



I.Šuipė: „Tėvų perdegimas – šių laikų reiškiny“

Niekieno vaikai“ iniciatyvos paramos fondo nesuskačiuos, kai aukojamas ir žmonių laikas, ir dėmesys.

- Savanoriai ligoninėse ir krizių centruose vaikams teikia visą reikiamą emocinį palaikymą: žaidžia, ramina, migo, nešioja, guodžia, išklauso, padrąsina, moko naujų įgūdžių, palydi į procedūras.

Jie leidžia laiką ne tik darbo metu, bet ir vakarais, savaitgaliais, esant poreikiui - ir naktį. Konkretus budėjimo grafikas sudaromas pagal poreikį, atsižvelgiant į vaiko interesus. Visais atvejais siekiama, kad būtų kuo mažesnė savanorių kaita prie vieno vaiko, idant būtų užmezgamas ir išlaikomas emocinis kontaktas.

Šiuo metu mūsų organizacijoje yra daugiau nei du šimtai aktyvių savanorių, kadangi veiklą vykdomė šešiuose miestuose. Dauguma savanorių yra moterys, nors turime ir vyrų. Savanoriauja ir jauni žmonės, dar neturintys savo vaikų, taip pat vidutinio bei vyresnio amžiaus

žmonės, auginantys ar jau užauginę savo vaikus. Juos visus sieja noras duoti šilumą ir meilę, mokėjimas bendrauti su vaikais ir atliepti jų emocinius poreikius, turėjimas laiko galimybių ir lankstumo bei didelis tikėjimas, kad nė vienas va-

perherojė. O tada tėvystė driokstelėjo visomis jos spalvomis...

- Kai prieš daugiau nei dešimt metų pradėjau vesti pirmus seminarus, jie buvo skirti kūdikio besilaukiantiems tėvams. Tapusi mama, supratau, kaip paprasta pasimesti

“

KASKART KAI SU VAIKAIS PASIELGIAME SĄMONINGAI, NEKARTODAMI TAM TIKRŲ KLaidŲ, KLOJAME GERESNIUS PAMATUS NE TIK JIEMS, BET IR GYDOME SAVO VIDINĮ SUŽEISTĄ VAIKĄ.

kas negali likti vienas. Visi savanoriai praeina atrankas, išsamius mokymus ir gauna nuolatinį palaikymą budėjimų metu ir po jų.

- **Kartu vedate ir tėvystės kursus. Ar įmanoma tam pasiruošti iš anksto vien teorinėmis žiniomis? Klausiu, nes besilaukdama perskaičiau kelias knygas apie vaikų auklėjimą ir jaučiausi mama su-**

tarp begalės skirtingų patarimų informacijos gausoje! Taigi motinystei ir tėvystei iki galo pasiruošti neįmanoma, o pokyčiams ne visada užtenka vien pasimokyti ar paskaityti. Kelias sąmoningumo link gali būti ilgas, pasitelkiant ir specialistų pagalbą, tačiau žinios suteikia stiprybės. Pavyzdžiui, vaiko raidos, poreikių supratimas tampa kelrodžiu,

Organizacijos „Savanoriai vaikams“ vykdančios iniciatyvą „Niekieno vaikai“ vadovė psichoterapeutė Ieva Šuipė puikiai žino - reikia viso kaimo vaikui užauginti. Kad ligoninėse ir krizių centruose nė vienas vaikas neliktų vienišas, ji buria savanorius kviesdama skirti laiką paguosti, pažaisiti ar net dovanoti dalelę širdies. Būdama ir tėvystės kursų organizatorė pašnekovė įsitikinusi: vieno vaikų auginimo taisyklių rinkinio nėra - svarbiausia matyti vidinį vaiko pasaulį.

gali palengvinti kasdienybę ir suteikia motyvacijos daugiau domėtis, pasigilinti. Žinant esminius, mokslu pagrįstus dalykus, lengviau pasirinkti, kas yra tiesa, o kas - mitai.

Auginantiems kūdikį ar vyresnį vaiką tėvams ypač svarbu išmanyti jo raidos ypatumus - ne tik fizinės, bet ir emocinės raidos uždavinius, suprasti jo emocinius poreikius bei atliepimo į juos reikšmę.

Mažų vaikų tėvams dažnai kyla klausimų, kaip auginti vaiką, kad jo neišleptintų, bet kartu ir nežalotų, nenkentų jo raidai: kaip taisyti vaiko netinkamą elgesį, bet kartu padėti jam užaugti pasitikinčiu savimi, mokančiu kurti konstruktyvius santykius su kitais, galinčiu pasiekti savo tikslų. Formulė, kurią norisi perduoti, paprasta - svarbu matyti ne tik, ką vaikas rodo išorėje (elgesį, reakcijas), bet matyti vaiko vidinį pasaulį ir domėtis juo. Skamba paprastai, bet ne taip paprasta tai įgyvendinti. Mus veikia mūsų jausmai, pačių nepatenkinti poreikiai, nuovargis, stresas, patirtys, kurias atsinešame iš vaikystės. Visa tai dažnai apsunkina ir iškreipia matymo lauką.

- **Auginimo modelius perima ir iš vaikystės patirties. Įmanoma nekartoti scenarijaus?**

- Nors tėvai pasirenka tėvystės kelių patys, remdamiesi savo vertybėmis, patirtimi, atsinešta iš šeimos, svarbu, kad jie būtų sąmoningi apie savo vaikystės žaizdas.

NUKELTA I 8P.

Gydytojas pataria



2 p.

Akinių nuo saulės nepamirškime ir žiemą

Sezonui įpusėjus



3 p.

Gelbėtojai: svarbiausia - nepanirti po ledu

EKO raktas



5 p.

„Žalioji“ kosmetika skęsta manipuliacijose

Gera savijauta



7p.

Arbatos puodelyje: statusas, galia ir sveikata

Publicum sanitas redaktorė

Greta Vanagienė
8*675 45321
greta@lsveikata.lt

Pasiūlymus, pageidavimus, mintis siųskite adresu: Pamėnkalnio g. 23-1, Vilnius, tel. (8*5) 26 51 093, el.paštu: dizainas@lsveikata.lt, www.lsveikata.lt



Akinių nuo saulės nepamirškime ir žiemą

Kad ir kokia nenuspėjama Lietuvoje būtų žiema - speiguota, vėjuota ar lietinga - žmogaus organizmui ji atneša savus iššūkius. Itin sunku prie pokyčių prisitaikyti akims: kas penktą oftalmologų pacientą vargina sausų akių sindromas, o nuo sniego atspindėję UV spinduliai ne tik degina akies rageną, bet ir skatina piktybinių auglių formavimąsi.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Šaltis kenkia akims

„Šaltas oras yra sausesnis nei šiltas. Žema oro drėgmė lemia tai, jog nuo akies paviršiaus greičiau išgaruoja ašaros. Dėl to šaltis gali pabloginti akių sausumo simptomus: „smėlio“ jausmą akyse, perštėjimą, paraudimą, neryškų matymą, paradoksalų ašarojimą“, - pasakoja Santaros klinikų Akių ligų centro gydytoja oftalmologė Viktorija Gurskytė.

Gydytojos teigimu, ašaros garuoja intensyviau esant dideliame temperatūrų skirtumui - smarkiau minėti simptomai pasireiškia žiemą iš šiltos patalpos išėjus į lauką. Šaltis lemia ir staigų akių paviršiaus kraujagyslių susitraukimą. Tai taip pat sukelia akių diskomfortą.

Sausų akių sindromas

Būklė, kai akys gamina per mažai ašarų arba ašaros išdžiūva, vadinama sausų akių sindromu. Žiemą ši problema itin aktuali. „Drąsiai galiu teigti, jog maždaug kas penktas mano pacientas turi šį nusiskundimą, tačiau jis daugiau ar mažiau kiekvienam, priklausomai nuo amžiaus ar darbo pobūdžio, pasireiškia skirtingai“, - teigia gydytoja oftalmologė-mikrochirurgė Vaida Švedienė.

Sindromas paūmėja šildymo sezonu, kai oras patalpose menkliau vėdinamas, šiltesnis ir sausesnis. Išsausėjusios akys ima ašaroti, perštėti, niežėti, parausta, greitai nuovargsta, suprastėja rega, jaučiamas bukas skausmas akiduobėje.

Sausių akių sindromą gali lemti ir aplinkos sąlygos. „Biuro ar prekybos centro salės oro kondicionavimas, ryški dirbtinė šviesa, ventiliatoriai nugarina ašarų plėvelę. Man ilgiau pabuvus prekybos centre akys parausta, tampa jautrios ir ima ašaroti“, - pasakoja V.Švedienė.



Siekiant apsisaugoti nuo UV spindulių kenksmingo poveikio, net ir žiemą patariama nešioti akinius nuo saulės, sulaikančius 100 proc. UVA ir UVB spindulių.

KENČIA VISA GLEIVINĖ



Šeimos gydytoja **Agnė Misiūtė**:

Žiemiškas oras veikia ne tik akis, bet ir nosies gleivinę. Sausesnis oras dažnai provokuoja slogą. „Ta varvanti sloga be jokių kitų peršalimo simptomų vadinama vazomotoriniu rinitu. Tai nėra alerginė sloga. Ji pasireiškia, kai, pavyzdžiui, lauke labai šalta, o patalpose, veikiant šildymui, sausa ir šilta. Kūnas ima pats save reguliuoti ir gausiai drėkina nosies gleivinę. Be to, esant temperatūrų skirtumui,

nosies viduje susidaro lašeliai, kondensatas ir nosis ima kapsėti“, - pasakoja gydytoja.

Anot pašnekovės, jei varvanti nosis nesukelia nepatogumų, netrukdo kvėpuoti, pakanka ją išsipūsti, o specialių priemonių imtis nereikia. „Kartais žmonės nori su jūros vandeniu praplauti nosį, bet patarčiau juo nepiktnaudžiauti. Jūros vanduo irgi sausina gleivinę. Ne visais atvejais reikia gleivinę sausinti“, - pasakoja šeimos gydytoja.

Esant itin sausam patalpų orui, medikė rekomenduoja drėkinti ir dažniau vėdinti patalpas, taip pat reguliariai plauti grindis, ypač jei namų šildymas - grindinis. „Kartu su šiltu oru patalpose kyla ir dulkės. Jei žmonės alergiški namų dulkių erkėms, sloga paūmėja“, - sako A.Misiūtė.

Palaikyti sveiką gleivinę gydytoja pataria stiprinti imunitetą, gerti pakankamai skysčių ir tinkamai maitintis. ●

Anot pašnekovės, dirbdami prie kompiuterio, ilgai vairuodami ar užsiimdami kita veikla, reikalaujančia susikaupimo, rizikuojame nuovarginti akis, patirti jų skausmus ir perštėjimą: „Tokiomis akimirkomis akys rečiau mirksi, tad ašarų

plėvelė, dengianti akies paviršių, nespėja tinkamai atsinaujinti. Galite pajusti staigų ir skausmingą lyg su „adata“ akies sudūrimą.“

Gydytoja V.Gurskytė pataria daryti reguliarias pertraukas: „Svarbu dažniau atitraukti nuo ekranų, pa-

mirksėti, pažiūrėti pro langą į tolimus objektus. Siekiant išvengti akių nuovargio, taip pat reiktų įsitikinti, jog turima optinė korekcija - akiniai ar kontaktiniai lęšiai - yra tinkamo stiprumo dirbti iš arti.“

Kaip sau padėti?

Negydam sausų akių, kartojasi akių uždegimai, miežiai, suprastėja rega. Akių problemos neigiamai veikia gyvenimo kokybę. Todėl pajutus sausų akių simptomus, rekomenduojama naudoti dirbtines ašaras. „Gydytojas geriausiai patars, kokio tipo - sutepančių ar drėkinančių - reikia paciento akims. Sunkesniu atveju, ypač rytais, kai akys būna lyg sulipusios, sunku atsimerkti, skiriami tiršti ašarų variantai“, - pasakoja V.Švedienė.

Sausėjimą stabdo ir šilti sausi akių kompresai prieš miegą: Kompresai palengvina voko kraštuose esančių riebalinių liaukelių sekreto išsiskyrimą, kuris sudaro apsauginę akį dengiančios plėvelės lipidinį sluoksnį ir taip padeda išlaikyti tinkamą akies paviršiaus drėgmę.

Gydytoja pataria reguliariai vėdinti kambarius, rūpintis akių higiena, prieš miegą švariai nuvalyti naudotą kosmetiką.

Palaikyti kūno gleivinių drėgmei gali būti naudojami omega-3 papildai. „Net ir vartojant pakankamai vandens, tačiau organizme trūkstant omega-3 rūgščių, dažniau sausėja gleivinės. Ypač jautriai į tai re-

aguoja akių gleivinė, papildomai veikiama išorinių oro sąlygų aplinkoje“, - sako V.Švedienė.

Nepamirškite akinių nuo saulės

V.Gurskytė primena, kad žiemą akims gali pakenkti ir UV spinduliai. „UV spindulių poveikis yra kumuliacinis - vadinasi, kuo ilgiau susiduriama su UV spinduliais, tuo didesnė su jais susijusių ligų rizika. Šie spinduliai pažeidžia daugelį akies struktūrų, pavyzdžiui, akies lęšiuką - taip jie pagreitina kataraktos formavimąsi. Taip pat UV spinduliai gali paskatinti vokų odos bei akies paviršiaus piktybinių auglių išsivystymą.“

Pašnekovės teigimu, žiemą nuo sniego atspindėję UV spinduliai gali sukelti ir vieną ūmią būklę - fotokeratitą. Tai paviršinis ragenos nudegimas, pasireiškiantis stipriu akių skausmu, ašarojimu, šviesos baime, neryš-



„Drąsiai galiu teigti, jog maždaug kas penktas mano pacientas turi šį nusiskundimą, tačiau jis daugiau ar mažiau kiekvienam, priklausomai nuo amžiaus ar darbo pobūdžio, pasireiškia skirtingai“, - teigia gydytoja oftalmologė-mikrochirurgė Vaida Švedienė.

kiu regėjimu. „Įprastai ragenos paviršius sugyja ir simptomai praeina per keletą dienų. Šios būklės ypač turėtų saugotis žmonės, vykstantys į kalnus slidinėti - kalnuose UV indeksas kur kas aukštesnis net ir debesuotomis dienomis, tad sniego „blizgėjimas“ fotokeratitą gali sukelti labai greitai“, - įspėja akių ligų gydytoja.

Siekiant apsisaugoti nuo UV spindulių kenksmingo poveikio, net ir žiemą patariama nešioti akinius nuo saulės, sulaikančius 100 proc. UVA ir UVB spindulių. „Svarbu nepamiršti šios apsaugos taikyti ir vaikams - kuo anksčiau pradedama saugotis UV spindulių, tuo mažesnė pažeidimo tikimybė. Kai kurie kontaktiniai lęšiai turi filtrus, apsaugančius nuo UV spindulių, tačiau tokie kontaktiniai lęšiai negali pakeisti kokybiškų akinių nuo saulės. Kontaktiniai lęšiai nuo šių spindulių gali apsaugoti tik nedidelę akies dalį, o junginė, vokai ir aplinkinė oda lieka be apsaugos“, - pasakoja V.Gurskytė. ●

Ašramus.lt



Sezonui įpusėjus

Gelbėtojai: svarbiausia – nepanirti po ledu

Spustelėjus šaltukui, ledo storį knieti išmėginti visiems: žvejams, vaikams, žiemos sporto mėgėjams, ekstremalams. Deja, nedaugelis žino, kaip saugiai elgtis ant ledo, juolab ką daryti įlūžus. „Net jei žmogaus kūno temperatūra pavojingai nukrenta ir jis praranda sąmonę, svarbu nepanirti. Tuomet yra galimybė žmogų išgelbėti“, – pasakoja specialistai.

Amelija Trumpytė

Lipa per anksti

Vos orams atšalus, pirmieji ledo tvirtumą skuba tikrinti povandeninės žūklės mėgėjai.

„Maždaug savaitę turėtų paspausti 10 laipsnių šaltis, kad jau būtų galima žengti ant ledo. Prąjusių žiemą mūsų ugniagesiams namams ne kartą teko gelbėti įlūžusius žvejus ir ieškoti skenduolių“, – sako Vilniaus priešgaisrinės gelbėjimo valdybos 6-osios komandos viršininkas Giedrius Ruočkus.

Ypatingą pavojų sau žvejai kelia žvejojami po vieną, tamsiu paros metu, kartu rodydami blogą pavyzdį vaikams ir paaugliams, dažnai sumanantiems papramogauti, pačiuožinėti ant ledo.

Užpėnai gelbėtojai darbų ant ledo metu ištraukė 15 skenduolių. Pernai gruodį įlūžę nuskendo du žmonės. Tarp jų – 1 vaikas.

Galima atskirti pagal spalvą

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento Komunikacijos skyriaus vedėjos Vidos Šmigelskienės teigimu, ledas laikomas tvirtu, jeigu jo storis yra daugiau kaip 7 cm. „Toks ledas jau išlaiko žmogų. Tiesa, kad jis išlaikytų grupę žmonių, jo storis turi būti ne mažesnis kaip dvylika centimetrų. Tvirtas ledas visada turi mėlyną arba žalią atspalvį, o matinės baltos spalvos arba geltono atspalvio ledas yra netvirtas“, – pasakoja specialistė.

Trapesnis ir plonesnis ledas būna tose vietose, kur įšąla medžių šakos, lentos ir kiti daiktai, taip pat arti krūmų, medžių, nendrių. Netvirtas ledas susidaro vietose, kur įteka upeliukai, yra šaltinių ar buvo iškirstos eketės.

„Niekada nebūna saugus upių ledas. Dėl srovės, nevienodo upės dugno reljefo kai kurios vietos išvis neužšąla arba greičiau atitirpsta, susidaro sunkiai pastebimų propešų. Tekančiame vandenyje ledas nebūna vientisas, jis susidaro iš atskirų fragmentų, sušalusio sniego. Todėl ant upės ledo rekomenduojama apskritai nelipti, nes yra didelis pavojus įlūžti. Be to, ištikus nelaimei, srovė nelaimėlį gali greitai patraukti po ledą, nepalikdama galimybės išsigelbėti“, – aiškina Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro specialistė Liuda Ciesiūnienė.



„Niekada nebūna saugus upių ledas. Todėl ant jo rekomenduojama apskritai nelipti, nes yra didelis pavojus įlūžti. Be to, ištikus nelaimei, srovė nelaimėlį gali greitai patraukti po ledą, nepalikdama galimybės išsigelbėti“, – aiškina Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro specialistė Liuda Ciesiūnienė.

Verta žinoti:

Ką daryti pamačius įlūžusį žmogų?

- Pirmiausiai įvertinti situaciją ir nerizikuoti savo gyvybe.
- Nuraminti skęstantįjį, kad jį matote ir skubate į pagalbą.
- Nedelsiant skambinti numeriu 112. Trumpai ir aiškiai nupasakoti situaciją.
- Pasikviesti į pagalbą aplinkinius, pasidalinti pareigomis.
- Neduoti skęstančiajam rankos, nes yra didelė tikimybė įlūžti. Nesiartinti prie eketės krašto arčiau kaip 10 metrų atstumu.
- Geriau yra nuo kranto, liepto, tiltelio paduoti skęstančiajam šaką, slidę, slidžių lazda ar panašų

Svarbu pasiruošti

V.Šmigelskienės teigimu, prieš lipant ant ledo, svarbu apsidairyti, ar nėra praminto takelio, paliktų pėdų. Jeigu yra, reikėtų sekti jomis, nes tai jau išbandytas kelias. Einant ledu rekomenduojama turėti tvirtą lazda ir ja tikrinti ledo stiprumą. Jeigu į ledą sudavus lazda ant jo pasirodo vanduo, reikia nedelsiant grįžti į krantą.

„Eidami ledu, aplenkite vietas, kurios užneštos sniegu arba pripustytos pusnių, nes po sniegu ledas visada plonesnis. Ypač atsargiems reikia būti prie kranto, nes čia ledas silpnesnis ir jame gali būti įtrūkimų“, – sako Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento specialistė.

Ant ledo patartina nešti ledo smeigus ar gelbėjimosi liemenę. „Ant ledo žvejojantiems žvejams, nepriklausomai nuo ledo storio ar kitų aplinkybių, vadovaujantis Mėgėjų žvejybos vidaus vandenyse taisyklėmis yra privaloma turėti gelbėjimosi priemonę – du lanksčią jungtį sujungtus smaiigus“, – primena L.Ciesiūnienė.

Ledu rekomenduojama ne eiti, bet čiuožti, neatitraukiant kojų nuo ledo. „Jeigu esate su slidėmis,



Užpėnai gelbėtojai darbų ant ledo metu ištraukė 15 skenduolių. Pernai gruodį įlūžę nuskendo du žmonės. Tarp jų – 1 vaikas.

Verta žinoti:

Ką daryti įlūžus?

- Nepasiduoti panikai. Pirmas dalykas – normalizuoti savo kvėpavimą. Tai padaryti galima lėčiau iškvėpiant.
- Karštligiškai nesikabinti už ledo krašto, – jis lūžta, – ir galima greitai prarasti jėgas.
- Jei trukdo, pabandyti nusauti sunkius ir slidžius batus. Drabužių nusivilkti negalima – jie saugo kūną nuo šalto vandens ir ledo.
- Bandyti „užplaukti“ ant ledo, laikantis ant vandens paviršiaus, iriantis kojomis ir rankomis.
- Iš lėto ropštis ant ledo pirmiausia plačiai ištiestomis rankomis ir krūtine, po to kojomis viena po kitos.
- Jei nepavyksta išlipti iš eketės per 10 minučių, reikia nustoti intensyviai judėti. Judant kūnas greičiau netenka šilumos.
- Pagalba gali užtrukti. Per tą laiką žmogui svarbiausia nepanirti, išlaikyti galvą virš vandens ir sulaukti pagalbos. Turint smeigą ar peilį, galima prisieigti prie ledo rankovę, kad bent ranka laikytų žmogų virš vandens. Net jei žmogaus kūno temperatūra pavojingai nukrenta ir jis praranda sąmonę, nepaniręs žmogus išlieka gyvas, tad yra galimybė jį išgelbėti.
- Pavykus išlipti ant ledo, reikia kuo plačiau paskirstyti savo kūno svorį. Atsargiai nusiridenti kuo toliau nuo eketės. Šliaužti į tą kranto pusę, iš kurios ateita. Ant kojų galima atsistoti tik išlipus ant kranto! ●

atsisekite jų tvirtinimus, kad, esant reikalui, galima būtų greitai nusiimti jas nuo kojų. Savo saugumui slidžių lazdas laikykite rankose, plaštakų neprakiškite pro kilpas“, – pataria V.Šmigelskienė.

Jeigu ledu eina grupė žmonių, svarbu laikytis distancijos. Atstumas tarp žmonių turi būti ne mažesnis kaip 5 metrai.

Gelbsti ramybė

Paprastai įlūžus į ledinį vandenį žmogų ištinka šokas, jam darosi sunku mąstyti. Praradęs savitvardą ir karštligiškai blaškydamasis žmogus menkina šansą išsigelbėti. „Nustatyta, kad žmogus šaltame vandenyje gali išsilaikyti net iki 50-60 minučių, o anksčiau nuskęstama dėl to, kad jis būna apimtas panikos, jog tuoj pat sušals. Žmogaus šerdinė temperatūra žemėja 3 laipsniais per valandą. Aišku, kiekvienas atvejis individualus. Svarbu, kokia konkrečiai vandens temperatūra, koks žmogaus kūno sudėjimas, apranga...“ – pasakoja sveikatos specialistė L.Ciesiūnienė. ●

Maišelių – į „Lidl“

Nuo sausio 1 d. sostinėje įsigaliojo nauja atliekų rūšiavimo tvarka – vilniečiai maisto atliekas turės kaupti oranžiniuose vienkartinuose maišeliuose ir tvirtai užrišus juos įmesti į mišrių komunalinių atliekų konteinerį. Visiems sostinės gyventojams Vilniaus apskrities atliekų tvarkymo centras (VAATC) nemokamai suteikia rūšiavimo priemones – specialius oranžinius maišelius ir kibirėlius, kuriuos bus galima atsiimti ir trijose „Lidl“ parduotuvėse.

Kad visi vilniečiai būtų aprūpinti rūšiavimui skirtomis priemonėmis, VAATC sieks užtikrinti, jog jas miestiečiai galėtų atsiimti jiems patogioje vietoje visame Vilniuje. Anot „Lidl Lietuva“ korporatyvinių reikalų ir komunikacijos vadovo Antano Bubnelio, oranžinius maišelius ir kibirėlius vilniečiai iš VAATC atstovų galės gauti numatytomis dienomis apsilankant trijose „Lidl“ parduotuvėse.



„Rūšiavimui skirtos priemonės bus dalijamos Rasų g. 9A, Kalvarijų g. 180 bei Virbeliškių g. 2 „Lidl“ parduotuvių erdvėse už kasų. Todėl netoliese gyvenantys „Lidl“ klientai galės atvykti numatytu laiku ir iš VAATC atstovų gauti maisto atliekoms rinkti skirtus oranžinius maišelius ir kibirėlius“, – sako A.Bubnelis.

Anot jo, vienkartinis oranžinis maišelius bei specialius kibirėlius VAATC atstovai dalins nurodytomis dienomis, o nespėjusiems atsiimti, pakartotinis rūšiavimui skirtų priemonių dalijimas numatomas ir kovo mėnesį.

Rūšiavimui skirtų priemonių atsiėmimo grafikas:

- Sausio 4 d., nuo 16 iki 19 val. – Rasų g. 9A, Vilnius
- Sausio 8 d., nuo 10 iki 13 val. – Kalvarijų g. 180, Vilnius
- Sausio 8 d., nuo 16 iki 19 val. – Kalvarijų g. 180, Vilnius
- Sausio 25 d., nuo 10 iki 13 val. – Virbeliškių g. 2, Vilnius
- Sausio 25 d., nuo 16 iki 19 val. – Virbeliškių g. 2, Vilnius
- Sausio 30 d., nuo 16 iki 19 val. – Virbeliškių g. 2, Vilnius

Maisto atliekos – bet koks atliekomis virtęs maistas ar biologiškai skaidžios atliekos. Pavyzdžiui, vartoti nebetinkami išpakuoti maisto produktai, žievės, lupenos, graužukai, arbatos ir kavos tirščiai, kambariniai augalai ir jų dalys, popieriniai rankšluosčiai, servetėlės ar vartoti nebetinkami maisto papildai.

Maisto atliekų kiekis Lietuvoje sudaro net 15 proc. visų mišrių komunalinių atliekų. Tinkamai pasirūpinus ir išrūšius maisto atliekas, jos gali būti paverčiamos natūralia trąša bei naudojamos gaminant biodujas ar kompostą. ●



Informacinio bukletų gimdyvėms nepakanka

Gimdymo stacionarų tikslas – sveika „gimdyvė ir gyvas naujagimis. Viskas. Su visu emociniu krūviu moteris paliekama susitvarkyti viena. Dėl to ir turime įvykių, kai dėl psichologinės būklės moterys ryžtasi nutraukti savo ir kūdikio gyvybę“, – sako dula Jurga Jankauskienė. Sveikatos apsaugos ministerija siekia panašioms tragedijoms užkirsti kelią: nuo liepos įsigaliosiantys pokyčiai padės anksčiau atpažinti gimdyminės depresijos požymius ir laiku suteikti pagalbą nėščiosioms bei pagimdžiusioms moterims.

Amelija Trumpytė

Daugiau dėmesio emocijoms

SAM Komunikacijos skyriaus patarėjo Julijano Gališanskio teigimu, išrašant gimdyvę į namus, iki šiol asmens sveikatos priežiūros įstaigoms galiojo tik vienas reikalavimas: žodžiu arba raštu informuoti gimdyvę apie gimdyminės depresijos požymius ir įstaigas, teikiančias paslaugas depresijos simptomus patiriančioms pacientėms.

„Pagal atnaujintą tvarką, 32-ą nėštumo savaitę moters bus prašoma užpildyti Edinburgo gimdyminės depresijos klausimyną. Jei klausimyno gautų rezultatų suma sieks 12 ir daugiau balų, pacientei bus rekomenduojama skubiai kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistus, taip pat bus įteikiamas lankstinukas su svarbiausia informacija apie gimdyminės depresijos pažinimą bei pagalbos galimybes“, – sako J. Gališanskis.

Gimdyvei tokia informacija bus suteikiama ir per 3 darbo dienas nuo išvykimo iš akušerijos stacionaro. O apie motinos emocinę sveikatą bus teirujamasi kiekvienos profilaktinės kūdikio apžiūros metu iki kūdikio sukaks vieneri metai. „Mamos bus klausiamas, ar per pastarąjį mėnesį dažnai vargino prislėgta, depresiška, nevilties nuotaika; ar pasireiškė menkas susidomėjimas ir mėgavimasis ką nors veikiant. Teigiamai atsakius bent į vieną šių klausimų, kūdikio mamos bus prašoma užpildyti Edinburgo gimdyminės depresijos klausimyną arba jis bus pildomas kartu su kūdikio motina“, – teigia



SAVIPAGALBA

SAM ir projektas „Mama mums rūpi“ pataria:



- **Ryški šviesa.** Pusvalandis ryškios šviesos kasdien padeda reguliuoti kūno ritmą, nuotaiką, miegą ir energijos lygį.
- **Omega-3 rūgščių vartojimas.** Moksliniai tyrimai rodo, kad kokybiški žuvų taukai veiksmingai mažina depresijos simptomus.
- **Visavertė mityba.** Subalansuota mityba teigiamai veikia tiek fizinę, tiek emocinę sveikatą.
- **Fizinis aktyvumas.** Rekomenduojami ne mažiau nei trys

pusvalandžio trukmės pasivaikščiojimai per savaitę. Geriausia tai daryti parke, miške ar kitur gamtoje su malonia draugija.

- **Miegas.** Dalinkitės su partneriu naktine kūdikio priežiūra, o dieną nusenūskite kartu su vaiku.

- **Dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos.** Meditacijų praktika padeda jaustis ramiau, geriau suvokti savo jausmus ir poreikius.

- **Aplinkinių parama ir pagalba.** Pasikalbėkite apie savo jausmus su žmonėmis, kuriais pasitikite, arba kartu užsiimkite įtraukiančia, atpalaiduojančia veikla.

- **Laikas su partneriu.** Nepamirškite atvirai kalbėtis apie vienas kito poreikius, jausmus. Atraskite laiko pabūti dviese, net jei tai tik 20 min. pokalbis užmigdžius vaiką. ●

SAM atstovas.

Atnaujinta tvarka įsigalios nuo liepos 1 d.

Nėra atidos

Dula J. Jankauskienė daug metų

lydi moteris į gimdymą ir rūpinasi jų fizine bei emocine gerove gimdyminiu laikotarpiu. Būdama greta jų jautriausiu gyvenimo laikotarpiu, dula pastebi didelę sveikatos sistemos spragą: Lietuvoje koncentruo-



Apklausos rodo, kad viena iš penkių mamų patiria pogimdyminę depresiją. Tačiau per 2022 metus Lietuvoje oficialiai užfiksuotas vos 41 pogimdyminės depresijos atvejis. Toks faktų disonansas reiškia vieną: moterys arba nesikreipia, arba nesulaukia pagalbos.



„Jei paklausime, kaip mama jaučiasi, tik kad galėtume padėti paukščiuką, vykdydami SAM programą, tai neveiks. Moterys neatsivers. Ir vėl turėsime Neries atvejų“, – sako dula Jurga Jankauskienė.

jamasi tik į nėščiosios bei gimdyvės fiziologiją, o psichologinis dėmuo yra išstumiamas ir pamiršamas. „Pati turėjau keturis nėštumus. Deja, sistema nesuformuoja praktikos pasiteirauti besilaukiančiųjų: o kaip tu jautiesi? Kokios tavo gyvenimo sąlygos? Tik sekamos normos ir iškoma patologijos. Tas formalumas liūdina. Gimdymo ar pogimdyminiu laikotarpiu taip pat nėra jokios atidos moteriai ir jos emociniam būviui“, – sako J. Jankauskienė.

Dulos nuomone, atnaujinti galiojančią sveikatos sistemos tvarką nepakanka. Reikalingas nuosirdus domėjimasis gimdyve ir jos emocine sveikata. „Jei paklausime, kaip mama jaučiasi, tik kad galėtume padėti paukščiuką, vykdydami SAM programą, tai neveiks. Moterys neatsivers. Ir vėl turėsime Neries atvejų, – įsitikinusi dula Jurga. – Juk jaučiame, ar mumis domimasi nuoširdžiai. Klausyti turėtų profesionalus, gimdyminės depresijos srityje kompetentingas psichologas, kurį Lietuvoje vos keli.“

Tylėjimo kultūra

Pirmosios šešios savaitės po gimdymo, anot pašnekovės, mamai yra sunkiausias laikotarpis. Tuo metu vyksta didžiausia moters transformacija: fiziologinė, psichologinė ir socialinė. Moteris išgyvena pokyčius, kuriems pasiruošti iš anksto neįmanoma. „O aplinka tildo: ko tu nori? Džiaukis sveiku kūdikiu ir kad pati esi sveika gyva. Nekelk problemų ten, kur jų nėra. Moteris pagalvoja: tiek to. Ir užtyla. Tačiau tylėjimas nieko neišsprendžia. Priešingai, kenkia sveikatai, trukdo užsiimti ryšiui su vaiku. Nes vėlgi tu likai viena su potyriais ir emocijomis...“ – sako J. Jankauskienė.

Nepadeda artima aplinka

Pagimdžiusi moteris dažnai išgyvena vienvėsių ir izoliacijos jausmus, kurie virsta palankia dirva pogimdyminei depresijai formuotis. Pašnekovė apgailestauja, kad šiandien mūsų šalyje afrikiečių patarlė, teigianti, jog vaikui užauginti reikia viso kaimo, negalioja: „Didelę dalį problemų išspręstų artima aplinka. Bet visuomenė susvetimėjusi. Tam įtakos turi tai, kad esame tarybiniai vaikai. Reta kuri mūsų turi nuostabius santykius su tėvais, ypač mama. Tie sutrūkinę santykius ir gyvenimo individualumas neigiamai veikia moters psichinę būklę. Mes nei mokame priimti pagalbą, nei mokame ją pasiūlyti.“

Dulos įsitikinimu, pagloboti ką tik pagimdžiusias mamas geriausia praktiniais veiksmais: buitine darbu, pagalba su kūdikiu ar augintiniais. „Į svečius patariu kviesti tik tuos, kurie nekelia įtampos, gali ateiti į netvarkytus namus ir matyti jus susivėlusią. Kurie gali nuvalyti apšerkštą stalą, sulankstyti skalbinius, paruošti pietus ir pavedžioti šunį, kol jūs žindote. Reikia praktinių dalykų. Per tai jaučiamės mylimos, globojamos“, – sako J. Jankauskienė.

Priimti pokyčius

Dula ragina moteris pokyčių neišsigąsti, bet juos priimti. „Moteris įspėju, kad nuotaikų svyravimai ne ilgiau kaip dvi savaites yra normalu. Normalu mylėti vaiką, normalu už trijų minučių nekęsti viso pasaulio. Kūnas patiria tokius didžiulius pokyčius, kad normalu, jog gyvenimas keičiasi. Taip ir turi būti. Daug didesnė bėda tada, kai pokytis moters gyvenime neįvyksta. Juk negali būti ir veikli, ir žavi, ir pasitempusi, ir žindanti, ir po mėnesio figūringa. Čia yra gyvenimo fikcija. O padariniai gali būti liūdni.“

Užsitęsęs liūdesys, verksmingumas, nerimas, apatija, nuovargis, beviltiškumo jausmas, užsisiklindimas ir interesų praradimas gali būti pogimdyminės depresijos ženklas. Tokiu atveju būtina kreiptis psichologinės arba psichoterapinės pagalbos. ●



8 800 66366

Pagalbos
moterims
linija

IŠDRĮSK NEBEKENTĖTI!

Skambink: 8 800 66366

Visą parą

Rašyk: pagalba@moteriai.lt

Į laiškus atsakome per 1 dieną



„Žalioji“ kosmetika skęsta manipuliacijose

Negalima nepastebėti, kad planetai, gyven-tojų sveikatai ir pasaulio ekonomikai žalingas „imk, panaudok, išmesk“ veiklos ir gyvense-nos modelis pamažu kinta. Tvarumo principai įsigali ir kosmetikos pramonėje. Tačiau didėjant vartotojų sąmoningumui, auga ne tik atsakingų gamintojų, bet ir manipuliatorių skaičius. Specialistų teigimu, „žalia-sis smegenų plovimas“ šiandien siekia aukštumas.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Kinta požiūris į tvarumą

Valstybinės vartotojų teisių apsau-gos tarnybos (VVTAT) užsakymu at-liktos kasmetinės gyventojų nuomo-nių apklausos duomenys rodo au-gantį vartotojų bei įmonių sąmonin-gumą tvarumo klausimu. „Pernai daugumai – beveik kas septintam vartotojui – buvo svarbu, ar jie per-ka prekę (paslaugą) iš įmonės, kuri prisideda prie aplinką tausojančio vartojimo skatinimo“, – pasakoja VVTAT direktorė Goda Aleksaitė.

Pašnekovės teigimu, net 8 iš 10 apklaustų įmonių teigė prisidedan-čios prie aplinką tausojančio var-tojimo skatinimo, ir tai yra geriau-sias rezultatas nuo 2020 metų.

Gamintojai prisitaiko

Ne paslaptis, kad viena pagrindi-nių žmonijos problemų yra geriamo-jo vandens trūkumas. Vanduo vaidi-na svarbų vaidmenį kosmetikos pra-monėje visuose produkto gyvavimo ciklo etapuose. „Pietų Korėjoje su-kurta bevandenio gaminio koncepc-ija, apimanti visų tipų kosmetiką, siekiant sumažinti arba visiškai pa-šalinti vandens panaudojimą kosme-tikos gaminio receptūroje bei jo ga-mybos ir naudojimo etapuose, vis plačiau pritaikoma Europoje. Maža to, bevandeniai gaminiai lengvesni, mažesni ir pigesni transportuoti, o tai yra vienas būdų sumažinti išme-tamųjų teršalų kiekį“, – sako Nacio-nalinio visuomenės sveikatos centro Produktų vertinimo skyriaus patarė-ja Regina Burbienė.

Kosmetikos gaminiams ir pakuo-tėms naudojamos tvaresnės medžia-gos, imamas veiksmų apriboti į są-vartynus patenkančių atliekų kiekį. Daugėja biologiškai skaidžių, perdir-bamų ir daugkartinio naudojimo pa-



Specialistai atkreipia dėmesį, kad retas kosmetikos gaminių vartotojas susimąsto apie savo vaidmenį. Gaminio „tvarumo sąskaitoje“ – ir vandens šildymui sunaudojama energija, ir prausimuisi sunaudojamas vanduo, kuris, nutekėjęs į kanalizaciją, gali užteršti aplinką mikroplastiku bei kitomis neįprastomis, kenksmingomis medžiagomis.

KOMENTARAS:



Rinkodaros ekspertė
Greta Raudonė:

- Rinkodara yra vartotojų porei-kių išsiaiškinimas ir jų patenkinimas pelningai. Todėl įmonės reaguoja į tai, kas svarbu vartotojams. Jaunajai kartai ypač aktuali socialinė atsakomybė, aplinko-saugos, ekologijos temos. Tad ir žodžiai „žalias“ arba „tvarus“ rinkodaroje vis svarbesni. Jie ne tik padeda pritraukti klientus, bet ir stiprina įmonės reputaciją. Didėjantis vartotojų pasitikėjimas tampa konkurenciniu pranašumu. Daugybė tyrimų rodo, kad vartotojai yra linkę rinktis į-mones, kurios veikia tvariai, net jei tai reiškia didesnes kainas. Deja, pastebiu daug klaidinimo, *greenwashingo*: neteisingai

žymimos prekės, kuriamos klaidinančios reklamos, naudoja-mi kiti manipuliacijos metodai. Vartojami migloti arba netiks-lūs žodžiai ir pareiškimai, galintys suklaidinti vartotojus. Pavyzdžiui, teiginys, kad produktas yra „100 proc. natūralus“ gali būti klaidi-nantis, jei turima galvoje tik vieną ar kelis natūralius ingredientus, o likę komponentai yra išgaunami cheminiu būdu. Naudojami su aplinkosauga asociatyvūs simbo-liai ar logotipai; kuriamos žalios prekių pakuotės, mėginant pabrėž-ti produkto ar paslaugos „žalumą“. Manipuliuojama skaičiais. Įmonės naudoja klaidinančią statistiką, siekdamos pademonst-ruoti atsakomybę tvarumo srityje. Nurodomi netikslius arba iškreipti duomenys apie anglies dvideginio emisijas, vandens naudojimą ar kitus ekologinius rodiklius. Visiems linkiu sąmoningumo ir atidumo. Jeigu aplankė jausmas, jog gaminyje „per geras, kad būtų tiesa“, tai gali būti pagrindas atidžiau panagrinėti ir paieškoti papildomos informacijos. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, ar įmonės komunikacija yra nuosekli, ar gaminiai sertifikuoti, kokie vartotojų atsiliepimai. ●

kuočių, pakuočių gamyboje vis la-biau įsigali gyvavimo ciklo strategija. Kosmetikos pramonė investuoja į programas ir vykdo iniciatyvas tokio-se srityse, kaip cheminių medžiagų saugos sveikatai tyrimai, sąžininga prekyba, švietimas ingredientų ir ga-minių saugos klausimais.

Ne viskas taip gražu

Vis dėlto pastebima, kad tvaru-mo temai populiarėjant, pasitaiko vis daugiau manipuliavimo ir „ža-liojo smegenų plovimo“ (angl. *gre-enwashing*) atvejų.

„VVTAT kontroliuoja, ar įmonė, re-klamuodama veiklą ar prekę kaip eko-logišką, tvarią neklaidina vartotojų. Neseniai atliko žaliųjų teiginių stebė-senos metu patikrinta 15 atsitiktine tvarka atrinktų elektroninių parduo-tuvių tinklalapių. Įvertinus beveik 100 pateiktų žaliųjų teiginių, tokių kaip „ekologiškas“, „natūralus“, „paga-mintas iš perdirbtų medžiagų“, „tau-sojantis aplinką“, „organiškas“ ir pan., nustatyta, jog verslininkai ne visada turi įrodymus, pagrindžiančius žalių-jų teiginių teisingumą“, – pasakoja G. Aleksaitė.

R. Burbaitės teigimu, neatsakin-gumo apraiškų gausu ne tik reklamo-se: „Pradedant nuo gaminio ža-liavų pasirinkimo, svarbu atkreip-ti dėmesį į tai, kad ne visi natūra-lūs ingredientai yra tvarūs. Pavyzdžiui, žėrutis yra natūralios kilmės žaliava, plačiai naudojama

kosmetikoje. Tačiau iš Indijos gau-namas žėrutis kelia socialinių tva-rumo problemų, tokių kaip vaikų darbo jėgos naudojimas šio natūra-laus mineralo kasybos metu ir ne-saugios darbo sąlygos. Arba, užuot panaudoję vietines žaliavas, impor-tuojame pigesnius ingredientus iš to-limiausių šalių, kuriose nesirūpina-ma ekosistemų išsaugojimu, o in-gredientų transportavimo metu iš-metami didžiuliai CO₂ kiekiai.“

Specialistės nuomone, tvari gamy-ba turi būti lydimas ne tik entuziaz-mo ar mados vaikymosi, bet ir atsako-mybės bei solidžių investicijų. „Priešingu atveju, tvaraus gaminio deklaracijos bus tik manipuliacija. Žingsniuojant tvarumo link, turime keisti požiūrį, akcentuodami ne pel-ną, o tikslą“, – teigia NVSC atstovė.



„Įvertinus beveik 100 pateiktų žaliųjų teiginių, tokių kaip „ekologiškas“, „natūralus“, „pagamintas iš perdirbtų medžiagų“, „tauso-jantis aplinką“, „organiškas“ ir pan., nustatyta, jog versli-ninkai ne visada turi įrody-mus, pagrindžiančius žaliųjų teiginių teisingumą“, – pasakoja VVTAT direktorė Goda Aleksaitė.

Vartotojo vaidmuo

Tvarumo kontekste už gamybinį ne mažiau svarbus ir vartojimo eta-pas. Specialistai atkreipia dėmesį, kad retas kosmetikos gaminių var-tojas susimąsto apie savo vaidme-nį. Gaminio „tvarumo sąskaitoje“ – ir vandens šildymui sunaudojama energija, ir prausimuisi sunaudoja-mas vanduo, kuris, nutekėjęs į ka-nalizaciją, gali užteršti aplinką mik-roplastiku bei kitomis neįprastomis, kenksmingomis medžiagomis.

„Kad plaukai būtų švarūs, pakan-ka arbatinio šaukštelio kiekį šam-pūno įpilti į delną, ištrinti, kad su-putotų, įtrinti putas į drėgnus plau-kus ir nuskalauti švariu šiltu vande-niu. Užpylus pilną delną šampūno tiesiog ant plaukų, jo likučiams iš-plauti turėsime sunaudoti ženkliai didesnį kiekį vandens, kartu palik-dami ryškesnį ekologinį pėdsaką“, – sako R. Burbienė. ●





Žinantiems, kas yra
didžiausias turtas...

Važiuojam!



1993 m.

30
metų

su Jumis!



2023 m.

Prenumerata 2024 m.

„Lietuvos sveikata“ savaitraščio **prenumerata metams** + „Publicum sanitas“ ir kiti priedai, portalas www.lsveikata.lt

168
eur

Juridiniams
asmenims

108
eur

Fiziniams
asmenims

78
eur

Pensininkams,
neįgaliesiems
(su pažymėjimu)

Prenumeruoti galite: „Lietuvos sveikata“ redakcijoje, tel.(85) 2 65 10 93, +370 652 44047, el.paštu: finansai@lsveikata.lt.



Arbatos puodelyje: statusas, galia ir sveikata

Arbata – vienas seniausių gėrimų pasaulyje, turintis itin turtingą istoriją. Prieš keturis šimtus metų pasiekusi Europą, dėl antioksidacinių savybių arbata ne tik be vargo nurungė kavą, bet ir paskatino pramonės revoliuciją. Šiandien arbata – smarkiai išsiskynijusi socialinio gyvenimo dalis ir nepamainomas natūralus vaistas žiemos laikotarpiu.

Amelija Trumpytė

Kelias į Europą

Arbata Kinijos kultūroje svarbų vaidmenį vaidino jau prieš 5 tūkst. metų. Europą arbata kinų pirklių laivais pasiekė tik XVII a. Pirmieji ją importavo olandai ir iš pradžių naudojo mediciniais tikslais. Šis gėrimas buvo laikomas didžiule prabanga: ją įpirkti galėjo tik turtingųjų sluoksnių atstovai.

Netrukus arbata išpopuliarėjo Didžiojoje Britanijoje. Britai arbatą mėgo dėl socialinių priežasčių. Ji tapo madinga tarp karališkosios ir aukštesniosios klasės atstovų. Po šalį ėmė plisti arbatos namai, sodai.

Iki XVIII a. kava prarado pozicijas ir nusileido arbatai pramoninėse darbo vietose, pavyzdžiui, gamyklose. Arbata ne tik padėjo išlaikyti darbuotojus budrius, bet ir pasižymėjo antibakterinėmis savybėmis. Didžiosios Britanijos darbuotojai dabar galėjo ramiai miegoti perpildytose gyvenamosiose patalpose, nesijaudindami dėl ligų plitimo. Daugiau žmonių galėjo sėkmingai dirbti, o daugiau darbuotojų reiškė ir daugiau gamyklų. Tad arbatos populiarumas ne tik sutapo su pramonės revoliucija, bet ir ją paskatino.

Arbata tapo populiari ir tarp žindančių motinų. Smarkiai sumažėjo kūdikių mirtingumas ir dar labiau išaugo darbininkų klasė.

Pamažu arbatos gėrimas tapo svarbia visų socialinių sluoksnių gyvenimo dalimi.

Veikia skirtingai

Lietuvoje arbatos kultūra smarkiai išplito XIX a. Nors teigiamu arbatos poveikiu visuomenė mėgaujasi jau porą šimtmečių, vis dėlto tik nedaugelis šiandien išmano, ko



Žiemos laikotarpiu, pasak žolininkų, tinka vartoti jonažolių arbatą. Tamsiomis, trumpomis dienomis dažniau užvaldo liūdesys, nerimas, o jonažolė skaidrina nuotaiką, padeda esant depresijai, nuovargiui, pirmiesiems peršalimo požymiams.

RECEPTAI:

• Arbata Rytui

Ši arbata ruošama iš jonažolės ir gauromečio mišinio. Ją labai tinka gerti ryte vietoje kavos, nes veikia tonizuojančiai, gerina nuotaiką, suteikia energijos.

Arbatinį šaukštelį vaistažolių (lygiomis dalimis) užpilkite verdančiu vandeniu. Palaikykite apie 10-15 minučių. Pravėsus galima pasaldinti medumi arba atskirai suvalgyti šaukštelį medaus su arbata. Taip pat tinka įlašinti citrinos. Negerkite šios arbatos vakare, nes bus sunku užmigti.

• Arbata Peršalus

Ši arbata ruošama iš čiobrelių ir aviečių stiebelių mišinio.

Užpilkite verdančiu vandeniu kupiną arbatinį šaukštelį smulkintų aviečių stiebelių ir čiobrelių žolės (lygiomis dalimis). Puodelį uždenkite ir palaikykite apie 10 minučių. Arbatai pravėsus įlašinkite citrinos ir pasaldinkite šaukšteliu medaus. ●

kiomis unikaliomis savybėmis pasižymi skirtingos arbatų rūšys. „Žalioji arbata ypatinga itin dide-

liu antioksidantų kiekiu, padedančiu organizmui kovoti su laisvaisiais radikalais. Be to, ji gali pagerinti kognityvinę funkciją ir padėti mažinti širdies ligų riziką, – pasakoja Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė Indrė Bučaitė. – Geriausia žaliąją arbatą gerti ryte dėl dviejų priežasčių: joje esančio kofeino bei norint paspartinti organizmo metabolizmą.“

Energijos suteikiančio kofeino yra ir juodojoje arbatoje. „Ši arbata gali būti naudinga širdies ir kraujagyslių sistemai, padeda reguliuoti kraujospūdį. Svarbu atsiminti, kad juodąją arbatą negalima piktnaudžiauti, nes dideli jos kiekiai gali daryti neigiamą įtaką organizmo imuninei sistemai“, – sako specialistė.

Anot I.Bučaitės, žaliojoje ir juodojoje arbatose esantis kofeinas skatina skrandžio rūgšties ir skysčių iš organizmo išsiskyrimą, todėl piktnaudžiauti dideliais kiekiais stiprios arbatos nevertėtų.

Norintiems išvengti kofeino, specialistė siūlo rinktis raudonąją arba žolelių arbatas. „Raudonoji arbata veikia raminamai, gali teigiamai paveikti virškinimo funkciją. Įvairios žolelių arbatos, tokios kaip mėtų, ramunėlių ar imbiero šaknies, pasižymi skausmus lengvinančiomis, stresą mažinančiomis ir imunitetą stiprinančiomis savybėmis. Šios arbatos taip pat puikiai tinka atsipa-



„Juodoji arbata gali būti naudinga širdies ir kraujagyslių sistemai, padeda reguliuoti kraujospūdį. Svarbu atsiminti, kad juodąją arbatą negalima piktnaudžiauti, nes dideli jos kiekiai gali daryti neigiamą įtaką organizmo imuninei sistemai“, – sako Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė Indrė Bučaitė.

laiduoti po sunkios dienos“, – sako sveikatos specialistė.

Vaistažolės – po ranka

Žolininkė Valdonė Butrimaitė gydomuoju arbatžolių poveikiu susidomėjo iš triukšmingojo Vilniaus išsikrausčiusi gyventi į kaimą. „Po gyvenimo mieste norėjosi lėtumo, tvarumo, gamtos. Mane nustebino, kiek daug vaistažolių yra tiesiog mūsų kieme. Jeigu tik leidžiame joms augti. Dauguma naikina kiemuose tokias nuostabias vaistažoles kaip kiaulpienė, paprastąjį kietį, kraujažolę, garšvą ar dilgėlę. Nainkindami natūralias pievas, prarandame natūralius vaistus nuo įvairiausių ligų“, – pasakoja žolininkė.

Anot V.Butrimaitės, žiemos laikotarpiu tinka vartoti jonažolių arbatą. Tamsiomis, trumpomis dienomis dažniau užvaldo liūdesys, nerimas, o jonažolė skaidrina nuotaiką, padeda esant depresijai, nuovargiui, pirmiesiems peršalimo požymiams.

Kita naudinga vaistažolė žiemą yra čiobrelis – stiprus antibakterinis, antivirusines augalas. Jis tinka gydyti viršutinių kvėpavimo takų uždegimus, anginą bei kitus negalavimus peršalus. „Na, o jeigu neturite iš vasaros prisirinkę vaistažolių, puiki vitamininga arbata gali būti su ką tik nuskindais pušų spygliais. 1-2 arbatinius šaukštelius smulkintų spyglių užpilkite karštu, apie 90 °C vandeniu, ir palaikykite termose apie valandą, tuomet paskaninkite citrina ir medumi“, – pataria žolininkė.

Vartojame neteisingai

Pašnekovės teigimu, vaistažolių arbatas galima vartoti keliais skirtingais būdais. Klasikinis yra užpilti arbatžolės karštu virintu vandeniu. Vaistažolių arbatoms vandens temperatūra turėtų būti apie 90-100 °C. Plikyti vaistažolės derėtų iki 15 min., priklausomai nuo to, kokios stiprumo arbatos norisi. Geriant arbatą rekomenduojama suvalgyti šaukštelį medaus, pastiprinančio vaistažolių veikimą. O ir pats medus turi naudingų medžiagų bei pasižymi antibakterinėmis savybėmis.

„Vartodami arbatas, darome nemažai klaidų. Svarbu per ilgai neplikyti vaistažolių ir negerti pernelyg karštos arbatos. Arbata turi būti šilta ir maloni, nedeginanti gleivinės. Medų ar citriną reikia dėti į jau pravėsusią arbatą. Priešingu atveju, dingsta visos teigiamos medaus ir citrinos savybės, – sako V.Butrimaitė ir priduria, kad vaistažolių nereikėtų vartoti dideliais kiekiais savarankiškai. – Geriant žolelių arbatą dideliais kiekiais, jos tampa vaistais. Viskam reikalingas saikas ir kompetentingų specialistų konsultacijos.“ ●

jaunimo linija
8 800 28888 | www.jaunimolinija.lt

Viršelio interviu



I.Šuipė: „Tėvų perdegimas – šių laikų reiškiny“

Atkelta iš 1p.

Klaidingas įsitikinimas, kad mane taip augino – baidė, mušė, kažkaip užaugau, tai auginsiu vaiką taip pat. Mes visi turime didesnių ar mažesnių žaizdų, kurias atsinešame iš vaikystės. Atpažinus savyje, kad kartojame tam tikrus ydingus scenarijus, galima sustoti ir būnant sąmoningu, domintis, dirbant su savimi, kad jų neperduotume vaikams. Kaskart kai su vaikais pasielgiame sąmoningai, nekartodami tam tikrų klaidų, klojame geresnius pamatus ne tik jiems, bet ir gydomė savo vidinį sužeistą vaiką.

- Šių dienų tėvams kartelė iškelta kaip niekada aukštai...

- Kiekviena mama, išskyrus tą, kuri turi sunkių trauminių patirčių, turi vidinį žinojimą, kaip auginti vaiką ir jį jį sklandžiai užaugins, svarbu, kad pasitikėtų savo vidiniais įsitikinimais. Tačiau tiek tėvai patys, tiek visuomenė kelia jiems lūkesčius būti tobuliems.

Dabar kaip niekada pabrėžiama tėvų atsakomybė, kad tai, koks vaikas užaugs, priklauso vien tik nuo



“TĖVŲ PERDEGIMAS – NAUJAS, ŠIŲ LAIKŲ REIŠKINYS, KURIS ATSI-RANDA BŪTENT DĖL AUKŠTŲ, NEREALISTIŠKŲ LŪKESČIŲ SAU, NEVA GALIU IR NET PRIVALAU BŪTI TOBULAS, NEKLYS-TANTIS, O TĖVYSTĖ TURI BŪTI TIK DŽIUGI, LINKS-MA, MALONI PATIRTIS.

jų elgesio ir klaidų. Tai sukelia didelį pasimetimą, stresą, bejėgystę ar net perdegimą. Tėvų perdegimas – naujas, šių laikų reiškiny, kuris atsiranda būtent dėl aukštų, nerealistiškų lūkesčių sau, neva galiu ir net privalau būti tobulas, neklystantis, o tėvystė turi būti tik džiugi, linksma, maloni patirtis.

O čia yra visko – ne tik džiaugsmo, didžiulės prasmės, laimės, bet ir daug skausmo, pykčio, bejėgystės. Klaidos yra neišvengiama vaikų auginimo dalis.

- O, jau įsitempia prieš jus. Kaip, ko gero, ir jūsų draugės...

- Mano draugės ir kiti mane gerai pažįstantys žmonės, puikiai žino, kad nesu tobula mama. Esu žmogus, su savo nuovargiu, su nepatenkintais poreikiais, darau klaidų motinystėje ir mano vaikai tikrai nėra idealiai besielgiantys ar nepatiriantys sunkumų. Dalindamasi patirtimi, dirbdama su kitais vaikais ir tėvais, kasdien augu ir pati.

- Vadinas, net ir baigusieji jūsų kursus tobulo tėvystės diplomo negaus?

- Įsivaizduokite, ką tada modeliuotume vaikams – nepasiekiamą standartą. Mūsų vargšai vaikai neturėtų galimybių mums prilygti. Vaikai iš mūsų neišmokytų, kad visų žmonių santykiai susiduria su kliūtimis ir nuoskaudomis, turime teisę suklysti, galime klaidas ištaisyti, o santykius sustiprinti.

Tėvų pasitaisymas didele dalimi prisideda formuojant vaikų atsparumą, pasitikėjimą reiškiant poreikius, tikėjimą, kad gali pasikliauti kitu asmeniu ir formuoti su juo teigiamus santykius. Be to, kaskart, kai mes išsideriname, mūsų mažieji gauna nedidelę progą pabandyti nusiraminti ar patenkinti savo poreikį patys, be mūsų pagalbos ir įgyti supratimą apie savo galias. ●

KALBINO GRETA VANAGIENĖ

SKIRTINGOS SPALVOS APIE SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJĄ

Su Juste Arlauskaite-Jazzu

Daugiau informacijos: skirtingos spalvos.lt/justes-istorija

