžvelkime išsamiau, kokį vaidmenį organizme atlieka testosteronas, kas lemia jo trūkumą ir kaip galima pakelti šio hormono lygį.

LAURA ŠAKIROVAITĖ

KAS SLYPI PO PAVADINIMU TESTOSTERONAS?

Testosteronas yra steroidinis lytinis hormonas, atliekantis svarbų vaidmenį abiejų lyčių fiziologijoje. Jį gamina lytinės liaukos, vyrų – sėklidės, moterų – kiaušidės bei abiejų lyčių antinksčiai (nedideliais kiekiais). Testosteronas priskiriamas androgenų, vyriškų lytinų hormonų, grupei, o tai reiškia, kad jis skatina vyriškų savybių vystymąsi.

Vyrų kraujyje testosterono atsiranda dar jiems esant motinos įsčiose, apie 23-ią nėštumo savaitę, skatina vyrų vidinių ir išorinių reprodukcinių organų vystymąsi ir yra būtinas spermatozoidų gamybai suaugusiems. Hormonas taip pat signalizuoja, kad kūnas gamintų naujas kraujo ląsteles, užtikrina, jog raumenys bei kaulai išliktų stiprūs brendimo metu ir po jo bei stiprina libido tiek vyrams, tiek moterims.

Vyriškumo simboliu laikomas lytinis hormonas yra susijęs su daugeliu berniukų brendimo metu pastebimų fizinių ir psichologinių pokyčių: ūgio pokyčiais, raumenų bei tam tikrų kūno dalių, pavyzdžiui, varpos, sėklidžių, prostatos padidėjimu, taip pat kūno ir gaktos plaukų augimu. Didesnis testosterono kiekis lemia mažesnį polinkį riebalų sluoksniui kauptis aplink juosmenį. Šis hormonas taip pat gali stimuliuoti protinę veiklą – pa-

deda sukoncentruoti dėmesį, gerina atmintį, be to, teigiama, jog lėtina senėjimo procesus bei padeda išvengti širdies ligų.

TESTOSTERONO KIEKIS ORGANIZME: KADA JAUČIAMAS TRŪKUMAS?

Atsižvelgiant į amžių, ligas, mitybą ir daugelį kitų veiksnių, hormonų kiekis organizme gali svyruoti. Testosterono koncentracija kraujyje padidėja po fizinio krūvio, o sumažėja į organizmą patekus gliukozei. Įtakos hormono kiekiui turi ir paros metas. Maksimaliai testosterono vyro organizmas išskiria maždaug 7 val. ryto, o mažiausias jo kiekis išsiskiria apie 20 val. vakaro.

Vyresniame amžiuje įprastai vyrų organizmas pradeda gaminti mažiau testosterono. Su mažėjančiu testosterono kiekiu susiduria nemaža dalis 45-erių metų ir vyresnių vyrų, o laipsniškas hormono kiekio mažėjimas vyrų organizme pastebimas apie 60-uosius gyvenimo metus. Kaip ir bene visus organizmo procesus, testosterono kiekį ypač veikia stresas, kuris mažina hormono koncentraciją kraujyje.

Testosterono mažėjimą vyrų organizme lemia ir tokios priežastys, kaip:

- sėklidžių sužalojimai ar infekcijos;
- chemoterapija arba spindulinis vėžio gydymas;
- hipofizės ligos ar kiti hormoniniai sutrikimai;
- tokie vaistai, kaip kortikosteroidai ar opiatai, mažinantys skausmą;
- tam tikros genetiškai paveldimos ligos;
- netinkama mityba, pavyzdžiui, itin didelis cukraus, miltinių patiekalų bei pieno produktų vartojimas;
- mažas fizinis aktyvumas;
- piktnaudžiavimas alkoholiu ir (ar) narkotinėmis medžiagomis.

Stipriai sumažėjęs vyriškojo hormono kiekis gali būti pastebimas fiziškai. Testosterono trūkumas turi neigiamos įtakos erekcijai, spermos kokybei bei spermatozoidų aktyvumui. Taip pat pastebimi balso pokyčiai, gali padaugėti raukšlių, išryškėti krūtys, padidėti riebalų sluoksnis, ypač pilvo, juosmens srityje. Tačiau sumažėjęs testosterono lygis gali sukelti ir tokius simptomus, kaip:

- nuovargis, miego sutrikimai;
- irzlumas;
- sumažėjęs lytinis potraukis;
- spermos kiekio sumažėjimas;
- erekcijos disfunkcija;
- suprastėjusi bendra savijauta;
- prislėgta nuotaika;
- atminties ir koncentracijos sutrikimai;
- jėgų neturėjimas, raumenų silpnumas;
- kūno plaukų slinkimas;
- kūno riebalų masės padidėjimas.

KAIP PAKELTI TESTOSTERONO LYGĮ?

Daugelis ypač vyresnio amžiaus vyrų nerimauja dėl savo testosterono lygio, tačiau nežymiai mažėjantis testosterono kiekis gali ir neišduoti, kad organizme tam tikri procesai yra sutrikę. Kai kurie žmonės apie problemą sužino tik jai gerokai pažengus arba visai netyčia, pavyzdžiui, atlikę kraujo tyrimus. Vis dėlto, patyrus bent vieną ar kelis iš aukščiau išvardintų simptomų, rekomenduojame nedelsiant kreiptis į specialistą. Kuo anksčiau gydytojas įvertins jūsų simptomus, tuo didesnį šansą turėsite išvengti rimtų pasekmių. Kai kurių mokslininkų teigimu, žemas testosterono lygis padidina vyresnių nei 50 metų vyrų mirties riziką, tad ignoruoti problemos – negalima.

PRADĖKITE NUO KOKYBIŠKO POILSIO

Sakoma, kad geras miegas – ištikimas organizmo draugas. Pakankamai ir kokybiškai pailsėjus, geriau atliekamos kaulų, raumenų, smegenų funkcijos, sureguliuojama hormonų pusiausvyra. Ir priešingai, susidūrus su miego trūkumu, išsibalansuoja įvairūs organizmo procesai – žmogus tampa irzlus, mažėja jėgų, gali kamuoti įvairūs skausmai. Teigiama, jog neturint optimalaus darbo ir poilsio režimo, greičiau priaugama svorio, padidėja ri-

zika susirgti širdies ligomis, depresija.

Miegas yra tiesiogiai susijęs ir su testosterono gamyba. Tyrimų metu buvo nustatyta, kad gerai išsimiegančių žmonių organizmuose testosterono kiekis didesnis nei mažai miegančių organizmuose. Miegant testosterono lygis didėja, o pabudus mažėja – didžiausias testosterono gamybos lygis yra REM (gilaus miego) fazėje. Ideali miego trukmė – nuo 7 iki 9 valandų, tad, norint sureguliuoti testosterono gamybą, patariama skirti dėmesio kokybiškam poilsiui ir vengti kofeino turinčių maisto produktų bei gėrimų.

KEISKITE MITYBOS ĮPROČIUS

Maistas, kaip ir miegas, turi įtakos mūsų bendrai savijautai, tad, norint palaikyti sveiką organizmo būklę bei hormonų balansą, reikėtų skirti dėmesio tam, ką valgome. Deja, atskiri maisto produktai negali drastiškai pakeisti testosterono lygio kraujyje, tačiau gali šiek tiek paskatinti šio hormono kiekio didėjimą. Rekomenduojama rinktis mažiau apdorotus, šviežius maisto produktus, vengti nesveiko maisto, cukraus, alkoholio. Taip pat vertėtų dažniau į savo racioną įtraukti špinatų, brokolių, česnakų, vyšnių, granatų, austrių. Nepamirškite ir apie gerųjų riebalų šaltinius: žuvį, kiaušinius, alyvuogių aliejų, avokadus, riešutus.

Į SAVO RUTINĄ ĮTRAUKITE FIZINĮ AKTYVUMĄ

Fizinė veikla svarbi visais amžiaus tarpsniais. Sportas ne tik didina lankstumą, jėgą bei ištvermę, padeda pagreitinti medžiagų apykaitą, bet ir didina testosterono kiekį organizme. Vis dėlto, kas per daug – tas nesveika, tad vyresniame amžiuje nereikėtų persistengti ir savęs alinti ilgomis ir labai intensyviomis treniruotėmis. Geriau skirkite kasdien bent po 15–20 minučių lengvai fizinei veiklai – ėjimui, važiavimui dviračiu ar vidutinio intensyvumo treniruotei. Taip deginsite kalorijas nemažindami raumenų masės, per daug neapkrausite širdies raumens ir sąnarių. Svarbu paminėti, jog fizinis aktyvumas padeda mažinti streso hormono (kortizolio), kuris prisideda prie testosterono kiekio organizme mažinimo, gamybą.

VITAMINAS D – NE TIK GERAI NUOTAIKAI

Vitaminas D yra riebaluose tirpi medžiaga, kurią žmogaus kūnas gamina veikiamas saulės spindulių. Ne paslaptis, kad mūsų kraštuose gyvenančių žmonių organizmuose vitamino D kiekis labai dažnai nesiekia normos ribų. Nuolat kaitintis saulėje – žalinga mūsų odai, tad patariama reguliariai atlikti kraujo tyrimus ir, gydytojui rekomendavus, vitamino D vartoti papildomai.

Vitamino D3 cheminė formulė panaši į steroidinių hormonų (tarp jų ir testosterono), tad ši medžiaga ypač svarbi vyrų seksualinei funkcijai. Kai kurie tyrimai rodo, kad mažesnis vitamino D kiekis kraujyje gali būti susijęs su sumažėjusiu testosterono kiekiu vyrams, tad numoti ranka į vitaminų ir mikroelementų tyrimus – nevertėtų.

SOCIALINIAI IR PSICHOLOGINIAI FAKTORIAI

Sakoma, jog žmogus tiesiog švyti, kai daro tai, ką mėgsta. Be to, gera atmosfera darbe, asmeniniai laimėjimai bei malonūs laisvalaikio užsiėmimai suteikia pasitikėjimo savimi. Tai gali prisidėti ir prie teigiamų pokyčių mūsų hormoninėje sistemoje. Tad norėdami gerai jaustis, spindėti vyriškumu bei džiaugtis gyvenimu, nepamirškite apie savo hobius: sportuokite, žvejokite, šokite ar dažniau skirkite laiko šachmatų partijai su draugais.

Be to, svarbu, esant norui ir galimybei, mėgautis seksualiniu gyvenimu. Nors tiek vyresnio amžiaus vyrams, tiek moterims dažniausiai reikia šiek tiek daugiau laiko seksualiai susijaudinti, tačiau tai nėra gėdinga ar nenormalu. Su amžiumi mūsų kūnai keičiasi, tad reikėtų į šiuos pokyčius žiūrėti ne kaip į bausmę, bet kaip į natūralų procesą. Šiandien egzistuoja daugybė galimybių padėti sau bei savo partnerei lytiškai susijaudinti – pradedant stimuliuojančiais geliais ir baigiant profesionalų – sekso terapeutų – konsultacijomis. Prioritetas vis dėlto turėtų būti sveikata ir gera savijauta.

SYNEBI SALON EXPERIENCE

SYNEBI by Helen Seward profesionali plaukų priežiūra namuose.

Ekologiški, natūralūs augaliniai ingredientai

SYNEBI Sudėtyje yra sertifikuoti, ekologiški ingredientai, kurie tausoja, maitina plaukus.

Natūralūs antioksidantų ekstraktai: neutralizuoja laisvuosius radikalus, sukeltus saulės bei aplinkos taršos poveikio, kurie lemia ankstyvą plaukų senėjimą.

Sudėtis:

MIGDOLŲ EKSTRAKTAS - užtikrina plaukų pluošto apsaugą

GRANATŲ EKSTRAKTAS - tonizuoja plauką

DEDEŠVOS EKSTRAKTAS - giliai drėkina ir minkština

ARGANO ALIEJUS - Maitina, apsaugo nuo plaukų senėjimo

BE SULFATŲ

BE PARABENŲ

BE DAŽIKLIŲ

BE PRIDETINIŲ DRUSKŲ

Juara
MEILĖ GROŽIVI

ATSTOVAS LIETUVOJE
UAB JUARA
www.juara.lt
8-5-2756741

JUARA kosmetika

@juara.lt_kosmetika

Suaugusiųjų stovyklos: asmeninis ugdymas ir puikiai praleistas laikas

Nieko nuostabaus, kad daugelis vaikų taip laukia vasaros ir galimybės bent savaitę praleisti vaikų stovykloje. Nauji draugai, nuotykiai, įdomios veiklos, proga pakeisti aplinką ir patirti naujų įspūdžių – greičiausiai tai, kas laiką stovykloje paverčia neišdildoma patirtimi. Verta pabrėžti, kad suaugus galimybė patirti stovyklų žavesį niekur nedingsta. Ir jeigu vis dar svarstote, kur šią vasarą nuvykti papildyti savo įspūdžių krepšelį, galbūt verta apsvarstyti galimybę bent kelioms dienoms ištrūkti į suaugusiųjų stovyklą.

LIVETA BURKŠAITĖ

Kad ir kaip gera kartais visiškai nieko neveikti ir atsiduoti lėtai atostogų tėkmei, ateina tas momentas, kai net ir nuo tingaus vartymosi prie ežero įsiskausta šonai. Suaugusiųjų stovyklose galima išsklaidyti atsibodusią rutiną ir turiningai praleisti laiką: sutikti naujų žmonių, rasti bendraminčių, įgyti naujų žinių ar įgūdžių. Stovyklų yra tiek daug ir tokių įvairių, kad kone kiekvienas gali rasti geriausiai atitinkančią asmeninius jo poreikius. Apžvelkime keletą pagrindinių stovyklų tipų.

Sporto ir sveikatingumo stovyklos

Dievinantys aktyvų gyvenimo būdą, norintys grūdinti savo organizmą ar atgauti jėgas, neprašaus pasirinkę sporto arba sveikatinimosi stovyklas. Palaikyti fizinį aktyvumą svarbu bet kokiame amžiuje, nes jis stiprina vidines organizmo sistemas, gerina ištvermę, padeda išvengti daugelio ligų. Sporto stovyklose atsižvelgiama į žmonių fizinio pajėgumo lygį, o treneriai padeda užtikrinti sklandų ir efektyvų treniruočių procesą. Šias stovyklas galima rinktis pagal dominančią sporto rūšį: žygiai pėsčiomis, tinklinis, tenisas, jodinėjimas, fitneso; vandens sporto: plaukimo, vandenlenčių, baidarių užsiėmimai ir pan. Kai kuriose jų siūloma įvairiapusė programa, tad galima išbandyti keletą skirtingų fizinės veiklos krypčių. Sveikatingumo stovyklose taip pat kreipiamas dėmesys į fizinės būklės gerinimą: vedamos mankštos, mokoma sveikos mitybos paslapčių, gali būti atliekami masažai, įvairios procedūros, padedančios atkurti gyvybinę energiją.

Jogos ir meditacijos stovyklos

Stresas, nerimas, nuolatinis skubėjimas, psichologinis nuovargis – šiuolaikinio pasaulio palydovai, todėl yra tiesiog būtina mokėti atsipalaiduoti. Jogos ir meditacijos stovyklos idealiai tinka tiems, kurie ieško kūno ir proto harmonijos, siekia atkurti savo emocinę pusiausvyrą, atgauti vidinę ramybę. Stovyklose mokoma meditavimo principų, įvairių kvėpavimo technikų, atliekami tempimo

pratimai, dažnos gongų garsų, dailės terapijos; be to, nemažai laiko praleidžiama gamtoje, gryname ore. Atsiribojimas nuo išorinių dirgiklių, padeda išvalyti įkyrias mintis, įsiklausyti į savo vidų, įgauti daugiau aiškumo, išsivaduoti nuo įvairių varžančių vidinių blokų, primestų įsitikinimų – atrasti darną su savimi ir supančiu pasauliu. Stovyklos metu įgytos patirtys ir įrankiai praverčia sugrįžus į savo įprastą kasdienybę ir dorojantis su kasdienio gyvenimo iššūkiais.

Išgyvenimo gamtoje stovyklos

Skirtos tikriems nuotykių ieškotojams! Ilgi vakarai gamtoje prie laužo, maudynės ežeruose ar upėse, maisto gaminimas ant ugnies, dieniniai bei naktiniai žygiai ir nakvynės miškuose ar giriose – viskas, ko reikia, norint vėl atkurti ryšį su gamta, pailsėti nuo miesto šurmulio, išmokti gyventi be tradicinių patogumų, prisitaikyti prie kintančių sąlygų, patikrinti bei praplėsti savo komforto ribas. Stovyklos metu patyrę vadovai suteiks žinių ir paaiškins, kaip išgyventi laukinėmis sąlygomis, be to, viską bus galima čia pat patikrinti praktiškai. Žinoma, į nuotykius leisitės su komanda, kurioje kiekvienas narys bus atsakingas už kito nario palaikymą, padrąsinimą, tarpusavio pagalbą ir gerų prisiminimų kūrimą.

Šokių stovyklos

Pats pavadinimas kalba už save – šios stovyklos skirtos tiems, kurie dievina šokius ir suktis muzikos ritmu. Puikiai tinka tiems, kurie nori išbandyti naujų šokių stilių ar gludinti jau turimus įgūdžius. Šios stovyklos paprastai būna dviejų sudėtingumo lygių – pradedančiųjų ir pažengusiųjų, tad kiekvienas gali pasirinkti sau tinkamą krūvį. Tradiciniai, linijiniai, gatvės ar latino šokių stiliai: ką pasirinksite – visiškai nesvarbu, nes šokis padeda išlaisvinti kūną, atsipalaiduoti, gerina nuotaiką, mažina nerimą ir depresiją. Stovyklas neretai vainikuoja teminiai vakarėliai, kurių metu yra puiki proga ne tik pademonstruo-

ti ir pasipraktikuoti naujai išmoktus šokių judesius, bet ir smagiai pabendrauti, šauniai praleisti laiką su kitais šokėjais.

Moterų stovyklos

Esate pavargusios, trūksta motyvacijos, įkvėpimo, pasitikėjimo savimi ir norisi atkurti savo moterišką vidinę energiją? Galbūt praverstų kokybiškas laikas kitų moterų kompanijoje. Išskirtinai moterims skirtose stovyklose mokomasi emocijų paleidimo, savęs, savo kūno priėmimo, ieškoma vidinio balanso, atliekamos įvairios praktikos, puoselėjama moterų bendrystė, taip pat suteikiama erdvė skleistis kūrybiškumui, šilumai, poilsiui, bendravimui ir savęs pažinimui.

Edukacinės stovyklos

Mokytis ko nors nauja – niekada nevėlu! Trokštantys įgyti daugiau žinių – tiek teorinių, tiek praktinių, vyksta į edukacines stovyklas, kuriose savo žinių lobynais dalijasi patyrę savo srities profesionalai. Galbūt seniai magėjo išbandyti žiesti puodus, lipdyti vazas, pinti juostas, drožti medžio kūrinius, tapyti paveikslus, piešti chna tatuiruotes ar piešiniais puošti tekstilę, o gal tiesiog reikia nuo kažko atsispirti ir ugdyti gebėjimus norint pradėti plėtoti savo veiklą – užsiėmimų stovyklose ras tiek tradicinių amatų, tiek įvairaus meno mėgėjai.

Porų stovyklos

Gyvenant su savo antrąja puse ilgus metus kartu ir įsisukus kasdienybės bei buities rate, neretai atsiranda pripratimas, išblėsta aistra – išskrenda tie drugeliai, kurie kadaise taip kuteno pilvą. Juos susigrąžinti gali padėti porų stovyklos, kurios suteikia sąlygas pamatyti savo gyvenimo partnerį tarsi naujoje šviesoje. Santykių stiprinimo stovyklos puikiai tinka toms poroms, kuriose partneriai jaučiasi nutolę vienas nuo kito, nori atgauti susižavėjimą vienas kitu ar pakelti savo santykius į kitą lygį. Jose tarpasmeninių santykių ekspertai ir psichologai moko, kaip spręsti asmeninius ir poros iššūkius, geriau pažinti savo jausmus, suteikia įrankius pozityviam bendravimui, kad būtų lengviau išgirsti ir geriau suprasti vienas kitą. Tokio tipo stovyklose paprastai netrūksta ir bendrų, porą suartinančių veiklų, kurios padeda atkurti tarpusavio ryšį ir pakurstyti prigesusią ugnelę.

***Vipassana* tylos stovyklos**

Tikras iššūkis tiems, kurie įpratę čiauškėti be perstojo. Tačiau priimti tokį iššūkį gali būti naudinga. Dešimt dienų trunkanti vipassana tylos meditacija yra viena seniausių pasaulyje. Pats žodis vipassana reiškia matyti dalykus tokius, kokius jie yra iš tikrųjų. Šios tylos stovyklos pasižymi itin griežtu režimu, jose įsipareigojama tvirtai paisyti nustatytų elgesio taisyklių, tad ši meditacijos forma yra skirta tik rimtai nusiteikusiems sąžiningai laikytis drausmės. Atvykę į tylos stovyklą, turėsite atsiriboti nuo išorinio pasaulio: telefonus ir visas kitas komunikacines priemones padėsite į šalį ir mokysitės būti su savimi – savo jausmais ir mintimis. Jums taip pat nebus leidžiama skaityti knygų ar rašyti, reikės vengti bet kokio fizinio kontakto su kitais asmenimis. Tylos stovyklos moko susitelkti į šią akimirką, lavina savistabą, padeda geriau pažinti savo vidinį pasaulį, plėsti sąmoningumą. Teigiama, kad ši *vipassana* meditacija padeda išsivaduoti nuo susikaupusios įtampos, panaikinti kentėjimą, moko ramiai priimti problemas, neprarandant proto pusiausvyros. Tiesa, jos metu griežtai patariama nutrauki bet kokias kitas dvasines praktikas ir praktikuojamas meditacijos technikas.

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 • MAN Premium | ABRI • FLEX Premium | ABRI • SAN Premium | ABRI • SOFT classic | ABENA light

Pagaminta Danijoje

Nuo 2021 m. liepos 1 d. asmenys, kuriems nustatytas sunkus šlapimo nelaikymas, gali gauti 60 kompensuojamųjų sauskelnių per mėnesį. Pagal galiojantį Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) įsakymą, mažas pajamas gaunantiems senatvės pensininkams, negalią turintiems asmenims bei visiems 75 metų ir vyresniems senjorams nebereikia primokėti už kompensuojamąsias sauskelnes ir įklotus, nepaisant, kokius išsirenka. Ši tvarka taikoma tiems asmenims, kuriems gydytojas diagnozavo sunkų šlapimo nelaikymo laipsnį.

Kasdienės KŪRYBIŠKUMO paieškos

Kūrybiškumą kartais lydi tarsi mistinė aura – atrodo, kad jis būdingas tik „išrinktiesiems“: kūrėjams, menininkams. Tačiau kūrybiškumo apraiškų galime rasti kone kiekvieno mūsų kasdienybėje: tuomet, kai ieškome originalių problemos sprendimų, kai kuriame santykius su artimaisiais, kai siekiame, kad mūsų verslas taptų išskirtinis, ar paprasčiausiai pertvarkome savo namus. Vilniaus universiteto Komunikacijos fakulteto lektorius, pirmojo fantastų klubo Lietuvoje įkūrėjas, trijų knygų apie kūrybiškumą autorius, dr. Gediminas Beresnevičius teigia, kad lavinti ir ugdyti savo kūrybiškumą galime visi, o bet kuri kūrybinė veikla gali prailginti gyvenimą ir padaryti jį gerokai kokybiškesnį.

LIVETA BURKŠAITĖ

Kūrybiškumo tema domitės jau daugelį metų. Kaip susidomėjote?

Pirma mano hobinė veikla buvo fantastikos mėgėjų judėjimas. Fantastinės knygos į mano rankas papuolė gal šeštoje ar septintoje klasėje – jos mane taip sužavėjo, kad nuo paauglystės galvojau, jog visą gyvenimą skirsiu fantastikai. Bet po dvidešimt penkerių metų aktyvaus dalyvavimo fantastikos mėgėjų judėjime – vadovavimo klubui, renginių organizavimo, knygų leidimo – įvyko lūžis. Pamačiau, kad tų pirmųjų mano bendražygių klube nė vieno nebeliko: buvau kaip dinozauras, vienas tarp jaunimo, turinčio visai kitų interesų. Nusprendžiau baigti aktyvų dalyvavimą judėjime ir kokius porą metų galvojau, kuo čia užsiimti. Sugalvojau, kad kūrybiškumas, kūrybiškumo ugdymas, vaizduotės lavinimas, problemų sprendimas – tai, kuo domėjausi ir dalyvaudamas fantastikos mėgėjų veiklose, – bus tas naujas „arkliukas“. Apie 2002-uosius metus pradėjau intensyviai savarankiškai studijuoti kūrybiškumą – skaityti knygas, straipsnius ir nusprendžiau daryti mokslinę karjerą – įstojau į doktorantūrą Šiaulių universitete ir šia tema apsigyniau disertaciją.

Kaip po tokių išsamių tyrinėjimų dabar Jūs pats galėtumėte apibūdinti, kas yra tas kūrybiškumas?

Kai pradėjau domėtis kūrybiškumu, skaityti mokslinius veikalus, gal porą ar trejetą metų mane buvo ištikęs šokas – paaiškėjo, kad kūrybiškumo apibrėžimų yra šimtai, net tūkstančiai. Ir daugelis jų prieštarauja vienas kitam. Buvo sunku susigaudyti, kas tai yra. Po truputį išsigryninau ir dabar manau, kad teisingiausias ir turbūt tiksliausias kūrybiškumo apibūdinimas yra toks: žmogaus arba kito kūrėjo gebėjimas kurti kažką *kokybiškai* nauja. Ne štampuoti *naujus* egzempliorius, o gebėti sukurti tai, ko iki tol nebuvo. Ar tai būtų idėjos, ar tai būtų meno kūrinys, išradimas ar mokslo teorija – visiškai nesvarbu. Gali būti naujas mezgimo raštas arba naujas kulinarinis receptas. To recepto pritaikymas ar serijinė kažkokio patiekalo gamyba jau bus šiek tiek mažesnės reikšmės kūryba arba visiškai ne kūryba.

Ar turite receptą, kaip skatinti ir puoselėti kūrybiškumą tiesiog kasdienybėje, net ir neužsiimant jokia menine veikla?

Mes turime šimtus gebėjimų – pavyzdžiui, gebėjimą pakelti ranką, rašyti, vairuoti automobilį, kalbėti ir t. t. Nė vienas gebėjimas nėra įgimtas – vienus išsiugdome nuo pirmųjų dienų, kai kuriuos ugdomės dar būdami mamos įsčiose, sudėtingesni gebėjimai išsivysto per kelerius ar daugiau metų. Mūsų smegenys yra panašios į raumenį. Jeigu jį treniruojame, stipriname, jo pajėgumas, gebėjimai didėja. Todėl norint išsiugdyti kūrybiškumą, būtinos kūrybinės treniruotės. Ne šiaip mankšta – bet treniruotės. Mankšta padeda palaikyti tą patį pajėgumo lygį, o treniruotėse keli aukštesnius reikalavimus, nei galėjai padaryti vakar. Pavyzdžiui, jeigu treniruoji savo poetinius gebėjimus ir vakar eilėraštį parašei per pusvalandį, tai kitą dieną stengiesi jį parašyti per dvidešimt penkias minutes. Tokiam žmogui, kuris neturi tikslų tapti kurios nors srities menininku ar mokslininku, treniruotės galėtų būti labai paprastos – tiesiog kažką sukurti. Kad ir kulinarinį receptą ar naują žodį, naują daikto ar medžio pavadinimą. Bet kokia kūryba, kad ir mikroskopinė, lavina kūrybiškumą.

Ar įmanoma kūrybos raumenį, kaip ir bet kurį kitą raumenį, pertempti? Ką daryti, kad taip neatsitiktų?

Svarbu saikingumas – nepersidirbti. Sportininkai nesitreniruoja nuo ryto iki vakaro, turi pailsėti. Taigi ir patarimas būtų daryti tai periodiškai. Skirti kūrybai kad ir penkias minutes paroje – per penkias minutes tikrai nepersidirbsite.

Kokios savybės būdingos kūrybingam žmogui?

Daugelis pabrėžia vaikiškumą. Ne suvaikėjimą (šypsosi), bet vaikiško požiūrio į pasaulį išlaikymą: smalsumą, atvirumą, žaismingumą, aktyvumą, atkaklumą siekiant savo tikslų. Daugeliui kūrėjų kūrybinis procesas trunka labai ilgai – būna krizių, juodų periodų, kai viskas atrodo beprasmiška, beviltiška, kai atrodo, kad nieko aš čia negaliu padaryti, viskas atsibodo, vargina. Yra

svarbu gebėti suklupus atsitiesti. Žymiems kūrėjams tenka patirti ir „varinių triūbų“ išbandymą – įveikti šlovės sindromą. Ne vienas atvejis, kai rašytojas, gavęs pasaulinį pripažinimą, nustoja rašyti, nes nebegali atlaikyti visuomenės spaudimo. Jis žino – jeigu parašys trupučį blogiau, bus sumaltas į miltus, bus baisi gėda. Ir jeigu žmogus neįveikia šito gėdos barjero ar šlovės išbandymo, gali sužlugti kaip kūrėjas.

Vaikams užsiimti kūrybine veikla yra tarsi natūralu. Stebint juos iš šalies, atrodo, kad jie neturi užsiauginę vidinio kritiko ir pernelyg nesirūpina nei savo meniniais gebėjimais, nei galutiniu rezultatu. Štai suaugusiųjų tas vidinis kritikas kartais būna toks nuožmus, kad net apskritai neleidžia pradėti imtis kūrybinės veiklos. Ar Jūs, rašydamas knygas, susidūrėte su vidinėmis abejonėmis? Jei taip, kas padėjo jas įveikti ir toliau tęsti pradėtą darbą?

Sunku su tuo susidoroti, bent jau man tai yra nuolatinė kova. Tas vidinis kritikas, kaip ir sakiau, yra baimė patirti gėdą. Ji atsiranda dar mokyklos laikais, kai vaikų darbai pradedami vertinti. Išoriniai kritikai – mokytojai, tėvai – suformuoja ir vidinį. Tuomet jau pats iš savęs pradedi reikalauti parašyti gerai. Ir atsiranda stabdis – būtent tas vidinis kritikas – kaip pagalys ratuose, – kuris sako: kaip blogai parašei, kokios nesąmonės, reikėtų geriau perdaryti! Na ir perdarai šimtus kartų. Mano stalčiuje guli knyga, kuri jau seniai turėjo būti parašyta – gal penktą ar šeštą redakciją darau... Tai ta kova – toks darbas. Visi kūrėjai taiso savo kūrinius – net ir toks genialus kūrėjas kaip Mocartas taisė savo kompozicijas.

Vadinasi, yra svarbu mokėti priimti savo netobulumą ir žinoti, kada laiku sustoti?

Na, taip. Iš tos baimės patirti gėdą ir atsiranda perfekcionizmas, nuolatinis be pabaigos taisymas ir redagavimas. Kai kurie žmonės pataria tiesiog kažkuriuo momentu sustoti, nes nebus galo.

Kiek kūrybiškumui turi įtakos aplinka? O gal svarbesnis gebėjimas apskritai ją mokėti „sugerti“ į save?

Aplinka, žinoma, turi milžinišką įtaką. Ypač, kol asmenybė bręsta. Tačiau net ir brandiems kūrėjams yra reikalingas palaikymas, draugystė, pritarimas. Ir D. R. R. Tolkinas, ir kiti garsūs kūrėjai turėjo bendražygių, su kuriais galėjo dalytis idėjomis, kūryba, tartis, vienas kitą padrąsinti, paskatinti. Bet kokioje veikloje svarbiausias lemiamas veiksnys yra vidinė motyvacija. Ne išorinė – šlovė, pinigai ar dar kažkas – bet vidinis pasitenkinimas, džiaugsmas, meilė kūrybai, meilė pasauliui.

Kaip įveikti kūrybinius blokus?

Na, gal aš šiek tiek išsklaidysiu tą mitą, kad kūrėjas yra labai kūrybingas ir to kūrybiškumo reikia šimtu procentų. Kūrybiškumo dalis apima kokius du, tris procentus – galvojant idėjas, visa kita yra juodas, nekūrybiškas, mechaninis darbas. Vienas JAV tyrėjas Robertas Weisbergas išanalizavo Pikaso „Gernikos“ sukūrimo, DNR, elektros lemputės atradimo istorijas ir nustatė, kad kūrybos procesas niekuo nesiskiria nuo kitų paprastų darbų. Todėl tie vadinamieji kūrybiniai blokai nelabai sietini su pačiu kūrybos procesu. Tai daugiau susiję su psichologiniais dalykais: motyvacijos praradimu, darbingumo netekimu, gėdos stabdžiais ir pan. Žinau vieną kompozitorę, kuri aštuntą ryto sėda prie pianino neturėdama jokių pirminių idėjų ir, pradėjus skambinti, kažką sukuria. Kita mano pažįstama rašytoja sako: „Sėdžiu prie kompiuterio ir pirštai patys bėgioja“. Profesionalus kūrėjas, kuris kasdien dirba kūrybinį darbą, įgyja automatizmą – jam nebereikia sąmoningai kontroliuoti kūrybos proceso.

Kaip manote, socialiniai tinklai ir apskritai internetas labiau padeda ugdyti kūrybiškumą ar kaip tik trukdo? Galbūt kuo daugiau vaizdų „vartojame“, tuo didesnė rizika kažką nesąmoningai pradėti kopijuoti? Kyla pagunda pradėti lygintis su kitais...

Kiekvienas dalykas gali ir padėti, ir trukdyti. Pavyzdžiui, net ir ta aplinka, kuri visiškai nepalaikė, gali išugdyti labai stiprų ir didelį kūrėją. Tas pats yra ir su internetu, didžiuliu informacijos srautu, vaizdinių gausa. Jeigu mes šitai suvaldysime, tai mums padės – internete rastą įkvėpimą ir medžiagą „perleisime“ per save ir iš to sukursime kažką nauja. Be to, tai atveria galimybes viešinti ir dalintis savo kūryba. Iš kitos pusės, informacijos gausa slopina norą kurti, nes įsisprausti į tą milžinišką srautą yra sudėtinga, reikia daug pastangų. O jeigu jėgos silpnos, neturi valios, neturi didelės motyvacijos, tai nieko ir nedarysi. Dar vienas dalykas – standartiniai vaizdiniai, masinė produkcija formuoja šabloniską mąstyseną, kuri yra priešinga kūrybiškumui.

Išėjus į pensiją, atsiranda daugiau laisvo laiko, tik galbūt ne visi sugalvoja, kuo tą laisvą laiką užpildyti ir kaip jį išnaudoti. Kuo gali būti naudinga užsiimti kūrybine veikla vyresnio amžiaus žmonėms?

Kūrybinė veikla gali prailginti gyvenimą ir padaryti jį gerokai kokybiškesnį. Niekas iš tokio amžiaus žmogaus nereikalaus būti pasaulinio lygio menininku, jis gali kurti dėl savęs ir gauti vidinį pasitenkinimą. Žmogaus gyvenimo trukmė priklauso nuo smegenų veiklos. O smegenų veikla – nuo apkrovimo. Jeigu smegenys nėra apkraunamos, jos atrofuojasi: išnyksta ląstelės, nutrūksta neuroniniai junginiai, silpsta jų pajėgumas. Yra pastebėta, kad ilgaamžiai sprendžia sudoku, kryžiažodžius, studijuoja filosofiją ar skaito knygas, jas aptarinėja savo ratelyje. Pagyvenę žmonės galėtų susiburti kad ir į dviejų ar trijų žmonių grupeles, kuriose galėtų diskutuoti apie politiką, meną, kultūrą ir tai, kaip, pavyzdžiui, pratęsti gyvenimą (šypsosi).

SAVANORYSTĖ vyresniame amžiuje. Kodėl gi ne?

2022-uosius Seimas paskelbė Savanorystės metais. Taip siekiama ne tik pažymėti savanorystės įteisinimo Lietuvoje dešimtmetį, bet ir atkreipti dėmesį į visuomenės įsitraukimo į savanorišką veiklą svarbą ir savanorių indėlį sprendžiant socialines problemas vietos bendruomenėse.

Iki 2020 m. savanoriška veikla populiaresnė buvo tarp moksleivių ir studentų. Kauno rajono trečiojo amžiaus universitetas atkreipė dėmesį į tai, kad išėję į pensiją vyresnio amžiaus žmonės nori išlikti aktyvūs, gali ir nori prisidėti savo žiniomis, patirtimi ir darbais prie bendruomenės stiprinimo, todėl 2020 m. drauge su užsienio partneriais iš Latvijos, Olandijos, Slovėnijos ir Bulgarijos parengė tarptautinį Erasmus+ projektą „Eikite pirmyn, siekite tikslų ir gaukite apdovanojimą. Vyresnio amžiaus žmonių savanorystės skatinimas“ (angl. „Keep going, reach goals, get an award: Enpowering Senior Volunteerism“ Nr. 2020-1-LT01-KA204-077966). Projektu siekiama paskatinti vyresnio amžiaus žmonių aktyvumą ir įsitraukimą į bendruomeninę veiklą, jų norą užsiimti prasminga mokymosi visą gyvenimą ir savanorystės veikla. Motyvuojančia priemone tapo **Senjorų apdovanojimų programa**, kuri ragina iš naujo atrasti gyvenimo prasmę, išsikėlus naujus tikslus, jų siekti ir gauti apdovanojimą, įvertinantį pastangas ir asmeninius pasiekimus.

Gegužės 25 d., švenčiant Kauno rajono TAU 10-ies metų jubiliejų, buvo įteikti pirmieji bronzos ir sidabro apdovanojimai šios programos dalyviams, Kauno rajono TAU ir Klaipėdos rajono TAU studentams. 11 senjorų gavo bronzos ir 9 – sidabro apdovanojimus, kuriuos programos dalyviams šventės metu įteikė Valerijus Makūnas, Kauno rajono meras. Dėkodama nominantams, Edita Žaromskienė, Kauno rajono TAU rektorė, išreiškė viltį, kad sekdami gražiu pavyzdžiu, vis daugiau senjorų įsijungs į savanorišką veiklą, nebūtinai dėl apdovanojimo, o dėl savęs. Juk, kaip sako Marijona Mačiulaitienė, sidabro apdovanojimo laimėtoja, „Savanorystė padeda būti reikalingu. Leidžia išbandyti save naujose situacijose“.

Išsamų aprašymą (lietuvių kalba), kaip dalyvauti Senjorų apdovanojimų programoje, galima rasti projekto internetinėje svetainėje **www.gogetaward.eu**. Čia taip pat pateikiama naudinga informacija apie savanorius priimančias organizacijas, savanorių mokymo programas, savanorišką veiklą reglamentuojančius teisės aktus ir pan. Kur semtis gerosios patirties pavyzdžių ir įkvėpimo padeda projekto partnerių paruoštas elektroninis leidinys **„Savanorystė vyresniame amžiuje. Kodėl gi ne?“**. Leidinyje pateiktos Lietuvos, Latvijos, Bulgarijos, Nyderlandų ir Slovėnijos savanorių autentiškos gyvenimo istorijos atskleidžia gerąsias savanoriškos veiklos patirtis, skatina domėtis ir įsitraukti. Na, o Senjorų apdovanojimų programos dalyvių įspūdžiai atskleidžiami rašytinėse ir vaizdo istorijose.

SVARBU: dalyvavimas programoje yra nemokamas.

Senjorų apdovanojimų programą savarankiškai gali įgyvendinti visos neformaliojo suaugusiųjų švietimo įstaigos: trečiojo amžiaus universitetai, nevyriausybinės organizacijos, bibliotekos, kultūros centrai, muziejai ir kt. Programos medžiaga yra laisvai prieinama internete, galima atsisiųsti į savo kompiuterius Word arba PDF formatu.

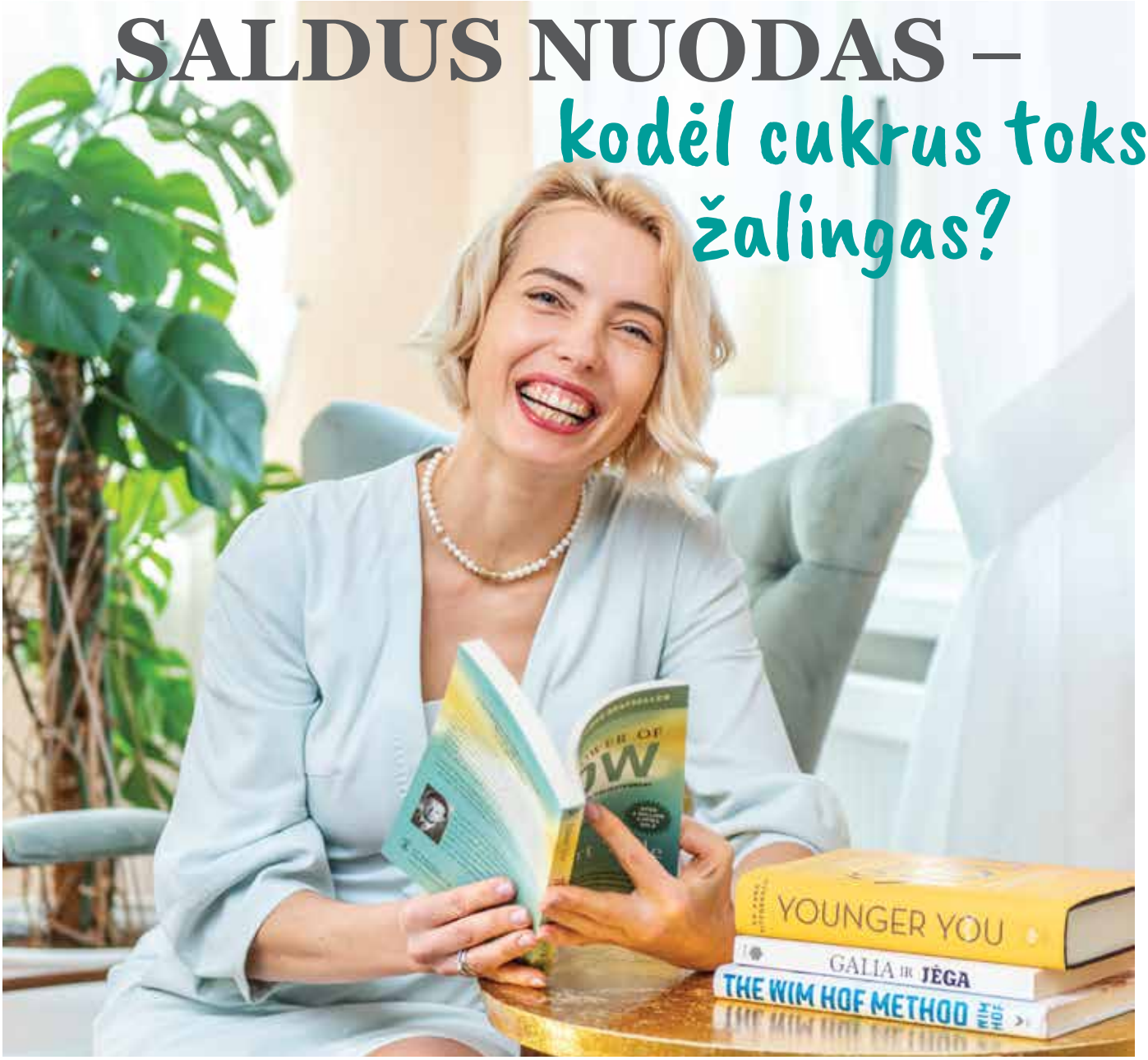
Papildomos informacijos suteiks Edita Žaromskienė, Kauno rajono TAU rektorė ir projekto koordinatorė

+370 614 77141 edita.zaromskiene@gmail.com

Go Get Award
Empowering Senior Volunteerism

Erasmus+

SALDUS NUODAS – kodėl cukrus toks žalingas?



Nors tai, kad cukrus žalingas ir netgi vadinamas baltąja mirtimi, žino daugelis, tačiau žinojimas neatbaido nuo jo vartojimo. Net to nesuvokdami, su įvairiais produktais cukraus mes suvartojame gerokai viršydami rekomenduotiną paros normą. Kaip atpažinti cukrų įvairiose produktuose ir kodėl reikėtų jo vengti, pasakoja RTT (staigios transformacijos) terapeutė, sertifikuota „WildFit“ programos lektorė **JURGITA BAŽANOVIENĖ**.

IVETA TABOKIENĖ

Kodėl kaupiame svorį?

2019 m. net 57 proc. 18 metų amžiaus ir vyresnių gyventojų turėjo per didelį svorį (antsvorio turėjo 38 proc., o nutukusių buvo 19 proc.). Pasak J. Bažanovienės, prie nutukimo problemos nemažai prisideda būtent cukrus: „Anksčiau mes valgydavome natūraliai, tačiau šiandien, ką bepaimtume į rankas, visur rastume pridėtinio cukraus. Jeigu dažniau gamintume maistą namuose ir cukraus naudotume tik tiek, kiek reikia – iškepti blynų ar torto – tai nebūtų pats blogiausias pasirinkimas. Tačiau dabar cukraus gauname su kiekvienu maistu – mėsa, gėrimais, padažais“,– sako specialistė. Taip kūnas kaskart gauna signalą, kad reikia kaupti, ruoštis bado laikui: „Istoriškai kūnas taip jau yra užprogramuotas. Senovėje maisto žiemomis būdavo mažai, racionas labai siauras, tačiau reikėdavo kažkaip išgyventi, todėl

kūnas kaupdavo riebalus bei vandenį. Kadangi dabar maistą su cukrumi mes valgome kiekvieną dieną, mūsų kūnas nuolat gauna tą pačią informaciją, kad žiema artėja, reikia sulaikyti riebalus“, – pasakoja J. Bažanovienė.

Kurie produktai slepia cukrų?

Atsidarėte pakuotę užkandžių ir niekaip negalite sustoti, kol ji neištuštės? Nieko keista, maisto pramonei naudinga, kad žmonės pirktų kuo daugiau, todėl neretai produktų sudėtyje galime rasti visą sarašą paslėptų sudedamųjų dalių. Štai cukraus rastume ne tik saldainiuose ar gaiviuosiuose gėrimuose, bet ir duonoje, silkėje, Parmos kumpyje ar net sūdytoje lašišoje: „Kai pradedu vardyti, kur yra cukraus, žmonės stebisi, kad tuomet apskritai nėra ką valgyti. Iš tikrųjų, jeigu dažnai valgote kavinėse arba nuolat į savo racioną įtraukiate fasuoto, greito maisto, tai atsisakyti cukraus bus sunku. Reikia pakankamai atidžiai stebėti, ką dedi į burną. Paprasčiausias būdas – imkite šviežią mėsą ar žuvį, daržovių pundelį ir gaminkite patiekalą. Kitu atveju, kad ir ką nusipirksite, su produktu suvartosite mažiau ar daugiau cukraus“, – pataria specialistė.

Natūralus cukrus irgi žalingas

O kaipgi natūralus cukrus, kurio randame vaisiuose ir uogose? Specialistė nukerta – net ir sveikas cukrus yra cukrus: „Žmonės labai mėgsta natūralias sultis, bet pažiūrėkime, iš ko jos susideda: į vieną stiklinę išspaudžiame bent kelis apelsinus. O kiek suvalgytume sveiko vaisiaus? Turbūt ne daugiau vieno. Taigi geriant tokias sultis mes gauname per didelę dozę cukraus, negana to, insulinas mums padeda išskaidyti insulino kiekį, o su sultimis skaidulų mes negauname“, – sako pašnekovė.

Tai nereiškia, kad vaisių reikia visiškai atsisakyti, tiesiog pasitelkite saiką. Anksčiau žmonės negalėdavo gauti vaisių ar medaus, kada tik panorėję. Kadangi net ir natūralus cukrus buvo retas dalykas, mūsų genetikoje užfiksuota, kad tai, kas saldu, yra reta: „Tai ir sukelia tokį didelį potraukį, kuriam sunku atsilaikyti ir lengva padauginti. Šiuos produktus taip pat reikėtų vartoti sakingai ir sąmoningai. Pavyzdžiui, vaisius ir uogas derėtų valgyti tik tuomet, kai skrandis tuščias. Jeigu nesilaikome šios taisyklės ir vaisių valgome po kito maisto, prasideda puvimo reakcija ir iš vaisiaus nelieka jokios naudos, netgi atvirkščiai – jis tampa žalingas“, – priduria specialistė.

Ar verta naudoti cukraus pakaitalus?

Šiais laikais galime rasti cukraus pakaitalų, kurie neturi kalorijų ir sukelia saldumo jausmą, tačiau J. Bažanovienė išlieka skeptiška – tai tik marketinginis triukas: „Visi pakaitalai mūsų kūnui yra nesuprantami, reikėtų jų vengti. Jeigu matote becukrę kolą, tikrai geriau pasirinkti su cukrumi. Iš dviejų blogybių ši geresnė. Kūnas ir smegenys bent jau supranta, kas yra cukrus ir ką su juo daryti, tačiau jei etiketėje parašyta, jog cukraus nėra, o vis tiek jaučiate saldumą, žinokite, kad organizmas nežino, kaip atpažinti tą medžiagą. Kraujyje cukrus lygis nepakyla, bet smegenys jau supranta, jog tai yra saldu. Taip mūsų kūne atsiranda visiška disharmonija“, – sako J. Bažanovienė.

Kaip atsikratyti priklausomybės?

Vieną dieną nusprendžiate valgyti sveikiau, o kitą rankose jau laikote šokoladinį batonėlį? Nieko keista. Specialistė priklausomybę nuo cukraus prilygina priklausomybei nuo alkoholio ir narkotikų. Abstinencija nuo cukraus tokia pat sudėtinga, todėl išeiti iš šios būsenos reikėtų palaipsniui: „Pradžioje atsisakykime produktų su cukrumi ir į savo mitybą įtraukime daugiau natūralaus cukraus – vaisių ir uogų, tačiau ilgainiui pradėkite mažinti ir juos. Atsisakę net ir natūralaus cukraus, pajusite palengvėjimą, poreikis labai stipriai sumažės. Tačiau bent tris dienas bus tikrai sunku – jausite galvos skausmus, nuotaikų svyravimą, galite jausti net pyktį. Nepamirškite, kad tai yra labai stipri priklausomybė ir kūnui reikia laiko tai įveikti“ – primena pašnekovė. Vienas iš pavyzdžių – rinkitės sūrius pusryčius, kurie padeda daug ilgiau išlaikyti sotumą nei saldūs.

Dažnai veikia nepastebimai

Cukrus neveltui vadinamas baltąja mirtimi – uždegimų, kuriuos kūne sukelia cukrus, dažnai net nepastebime, bet jie nuolat vyksta ir po kurio laiko išauga į labai rimtas ligas. Pavyzdžiui, susirgus vėžiniais susirgimais, cukrų iš savo valgiaraščio reikėtų pašalinti nuo pat pirmos sekundės: „Į tai reikia žiūrėti labai atsakingai. Anksčiau mes su maistu suvalgydavome iki 1 arbatinio šaukštelio cukraus per dieną, o dabar suvartojame nuo 9 iki 10 arbatinių šaukštelių cukraus per dieną to net nesuvokdami. Baisiausia meškos paslauga, kurią gali padaryti seneliai, norėdami palepinti anūkus, nupirkti sausų pusryčių. Sudėtyje pirmu numeriu eina cukrus, o tik antru – grūdai. Jei pirmoje vietoje matote cukrų – nevalgykite. Turime grįžti į virtuves ir gaminti patys, tuomet gerokai mažiau sirgsime. Nereikia sakyti žodžio NIEKADA. Užtenka žinoti, kada, kiek ir ką valgysi. Geriausia yra tai, kas paruošta namie, nes žinome, ką įdėjome į patiekalą. Nepamirškime, kad kūnas mums duotas vienas visam gyvenimui, pakaitinio nebus – saugokime jį“, – primena J. Bažanovienė.

CUKRINIS DIABETAS: kaip diabetikams lengviau su juo susigyventi, o esantiems rizikos grupėje – jo išvengti?

Cukrinis diabetas – tai viena dažniausių lėtinių ligų, kurios pirmųjų požymių sergantieji gali net nepažinti. Ankstyvas ligos diagnozavimas yra labai svarbus, o toliau dažniausiai seka sveikesnių įpročių formavimas. Todėl „Eurovaistinės“ farmacininkė **JELENA DEKSNIENĖ** dalinasi paprastais patarimais, kaip palengvinti diabetiko kasdienybę bei pataria, kaip užkirsti kelią šiai ligai.

KAIP ATPAŽINTI CUKRINĮ DIABETĄ?

Paveldimumas ir antsvorio problemos – tai vienos dažniausių pirmojo ir antrojo cukrinio diabeto tipų priežastys, pasakoja „Eurovaistinės“ farmacininkė Jelena Deksnienė. Anot jos, didžiausia problema, kad kartais žmonės per vėlai identifikuoja šios ligos simptomus.

„Stiprus troškulys, gausus šlapinimasis, padidėjęs nuovargis, silpnumas, pastebimas kūno masės mažėjimas bei atsiradęs acetono kvapas burnoje – tai dažniausi I tipo cukrinio diabeto simptomai. Nors II tipo diabetas pasirodo ne taip akivaizdžiai, jo simptomai labai panašūs. Priešingai nei sergant I tipo diabetu, kūno svoris dažniausiai gerokai padidėja, fiksuojamas nutukimas, viršsvoris“, – pasakoja J. Deksnienė.

Vaistininkė teigia, kad sergant cukriniu diabetu yra labai svarbu susikurti naujus kasdienius įpročius, palengvinsiančius ligos simptomus. Taip pat ji pataria su šiais įpročiais susipažinti ir tiems žmonėms, kurie nori sumažinti cukrinio diabeto riziką.

MAŽO GLIKEMIJOS INDEKSO MITYBA

Vaistininkė pataria į mitybą įtraukti mažą glikemijos indeksą turinčius maisto produktus. Anot jos, tai švieži vaisiai, daržovės, visadaliai grūdai, riešutai, neriebi žuvis bei alyvuogių aliejus.

„Vertėtų iš maisto raciono pašalinti baltą duoną, baltus ryžius, patiekalus iš baltų miltų, saldumynus, greitą maistą ir vaisvandenius. Dauguma šių produktų turi daug sočiųjų riebalų ir transriebalų, skatinačių cukrinį diabetą“, – pasakoja J. Deksnienė.

ANTSVORIO REGULIAVIMAS

Jei žmogus yra linkęs į antsvorį ir turi riziką susirgti cukriniu diabetu, o galbūt juo jau serga, vaistininkė pataria išbandyti vieną antsvorio reguliavimo taisyklę.

„Tokiais atvejais rekomenduojama numesti 7 proc. savo kūno svorio. Jokių kardinalių pokyčių neprireiks. Pavyzdžiui, jei sveriate 70 kilogramų, jums būtų patartina numesti 5 kilogramus, taip ženkliai sumažinant cukrinio diabeto riziką. Be to, net ir sergant diabetu labai rekomenduojama į savo rutiną įtraukti fizinę veiklą – bent ilgesnius pasivaikščiojimus gryname ore“, – pataria J. Deksnienė.

NEPRALEISKITE PUSRYČIŲ

„Niekam ne paslaptis, kad pusryčiai vienas svarbiausių dienos valgymų, ne išimtis ir diabetikams. Valgantys pusryčius tampa daug atsparesni insulino pertekliui. Nevalgant naktį organizmas badauja, tad jeigu nepusryčiaujame, kepenys pradeda išskirti sukauptą gliukozę, kad palaikytų reikiamą jos kiekį kraujyje. Taip kepenys paskatintos dirbti intensyviau ir išskirti per didelį gliukozės kiekį“, – pasakoja J. Deksnienė.

MAISTO PAPILDAI

Sergant diabetu, reikėtų įsivertinti, kiek mitybos apribojimai iš jūsų organizmo atima maistinių medžiagų ir ar pavyksta jų gauti su maistu. Jeigu ne, vaistininkė pataria išbandyti įvairius maisto papildus, skirtus būtent diabetikams. Jų sudėtyje netrūksta B grupės vitaminų, chromo, todėl mažiau norisi saldumynų.

NUOLATINIS GLIUKOZĖS KIEKIO STEBĖJIMAS

Nuolatinis gliukozės kiekio stebėjimas kraujyje yra būtinas. Iki šiol tai buvo galima daryti tik kasdien imant kraują iš piršto su adata, tačiau dabar I tipo diabetikai gali stebėti gliukozės kiekį per telefono ar kito išmanaus įrenginio ekraną vos prie rankos prisitvirtinus gliukozės kiekio matuoklį.

Nuo liepos 1 d. LR Sveikatos ministro įsakymu modernios nuolatinio gliukozės kiekio stebėjimo sistemos yra valstybės kompensuojamos visiems sergantiesiems pirmojo tipo cukriniu diabetu. Su gydytojo receptu „Eurovaistinės“ vaistinėse matuoklius bus galima įsigyti visiškai nemokamai, kadangi vaistinių tinklas priėmė sprendimą padengti naujųjų sistemų vartotojo priemoką savo klientams.

PLAUKIMAS IRKLENTE – ir pramoga, ir sportas

Kai orai dosniai lepina saule ir šiluma, daugelis traukia pailsėti prie vandens. Vasara yra puikus metas išbandyti ir dar nepatirtas vandens pramogas. Viena jų – plaukimas irklente (angl. Stand-up paddleboarding (SUP). Ramus yrimasis vandens paviršiumi malšina stresą, leidžia susilieti su gamta, o svarbiausia, norint užsiimti šia veikla, nereikalingas ypatingas fizinis pasirengimas. Labiausiai „užsikabinusiems“ plaukimas irklente tampa ne tik puikiu būdu valandą ar dvi pailsinti galvą, proga retkarčiais pamedituoti ant vandens, bet ir reguliaria, aktyvia sportine veikla.

LIVETA BURKŠAITĖ

Puikiai prisimenu savo pirmąją plaukimo irklente patirtį. Iki tol su nuostaba krante stebėdavau ramiai sau, tarsi be jokių pastangų, ant SUP banglentės stovinčius ir ežere besiiriančius poilsiautojus ir svarstydavau – kaip jiems taip pavyksta? Kaip jie nenuvirsta? Mąsčiau, kad man, ko gero, būtų baisu pasiryžti išmėginti šią pramogą, o ir faktas, kad nemoku taip gerai plaukti, drąsos nepridėjo. Bet draugai įkalbėjo. Užsisegiau gelbėjimosi liemenę ir patraukiau „užkariauti“ ežero. Tiesa, pirmiausia klūpomis – tačiau neilgai trukus jau pasisekė ir atsistoti. „Phew... ne taip ir sunku, kaip iš pat pradžių atrodė“, – pamaniau. Po valandos plaukiojimo ir grįžtant į krantą jau gaudžiau dėl pakilusio vėjo atsiradusias bangeles ir planavau būsimą kartą ant irklentės. „Tikrai bandysiu dar!“, – sakiau draugams ir šiek tiek gailėjausi, kad plaukti ant irklentės nepabandžiau anksčiau. Apie irklenčių sportą ir tai, kaip žmonėms sekasi prisijaukinti šią veiklą, pasakoja „goSUP“ irklenčių mokyklos instruktorė Enrika Pigagė.

Ilsisi galva ir tvirtėja kūnas

Kas mėgsta leisti laiką prie vandens, tie puikiai žino, kaip vanduo harmonizuoja sielą. Tačiau plaukimas irklente padeda palaikyti ne tik dvasinę pusiausvyrą – „aukso viduriuko“ paieškos reikalingos ir kūnui. „Tikriausiai kaip ir bet kuri kita fizinė veikla, taip ir irklenčių sportas, yra naudingas tuo, kad juo užsiimant stiprinami kūno raumenys, širdies bei kraujagyslių sistema, gerinama pusiausvyra. Bet didžiausias irklenčių privalumas – buvimas gamtos apsuptyje, mėgaujantis vandens ramybe ir grynu oru, kurie mažina nerimą, gerina nuotaiką“, – teigia specialistė. Įvaldžius balansavimą ant lentos, iš tiesų nesunku atsikvėpti, gėrėtis aplinka ir patirti buvimo čia ir dabar malonumą. Norintys intensyvesnės veiklos ar ieškantys būdų, kaip pajvairinti savo kasdienę mankštą, gali išbandyti pilateso ar jogos treniruotes ant irklenčių. Jų privalumas tas, kad pratimai yra atliekami ant nestabilaus paviršiaus, todėl taip dar la-

biau mankštinami ir stiprinami vidiniai raumenys. Net ir paprastas, greitas plaukimas yra efektyvus – treniruotės, kuriose irkluojama teisingai ir intensyviai, pasak instruktorės, yra priskiriamos prie tų, kuriose sudeginama daugiausiai kalorijų.

Puikiai tinka ir senjorams, įgūdžiai šlifuojami pamokose

Gali kilti mintis, kad plaukimas irklente – jaunų žmonių užsiėmimas, bet E. Pigagė išsklaido šias abejones: „Senjorams tikrai rekomenduojame išbandyti šį sportą, nes patys galite pasirinkti norimą veiklos intensyvumą: plaukti lėtai, greitai arba išvis prisėsti pailsėti ežero viduryje. Taip pat tai yra sąlygiškai saugus sportas, nes, net ir nukritus nuo irklentės, krentama į vandenį, o ne ant kieto paviršiaus."

Instruktorė pasakoja, kad kasmet šia veikla susidomi vis daugiau vyresnio amžiaus žmonių. Dažniausiai jie irklentes išbando pamokose plaukdami kartu su instruktoriumi, kuris taiso klaidas, užtikrina saugią atmosferą. Specialistė pastebi, kad tiek jauniems, tiek vyresniems prisijaukinti šį sportą sekasi labai panašiai: vieni atsistoja ant irklentės greičiau, kiti lėčiau, tačiau patikina, kad visi dalyviai įgyja reikiamų įgūdžių ir išmokę valdyti irklentę vėliau leidžiasi į turus plaukdami savarankiškai. „Žinoma, vis dar nemažai vyresnio amžiaus žmonių sako: „Šis sportas – ne man", bet dažnai tai būna susiję ne su jų fizinėmis galimybėmis, o naujos veiklos baime, baime nukristi nuo irklentės kitų akivaizdoje arba nemokėjimu plaukti", – sako E. Pigagė.

Kuo instruktažo metu įgytos žinios skiriasi nuo įgytų pamokose?

Bandant irklentes pirmą kartą, jų nuomos punktuose įprastai pravedamas trumpas instruktažas – jį išklausius ir man pavyko sėkmingai mėgautis anksčiau dar nepatirtu plaukimu. Tačiau instruktorė sako, kad trumpo instruktažo neužtenka tam, kad galėtume irklenčių pramoga užsiimti kaip sportu. „Tai yra žinios, reikalingos 1–2 valandų plaukimui, bet tikrai ne dažnam plaukiojimui. Instruktažo metu yra trumpai paaiškinama, kaip atsistoti, kaip valdyti irklentę ir saugiai elgtis telkinyje, kuriame plaukiojama, tuo tarpu pamokose plaukiama kartu su instruktoriumi, kuris taiso irklavimo techniką, klaidas, duoda patarimų, kaip efektyviau, greičiau ir patogiau plaukti. Pamokose taip pat aptariami irklenčių įrangos niuansai: kuo kietos irklentės skiriasi nuo pripučiamų, kaip pasirinkti tinkamą įrangą naudoti asmeniškai ar nuomoti, kaip įvertinti gamtos sąlygas prieš plaukimą, ką daryti pasikeitus orui, taip pat suteikiama kitų teorinių žinių, svarbių tiems, kurie nori užsiimti irklenčių sportu aktyviai", – aiškina E. Pigagė.

Svarbu pasirinkti tinkamą irklentę

Pasak specialistės, išsilaikyti ant irklentės nėra sudėtinga, jei irklentė yra tinkama ir kokybiška. „Pirmiausia ji turėtų būti parinkta pagal irkluotojo ūgį, svorį bei fizines galimybes, atsižvelgiant į tai, ar žmogus yra fiziškai aktyvus, ar turi kokių nors traumų, silpnesnių raumenų. Taip pat svarbu, kad irklentė, jeigu ji yra pripučiama, būtų pripūsta iki reikiamo slėgio (ne mažiau 15 PSI), o jos forma būtų tinkama pradedantiesiems. Tokiu atveju tikrai bus paprasta atsistoti ir plaukti. Mūsų praktikoje klientai labai retai krenta nuo irklenčių ir dažniausiai tiesiog dėl to, kad neatsargiai elgiasi vandenyje, pavyzdžiui, atsitrenkia į kitus arba nenusileidžia į klūpėjimo poziciją sekliose vietose", – aiškina E. Pigagė. Pradedančiųjų irklentės paprastai būna platesnės nei patyrusių irklentininkų – jos suteikia daugiau stabilumo ir leidžia ant vandens jaustis užtikrinčiau. Tuo tarpu įgudę sportininkai dažnai renkasi siauresnes ir ilgesnes (todėl ir greitesnes) irklentes.

Tobulėjimui ribų nėra

Gebėjimas atsistoti ir išsilaikyti ant irklentės yra tarsi pirmas laiptelis norint pradėti užsiimti šia veikla. Vis dėlto didžiausi šio sporto entuziastai toliau lavina ir tobulina savo įgūdžius. „Irklenčių sportas gali būti labai įvairus. Irklentėmis plaukiojama ne tik ežeruose, bet ir jūroje gaudant bangas, kalnų upėse. Todėl ir tolimesni įgūdžiai, kuriuos reikia lavinti, priklauso nuo to, kokia veikla užsiima irkluotojas. Plaukiojantys ežeruose labiau koncentruojasi į taisyklingą techniką, greitį, ištvermę, plaukiojantys kalnų upėmis – irklentės valdymą, balansą", – dėsto E. Pigagė.

Ar galima irklenčių sportą pavadinti ekstremaliu? „Ekstremalus sportas yra toks sportas, kuris kelia pavojų gyvybei, tad irklentes šiai sporto šakai priskirti galima tik iš dalies. Iš esmės, irklenčių sportas labai panašus į dviračius: galima užsiimti ekstremaliu dviračių sportu, o galima juos naudoti ramiems pasivažinėjimams. Plaukimą kalnų upėmis, jūroje arba žiemą galima priskirti ekstremaliam sportui, bet įprasto pasiplaukiojimo ežere ar Lietuviškose upėse – tikrai ne", – sako specialistė.

Su irklentėmis – tyrinėti povandeninį pasaulį

Ištroškusiems nuotykių dar vienas būdas patirti įsimintinų įspūdžių yra leistis į organizuojamus naktinius irklenčių turus. „Naktinis pasiplaukiojimas nuo dienos skiriasi pirmiausia tuo, kad plaukiama ant irklenčių, kurių apačioje yra pritvirtintos specialios šviesos, leidžiančios matyti po vandeniu. Naktinis pasiplaukiojimas skaidriuose ežeruose tikrai užburia savo povandenine gyvybe: augalais, žuvimis. O naktinis pasiplaukiojimas miesto upėmis yra labiau skirtas pasigrožėti naktiniu miesto veidu", – apie turų skirtumus pasakoja E. Pigagė. Tad jeigu jūs, kaip ir aš, kada su susidomėjimu svarstėte, kaip jums sektųsi ši veikla – „pasivaikščioti" ant vandens išbandykite patys!

PROSTATOS VĖŽYS: „Eurovaistinės“ farmacininkas atskleidžia, kokių vitaminų ir maisto produktų vyrai turėtų vartoti daugiau

Genai ir amžius – vieni pagrindinių veiksnių, lemiančių prostatos vėžio atsiradimą. „Eurovaistinės“ farmacininkas Eimantas Skalandis teigia, kad taikydamas profilaktines priemones vyras gali nesusirgti ar ilgam atitolinti šios ligos grėsmę. Pradėti rūpintis savimi galima nuo prostatos vėžiui prevencinį poveikį turinčių vitaminų ir veikliųjų medžiagų vartojimo.

OMEGA 3

Valgykite mažiau transriebalų ir sočiųjų riebalų, pataria vaistininkas. Geriau sutelkite dėmesį į sveikuosius riebalus, tokius kaip žuvų taukai. Taip pat į mitybą patariama įtraukti daugiau sėklų, avokadų ir riešutų.

SELENAS

„Mikroelementas selenas gali sumažinti prostatos vėžio riziką. Jo gausu tokiuose maisto produktuose kaip baltos žuvys, lašiša, austrės, kvietiniai miltai, perlinės kruopos. Taip pat galite vartoti multivitaminus, kurių sudėtyje yra seleno. Tik svarbu žinoti – atskirai jo vieno vartoti nepatartina, nes tokiu atveju gali išaugti cukrinio diabeto rizika“, – pataria E. Skalandis.

VITAMINAS E

Prostatos vėžio išsivystymo riziką gali sumažinti ir vartojamas vitaminas E, pasakoja farmacininkas. Norint įsisavinti šį vitaminą, galima arba gerti jį atskirai, arba į maisto racioną įtraukti lazdynų riešutus ir migdolus, kurie yra puikus vitamino E šaltinis. Nusprendus rinktis pastarąjį variantą, rekomenduojama į dieną suvalgyti po vieną saują kurių nors iš šių riešutų.

SOJŲ PRODUKTAI

„Prevencinį poveikį nuo prostatos vėžio gali turėti ne tik vitaminai, bet ir konkretūs maisto produktai. Vieni iš jų – sojos produktai. Pavyzdžiui, edamame pupelės, sojų varškė ir pienas savyje turi daug augalų hormonų izoflavonų, kurie mažina testosterono kiekį. O kuo jo mažiau mūsų organizme, tuo mažesnė tampa ir vėžinių ląstelių augimo tikimybė“, – pasakoja E. Skalandis.

CITRUSINIAI VAISIAI

Suvalgykite nors pusę greipfruto kiekvieną dieną, pataria E. Skalandis. Jo teigimu, citrusiniuose vaisiuose galima rasti pektino, kuris naikina vėžines prostatos ląsteles. Taip pat jis yra svarbi tirpiųjų skaidulų forma, tarsi „surišanti“ tokius hormonus kaip testosteronas, kurio kiekiui sumažėjus kraujyje, sulėtėja ir vėžinių prostatos ląstelių augimas.

ŽALIOJI ARBATA

Vaistininkas pasakoja, kad žaliojoje arbatoje yra gausu stipraus antioksidanto EGCG, kuris saugo prostatos ląsteles nuo vėžį sukeliančių biologinių pažeidimų. Todėl patariama savo mityboje atrasti kur kas svarbesnę vietą nors ir paprasčiausiai žaliajai arbatai.

PROFILAKTINĖ PATIKRA – VISŲ SVARBIAUSIA

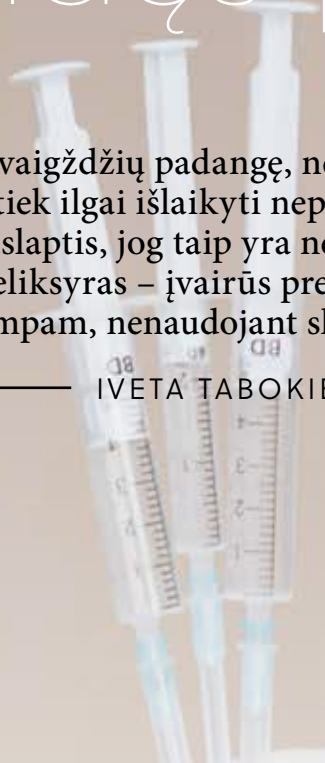
Net ir gyvenant sveiką gyvenimo būdą svarbu reguliariai tikrintis sveikatą, sako vaistininkas. Prostatos vėžio ankstyvosios diagnostikos prevencinė programa rekomenduojama vyrams nuo 50 iki 69 metų, o tiems, kurių broliai ar tėvai sirgo šia liga, reguliariai sveikatą reikėtų tikrintis nuo 45 metų.

„Net jeigu esate jaunesnis arba savo šeimoje neturėjote prostatos ligų atvejų, labai raginu vos pajutus bet kokį šlapinimosi diskomfortą neignoruoti jo ir nedelsiant kreiptis į savo gydytoją. Laiku atliktas tyrimas gali jums padėti rasti prostatos vėžį dar ankstyvoje stadijoje ir taip padidinti sėkmingo gydymo tikimybę“, – pataria E. Skalandis.

INJEKCIJOS – jaunystės eliksyras, užvaldęs pasaulį

Pasižvalgius į Holivudo žvaigždžių padangę, nesiliaujame žavėtis – kaip pramogų pasaulio damos sugeba tiek ilgai išlaikyti nepriekaištingą išvaizdą ir lygią odą? Dabar jau niekam ne paslaptis, jog taip yra ne tik dėl genų ar sveiko gyvenimo būdo. Kitas jaunystės eliksyras – įvairūs preparatai, kurie atjaunina odą bei leidžia bent trumpam, nenaudojant skalpelio, sustabdyti laiką.

IVETA TABOKIENĖ



PLASTINĖS CHIRURGIJOS ALTERNATYVA

Anksčiau sunkiai įkandamos paprastam žmogui, dabar įvairios procedūros ir preparatai tapo jau ne tik turtingųjų privilegija. Tai puiki plastinės chirurgijos alternatyva, norintiems išspręsti estetines problemas, kilstelėti veido ovalą ir palyginti raukšles. Visgi reikia suprasti, kad stebuklų nėra – injekcijos taip pat turi galiojimo laiką ir jis kur kas trumpesnis nei plastinės chirurgijos. Pavyzdžiui, botulino toksinas, atsižvelgiant į suleistą dozę ir Jūsų veido raumenų stiprumą, turės nuo 3 iki 6 mėnesių efektą, tuo tarpu hialurono molekulės organizme išlieka apie 12–16 mėnesių, tačiau jos nebėra veiksmingos ir neišskiria veido odai naudingų medžiagų, todėl procedūrą rekomenduojama kartoti po 6–8 mėnesių, kad norimas rezultatas būtų matomas ir pastebimas kuo ilgiau.

PADĖS IŠVENGTI SKALPELIO

Net jei visą gyvenimą rūpinsitės savo veido oda ir tepsite įvairiausius kremus, 20-ties prasideda laipsniškas kalogeno skilimas ir tai reikš, kad sulaukus 60-ies greičiausiai turėsite raukšlių. Jei rūkėte, reguliariai gėrėte alkoholį ar mėgavotės saulės voniomis, greičiausiai jų turėsite dar daugiau.

Nors šiame amžiuje nevertėtų turėti lūkesčių atrodyti lyg 30-ties, daugelis 60-ties metų am-

žiaus moterų noretų atrodyti „šviežiau“ ir „mažiau pavargusios“ atlikdamos nechirurginį kosmetinį gydymą – čia į pagalbą ateina botokso ir hialurono rūgšties injekcijos.

KAS YRA BOTULINO TOKSINAS?

Botulinas yra naturaliai bakterijų gaminama medžiaga. Toksinu ji vadinamas dėl pagrindinės savybės – sugebėjimo blokuoti nervinio impulso perdavimą tarp nervo ir raumens, todėl sutrinka raumens susitraukimas raumuo atsipalaiduoja. Kita toksino savybė – sugebėjimas sumažinti prakaito liaukų veiklą taip pat naudinga gydant padidėjusį prakaitavimą – hiperhidrozę. Injekcijoms naudojamas toksinas yra išgrynintas ir atskiestas žmogaus natūralią terpę atitinkančiu fiziologiniu tirpalu.

KAIP GALI PADĖTI BOTOKSAS?

Botoksas yra visame pasaulyje populiari estetinė procedūra, padedanti panaikinti mimikos raukšles, tačiau taip pat plačiai naudojama kovojant su migrena, prakaitavimu, raumenų spazmais ir kitomis problemomis. Nėra viršutinės amžiaus ribos, kada galima naudoti šį preparatą, todėl vien amžius neturėtų trukdyti gydytis.

Procedūros metu labai mažos ir tiksliai apskaičiuotos botulino dozės suleidžiamos į tam tikrus veido raumenis. Praėjus kelioms dienoms po suleidimo raumuo nustoja susitraukinėti arba jo susitraukimai smarkiai susilpnėja. Nustojus susitraukinėti raumenims išsilygina dėl jų veiklos atsiradusios veido odos raukšlės. Gydant padidėjusį prakaitavimą į odą taip pat leidžiamas botulinas. Toksinas smarkiai susilpnina prakaito liaukų veiklą, bet suleistas į odą raumenims poveikio nedaro.

Vis dėlto, jeigu nerimaujate dėl tokių problemų, kaip įdubę skruostai ar nuolatinės raukšlės, atsirandančios ne tik dėl veido judesių, jums gali prireikti papildomo gydymo, pvz., odos užpildų arba lazeriu patobulinto odos atjauninimo, kad bendra išvaizda būtų gaivesnė.

KAS YRA HIALIURONO RŪGŠTIES INJEKCIJOS?

Hialurono rūgštis – tai natūrali, žmogaus organizmo gaminama medžiaga, kuri padeda drėkinti odą bei palaiko jos elastingumą. Bėgant laikui hialurono rūgšties kiekis organizme mažėja – apie penkiasdešimtuosius gyvenimo metus žmogaus organizmas būna netekęs net 50 procentų šios rūgšties. Dėl to oda, ypač veido ir plaštakų, praranda savo elastingumą, suglemba, veido linijos tampa įdubusios, veidas praranda jauniškąją išvaizdą. Kartu su šiais pokyčiais odą dar veikia ir gravitacija, dėl kurios oda tempiasi žemyn bei nukąra.

KAIP GALI PADĖTI HIALIURONAS?

Hialurono rūgšties užpildų injekcijomis ne tik sumažinamos raukšlės, bet ir atkuriamas veido kontūrų pilnumas, jaunatviškumas, suteikiama apimtis. Galima žymiai sumažinti arba panaikinti smulkias ir gilias raukšles: tarpuakių raukšles, ,,žąsų kojeles“ aplink akis, nosies–lūpų raukšles, smulkias raukšleles aplink burną, įdubas lūpų kampučiuose, raukšles skruostų ir smakro srityse. Taip pat galima padidinti lūpų apimtį, koreguoti kontūrą.

Po procedūros galima pastebėti nedidelį patinimą ar paraudimą toje vietoje, kurioje buvo leidžiama hialurono rūgštis. Tačiau vos po keleto dienų šie požymiai išnyksta ir patinimas atslūgsta. Praėjus maždaug savaitei po atliktos procedūros, galite džiaugtis norimu rezultatu ir akivaizdžiai jaunesne oda be jokių operacijų.

KUO SKIRIASI HIALIURONO IR BOTULINO INJEKCIJOS?

Botulino injekcijos skirtos tiems, kurie nori greito raukšlių šalinimo rezultato. Reikiamas preparato kiekis suleidžiamas į tam tikrus veido raumenis arba po oda ir taip numalšinamas nervinių ląstelių impulsas tarp nervo ir raumens. Oda tampa lygesnė ir švelnesnė, o raukšlės pradeda mažėti ir nykti. Hialurono rūgšties injekcijos leidžia ne tik panaikinti bei sumažinti raukšlių kiekį, bet ir atkurti veido kontūrus, suteikti lūpoms putlumo, minkštumo. Be to, taip drėkinama veido oda, atkuriamas natūralus jos skaistumas ir žvilgesys. Hialiurono ir botulino injekcijos dažnai derinamos tarpusavyje, norint pasiekti ryškaus ir jaunatviško veido rezultatą. Šių procedūrų metu rūgščių užpildai yra leidžiami į skirtingas veido vietas, todėl tai gali būti daroma ir vieno apsilankymo metu.

SVARBU KREIPTIS Į KVALIFIKUOTĄ SPECIALISTĄ

Norint geriausių rezultatų, dėl grožio injekcijų reikėtų kreiptis tik į patyrusį specialistą ir procedūrą atlikti tik gydymo įstaigose. Specialistas atliks darbą profesionaliai, taip pat, priklausomai nuo veido srities ir raukšlių tipo, parinks preparatą, optimaliai tinkantį Jūsų odos tipui. Procedūrų kokybę ir sėkmę taip pat nulemia geros gydytojo žinios apie veido raumenų išsidėstymą, tinkamas injekcijų vietos ir dozės parinkimas.

SOCIALINIO PROJEKTO DALYVIAI ĮSITIKINĘ:
JEI JUS KANKINA SĄNARIŲ PROBLEMOS, REIŠKIA NESATE IŠBANDĘ ŠIOS PRIEMONĖS

Socialinio projekto „Pamiršk sąnarius su „TriCollagen Joints“ organizatoriai keliaudami po Lietuvą pastebi, kad savo sąnarių būklę pagerinti ryžtasi vis daugiau žmonių. Pirmą kartą Utenoje vykęs projektas nustebino tuo, kad finalistai pajuto ypač kardinalius sąnarių būklės pagerėjimo pokyčius, po kurių vėl gali nevaržomai atlikti kasdienius darbus.

MĖGAUTIS GYVENIMU, O NE LAUKTI UŽUOJAUTOS

Pirmame projekto etape 20 atrinktų uteniškių dalyvavo paskaitoje pas kineziterapeutą, kuris pasakojo apie kasdienio judėjimo svarbą. Vėliau 5 dalyviai pakviesti į finalinį etapą, kurio metu trenerė asmeniškai gilinosi į kiekvieno problemas ir pristatė jų sprendimo būdus. Kiekvienas finalistas gavo dovanų po dvi pakuotes „TriCollagen Joints“, kurios padėjo rūpintis sąnariais iš „vidaus“.

Vienas iš projekto organizatorių, vaistininkas Mantas Jakimavičius dalinasi savo požiūriu į judėjimo svarbą:

„Norite pakenkti sąnariams? Įkalinkite save ant sofos, sakydami, kad dėl sąnarių problemų negalite judėti. Džiaugiuosi, kad šiame projekte dalyvauja tie, kurie nori mėgautis gyvenimu, o ne laukti užuojautos. Vienas malonumas matyti žmones, kurie po projekto kyla nuo sofų, neskaičiuoja laiptų ir leidžia laiką aktyviai.“

IKI PROJEKTO: KIEKVIENAME ŽINGSNYJE APRIBOTAS JUDĖJIMAS

Maudžia, traška, girgžda ar spragsi. Projekto metu dalyviai Sigita, Aurelija ir Alvydas nestokojo žodžių, įvardindami nemalonius pojūčius sąnariuose, kurie ribojo jų kasdienį gyvenimą.

Štai 56 metų keramikos dekoruotoja Sigita kelis pastaruosius metus prisimena ypač nemaloniai:

„Atrodė, kad pirštų sąnariuose girgžda smėlis. Vakarais negalėdavau lankstyti pirštų, be to, imdavo tinti pečiai. Esu pirkusi įvairiausių papildų, bet niekas nepadėjo.“

Sigita Kilnienė

Aktyvi moteris Aurelija privalėjo riboti save kiekviename žingsnyje:

„Gyvenu penktame aukšte, tad teko riboti lipimų skaičių per dieną, nes buvo per sunku. Esu bandžiusi lankyti mankštas, tačiau apčiuopiamo pagerėjimo nejutau.“

42 metų statybininkui Alvydui jo mėgstamas darbas kasmet darėsi vis labiau nepakeliamas:

„Kurį laiką mane kankino nemalonūs pojūčiai kojų ir rankų sąnariuose. Tai ypač pasireikšdavo vakarais, kuomet negalėdavau užmigti, tad atsikeldavau blogos nuotaikos. Dirbdamas statybų sektoriuje, nebegalėjau dirbti pilnu pajėgumu, tad darbas darėsi vis labiau nemielas.“

Alvydas Abaravicius

PO PROJEKTO: SĄNARIAI NEBESKLEIDŽIA JOKIO PAŠALINIO GARSO

Projekto metu dalyviai sužinojo, kad esant normaliai sąnario kremzlės būklei, sąnarys neturi skleisti jokio pašalinio garso. Finalistai išbandę sąnarius iš „vidaus“ sutepantį unikalios sudėties „TriCollagen Joints“ preparatą patys įsitikino, kad gyvenimas be nemalonių pojūčių ir garsų sąnariuose - įmanomas.

„Nedėjau daug vilčių, kad šis produktas man padės, tačiau po kelių dienų pamiršau, kad turėjau sąnarių problemų. Sąnariai nebetraškėjo, pasidarė elastingi, tad pradėjau iš naujo gyventi“, - savo pokyčiais neatsistebi Sigita.

„Po kelių dienų pajaučiau, kad tapo lengviau vaikščioti ir galima be vargo užlipti į penktą aukštą. Dingus sąnarių problemoms, galėjau dirbti įprastus darbus ir iškart pagerėjo bendra savijauta“, - pasiekimais džiaugiasi Aurelija.

„Sunku patikėti, bet jau po pirmų dviejų buteliukų pajaučiau palengvėjimą. Baigus visą pakuotę, pasijutau it naujagimis. Pamiršau, ką reiškia girgždantys ir kiekvieną judesį apsunkinantys sąnariai. Svarbiausia, kad vėl galiu mėgautis savo darbu“, - apie kardinalius pasikeitimus pasakoja Alvydas.

TAI, KĄ BŪTINA IŠBANDYTI, TURINT SĄNARIŲ PROBLEMŲ

Sakoma, kad lietuviai garsiai dalinasi neigiama patirtimi, o teigiamus atsiliepimus pasilieka sau. Laimei, daugelis „Tricollagen Joints“ vartotojų noriai pasakoja aplinkiniams, kaip jie atstatė sąnarių būklę. Šių atsiliepimų dalinimas iš lūpų į lūpas lėmė preparato žinomumą ne tik Lietuvoje, bet ir už jos ribų.

„Iškart rekomendavau savo vyrui, kuris dirba vairuotoju ir nuolat kenčia sąnarių keliamą diskomfortą“, - atvirauja Sigita.

„Rekomendavau visiems, kurie pradeda kalbėti apie sąnarių problemas. Suprantu, kad dauguma yra nusivylę kitais preparatais, bet net jei atrodo, kad esi išbandęs viską, turi pabandyti „TriCollagen Joints“. Pats buvau tokioje pat situacijoje ir, laimei, patikėjau kitų atsiliepimais bei draugo rekomendacija išbandyti šią priemonę“, - vilties neprarasti bet kokioje situacijoje skatina Alvydas.

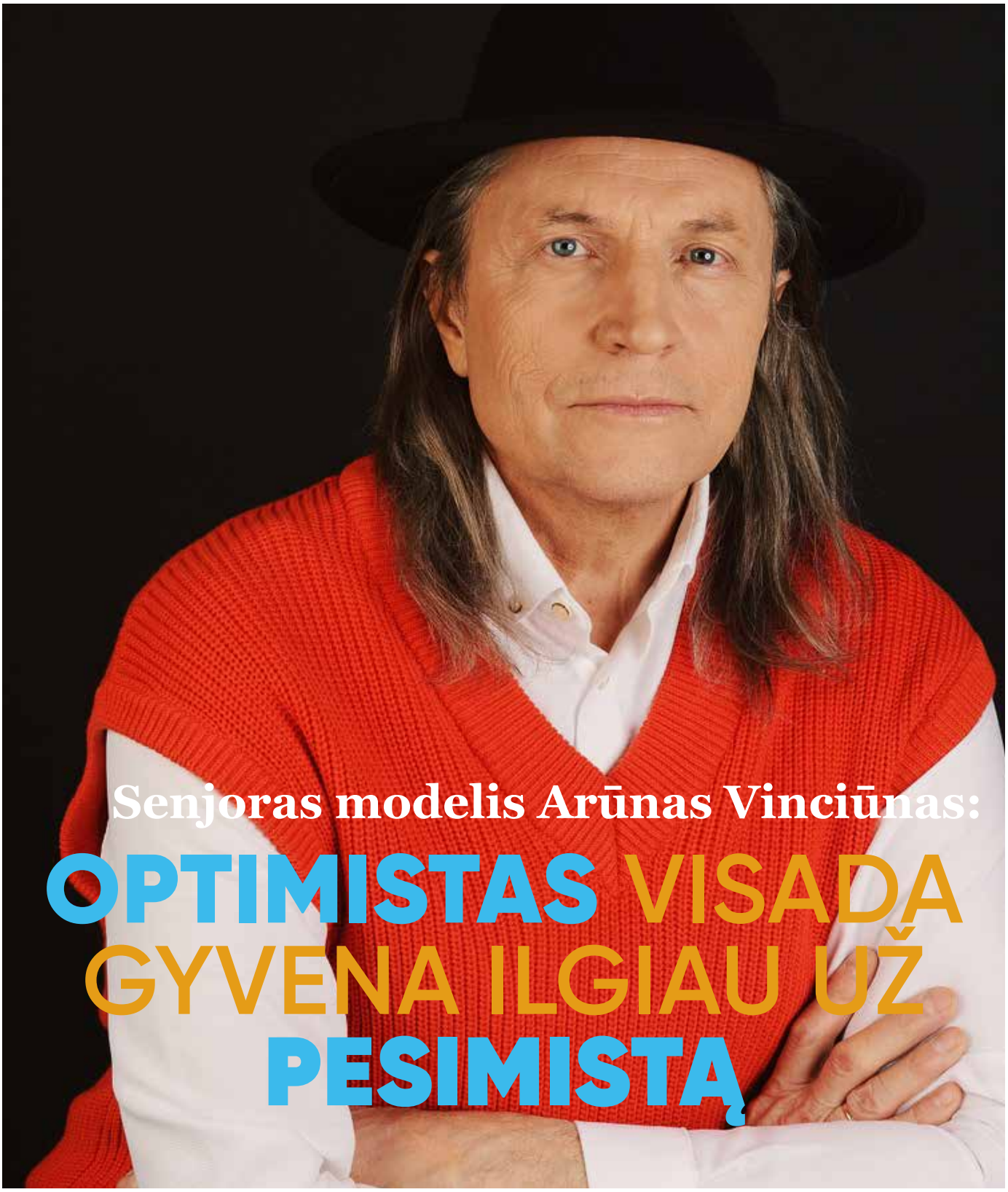
„Pamiršau, ką reiškia girgždantys ir kiekvieną judesį apsunkinantys sąnariai“ - Alvydas

„Tricollagen Joints“ - tai unikalios sudėties geriamas preparatas sąnarių būklei gerinti. Jo sudėtyje esantis II tipo kolageno kartu su metilsulfonilmetu, gliukozaminu, chondroitinu ir kitomis medžiagomis, kurios kompleksiškai pamaitina sąnarį iš „vidaus“ ir padeda užtikrinti sklandų kasdienį judėjimą be pašalinių garsų bei nemalonių pojūčių.

Norite pagaliau pakilti nuo sofos ir judėti nevaržomai? Nelaukite užuojautos, imkite gyvenimą į savo rankas ir išbandykite „TriCollagen Joints“!

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

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



Senjoras modelis Arūnas Vinciūnas:

OPTIMISTAS VISADA GYVENA ILGIAU UŽ PESIMISTĄ

Dailyraščio specialistas iš Kauno turi kuo pasigirti – veikla veja veiklą, tik spėk suktis. Arūnas juokiasi, jog kitaip ir nemokėtų: net ir būdamas pensijoje sugalvoja, kaip save realizuoti – jei yra laisvas nuo muzikavimo, modeliavimo ar protmūšių rengimo, tai kepa pyragus: „Vieno recepto, kaip gyventi, nėra, tačiau optimistas visada gyvena ilgiau už pesimistą, ir tai yra statistiniai duomenys“, – įsitikinęs Arūnas.

IVETA TABOKIENĖ

VIETOJ ŽEMĖS ŪKIO – DAILYRAŠTIS

Pokalbio metu Arūnas ruošėsi Joninėms prie ežero – repetavo dainas, derino gitarą: „Dar groju akordeonu, dainuoju vyrų chore „Perkūnas“, taip pat muzikuoju ansamblyje, kuriame susirenka Žemės ūkio akademiją baigę inžineriai. Visi labai atsidavę muzikai žmonės, dėl repeticijos suvažiuojame iš visų kraštų“, – apie aktyvų gyvenimo būdą pasakoja pašnekovas. Pats Arūnas šioje akademijoje baigė Miškų ūkio fakultetą, nes jautė didelę meilę gamtai: „Kai buvau mažas, mane dažnai nuveždavo pas dėdę į kaimą Švenčionių rajone. Taip mane ir pakerėjo miškai. Visada jaučiau poreikį būti gamtoje – uogauti, žvejoti. Tačiau dar būdamas fakultete, pradėjau dirbti dailininku, mokiausi šrifto specialybės. Taip su miškų ūkiu ir nebeturėjau nieko bendra“, – šypsosi Arūnas.

DAILYRAŠTIS BUVO REIKALINGAS IR PREZIDENTUI, IR VYSKUPUI

Gyvenimui pasisukus kitu kampu, vilnietis net trisdešimt metų išdirbo dailyraščio dėstytoju: „Visada turėjau potraukį dailiai kaligrafiškai rašyti. 2012-aisiais metais esu laimėjęs gražiausiai dailyraščiu rašančio laureato vardą. Anksčiau tai buvo tikrai reikalingas amatas: teko rašyti įvairiausius lozungus šventėms, žinomiems žmonėms – prezidentui, vyskupui, net ir Brežnevui“, – juokiasi vilnietis. – „Taip ir dirbau, kol kompiuteris mane nugalėjo ir gražaus rašto nebe taip reikėjo. Dabar dažniau tenka rašyti pagal užsakymus, pavyzdžiui, buvusiam Seimo pirmininkui reikėjo išrašyti trisdešimt tautinių giesmių. Tačiau veiklų man netrūksta, gal net esu labiau užimtas dabar, nei tada, kai dirbau“, – pasakoja pašnekovas.

LAISVALAIKIU KEPA PYRAGUS IR RENGIA PROTMŪŠIUS

Net ir būdamas dailininkas, Arūnas dirbo įvairius darbus – nuo mobiliųjų tinklų darbuotojo iki dviračių parduotuvės direktoriaus, todėl nieko keisto, kad net išėjęs į pensiją jis nestokoja įvairių veiklų. Šiuo metu Kaune gyvenantis vyras ne tik mėgaujasi muzikavimu, sodininkyste, bet ir kulinarija – laisvalaikiu kepa pyragus: „Dabar žinau labai gerą receptą su rabarbarais, taip pat labai mėgstu kepti varškės pyragus. Žinokit, vyrai yra vieni iš geriausių kulinarų“, – juokiasi senjoras.

Dar vienas užsiėmimas, kuriam kaunietis skiria daug laiko, yra protmūšių vedimas. Jiems reikia atsakingai pasiruošti – sugalvoti sudėtingų klausimų, kurie būtų įdomūs ir ne taip lengvai įveikiami dalyviams : „Vedame pasikeisdami kartu su kolega, vakaro metu užduodame 50 klausimų, bet, patikėkit, į juos nebūna lenva atsakyti. Taigi kviečiame visus, turinčius savo komandą, renkamės kiekvieną pirmadienį prie Romuvos kino teatro esančioje kavinėje „Lamiija“ – dalyvauti gali bet kas“, – prisijungti kviečia Arūnas.

MODELIO NUOTRAUKOS PAPUOŠĖ IR UŽSIENIO REKLAMAS

Nors dienos ir taip užimtos, kaunietis rado dar vieną, kiek netikėtą veiklą – tapo modeliu: „Prieš objektyvą jaučiausi drąsiai, nes jau yra tekę vaidinti teatre, nejaučiu scenos ar fotoobjektyvo baimės. Nusifotografavau keliose reklaminėse sesijose, mano veidas jau buvo DPC dantų reklamoje, Akropolio afišose, taip pat ir užsenio reklamose. Teko filmuotis ir serialo „Gimę tą pačią dieną“ dviejose serijose. Taip ir prisidedu prie pensijos“, – šypsosi Arūnas.

Paklaustas, kaip išlaiko modelišką išvaizdą, pašnekovas pataria kuo daugiau judėti ir šypsotis: „Visada nemažai sportavau, o ir dabar, jei tik galiu, renkuosi ne mašiną, o dviratį – judesys yra labai svarbus ne tik mūsų išvaizdai, bet ir sveikatai. Nors dabar televizorius ir kompiuteris neprisideda prie geros sveikatos, reikia rasti optimalų sprendimą. Kiekvieną rytą ir vakarą einu pasivaikščioti. Visgi pirmoje eilėje yra ne maistas ir sportas, o nervų sistema – jeigu ji linksmesnė, neužgožta problemų ir neigiamų dalykų, tai ir atrodysi geriau“, – puikios išvaizdos paslaptį atskleidžia senjoras.

STIKLINĘ VISADA MATO PUSPILNĘ

Optimizmo nestokojantis kaunietis sako, jog kitaip gyventi ir nemokėtų, nes iš prigimties yra pozityvus. Anot Arūno, tai dažniaisiai priklauso nuo gyvenimo supratimo ir charakterio: „Kiekviename gyvenimo etape, kiekvienoje šeimoje galima atrasti laiko ir noro sudalyvauti įvairiose veiklose – nueiti į sodą ar mišką, piešti ar dainuoti. Galimybių yra daug, ypač jei jau esi pensijoje. Jeigu žmogus buvo intravertas, tai greičiausiai to šurmulio jam nereikės ir senatvėje, tačiau jeigu buvo veiklus, tai ir pensijoje staiga netaps tingus. Aš esu ekstravertas ir man smagiau su kompanija. Visada matau stiklinę pusiau pilną, nors dėl to kartais ir pyksta mano žmona“, – juokiasi vyras.

Arūnas pataria keliauti, bendrauti su kitais žmonėmis: „Visų gyvenimas šiaip ar taip kažkada pasibaigs, bet kaip tu jį nugyvensi, koks požiūris bus, priklauso tik nuo tavęs. Optimizmo reikia semtis iš neįgaliųjų sporto. Kai pažiūriu, kokie žmonės ten dalyvauja – be rankų, be kojų ir vis tiek eina, bėga, plaukia, suprantu, kad čia yra tikrieji optimistai, kuriems gyventi gera. Aišku, visada atsiras bambeklių, kurie net ir žiūrėdami į tokius pavyzdžius ras ką bloga pasakyti, tačiau čia ir yra esmė – jeigu „perlauši“ save ir dalyvausi veiklose, kurių gyvenimas pasiūlo tikrai daug, tuomet būsi laimingesnis. Juk nebūtina keliauti į Ispaniją ar Aliaską, sėsk į autobusą ir apžiūrėk Krokuvos pilis ar toje pačioje Lietuvoje esančius miškus. Niekada neišspręsime visų pasaulyje esančių prolemų, nes tai neįmanoma, todėl reikia mokėti truputėlį atsitraukti, apeiti jas“, – išmintimi dalijasi pašekovas.

EMOCINIS PIRKIMAS: *kaip jį suvaldyti?*

Kiek iš mūsų yra bandę savo liūdesį, nerimą, susierzinimą, nuobodulį ar kitus kilusius neigiamus jausmus užglaistyti pirkiniais? Pirkimas, psichologų teigimu, veikia tarsi terapija – jo metu patiriame malonumą ir kontrolės jausmą. Tik ta terapija ilgainiui ima nelabai veikti. Praėjus pirkimo kvaituliui staiga suvokiame – pinigai išleisti, įsigytas daiktas, pasirodo, ne toks jau ir reikalingas, o trumpam pagerėjusi nuotaika dar labiau subjurusi, nes prie visko prisidėjo dar ir kaltės jausmas.

LIVETA BURKŠAITĖ

Kas yra emocinis pirkimas?

Emociniu pirkimu galima pavadinti tokį veiksmą, kai, vedami emocijų (dažnai neigiamų), impulsyviai įsigyjame tai, ko mums dažnai iš tiesų net nereikia. Tokiu atveju svarbiausia tampa net ne pats pirkinys, tai, kur mes jį panaudosime, ar mes jį išvis panaudosime, o tai, kaip jis mus verčia pasijausti. Esminis vaidmuo, ko gero, tenka pačiam įsigijimo veiksmui: štai – mes kažką dėl savęs padarėme, kažką, kas turėtų mus priversti pasijusti geriau, suteiktų daugiau džiaugsmo...

Emocinis pirkimas neretai palyginamas su tablete nuo skausmo – malšina nemalonų pojūtį, tačiau nebūtinai gydo priežastį. Mokslininkai įrodė, kad pirkimas iš tiesų gali sukelti malonumą ir leisti trumpam pabėgti nuo nemalonios realybės, tik kažkada vis tiek galiausiai tenka į ją „sugrįžti“. Dar vienas naujas, *n-tasis* daiktas mūsų spintoje gal ir padės užsimiršti, kad susipykai su artimu žmogumi, tačiau judviejų nesutaikys... *Nekaltai* įsigyti emociniai *niekučiai* neišspręs kokios nors užsitęsusios problemos darbe. Dar viena interjero dekoro detalė nepaskambins žmogui, su kuriuo seniai bendravai, ir nepasakys, kaip jo pasiilgai. Galbūt dėl to, praėjus pirkimo karštinei, pajuntamas kaltės ir tuštumos jausmas, – nes giliai viduje jauti, kad tai yra *ne tas* veiksmas, kurio turėjai imtis. Kad pirkiniai gal ir užlopė liūdesį ir smukusią savivertę, bet jie liko kaip trupiniai, sušluoti po kilimu, – gal jų nematyti, tačiau jie vis dar kažkur čia. Taigi ne veltui emocinis pirkimas dažnai įvardijamas būtent kaip pabėgimas nuo realybės, nes,

užuot sprendę asmenines problemas, ieškome būdų, kaip nemalonias situacijas tiesiog pamiršti. Ir nors atsitiktinio pasilepinimo pirkiniu (ypač, jeigu dėl jo vėliau nesigailime) gal ir negalėtume pavadinti problema, nuolatinis toks ir sunkiai kontroliuojamas įprotis gali signalizuoti, kad laikas kreiptis pagalbos į psichologus.

Impulsyvus ir kompulsyvus pirkimas: kur ta riba?

Įsivaizduokime situaciją: atostogaujame kažkur Pietuose, dailiame miestelyje, vaikštome po jo senamiestį, dairomės į vitrinas, „skenuodami" ir gerdami į save spalvas, formas, gėrėdamiesi vietinės gamybos daiktais. Staiga per vienos parduotuvės praviras duris sklindantis smilkalų kvapas patraukia mūsų dėmesį ir sužadina norą į ją užeiti. Parduotuvėje išvystame kokią tuniką, kurių, vykdami atostogauti, prisivežėme mažiausiai dešimt – aiškiai suvokiame, kad dar vienos, ko gero, nelabai reikia, – bet juk *veikia* atostogų nuotaika, *vitrinų šopingas* sukėlė tiek laimės, drabužis toks malonus liesti ir šiaip – ta tunika grįžus namo primins būtent šias atostogas. Net jei nelabai turėsiu progos ją užsivilkti. Priimame sprendimą – pirkti. Kažin, ar tokį elgesį galėtume įvardinti kaip teikiantį mums daug žalos. Dar daugiau – galbūt tokiems „lyriniams jausmingiems nukrypimams" buvome numatę ir skyrę dalį savo atostogų biudžeto. Galų gale, esame jausminės būtybės, emocijos mus nuolat veikia ir daro įtaką mūsų sprendimams. Įmonės, kurdamos savo identitetą ir norinčios priversti vartotoją rinktis jų prekes ar paslaugas, tai puikiai žino, dėl to taip stengiasi kurti emocinį ryšį su klientu. Rodrigues, Lopes ir Varela (2021) mano, kad impulsyvų pirkimą gali paskatinti netikėtas poreikis, vizualinis stimulas, reklaminė kampanija ir (arba) sumažėjęs mūsų gebėjimas įvertinti to pirkinio pliusus bei minusus.

Bet kur yra ta plonytė riba, tą dar tarytum nekaltą emocinį pirkimą skirianti nuo kompulsyvaus, neįveikiamo noro pirkti? Velnias slypi detalėse. Kalbėdami apie bruožus, kurie gali leisti atpažinti kompulsyvų pirkimą, specialistai dažnai išskiria pirkimą kaip nuolatinį būdą, įprotį taip dorotis su neigiamomis emocijomis, atsitraukti nuo tų dalykų, kuriems turėtume skirti prioritetą. Vieno Kanadoje esančio Guelfo universiteto (University of Guelph) publikuotame naujienų pranešime cituojamas profesorius Sunghwan Yi, kuris teigia, kad kompulsyvaus pirkėjo patirtis gali būti suprantama kaip išmoktas bejėgiškumas – toks pirkėjas linkęs susitaikyti su situacija, manydamas, kad jos neįmanoma pakeisti.

Neretai kompulsyvų pirkimą lydi finansinės problemos, nes tokiems nekontroliuojamiems pirkiniams dažnai ne pagal galimybes išleidžiama itin daug pinigų, be to, dauguma tų daiktų yra nereikalingi, todėl taip ir lieka nepanaudoti. Ilgainiui kompulsyvus pirkimas gali sumažinti jį patiriančio žmogaus gyvenimo kokybę: imti trukdyti santykiams, kasdienybei. Prof. Sunghwan Yi minėtame pranešime teigia, kad po tokio kompulsyvaus išlaidavimo patiriamas didelis gėdos jausmas skatina atsiriboti nuo artimųjų ar skolų kaupimąsi, nes paprastai kompulsyvūs pirkėjai linkę naudotis vengiančio elgesio modeliais.

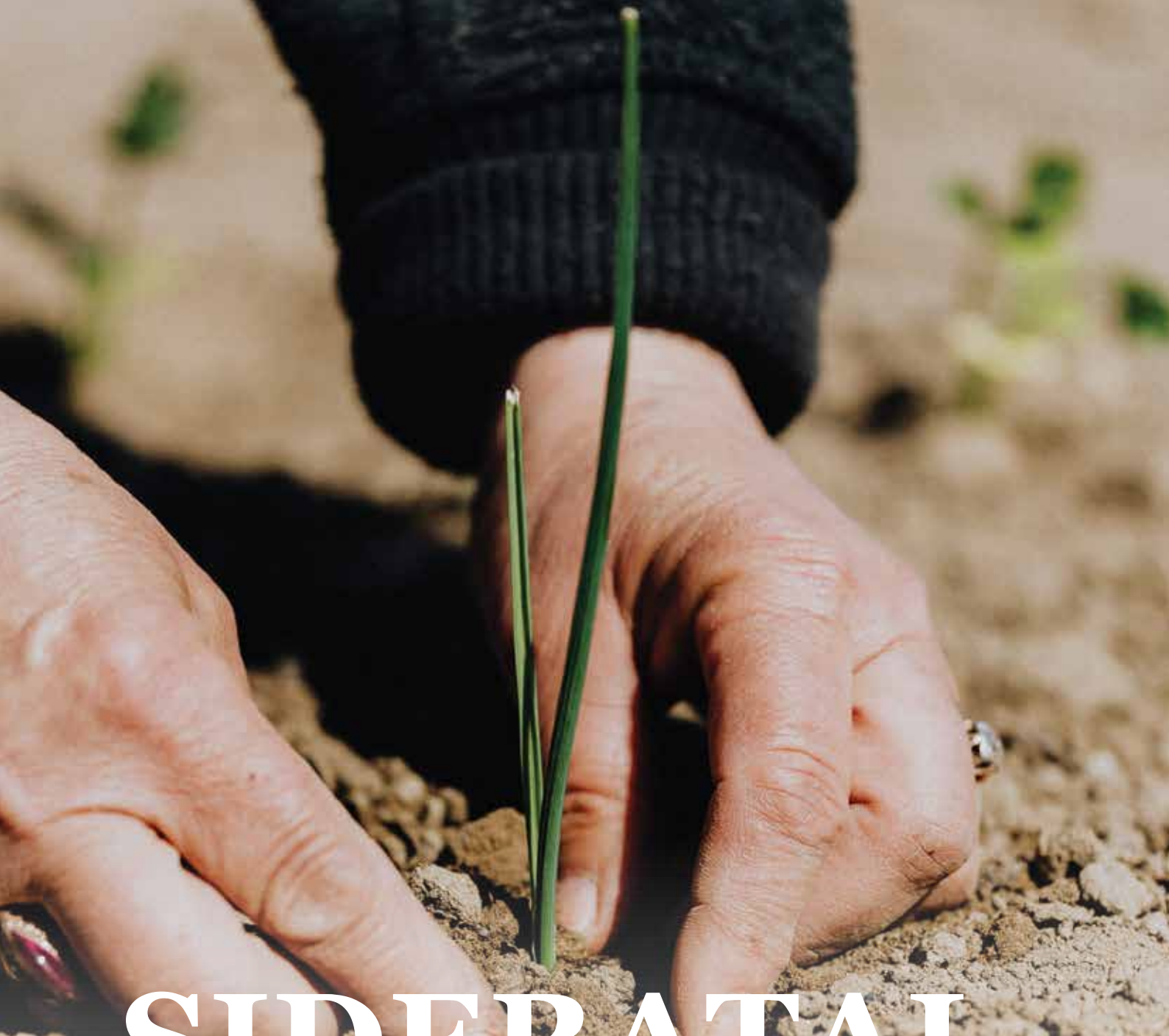
Kaip tvarkytis su emociniu pirkimu?

Pirmas žingsnis, kurį pabrėžia daugelis specialistų, yra problemos pripažinimas. Įpročių keitimas įmanomas, kai aiškiai suvokiame, kad toks mūsų elgesys mums yra žalingas, ir jaučiame vidinę motyvaciją situaciją pakeisti. Jeigu jaučiame ir atpažįstame, kad troškimas ką nors įsigyti yra vedamas stimulo, tarkime, numalšinti nerimą ar stresą, reikėtų paieškoti alternatyvių būdų jam įveikti: pavyzdžiui, užsiimti sportine veikla, pasikalbėti su artimaisiais ar draugais, medituoti, užsiimti kūryba ar pabūti gamtoje. Visa tai taip pat gali efektyviai padėti atsipalaiduoti, nuraminti vidų ir „sugrįžti" į save, patirti malonumą. Jeigu suvokiame, kas slypi giliau už patiriamų neigiamų jausmų, suprantame, dėl ko jie kilo, ir kur yra tikroji problema, būtų naudinga tą problemą spręsti. Galbūt toji problema, yra noras atidėti darbą, kurį reikia atlikti, todėl, užuot jo ėmęsi, leidžiamės į pirkinių medžioklę. Sąmoningai suvokdami, iš kur kyla akstinas pirkti – sąmoningai, pasitelkę valią, galime bandyti ir tai kontroliuoti. Jeigu tai daryti nepavyksta ir (arba) tokio emocinio pirkimo priežastys mums neaiškios, reikėtų kreiptis į specialistus: psichologus, psichoterapeutus.

Patarimai, galintys padėti išvengti emocinio pirkimo

1. Užėjus norui kažką įsigyti, paklauskite savęs: „Ar man tikrai to reikia?" Stenkitės suvokti, kokios jūsų emocijos galimai paskatino norą pirkti.
2. Pirkimą atidėkite. Praėjus pirmajam emociniam impulsui galima aiškiau įvertinti, ar tikrai konkretaus daikto reikia, ar tai buvo tik akimirkos užgaida.
3. Savo pirkinius planuokite.
4. Stenkitės susilaikyti nuo pirkinių būdami aukščiausiame savo emocijų intensyvumo taške (tiek neigiamų, tiek teigiamų).
5. Užplūdus neigiamoms emocijoms ir užėjus norui pirkti, pabandykite užsiimti malonia veikla, hobiu arba tiesiog eikite pasivaikščioti. Vaikščiojimas malšina nerimą, įkyrias mintis, gerina nuotaiką, stiprina ne tik psichinę, bet ir fizinę sveikatą.
6. Kreipkitės pagalbos, jeigu jaučiate, kad patiems su juo yra sunku ar neįmanoma susitvarkyti.

Šaltiniai: Rodrigues, IR., Lopes, P. and Varela, M. (2021). Factors Affecting Impulse Buying Behavior of Consumers. Front. Psychol. 12:697080. doi: 10.3389/fpsyg.2021.697080
University of Guelph. (2012). Shame a Key Risk Factor for Compulsive Buying, Study Shows https://www.uoguelph.ca/news/2012/09/shameproneness.html



SIDERATAI – natūrali priemonė sulaukti geresnio derliaus

Dar truputį, ir tuoj tuštinsime savo lysves, nurinkdami tai, ką pamažu besibaigianti vasara subrandino. Verta žinoti, kad, nuėmus derlių, metas tučtuojau sėti kitą – sideralinių – augalų pamainą. Sideratai – arba žaliosios trąšos – puikus ir ekologiškas būdas atnaujinti dirvą ir pagerinti jos kokybę, paruošti geras sąlygas būsimo derliaus auginimui.

LIVETA BURKŠAITĖ

SIDERATŲ NAUDA

Plintant ekologiškumo, tvarumo idėjoms, žmonės ieško natūralių ir veiksmingų būdų, kaip patręšti savo daržus. Vienas jų – žaliosios trąšos. „Žaliąja trąša arba sideratais vadinami augalai, kurie specialiai auginami ir po to įterpiami į dirvą. Šitaip bus patręštas dirvožemis, turint nepakankamai mėšlo ar komposto“, – pasakoja Kauno miškų ir aplinkos inžinerijos kolegijos docentė, dr. Elena Survilienė. Žaliosios trąšos pasižymi įvairiapusiu poveikiu: padeda purenti dirvą, papildo ją maistiniais elementais, skatina mikroorganizmų veiklą, saugo nuo erozijos, neleidžia suvešėti piktžolėms. Pasak specialistės, kai kurie sideraliniai augalai pasižymi ir fitoncidinėmis savybėmis – išskiria medžiagas, kurios saugo nuo ligų ir kenkėjų. Į išpurentą dirvožemį pasėti žaliosioms trąšoms skirti augalai sudygsta ir išauga jau po kelių savaičių – tuomet šie apkasami ir įterpiami į dirvą, taip ją natūraliai patręšdami ir pagerindami jos struktūrą.

AUGALAI, TINKAMI ŽALIOSIOMS TRĄŠOMS

Žaliajai trąšai ypač tinkami ankštiniai augalai – pašarinės pupos, vikiai, seradėlės, lubinai, dobilai, žirniai. Taip pat joms naudojamos garstyčios, aliejiniai ridikai, grikiai, saulėgrąžos, rapsai ir kt. Skirtingi augalai pasižymi skirtingomis savybėmis, todėl, esant daugiau poreikių, patariama sėti sideralinių augalų mišinius. E. Survilienė atkreipia dėmesį, kad, sėjant augalus, vertėtų atsižvelgti į tai, kokioje dirvoje jie geriausiai auga. Pasak specialistės, vieni augalai gerai tveria sausrą, kiti yra atsparūs drėgmei. Smėlingas dirvožemis tiks grikiams, pašarinėms pupoms, aliejiniams ridikams, vikiams, seradėlėms, facelijoms, saulėgrąžoms, molingas – baltiesiems dobilams, barkūnams, taip pat ir saulėgrąžoms bei vikiams. Priemolyje neblogai augs baltosios garstyčios, žieminiai rapsai, aliejiniai ridikai. Pūdymas tiks lubinams, barkūnams, žieminiams rapsams, itin nereiklios dirvožemiui yra avižos. Svarbu turėti omenyje, kad sėjant sideralinius augalus reikėtų numatyti, kokie pagrindiniai augalai, teikiantys derlių, bus sodinami po jų – nerekomenduojama rinktis tos pačios šeimos augalų, nes juos puola tie patys kenkėjai ir jie serga tomis pačiomis ligomis. Specialistės teigimu, su auginamomis daržovėmis nesigiminiuoja tik facelija ir rugiai.

KADA SĖTI IR KADA SUKASTI

Sideralinių augalų sėjimui tinkamas laikas yra nuo ankstyvo pavasario iki rugsėjo mėnesio. Jei sėjama pirmoje metų pusėje, tą reikėtų daryti prieš pagrindinių kultūrų sodinimą. Sėjant antroje metų dalyje – po derliaus nuėmimo. Sėklos sėjamos negiliai – iki 12–15 cm gylyje (jei dirva lengva, smėlinga) ir 6–8 cm – jei sunki, molinga. Prieš sėjant dirvą reikėtų gerai išpurenti. Kada perkasti jau išdygusius ir sužaliavusius augalus, priklauso nuo to, kokio poveikio siekiama. Jaunesni augalai turi sukaupę daugiau azoto nei jau paaugę, brandesni augalai, kurie yra labiau tinkami norint papildyti dirvą humusu. Siekiant optimalaus azoto ir humuso santykio, kasti augalus ir įterpti juos į dirvą rekomenduojama tada, kai pradeda krauti žiedus arba užauga iki 20 cm aukščio – tuomet šių augalų stiebai dar nėra sukietėję. Tiesa, jei dirvą siekiama papildyti azotu, vieni geriausių jo šaltinių yra pupiniai augalai. Tačiau, kad nesusidarytų azoto perteklius, žaliosios masės nereikėtų padauginti – jos perteklių geriau kompostuoti.

Žaliosiomis trąšomis rūpinantis rudenį, svarbu suspėti augalus apkasti iki šalnų. Išimtis galėtų būti taikoma baltosioms garstyčioms – kai kurie specialistai pataria šiuos augalus palikti žiemoti neperkastus ir neįterptus į dirvą, nes taip jie neleidžia išplauti mineralinių medžiagų. Jeigu garstyčių žalioji masė apariama, tą reikėtų daryti tuomet, kai jos yra daugiausia, t. y. augalams sužydėjus (jeigu garstyčios pasėjamos maždaug iki rugpjūčio vidurio, žydėti pradeda rugsėjo antroje pusėje). E. Survilienės teigimu, garstyčios pasižymi gausia šaknų sistema, todėl gerai purena podirvį, be to, jų žalioji masė turi fitosanitarinį poveikį, kuris apsaugo augalus nuo pašaknio ligų. Sakoma, kad garstyčios ypač tinkamos kaip žaliosios trąšos tuomet, kai po jų sodinamos bulvės.

NEREIKLIOS RUDENS TRĄŠOS – ALIEJINIAI RIDIKAI

Šis nepretenzingas augalas, kurį galima sėti iki rugsėjo pradžios, yra nereiklus nei dirvožemiui, nei oro temperatūrai, be to, išaugina pakankamai didelį kiekį naudingos žaliosios masės. Ridikai gerai saugo nuo ligų sukėlėjų, didina dirvos oro laidumą, neleidžia bujoti piktžolėms ir gerai dera su daugeliu augalų. Aliejinius ridikus rekomenduojama sėti 2–3 cm gylyje, tarp eilių paliekant 15 cm atstumą. E. Survilienė įspėja, kad ridikų sėklos smulkios, todėl jas įterpus giliau, ne visos gali sudygti, taigi pasėlis tuomet bus retas.

Nereta Stanislovienė
Slaugos konsultacijų centro
SIDABRA vadovė

IŠSAUSĖJUSI ODA. KAIP IŠVENGTI ĮTRŪKIMŲ?

Bet kokio amžiaus ir lyties asmenis gali varginti įvairios odos problemos: sudirgimas, paraudimas, pleiskanojimas ar įtrūkimai, tačiau dažniausia – sausumas (arba mediciniškai „odos sausmė"). Odos sausmė – tai nenormalus odos ir gleivinių išsausėjimas, pasireiškiantis odos šiurkštumu, sausumu, niežuliu ir pleiskanojimu. Vėliau oda praranda elastingumą, atsiranda įtrūkimų, pro kuriuos gali patekti mikrobų. Sausos odos problema dažniausiai pasireiškia kojų, pėdų, rankų, alkūnių ir liemens srityse, taip pat gali atsirasti veido ir galvos odoje ar kirkšnyse. Odos sausmei pažeidus alkūnių ar kulnų odą atsiranda įtrūkimų; pažeistas vietas peršti, niežti, gali būti jaučiamas tempimas, skausmas.

Žmogaus alkūnių ir kulnų oda skiriasi nuo kitų kūno dalių odos. Alkūnių srities oda yra storesnė, kad atlaikytų tempimą ir susitraukimus, atsirandančius dėl rankos judesio. Išsausėjusios alkūnės gali pleiskanoti, būti šiurkščios ar įtrūkti. Vienas iš pagrindinių sausų alkūnių simptomų yra gilūs įtrūkimai, kurie gali kraujuoti. Įtrūkusias alkūnes nuolat dirginant, pavyzdžiui, rūbais, oda dar labiau pleiskanoja ir gali formuotis žaizdos. Įtrūkusios alkūnės gali būti skausmingos, kelti fizinį ir estetinį diskomfortą. Žmonės, kurių alkūnės išsausėjusios ir įtrūkusios, neretai viešumoje vengia vilkėti rūbus trumpomis rankovėmis.

Kaip ir minėta, įtrūkimų gali atsirasti ir kulnų srityje. Kulnų oda ypač linkusi sausėti dėl struktūros ir funkcijos, nes susideda iš storo raginio sluoksnio, palaikančio kūno svorį. Reaguodama į fizinius dirgiklius, kulnų odos keratinizacija (odos ląstelių senėjimas ir žūtis) ypač pagreitėja vyresniame amžiuje, o viršutinis odos sluoksnis atsinaujina gerokai lėčiau. Kulnų odos įtrūkimai ne tik atrodo neestetiškai ir yra nemalonūs, bet gali sukelti skausmingas opas, kurioms reikia ilgo ir sudėtingo gydymo.

Bet ką gi daryti, norint išvengti ar gydyti alkūnių ar kulnų įtrūkimus?

Specialistai pataria, kad sausos odos priežiūra ir įtrūkimų profilaktikai pagrįsta naudoti minkštinančius ir (ar) drėgmę išlaikančius kremus. Kasdienei labai sausos ir suragėjusios kelių, alkūnių, pėdų odos priežiūrai būtina naudoti kremus, kuriuose yra daugiau šlapalo. Tokia priemonė yra „SENI Care" kremas su 10 % šlapalo. Kremo sudėtyje esančios medžiagos dimetikonas ir glicerinas pritraukia vandenį į odą, o pieno rūgštis padeda atsikratyti pleiskanojimo. Svarbu odą tepti drėkinamuoju kremu iškart po prausimosi, kad neišsausėtų, išlaikytų drėgmę ir nesusidarytų įtrūkimų.

Minėtas kremas pėdų odai drėkinti veiks efektyviau, jei pėdas pamirkysime vandenyje, į kurį galima įberti „SENI Care" druskos pėdų vonioms. Natūraliose druskos nuosėdose yra optimalus odai vertingų elementų – mangano, kobalto, geležies, chromo ir vario – kiekis. Didelė (30 %) šlapalo koncentracija minkština ir šveičia suragėjusį epidermį, mažina sunkumo pojūtį, saugo nuo įtrūkimų ir nuospaudų susidarymo.

Daugiau informacijos galite sužinoti paskambinę į slaugos konsultacijų centrą SIDABRA, nemokama linija 8 800 00 226 arba www.sidabra.lt. Konsultuojame įvairiais slaugos klausimais.

SENI Care druska kojų vonelėms su 30% šlapalo, 400 ml

- Druska skirta kojoms mirkyti prieš kojų procedūras ir atpalaiduojančioms kojų vonelėms. Rekomenduojama kojų priežiūrai esant išsausėjusiai, suragėjusiai, linkusiai įtrūkti pėdų odai.
- Didelė 30% šlapalo koncentracija turi stiprų drėkinantį, minkštinantį ir šveičiamąjį poveikį suragėjusiam epidermiui, kuris leidžia paruošti kojas tolesnėms priežiūros procedūroms ir apsaugo nuo odos įtrūkimų ir nuospaudų susidarymo.

Po druskos vonelių pėdų odą patepkite SENI Care kremu su 10% šlapalo, kuris:

- Mažina epidermio pleiskanojimą, stabdo odos ragėjimą.
- Minkština ir drėkina išsausėjusį epidermį.

ieškokite vaistinėse

seni® care

TARP PIRŠTŲ BERIAMO SMĖLIO metamorfozės

„Kodėl metamorfozės?“ – galbūt paklausite. Kūrybai naudojamas smėlis yra tarsi laidininkas mūsų mintims ir jausmams, kuriuos suberiame į piešinį – ką tik mūsų rankose laikyta medžiaga įgavo formą. Subertas smėlio kūrinys atskleidžia jį kuriančio žmogaus vidinį pasaulį, todėl nėra dviejų vienodų kūrinių – kaip ir dviejų vienodų žmonių. „Keramikos Akademijos“ studijos įkūrėja, profesionali keramikė **KRISTINA ALŠAUSKIENĖ** pasakoja, kad tapyba smėliu siekia gilias tradicijas. Prieš daugelį metų ir pati patyrusi atpalaiduojančias, „įžeminančias“ ir kūrybą išlaisvinančias jo savybes, savo atradimais kūrėja pradėjo dalytis su kitais. Šiandien prisiliesti prie spalvoto smėlio ir išbandyti kūrybos juo terapiją galima menininkės rengiamose edukacijose.

LIVETA BURKŠAITĖ

Kai pradėjau domėtis šiuo kūrybos būdu – tapymu smėliu – nustebau, kiek sąlygiškai mažai apie jį yra informacijos. Tapyba smėliu Lietuvoje – gana naujas dalykas? Kiek laiko Jūs jau vedate šiuos užsiėmimus?

Tai tikrai nėra naujas dalykas – aš pati jau daug metų vedu šiuos užsiėmimus. Galbūt tapyba smėliu yra labiau orientuota į vaikų auditoriją, dėlto tos informacijos nėra labai daug. Iš tikrųjų tapyba smėliu yra skirta įvairiai auditorijai – tiek vaikams, tieks suaugusiems, o terapinė nauda yra visiems, kas prisiliečia prie šios medžiagos.

Kuo ypatinga ši meninės raiškos priemonė – smėlis – ir tapymas juo?

Tapyba smėliu žmogui padeda atsipalaiduo-

ti, nes pojūtis ateina ne tik per akis (matoma didelė paletė spalvų, visas smėlis yra spalvotas ir labai gražus), bet ir per pirštus. Tai labai panašu į žaidimą smėliu vasarą prie jūros, tik būna dar smagiau, nes „prisijungia" ir spalvos. Žmogus per užsiėmimą greitai nurimsta, įsitraukia ir pailsi.

Minėjote, kad tapyba smėliu Lietuvoje labiau orientuota į vaikų auditoriją...

Lietuvoje tapybą smėliu gal esame labiau pritaikę vaikams. Atrodo, kad jiems labiausiai tai tinka. Bet aš taip nemanau... Ši veikla tikrai tinka visiems – tik suaugę gal ne taip viską nori išbandyti kaip vaikai. Vaikai yra labai imlūs ir jiems viskas yra labai įdomu, o suaugę renkasi, kas čia jiems, atrodo, būtų naudinga ar įdomu išbandyti – smėlis ne visą laiką būna ta medžiaga, kurią jiems norėtųsi paliesti.

Ar dažnai į tapybos smėliu užsiėmimus vaikus palydi tėvai, seneliai? Ar jie patys prisijungia prie kūrybinio proceso?

Vieni gražiausių užsiėmimų, kai juose pamatau dirbančius senelius kartu su anūkais arba tėvus su savo vaikais. Visą laiką aplanko labai geras jausmas stebint, kaip ta medžiaga gražiai juos susieja. Jiems viskas pavyksta. Ir nors tai nėra labai sudėtingas kūrybinis procesas, bet rezultatas ir ryšys visada sužavi.

Kaip Jūs pati atradote šį kūrybos būdą?

Labai seniai teko daryti tokį mažą atviruką: išbandėme įvairias medžiagas, tarp jų – ir smėlį. Bet tai buvo labai mažas formatas ir man kirbėjo mintis, kad su juo galima daryti kažką daugiau. Po truputį ėmiau domėtis, kokia yra smėlio paskirtis, iš kur tai yra atkeliavę – piešimo smėliu kilmės istorija yra labai graži, – ir pradėjau tai taikyti. Pastebėjau, kad žmonės gerai reaguoja: jie atsipalaiduoja, jiems ši veikla labai patinka – taip prie „Keramikos Akademijos" edukacijų pasiūlos pridėjome tapybą spalvotu smėliu.

Sakote, kad šios meninės raiškos istorija yra labai graži. Iš kur kilo tapyba smėliu?

Tapyba smėliu yra kilusi iš Tibeto vienuolių, Amerikos indėnai taip pat taikydavo šią meno rūšį. Tibeto vienuoliai turi labai gilias mandalų kūrimo iš smėlio tradicijas – apie jas pasakodami jie yra viešėję ir Lietuvoje. Devynias dienas po dešimt valandų kalbėdami maldas ir mantras vienuoliai kuria smėlio mandalą, kol ją visą subarsto. Po viso ilgo proceso mandala yra išleidžiama į vandenį, kad neštų tą misiją, kuri buvo joje užkoduota. Toks požiūris labai skiriasi nuo to, kuris vyrauja pas mus: mes, lietuviai, norime saugoti tai, kas *mano*, pareikšti nuosavybę. Iš tikrųjų, smėlis turi grįžti atgal į gamtą – ten, iš kur buvo paimtas.

Kokių įrankių reikia turėti, norint užsiimti tapyba smėliu?

Nieko labai įspūdinga – tik pirštų, nes per pirštus ateina ir tas malonumas. Aišku, yra daug visokių papildomų priemonių: galima naudoti ir piltuvėlius, ir šiaudelius. Aš visada rekomenduoju barstyti smėlį pirštais, kad galėtum pasiimti iš medžiagos viską, ką ji duoda.

Ar daug yra skirtingų tapymo smėliu technikų?

Yra du pagrindiniai metodai: arba piešinys fiksuojamas klijais ar kitomis priemonėmis, arba ne. Profesionalai kuria piešinius, kuriuos galima įsigyti, rėminti ir kabinti namuose ant sienos. Laikantis Tibeto tradicijos, kūrinys nėra fiksuojamas, kad jį būtų galima suberti į upelį.

Kaip ilgai išsilaiko užfiksuoti kūriniai?

Jeigu piešinio neužkabinsite aštriu įrankiu, nenubrauksite jo paviršiaus, kūrinys bus ilgaamžis. Mano pirmajai mandalai yra turbūt dešimt metų ir ji puikiai atrodo – aš vis dar vežu ją į užsiėmimus ir rodau dalyviams. Piešiniai, kurie yra subarstomi be fiksacijos, išliekamosios vertės neturi.

Parduotuvėse galima įsigyti spalvoto smėlio, bet jį taip pat galima ir patiems nusidažyti?

Taip, tai yra visiškai nesudėtinga. Be to, smėlio dažymo procesas vaikams yra labai įdomus. Guašas tiesiog sumaišomas su smėliu, visa tai išdžiovinama ir sutrinama, kad spalva būtų vientisa. Viskas – jūs turite spalvoto smėlio. Galbūt jis nėra toks ryškus ir gražus kaip pirktinis, bet verta išbandyti jo gamybos procesą dirbant kartu su vaikais ar anūkais.

Norint užsiimti tapyba smėliu, nebūtina turėti didelių meninių sugebėjimų, šiame procese daug intuityvumo, tiesa?

Visiškai! Tai yra visiškai relaksacinis darbas, kuris nieko nereikalauja iš jūsų. Tikrai nereikia turėti jokių meninių gebėjimų, nes užpilti ir nupilti spalvotą smėlį mes kiekvienas sugebame. Nebūtina išmanyti ir spalvų derinimo taisyklių – dailės terapijoje net rekomenduojama nederinti spalvų, o intuityviai jausti, kurių tuo metu norisi. Tada ir žmogaus vidus labiau išsivalo, ir piešinys turi kažkokią psichologinę prasmę. Nesu mačiusi vienodų piešinių – net jei kuriama pagal duotus šablonus. Kiekvienas žmogus jaučia ir mato skirtingai ir tas piešinys visada jį atspindi.

Kas Jus pačią įkvepia kurti?

Turbūt du dalykai – gamta ir žmonės, kurie dovanoja šypseną ir gerą emociją po užsiėmimo, dėkingumą. Tuomet suprantu, kad mano darbas yra prasmingas, ir kad aš jame esu laiminga.

XEROSTOM®

Specializuota burnos higienos priemonių linija žmonėms, kuriuos vargina burnos sausumas.

h•lab
biocosmetics laboratories

BIOCODEX

Xerostom priemonių ieškokite CAMELIA vaistinėse ir camelia.lt, bei Eurovaistinė internete.

ID: 96817992 Medžiagos parengimo data 2022 m. vasario mėn.

BURNOS SAUSĖJIMAS – ką valgyti ir gerti?

Burnos sausumas, kitaip kserostomija, klinikinė seilių liaukų disfunkcijos apraiška, paveikia daugelį žmonių – burnos džiūvimu skundžiasi net 20 procentų vyresnio amžiaus žmonių. Ši būklė atsiranda dėl seilių susilpnėjimo arba trūkumo, tačiau tai nėra savarankiška liga. Vyresniame amžiuje dažniausiai ją iššaukia padidėjusi tikimybė vartoti vaistus arba spindulinę terapiją. Dėl nemalonaus jausmo sausėjant burnai, su šia būkle susiduriantys žmonės dažniau gurkšnoja skysčius, tačiau netinkami gėrimai arba maistas gali pabloginti padėtį.

IVETA TABOKIENĖ

Ko reikia vengti?

Nieko nenustebinsime – druska ištraukia drėgmę, todėl sūrus maistas gali dar labiau išsausinti ir taip nuo to kenčiančią burną. Tačiau rūgštus maistas taip pat netinkamas, jei jūsų burna linkusi sausėti. Jei seilių kiekis netinkamas, tuomet liežuvis ir emalis lieka neapsaugoti nuo bakterijų, gyvenančių burnoje, ir rūgštys gali suardyti jūsų emalį. Todėl venkite acto ir rūgščių saldainių, o patiekalus dažniau gardinkite prieskoninėmis žolelėmis, ne druska.

Ne išimtis ir aštrus maistas – sausai burnai bandymas susidoroti su aštriais prieskoniais ir seilėmis išplauti jų poveikį gali tapti tikru iššūkiu, nes būtent seilės atlieka šį darbą. Taip pat ir su sunkiau kramtomu maistu – ne tik dantys, bet ir seilės padeda jį suardyti, todėl kramtymas be pakankamo jų kiekio gali reikalauti daugybės pastangų, taigi pasistenkite rinktis minkštesnį ir sultingesnį maistą.

Na ir, žinoma, jei burna ir taip sausėja, venkite sauso maisto, kuris ištraukia drėgmę – sausainių ir džiūvėsėlių (net ir pavadinimas įspėja, kad šis maistas sausas!), skrebučių, krekerių, džiovintų vaisių, bananų, sausos mėsos ir žuvies, duonos ir kitų miltinių patiekalų.

Ką valgyti, kai sausėja burna?

Jei mėgstate sausą maistą, stenkitės jį mirkyti: mėsą padaže, sausainį piene arba arbatoje ir t. t. Žmonėms, kurie susiduria su kserostomija, geriausia laikytis minkštos ir daug baltymų turinčios dietos, į mitybą įtraukti daugiau natūralaus maisto. Rinkitės drėgną žuvį, sriubas, troškinius, kiaušinius, sūrį, riešutų sviestą, virtas ir keptas daržoves. Venkite karšto maisto, nes jis gali išdeginti ir taip jautrią gleivinę. Taip pat yra dirbtinių seilių pakaitalų ir stimuliatorių, kurie gali padėti pažaboti burnos džiūvimą arba paskatinti seilių tekėjimą.

Kokius gėrimus rinktis?

Žinoma, vanduo pats idealiausias variantas. Geriant maždaug 8–12 stiklinių vandens per dieną, seilių susidarys daugiau, todėl nepamirškite su savimi visada turėti vandens. Nors rekomenduojama gerti daugiau skysčių, venkite gėrimų su kofeinu, tokių kaip kava, kola arba arbata, nes jie veikia kaip diuretikai. Dėl tos pačios priežasties reikėtų vengti ir alkoholinių gėrimų. Taip pat venkite rūgščių gėrimų, tokių kaip vaisių sultys (apelsinų, obuolių, vynuogių, greipfrutų) ir pomidorų sultys.

www.nematomaliga.lt

Sužinok daugiau apie ligas:

- ≥140/90 mm Hg — **Hipertenzija**
- **Aukštas cholesterolis**
- **Širdies kraujagyslių liga**

www.nematomaliga.lt yra projekto my HEALTH PARTNER dalis

SERVIER

Global HEART Hub — The Alliance of Heart Patient Organisations

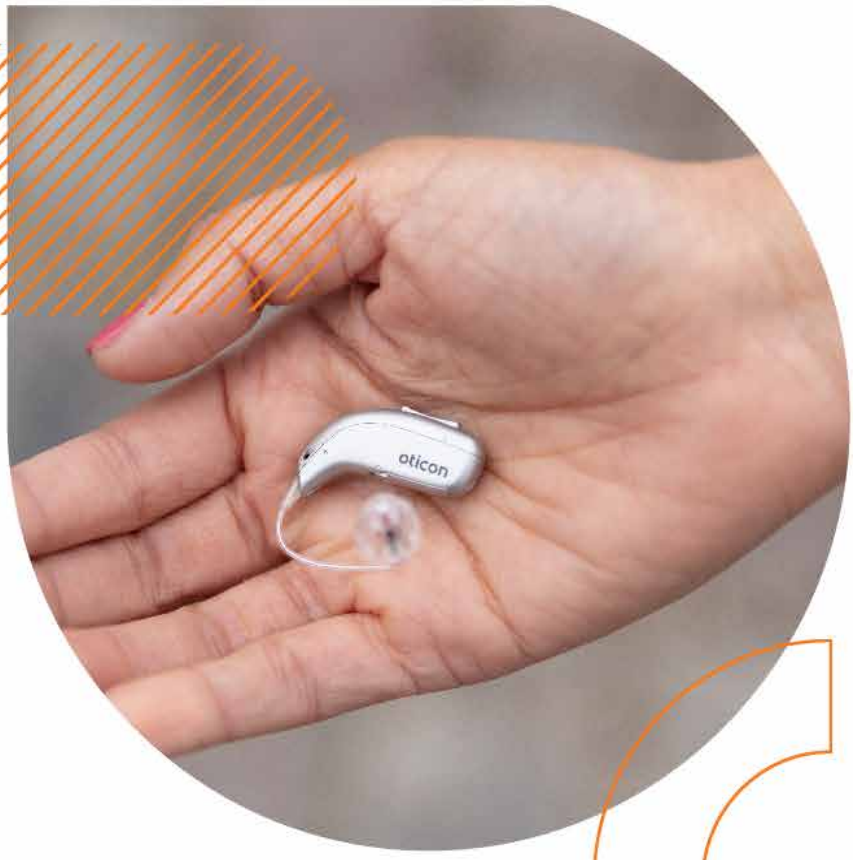
Sukurta konsultuojantis su „The Global Heart Hub“

Išvystyta ir patvirtinta ekspertų: terapinės sferos ekspertų, pacientų organizacijos ir dietologų.

audiomedika

KLAUSOS CENTRAS

Klausos sutrikimą žmonės pastebi greičiau nei klausos aparatą



Teikiame paslaugos nuo 2005 metų

Sužinokite apie galimybes gauti klausos aparatus su kompensacija.

sužinokite daugiau

www.audiomedika.lt | +370 620 33338

mus rasite: Vilnius | Kaunas | Klaipėda | Šiauliai | Marijampolė | Biržai
Panevėžys | Raseiniai | Alytus | Telšiai | Mažeikiai | Jurbarkas

„MISIJA: ŠVARI VASARA! '22“:

rūpinkimės aplinka, kurioje poilsiaujame!

Poilsis gamtoje – neatsiejama lietuvių vasaros atostogų dalis. Praėjusiame žurnalo numeryje pateikėme jaukiausių stovyklaviečių Lietuvoje sąrašą ir net neabejojame, kad bent vieną ar kelias iš jų jau spėjote aplankyti. Deja, 2022 m. atlikta Lietuvos nacionalinių ir regioninių parkų darbuotojų apklausa atskleidė, kad vasara yra ir tas metas, kai parkuose randama daugiausia šiukšlių. Vienos populiariausių poilsiautojų paliktos gerų akimirkų liudininkės – maisto bei gėrimų pakuotės, o „patraukliausios“ šiukšlėms vietovės – vandens telkiniai ir atokesnės poilsiavietės.
Su šūkiu „Vasarok. Žingsniuok. Rūšiuok“ pirmoji ir didžiausia pakuočių atliekų tvarkymo organizacija „Žaliasis taškas“ kviečia senjorus jungtis prie iššūkio „Misija: švari vasara '22“ ir ne tik susirinkti savo ar pakelti svetimas neatsakingai gamtoje paliktas šiukšles, bet ir jas surinkus tinkamai išrūšiuoti.

LAURA ŠAKIROVAITĖ

NEPALIKIME NAŠTOS GAMTAI

Remiantis „Eurostat“ duomenimis, vienas Lietuvos gyventojas per metus vidutiniškai sugeneruoja apie 500 kg atliekų. Skaičiuojant, kad daugelis žmonių kasmet atostogauja bent 14 dienų, o populiariausias laikas atostogoms – vasara, tad keturių asmenų šeima per atostogas gali sukaupti net apie 80 kg atliekų, kurios neatsakingai paliktos atsiduria net ir valstybės saugomuose parkuose. Skaičiai šokiruoja, todėl norėdami kitąmet sugrįžti ilsėtis į gražią ir tvarkingą aplinką, turime pradėti ja rūpintis šiandien.

„Nerūšiuojamos atliekos niekur nedingsta – patekusios į gamtą, jos kaupiasi, o yra net kelis šimtus metų, kenkdamos ir tapdamos tikra našta gamtai bei jos gyventojams“, – teigia iniciatyvos organizatorė, pirmosios Lietuvoje licencijuotos pakuočių atliekų tvarkymo organizacijos „Žaliasis taškas“ rinkodaros ir komunikacijos vadovė Simona Rasalė. Ji pabrėžia, kad iniciatyvos „Misija: švari vasara ‘22“ tikslas – ugdyti atsakingesnius ir tvaresnius visuomenės vasarojimo įpročius bei atkreipti poilsiautojų dėmesį į tai, kad ne tik paimti savo ir pakelti svetimą šiukšlę, bet ir surinkus šiukšles jas tinkamai išrūšiuoti – būtina.

Dažnas piktinasi, kad, pavyzdžiui, keliaujant pažintiniu taku, retai kada galima rasti šiukšliadėžių. Kodėl taip yra? Retai apie tai susimąstome, tačiau atsakymas paprastas – paukščiai, lapės, stirnos, radusios paliktas šiukšles, ypač pakuotes su maisto likučiais, jas išnešioja po mišką, parko ar kitą teritoriją. Be to, gyvūnas ar paukštis gali suėsti, sulesti pakuotę ar jos dalį ir nukentėti. Todėl patariame atvykus į bet kurį pažintinį taką, mišką ar poilsiavietę vadovautis požiūriu: ką atsinešei – išsinešk.

KAIP GALIME PRISIDĖTI PRIE IŠŠŪKIO?

Iniciatyvos „Misija: švari vasara ‘22“ komanda parengė išskirtinius tvaraus vasarojimo kelialapius net 10 Lietuvos regioninių parkų, kuriuose poilsiautojų lauks „Žaliojo taško“ interaktyvios edukacinės erdvės ir programa visai šeimai. Tad kvieskite vaikus, anūkus, kaimynus ir junkitės prie smagios bei naudingos vasaros veiklos!

Iniciatyva jau įgavo pagreitį, tačiau pradėti rūpintis aplinka – niekada nevėlu, tad kviečiame prisijungti prie rugpjūtį vyksiančių renginių, kuriuose jūsų lauks:

- populiariausi stalo ir lauko žaidimai, pagaminti iš antrinių žaliavų;
- žinių išbandymas rūšiavimo turnyruose;
- nemokami rūšiavimo maišeliai iš perdirbto plastiko;
- atliekų perdirbimo ekspozicija;
- fotosesija ir jėgų išbandymas matuojantis „atostogų atliekų“ kuprinę;
- edukacijos apie atsakingą vartojimą, atliekų prevenciją, rūšiavimo naudą bei pakuočių rūšiavimo taisykles;
- prizai už įveiktus žingsniavimo ir gamtos išlaisvinimo nuo šiukšlių iššūkius su vaikščiojimo programėle #walk15;

JUNKITĖS SAVARANKIŠKAI

Prie misijos galite prisijungti ir savarankiškai. Vienas iš būdų netgi gali padėti laimėti jums šaunių prizų. Tereikia į savo išmanųjį telefoną parsisiųsti vaikščiojimo programėlę #walk15, prisijungti prie „Misija: švari vasara‘22“ iššūkio ir pasirinkti, už kokį regioninį parką žingsniuosite. Visą vasarą, kad ir kur atostogautumėte – vasarokite, žingsniuokite, rūšiuokite atsakingai, o įamžintomis atsakingo poilsiavimo akimirkomis dalinkitės feisbuko grupėje „Misija: švari vasara‘22“ ir laimėkite tvarių bei vertingų prizų.

Antrajam būdui nereikia išmanaus telefono, tačiau reikia tokios pat meilės gamtai ir noro ją puoselėti. Juk eidami pasivaikščioti su šuniu, vykdami į žygį gamtoje ar, pavyzdžiui, į žvejybą, galite surinkti paliktas atliekas ir išrūšiuoti jas į tam skirtus konteinerius. O vasarai pasibaigus, nenustokite rūpintis aplinka, kurioje gyvenate, rūšiuokite šiukšles namuose ir paraginkite tai daryti savo draugus bei artimuosius!

Daugiau apie „Misija: Švari vasara! ‘22“ – www.zaliasistaskas.lt

KADA IR KUR VYKS RENGINIAI?

Rugpjūčio 4 d. *Varnių regioninis parkas*
- Laikas: nuo 10 iki 15 val.
- Vieta: Lūksto ežero stovyklavietė
- Tako pradžios koordinatės: 55.72557, 22.34007
- Tako pabaigos koordinatės: 55.72473, 22.35353

Rugpjūčio 5 d. *Pagramančio regioninis parkas*
- Laikas: nuo 10 iki 15 val.
- Vieta: Stovyklavietė „Lakštingalų slėnis“
- Misijos koordinatės: 55.390941, 22.233612

Rugpjūčio 12 d. *Pajūrio regioninis parkas*
- Laikas: nuo 12 iki 17 val.
- Vieta: Pajūrio regioninio parko direkcija (Placio g. 54, Karklės k., Klaipėdos r.).
- Misijos koordinatės: 5.807023, 21.073355

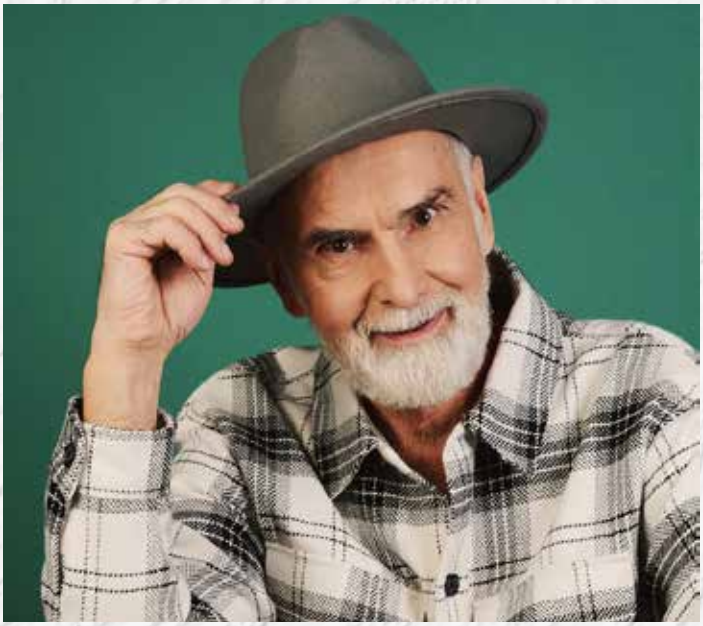
Rugpjūčio 18 d. *Nemuno deltos regioninis parkas*
- Laikas: nuo 10 iki 15 val.
- Vieta: Skirvytės upės I-oji krantinė Rusnės saloje
- Misijos koordinatės: 55.291669, 21.375975

DAR YRA PIRMŲ KARTŲ
NET KAI TAU 60+

Jau greit susitiksime lrytas.tv – Lietuvos rytas TV!

TV LAIDA SENJORAMS

Sakoma, jog esi jaunas tol, kol dar yra pirmų kartų. Ši laida - puikus to įrodymas, kad troškimui mėgautis gyvenimu amžiaus ribos nėra. Senjorai, dalyvaujantys įvairiuose renginiuose, stojantys į trečiojo amžiaus universitetą, keliaujantys, einantys į kiną, filmuojantys TikTok'us, žaidžiantys PlayStation'u ar gaminantys egzotinius patiekalus - kai vaikai užauginti ir darbai visi užbaigti, prasideda laikas, skiriamas SAU!



LAIDOS VEDĖJA
Laura Balčiūtė

Laura - be galo energinga ir optimizmo pilna trijų vaikų mama, kuri ne tik vadovauja savo įmonei, vedė TV8 televizijos medicinos laidą „Sveikatos medis“, bet ir ne vienerius metus leidžia senjorams skirtą leidinį „60+“, kuris platinamas nemokamai. Laura kasdien bendrauja su senjorais, organizuoja jiems renginius, vedasi į kiną, dalinasi aktualia informacija ir prie arbatos puodelio kviečia pasidalinti savo gyvenimiška patirtimi bei unikaliomis istorijomis.

Laura taip pat yra įkūrusi ir senjorų modelių agentūrą POWERAGE'NCY. Tai vienintelė Lietuvoje brandaus amžiaus modelių agentūra, kurios jau pats pavadinimas simbolizuoja ne ramų ar nuobodų, o priešingai – galingą amžių.

LAIDĄ SUDARYS DVI DALYS

Pirma dalis:

Laidos pasidalinsime aktualijomis, naudingomis pozityviems senjorams: papasakosime apie būsimus ar jau įvykysius renginius, veikiančias nemokamas programas, patarimus, kaip neleisti bėgantiems metams varžyti gyvenimo džiaugsmo.

Antra dalis:

Antroje laidos dalyje pasidalinsime unikalia istorija apie senjorą arba senjorų grupę, kurie nepriklausomai nuo pase įrašyto amžiaus, gyvena šiuolaikinį gyvenimą, griauna stereotipus, nesibaido naujausių technologijų ar veiklų, iš pirmo žvilgsnio pritinkančių tik jaunimui. Tai pat, laidoje senjorai bus raginami išmėginti dalykus, kurių dar niekada gyvenime nėra bandę, pavyzdžiui, skristi oro balionu, ragauti sušių ar net sėsti už automobilio vairo. Esi jaunas, kol dar yra pirmų kartų!

Gyvūnų prieglaudos steigėja S. Šakinytė:

PRIEGLAUDA NETURI BŪTI TA VIETA, KURIOJE NORISI VERKTI

Klaipėdos dramos teatro aktorė, gyvūnų prieglaudos „Linksmosios pėdutės“ steigėja **SIMONA ŠAKINYTĖ** gyvūnams padeda jau trylika metų, tačiau pati sako, kad dar būdama visai mažytė į gyvūnus žiūrėjo su pagarba ir meile – tikėjo, jog jie mąsto ir jaučia taip pat, kaip žmogus. Per prieglaudos gyvavimo laikotarpį atcaksėjo apie du tūkstančius gyvūnų, o pačios Simonos namuose pabuvojo apie du šimtus laikinų globotinių – daugybė pakeistų likimų. Prieglaudos pagrindinė misija – pasirūpinti, kad atvykę gyvūnai pasijaustų reikalingi ir mylimi, o žmonės juos priglaustų ne iš gailesčio, bet iš meilės.

IVETA TABOKIENĖ

IŠVYKSTA DRĄSESNI NEI ATVYKO

Neretai žmonės prisibijo gyvūnų iš prieglaudos, nes šie gali būti kitokie, nei tie, kuriuos galima įsigyti kitur: „Iš tiesų tai priklauso nuo šalia esančio žmogaus. Jei gyvūnas gavo žmonių dėmesio, matė daug aplinkinio pasaulio, tai patekęs į prieglaudą jis būna toks pats socialus, drąsus, pažįstantis žmogaus kūno kalbą, suprantantis, ko žmogus iš jo nori, kitaip tariant – toks pat nuostabus gyvūnas, kokį turi bet kuris iš mūsų. Tačiau kitaip yra, jei gyvūnas nepatyrė žmogaus dėmesio arba, dažniau kalbant apie kates, į prieglaudą pateko visiškai iš gatvės. Tuomet jis gali būti bailesnis, nesocializuotas, jam reikia daugiau dėmesio, kol apsipras gyventi tarp žmonių“, – pasakoja S. Šakinytė, kuri kartu su prieglaudos darbuotojais skiria daug dėmesio gyvūnų socializacijai, kad į naujus namus jie išvyktų daug drąsesni, nei atvyko į prieglaudą.

VIENAS IŠ PAGRINDINIŲ TIKSLŲ – ŠVIESTI VISUOMENĘ

Nors prieglaudai „Linksmosios pėdutės“ jau devyneri metai, Simona šį darbą dirba jau trylika metų – pradėjo nuo savanorystės kitoje prieglaudoje. Paklausta, kas ją motyvuoja dirbti tokį darbą, pašnekovė juokdamasi atsako: „Aš jau gimiau motyvuota. Nuo tos minutės, kai suvokiau, kad žmogus gali ką nors mylėti. Net būdama vaikas jau suvokiau, kad gyvūnas yra toks pat svarbus, kaip ir aš – jaučia, mąsto, priima sprendimus ir myli taip pat. Todėl visada jautriai reaguodavau matydama netinkamą elgesį su gyvūnais. Man nereikia jokių papildomų motyvacijų – pagalba gyvūnui yra mano tikslas ir aš tiesiog jo siekiu“, – sako S. Šakinytė ir priduria, kad laimingos istorijos ją padrąsina, tačiau net jei jų nebūtų, motyvacija padėti gyvūnams vis tiek niekur nedingtų: „Mūsų darbas neapsiriboja vien gyvūnų globa, nes tai jau yra pasėkmės taisymas, kaip mano vaikinas sako: gaisro gesinimas. Aš nenoriu tik gesinti gaisrų, aš noriu siekti to, kad jie neįsiplėkstų, todėl vienas pagrindinių mano darbo tikslų – šviesti visuomenę, bandyti įkvėpti geru pavyzdžiu. Ir kai matau, kad visuomenė tampa sąmoningesnė, mane tai dar labiau motyvuoja“, – pasakoja pašnekovė.

ŠUNS VIETA NE PRIE BŪDOS

Moteris pastebi, kad per prieglaudos gyvavimo metus keitėsi ne tik patekimo į prieglaudą istorijos ir priežastys, bet ir pačios prieglaudos misija: „Anksčiau mes priimdavome gyvūnus, kai jie pasimesdavo, nusibosdavo šeiminikams arba šiems tekdavo emigruoti, o dabar didžioji dalis pas mus atvykstančių gyvūnų atvyksta tam, kad pakeistų savo likimą. Šiuo atveju kalbu apie šunis, nes katinų situacija, deja, labai mažai keičiasi. O šunų atžvilgiu vis daugiau žmonių suvokia, kad šuns vieta yra ne prie būdos, o šalia žmogaus, todėl vis dažniau sulaukiame prašymų priimti šunis nuo grandinių ar iš voljerų ir rasti jiems jaukius namus. Ir mums puikiai tai sekasi, kiekviena tokia istorija yra aukso vertės“, – džiaugiasi prieglaudos steigėja.

MILŽINO TORONTO SĖKMĖS ISTORIJA

Vienas iš sėkmingos istorijos pavyzdžių gali būti šuo milžinas, vardu Toronto. Visą savo gyvenimą praleidęs garažų masyve, prisegtas prie grandinės jis saugojo traktorių: „Žinau viena – šuniui tai ne gyvenimas, o kančia: ištisos ilgos monotoniškos dienos matant tik savo būdą ir traktorių. Šeimininkas gyvena kažkur už dešimčių kilometrų, jis pas šunį atvyksta toli gražu ne kasdien – bet koks šuns elgsenos specialistas pasakytų, kad tai gyvūno kankinimas, bet mūsų įstatymai tokio gyvūno laikymo nedraudžia. Ilga istorija, kaip jis pas mus pateko, bet, laimei, pateko“, – skaudžia istorija dalijasi S. Šakinytė. Pašnekovė neslepia, kad pirmomis dienomis buvo skaudu žiūrėti, kaip šis didelis šuo visko bijojo – pradedant aplinkiniais garsais, baigiant jo paties šešėliu. Šuo svėrė apie 50 kg, todėl visi tikėjo, kad toks šuo tinkamas tik voljerui, niekas nenorės jo namuose: „Mūsų šunų elgsenos specialistė jį visur vežiojo ir rodė naujas vietas, skyrėme jam daug dėmesio ir visai greit jis pasidarė daug drąsesnis, o galiausiai tapo visiškai laimingas šuo. Nors gavome keletą pasiūlymų paimti jį į voljerą, aš atsisakiau – ne tam jis pas mus atvyko, kad vėl vienišas dienas leistų spoksodamas į voljerą. Žinojau, kad rasime jam jaukius namus. Ir vieną dieną per mūsų draugus „Pet Rescue Finland“, kurie padeda mūsų šunims rasti namus Suomijoje, Toronto sulaukė nuostabios anketos ir šių metų vasarį išvažiavo gyventi į Suomiją, į namus, žinoma!“, – džiaugiasi prieglaudos savininkė. Nors dabar Toronto gyvena toli, tačiau komanda, padėjusi Toronto, gali kasdien jį matyti per soacialinius tinklus: „Žinome, kaip jam sekasi, ką jis veikia, koks jis yra laimingas ir kaip iš tikrųjų pasikeitė jo gyvenimas nuo už traktoriaus besislepiančio „sargo“ iki visaverčio šeimos nario. Ir tokių istorijų mes turime dešimtis“, – pasakoja pašnekovė.

GYVŪNAI SKIRTI SUAGUSIEMS, NE VAIKAMS

Nors sėkmingos istorijos įkvepia, tačiau S. Šakinytė primena, jog sprendimas paimti gyvūną, neturi būti spontaniškas: „Aš apskritai manau, kad labai mažai žmonių turėtų auginti gyvūnus. Labiau gerbiu ne tuos, kurie pasiduoda emocijai ir įsigyja augintinį, nes „tokiom akytėm į mane žiūrėjo!", o tuos, kurie jo neįsigyja, kad ir kaip jis bežiūrėtų, nes neturi tam laiko ar lėšų. Atkalbinėju visus tėvus, kurie nori gyvūno vaikui – griežtai manau, kad gyvūnai gimsta suaugusiems žmonėms, kurie sugeba juo pasirūpinti. Jei gyvūną įsigijo tik tenkindami vaiko užgaidas, toks gyvūnas anskčiau ar vėliau atsiduria prieglaudoje ar dar baisiau – pas senelius kaime. Ir pasikartosiu: jei žmogus gali gyventi be gyvūno, geriau tegul ir gyvena be jo", – nukerta pašnekovė. Būtent dėl neapgalvoto žmogaus elgesio pasitaiko tokių istorijų kaip Ato – šis globotinis į prieglaudą iš skirtingų namų grįžo net tris kartus, kol galiausiai rado puikius namus Jungtinėje Karalystėje. Asmeninė Ato savanorė net buvo nuvykusi jo aplankyti – šuo pagaliau turi nuostabų gyvenimą.

NEREIKIA PRIGLAUSTI IŠ GAILESČIO

Pasak S. Šakinytės, gyvūno priglaudimas turi būti visų pirma naudingas žmogui, o ne gyvūnui: „Niekas neturėtų imti gyvūno į namus, norėdamas padaryti paslaugą, išgelbėti ar todėl, kad pagailo. Gailestis trunka tik kelias minutes, o tada ateina gyvenimas ir, jei tu gyvūną į namus įsileidai tik norėdamas padėti jam, o ne todėl, kad pamilai jį ar dėl kažkokių kitokių, atrodytų, egoistinių paskatų, gali atsirasti trintis. Dažnai žmonės sako: „Priglausk gyvūną iš prieglaudos ir jis tau bus amžinai dėkingas". Nieko panašaus! Arba gal jis ir bus dėkingas, bet tais būdais, kurių žmogus nesitiki, pavyzdžiui, iš didžiulės meilės sugrauš šeimininko batus arba nenustodamas los, kai jo mylimiausias žmogus išeis iš namų. Ir kai kuriuos dalykus mes galime toleruoti tik tada, kai tas, kuris tai daro, yra mums toks pat reikalingas, kokie mes esame jam",– sako pašnekovė.

PRIEGLAUDAI VISADA REIKALINGI TRYS DALYKAI

S. Šakinytė sako, kad sunku išvardyti priežastis, kodėl žmogui gali būti naudinga priimti gyvūną iš prieglaudos, nes tų priežasčių gali būti daugybė ir labai skirtingų – vieni geba jas aiškiai įvardyti, o kiti tiesiog pajaučia, jog tai „jo gyvūnas": „Tai turiu įvardyti ne aš, o pats žmogus. Jei tų priežasčių reikia ieškoti, vadinasi, gyvūno jam nereikia, tada, labai prašau, jo ir neįsigyti", – primena gyvūnų mylėtoja. Jei visgi gyvūnų gaila ir norisi padėti, verta žinoti, kokie trys dalykai visada reikalingi prieglaudai: maistas (tik konkretus, kurį įvardina pati prieglauda – maisto negalima kaitalioti dėl gyvūnų sveikatos), guoliai ir pledai (nauji ar dėvėti – jokio skirtumo) ir piniginė parama, kuria prieglauda gali sumokėti už gyvūnų gydymą ir vaistus (***„Linksmosios pėdutės" banko sąskaita LT48 3500 0100 0204 1989***).

PRIEGLAUDA NETURI BŪTI TA VIETA, KURIOJE NORISI VERKTI

Nors ne visi gyvūnai iškart randa savo namus, gailėti jų nereikia – prieglaudos savanoriai daro viską, kad gyvūnai būtų laimingi. Katinų dienos ramesnės, jie turi didelį katinų kambarį su išėjimu į lauko voljerą – terasą su tilteliu, kur gali mėgautis grynu oru ir erzinti šunis. Tuo tarpu šunų dienos aktyvesnės, šie kiekvieną dieną po keletą kartų yra paleidžiami palakstyti į kiemą. Kai kurie šunys netgi turi savo asmenininius savanorius, kurie keletą kartų per savaitę atvyksta būtent pas juos ir vežasi juos pabėgioti, dresuoti: „Kiti pakaitomis vyksta prie jūros, nes gyvename prie jūros ir mums atrodo, kad būtų nuodėmė neišnaudoti to smagiam jų laisvalaikiui. Be to, kad jie gautų socializacijos ir pasiruoštų miesto šuns gyvenimui, vedamės juos į miestą, į kavines, kartais netgi vežamės į kitą miestą ar net kitą šalį, jei vykstame ten kokiu nors tikslu. Mums svarbiausia, kad jie būtų laimingi ne tik tada, kai ras namus, bet nuo pirmos atvykimo pas mus dienos, nes prieglauda neturi būti ta vieta, kurioje norisi verkti, prieglauda turi būti vieta, kurioje žmogus gali sutikti savo mylimiausią augintinį", – įsitikinusi S. Šakinytė.

Metas atsigaivinti! Kaip pasigaminti NAMINĮ LIMONADĄ?

Limonadų tikriausiai esame ragavę kiekvienas. Šiandien gausybę jų galima rasti parduotuvių lentynose, o kavinės ir restoranai neretai siūlo paragauti ir originalių savos gamybos gėrimo variacijų. Galbūt sunku patikėti, tačiau šio gėrimo istorija siekia Viduramžius! Remiantis ankstyvaisiais rašytiniais šaltiniais, šiuolaikinio limonado užuomazgų buvo galima rasti jau XII a. Egipto teritorijoje. Leisdami laiką Viduržemio jūros pakrantėje, egiptiečiai atsigaivindavo Kashkab – gėrimu, pagamintu iš fermentuotų miežių ir pagardintu mėtomis, rūtomis, juodaisiais pipirais bei citrinos lapeliais. XVII a. limonadu buvo vadinamas gėrimas, pagamintas iš citrinos sulčių ir šio vaisiaus antpilo. Iš to kilo pavadinimas – limonade (angl. Lemon added), kuris lietuvių kalba reiškia „pridėta citrinos“.

1767 m. anglų chemikui Džozefui Pristliui išradus prietaisą, kuris vandenį prisotina dujomis, gamybą perėmė Džeikobas Švepas. Jo vardu pavadinta pirmoji bendrovė „Schwepp & Co“, pradėjusi prekiauti gazuotais gėrimais, pagardintais vaisių ir uogų sirupais. Natūralūs sirupai buvo gana brangūs, todėl juos ėmė keisti rūgštimis ir esencijomis. Ilgainiui limonado formulės ir receptai kito, atsirado naujų gamintojų ir rinka plėtėsi. Kaip galima pastebėti, gėrimas savo aktualumo neprarado iki šiol, tad siūlome šiltomis dienomis pasimėgauti gaivinančiais namų gamybos limonadais!

Gervuogių bučinys

Tamsusis miškų lobis gervuogės įprastai auga prie upių ir upelių arba... jų galima užsiauginti patiems! Šios uogos turtingos A ir B grupės vitaminų, jose gausu vitamino C, nemažai kalio, vario, mangano bei ląstelienos, tad kodėl gi jomis nepaskaninus savojo vasaros gėrimo?

JUMS REIKĖS:

- *¾ stiklinės cukraus;*
- *4½ stiklinės vandens;*
- *1 puodelio gervuogių;*
- *2 v. š. cukraus (papildomai);*
- *1 puodelio šviežiai spaustų citrinų sulčių;*
- *ledo kubelių.*

GAMINIMO EIGA

1. Nedideliame puode ant vidutinės ugnies įkaitinkite ¾ stiklinės cukraus ir ½ stiklinės vandens. Virkite ir maišykite, kol cukrus ištirps, maždaug 2 minutes. Leiskite atvėsti.

2. Gervuoges ir likusius 2 šaukštus cukraus sudėkite į trintuvą. Ištrinkite iki vientisos masės.

3. Sumaišykite gautą sirupą ir sutrintas gervuoges, likusius 4 puodelius vandens bei citrinos sultis. Ant ąsočio uždėkite smulkaus tinklelio sietelį (ar marlę) ir supilkite limonadą į stiklines. Patiekite su ledukais.

Gaivinantis agurkų pliūpsnis

Švieži agurkai – neatsiejamas vasaros atributas, ypač ant lietuvių stalo. Tiesa, juos ne tik galima valgyti vienus, su medumi ar jais gardinti salotas. Naujiena, kurią būtinai turite išbandyti, yra agurkų limonadas!

JUMS REIKĖS:

- *1 puodelio vandens;*
- *½ stiklinės cukraus;*
- *1 didesnio ar kelių mažesnių agurkų;*
- *citrinų sulčių (iš maždaug 6 citrinų);*
- *papildomai vandens (pagal poreikį).*

GAMINIMO EIGA

1. Puode, ant vidutinės ugnies maišydami vandenį ir cukrų, pasigaminkite sirupą: kaitinkite, kol vanduo vos užvirs ir cukrus ištirps. Palaukite, kol atvės.

2. Agurkus supjaustykite griežinėliais, sudėkite į trintuvą ir trinkite, kol gausite tirštą masę. Ją supilkite į smulkaus tinklelio sietelį (ar marlę) virš dubens ir leiskite nuvarvėti skysčiui, turėtų gautis maždaug 2/3 stiklinės skysčio.

3. Ąsotyje sumaišykite gautą cukraus sirupą, agurkų skystį ir citrinos sultis. Esant poreikiui, papildomai įpilkite vandens. Patiekite atšaldytą.

Prancūzija Jūsų stiklinėje!

Vos užuodę levandų aromatą, daugelis iš mūsų mintimis keliaujame į Provansą ir nardome levandų laukais. Levandos naudojamos ne tik eterinių aliejų, kvepalų ar kosmetikos priemonių gamyboje, bet ir kulinarijoje bei konditerijoje. Jeigu turite namuose užsilikusių džiovintų levandų, siūlome pasigaminti pasakiško skonio limonadą su prancūzišku prieskoniu, kuris tiks tiek atsigaivinti paprastą dieną, tiek patiekti ant šventinio stalo.

JUMS REIKĖS:

- *maždaug 6 stiklinių vandens;*
- *1 puodelio cukraus;*
- *2–3 šaukštų džiovintų levandų;*
- *¾ puodelio citrinų sulčių (iš 6–7 citrinų);*
- *violetinės spalvos maistinių dažų (nebūtina);*
- *8–10 mėtų lapelių (nebūtina).*

GAMINIMO EIGA

1. Įpilkite 2 stiklines vandens į puodą, suberkite cukrų ir kaitinkite, kol vanduo vos užvirs ir ištirps cukrus.

2. Įmaišykite džiovintus levandų žiedus ir palikite pastovėti mažiausiai 1 val., o geriausia ~2 val., kad skonis būtų intensyvesnis.

3. Ąsotyje sumaišykite citrinų sultis ir gautą levandų sirupą. Įpilkite likusius 4 puodelius vandens ir gerai išmaišykite.

4. Jei turite maistinių dažų, galite įlašinti kelis lašus violetinės spalvos, kad gėrimas įgautų gražų atspalvį.

5. Galite pridė šviežių mėtų lapelių, stiklines papuošti levandų šakelėmis ir citrinos griežinėliais.

6. Jeigu norite, kad skonis būtų dar stipresnis, palikite gėrimą pastovėti per naktį šaldytuve.

Arbūzai, braškės ir burbuliukai – nepakartojamas derinys

Ar žinojote, kad pasaulyje auginama daugiau nei 1000 arbūzų veislių? Būtų nuodėmė bent vienos iš jų neparagauti kaip limonado. Be to, naminis limonadas – tikrai gaivesnė ir sveikesnė pirktinio alternatyva. Arbūzuose yra daugiau nei 90 procentų vandens, tad karštą vasaros dieną bus tikrai į naudą papildyti skysčių kiekį organizme. Šis arbūzų ir braškių gėrimas patiks ir seneliams, ir anūkams!

JUMS REIKĖS:

- *½ didelio arbūzo;*
- *100 g braškių;*
- *½ citrinos;*
- *~300 mililitrų gazuoto vandens;*
- *2 šaukštai medaus, klevų ar agavų sirupo;*
- *ledukai (pagal poreikį);*
- *mėtos (nebūtina).*

GAMINIMO EIGA

1. Arbūzo minkštimą supjaustykite kubeliais, pašalinkite sėklas, o braškes supjaustykite per pusę. Viską sutrinkite maisto smulkintuvu.

2. Gautą tyrę ąsotyje sumaišykite su gazuotu vandeniu, prireikus, didinkite vandens kiekį.

3. Įspauskite citrinos sulčių, išmaišykite ir paragaukite. Pagal skonį pridėkite medaus ar įpilkite sirupo.

4. Į stiklines įdėkite ledukų, įpilkite limonado. Galite papuošti šviežios mėtos lapeliais.

Naminiais limonadais galite mėgautis ne tik vasarą. Tiesiog pasitelkite savo fantaziją ir improvizuokite parinkdami sudedamąsias dalis!

HORIZONTALIAI

1. Modernaus meno srovė, atsiradusi XX a. pradžioje. Jos atsiradimui įtakos turėjo įtakos V. van Gogo, P. Gogeno tapyba.
6. Piečiausia Centrinės Amerikos valstybė, jungianti Šiaurės ir Pietų Amerikos žemynus.
7. Lietuvos parlamentas, nacionalinė įstatymų leidžiamosios valdžios institucija.
9. Smulkus plaučių elementas, kuriame vyksta dujų apykaita;
12. Nuskausminantis medikamentas kartu sukeliantis euforiją. Esminė veiklioji opiumo medžiaga.
14. Cheminis periodinės elementų lentelės elementas, žymimas Co.
17. Žmonių grupė, keliaujanti drauge dėl prekybinių, religinių tikslų, susibūrusi dėl bendros pagalbos sunkiame kelyje, apsaugos nuo plėšikų.
18. Augalas, paplitęs nuo JAV pietinės dalies iki Pietų Amerikos šiaurės rytinės dalies. Iš jo gaminamas Meksikoje paplitęs taurusis gėrimas.
19. Atskiras šildomas pastatas arba pastato dalis su stikliniu stogu ir dideliais langais, skirtas šiltųjų kraštų augalams auginti.

VERTIKALIAI

2. Mechaninis įrankis, skirtas medienos ar gipskartonio paviršiams dailinti ir lyginti.
3. Miestas-valstybė, įsikūrusi saloje Pietryčių Azijoje.
4. Afganistano sostinė
5. Krikščionių dvasininkas, turintis aukščiausio laipsnio šventinimus.
8. Miestas, kuriame poetas A. Baranauskas dirbo vyskupu.
10. Bene garsiausias Egipto faraonas, atėjęs į sostą po prieštaringo Echnatono valdymo, valdė 1332-1322 m. pr. m. e.
11. Nealkoholinis gėrimas, kuris gaminamas jogurtą skiedžiant vandeniu.
13. Lietuvos boksininkas, Europos čempionas, olimpietis – Eimantas ...
15. Daugiametis, prieskoninis, vaistinis violetinės spalvos augalas, turintis nepakartojamai malonų kvapą ir neretai siejamas su Prancūzija.
16. Daugiausia silikatinės sudėties masė, ugnikalnių išsiveržimo metu pasiekusi viršutinius žemės plutos sluoksnius ar išsiveržusios į išorę.

Birželio–liepos mėn. numerio atsakymai:

HORIZONTALIAI: 5. Kuoja; 7. Autoritetas; 9. Baudžiava; 11. Konglomeratas; 12. Valas; 14. Acetonas; 16. Klišė; 18. Zanavykai; 19. Kilimandžaras

VERTIKALIAI: 1. Maliarija 1. Kadastras; 2. Talinas; 3. Sokratas; 4. Petankė; 6. Čiurlionis; 8. Transas; 10. Venera; 13. Rakija; 15. Ebola; 17. Sakai

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