

# Gerumu užburia ne tik šventės

Artėjant didžiosioms metų šventėms, daugelis širdyje laukiame nors mažo stebuklo išsipildymo. Regis, kai parduotuvių vitrinose puošiasi kalėdiniais žaislais, aplink skamba šventinės dainos, kiekvienas norime būti geresnis, artėjant šventėms papildyti gerų darbų sąrašą, kad metų sandūrą pasitiktume dar labiau pakylėti. Apie tai, kaip šventės užburia gerumu ir ką daryti, kad tas noras daryti gerą neišblėstų ištisus metus, kalbėjomės su Maltos ordino pagalbos tarnybos atstove Daiva GRIKINIENE.

- Po Vilniuje įvykusio akcijos „Maltiečių sriuba“ starto gerumo žygis tęsiasi per visą Lietuvą ir aplankys, planuojate, 40 miestų. Ar drąsiai žmonės dalinasi gerumu?

- Kiekviena maltiečių grupė rajonuose, prisijungianti prie akcijos, nusprendžia pati, kokios imsis iniciatyvos organizuojant renginį, visiems paliekame laisvę. Tad skirtinguose miestuose vyksta vis kitokia „Maltiečių sriubos“ šventė - vienur kartu su eglutės įžiebimu miesto aikštėje, kitur miesto bažnyčios šventoriuje, kur atėjęs klebonas palaimina sriubą. Štai, pavyzdžiui, Vilkaviškyje akcija organizuojama turgaus aikštėje ir čia sriuba vaišinami net turgaus prekivai.

Kasmet organizuojant renginius prisideda Lietuvos kariuomenė, šiemet ji vienaip ar kitaip gelbės net 27 miestuose. Pavyzdžiui, kiek žinau, Panevėžyje kariškiai ir sriubą patys išverda, be to, skolina didžiulius kareiviškus termosus, palapines. Kartais tiesiog ateina padėti moterims surinkti palapines, atnešti stalus, kitaip prisidėti stipriomis vyriškomis rankomis. Visada į „Maltiečių sriubos“ renginius yra kviečiami vietinės savivaldos vadovai, miestelių šviesuoliai. Būna, kad net iš Vilniaus atvyksta žymūs žmonės palaikyti savo kraštiečių. Taigi skatiname įsitraukti visą bendruomenę.

- Regis, norinčių prisidėti gerais darbais gausu?

- Taip, o svarbiausia, kad jie patys rodo iniciatyvą ir nori prisidėti. Pavyzdžiui, viename mieste mokytojos maltietės buvęs mokinys turi kavinę ir pažadėjo šiemet metams išvirti sriubos. O štai Žiežmariuose medžiotojų būrelis kiekvienais metais aukoja mėsos sotesnei sriubai

pagaminti. Neretai ir vietiniai ūkininkai prisideda savo daržovėmis, o kavinė nemokamai išverda. Taip visi po dalelę - ir turime rezultatą. Kaip mes sakome, svarbiausi sriubos ingredientai yra gerumas ir pagarba. Pradėkime kiekvienas nuo savęs.

Noriu pasidžiaugti, kad gražių gerumo pavyzdžių gausu ne tik šventiniu laikotarpiu, o visus metus. Štai Vilniaus J.Basanavičiaus gimnazijos valgyklos vedėja savo lėšomis užtikrina, kad kasdien valgykloje liktų sriubos, o moksleiviai ją savanoriškai išdalija aplink gyvenantiems skurstantiems seneliams. Vilniaus kavinė „Plum Bum“ pakviečia stipresnius senjorus nemokamos dienos sriubos pas save, o Druskininkų kepyklėlė „Boulangerie“ kasdien aukoja bandelių.

- Ar prie akcijos prisidedantys žmonės supranta, kad jų paaukoti pinigai skiriami sriubos dubenėliui ne tik šventiniu laikotarpiu, kad jie užtikrina seneliams paramą maistu ištisus metus?

- Daug kam būna neaišku, bet „Maltiečių sriuba“ yra tik akcijos pavadinimas. Jos metu surinktomis lėšomis seneliai remiami visus metus.

Pagalba maistu teikiama dviem būdais: pirma, vykdomas projektas „Maistas ant ratų“, kuomet šiltas valgis termosuose vežiojamas seneliams į namus, antra, stipresniems seneliams vežami maisto produktai ir, jei reikia, siunčiamas padėsiantis sriubą pasigaminti savanoris.

Kadangi daugelis senų žmonių neišsivaizduoja sriubos be riekės duonos, ilgalaikis mūsų partneris „Fazer Lietuva“ ištisus metus jiems dovanoja „Gardėsio“ duoną. Tai labai svari parama, nes pagyvenusiems žmonėms duona vis dar yra didžiulė vertybė, neretai jie prašo palikti ir po keletą riekelių. Sako, kad skaniosios duonelės niekada neatsivalgys.

- Kokie tie žmonės, kurie lieka neabejingi kitų skurdiui ir vienišumui?

- Prisideda visi geri žmonės. Turtingesnis paaugoja pinigų, o mūsų savanoris už juos nupirkęs produktų išverda sriubą. Džiaugiamės, kai jauni žmonės siūlo savo pagalbą - jų apsilankymai seneliams tikra dovana. Žiūrėk, net močiutės ar diedukų akys sužiba pamčius linksmy jaunųjų būrį. Pavyzdžiui, Prienuose seneliams sriubą neša mokiniai. Jie yra tapę



Imanto Sidarevičiaus nuotr.

bene vienintelė kompanija seneliams, kuriems vaikų nuoširdumas, pagarba ir rūpestis ne mažiau vertingi nei lėkštė sriubos. Tai geriausias vaistas nuo niūrių minčių ir nepakeliamos vienatvės.

Taigi net visai nedidelis jūsų indėlis, apsilankymas, geras žodis yra milžiniškai svarbus senatvės ir ligų slegiamam senoliui. Ir prisidėti galima viskuo - štai viena savanorė yra kirpėja, ji rūpinasi senukų grožiu, o gydytoja okulistė nemokamai patikrina senelių regėjimą jų pačių namuose, pataria sveikatos klausimais. Kiekviename regione tokių mažų stebuklų vyksta ištisus metus. Galėčiau vardinti ir vardinti, kiek gerų žmonių yra Lietuvoje.

- Artėjant šventiniam laikotarpiui, daugelis imame galvoti apie dovanas. Kuo arčiau švenčių, tuo pilnesnės parduotuvės, tačiau vienišiesiems žmonėms didžiausia dovana - proga pasikalbėti ir būti išklausytiems?

- Taip, Lietuvoje yra labai daug vienišų senelių, kuriems reikia ne tik maisto, reikia tiesiog paprasto dėmesio, draugystės. Todėl savanoriai, lankantys senelius, neretai tampa jų šeimos nariais, užsimezga šilta draugystė. Kartą viena močiutė prisipažino: „Aš galiu iškęsti alkį, galiu iškęsti skausmus, bet vienatvės pakelti nebegaliu...“ Neseniai vienas močiutei gimimo dienos proga nuvežėme tortą. Ji taip susigraudino, nes, pasirodo, jai nėra tekę gyvenime gauti dovanų tortą. Toks bendravimas, patikėkite, įkvepia seniems žmonėms naujos prasmės gyventi. Esame matę daug pavyzdžių, kai labai pasiligoję seneliai, pradėjęs mums juos lankyti, ima švytėti, tampa judresni ir nuotaikingesni.

Todėl labai dėkojame žmonėms, prisidedantiems lėšomis, bet kartu skatiname visiems apsižvalgyti aplinkui. Turbūt besikeičiantys laikai sutraukė mūsų bendruomeninius ryšius, nes anksčiau kaime vienišas žmogus niekad nelikdavo vienas.

Nereikalaukime tik socialinių darbuotojų atsakomybės, kartais užtenka aplankyti kaimyną už sienos, kuriam galbūt reikia pakeisti elektros lemputę, o gal jis sunkiai juda ir vienas negali nusileisti iš ketvirtos aukšto. Jei dėl užimtumo patys negalite pagelbėti, praneškite mums, kartu spręskime tas problemas ir atnaujinkime bendruomeninius ryšius.

Kalbėjosi Justina GAFUROVA

■ Tik susitelkę galime išlikti.

Plačiau 2 p.

■ Geriausia Kalėdų dovana - jūsų saugumas.

Plačiau 3 p.

■ Ir sveikatai, ir gerai nuotaikai.

Plačiau 7 p.

■ Dovanos, kurių nusipelnė jūsų artimieji.

Plačiau 10 p.

■ Kalėdiniai sausainiai, pagaminti su meile.

Plačiau 14 p.



# V.Mazuronis: „Tik susitelkę galime išlikti“

Jau trejus metus Europos Parlamente dirbantis Lietuvos atstovas Valentinas MAZURONIS nuo Lietuvos problemų neatitrūksta, ir tai, kas pastaruoju metu vyksta šalyje, jos politiniame ir ekonominiame gyvenime, kol kas jo nedžiugina. Visgi politikas mato kelią, kuriuo turėtų eiti, kad išliktume: tai susitelkimas dėl bendro tikslo - šalies žmonių gerovės.

- Kaip visa tai, kas pastaruoju metu vyksta Lietuvoje, atrodo žiūrint globaliau - iš Europos Parlamento nario pozicijų?

- Visa tai man panašu į provincialaus lygio pokiliminį draskymąsi nežinia dėl ko. Skubama „klįjuoti etiketes“, dėl bet kokios smulkmenos žmogų padaryti „tautos priešu“. Kažkokių intrigu rezgimas, slaptų pažymų rašinėjimas, visi tarsi sukaustyti, įsibaiminę. Vieni kitus „ėdame“ ir iš esmės nedaug darome, kad gyvenimas iš tiesų gerėtų, kad eitume į priekį, kad keistume Lietuvą.

Manau, pirmiausia mes turime sugrąžinti laisvę Lietuvai. Laisvę žmonėms, laisvę verslui, laisvę mums visiems.Privalome išguiti baimę tiek iš mūsų kasdieninio tiek iš viešojo gyvenimo. Gaila, bet kol kas Lietuvoje viskas vyksta atvirkščiai. Jei siekiame investicijų, turime ne „varžtus veržti“, o daryti viską, kad mūsų valstybė verslui būtų patrauklesnė už aplinkines. Jei siekiame, kad žmonės būtų laimingi, netrukdykime jiems laisvai gyventi.

Taip, laisvė didina neteisėtų veiksmų galimybę. Natūralu, turi būti kontrolė. Bet šandien su tomis kontrolėmis ir pertekliniais reikalavimais mes patys save esame užsi-smaugę. Visi procesai užtempiami, padaromi kažkokie biurokratizuoti, o po to prasideda ėjimai, apėjimai, korupciniai dalykai ir t.t. Mano supratimu, jei šiuo baimės skleidimo, administracinės jėgos, varžtų užveržimo keliu eisime toliau, mus aplenks visos valstybės. Ir aplenks labai stipriai.

- Ar negali būti taip, kad visi tie pseudoskandalai iš tiesų nukreipia dėmesį nuo kažkokių tikrai rimtų įvykių, kurių plačiai visiems tiesiog „ne-reikia matyti“?

- Manau, taip ir yra. Smulkmenos skirtos dėmesiui nukreipti, o tuo metu daromi tokie dideli dalykai kaip „Šnoro“ nacionalizavimas, Ignalinos AE uždarymas, miškų ūkio pinigų perėmimas į vienas rankas. Kada nors dar pamatysime, kuo baigsis tie visi tariami „skaidrinimai“ ir „optimizavimai“.

Jeigu žmogų apkaltina, mėnesį laiko uždaryta, po to 6 metus taso po teismus ir galiausiai pasako, kad jūs nekaltas... Kas nurodė tą daryti? Kodėl politiškai buvo susidoro-ta? Kas kaltas? Nemačiau, kad kas nors atsakytų už tuos dalykus. Valdoma teisėsauga yra labai baisu, o Lietuvoje mes ją dabar tokią turi-me. Kažkodėl žmonės gali būti ap-kaltinti ir nuteisti net neįrodžius jų kaltės. Ir jei taip elgiamasi su po-litiku, rašytoju ar kitu žinomą žmo-gumi, tai kiekvienas sveikai mąs-tantis žmogus galvoja: o kas manęs laukia, jei į tą mėsmalę pakliūsiu? Visa tai gimdo baimės atmosferą.



► Europarlamentaras Valentinas Mazuronis įsitikinęs - mūsų labai sparčiai mažėja, tad visi turime nukreipti veidus viena kryptimi ir kartu siekti tikslo

Ir, mano manymu, tokiai tendenci-jai yra pritariama aukščiausių Lie-tuvos vadovų lygiu.

- Ar matote rimtą politinę jėgą Lietuvoje?

- Viena vertus, mums būdingas toks saviplakos elementas: pas mus nėra lyderių, pas mus nėra politikų, pas mus viskas blogiausia. Nėra taip. Yra ir politikų, yra ir politinių jėgų. Tačiau šiandien prie žodžio „partija“ yra priklijuota tokia nei-giama etiketė, kad protingi - patir-tį, informacija, naują mąstymą tu-rintys žmonės - į partijas neina. Nes politinės partijos, išskyrus vie-ną, kurią vis dar „už ausų“ traukia, visos yra sugriautos ir sugriautos sistemiskai. Nors kito varianto nei partinis, valstybę valdyti nėra - ne-bent diktatūra. Tai atsakykime pa-tys į klausimą, kam tai naudinga?

- O kur visoje toje politinėje ir intrigu mėsmalėje yra civilis žmogus?



► Valentinas Mazuronis su Aplinkos ministerija atsivieškino 2014-aisiais

voje, ir taip skatinis ekonomiką. Juk tai elementaru, o visi vaizduoja, kad nesupranta, kas čia vyksta, kal-ba apie laisvą rinką. Tik tada, kai didžiausias darbdavys mokės pado-rius atlyginimus, jie kils ir verslo sektoriuje.

- Dirbdamas EP jūs nelabai galite pakeisti tai, kas vyksta Lietuvoje. O ar prezidentas, pa-vyzdžiui, gali kažką pakeisti?

- Aš manau, yra trys pagrindi-niai dalykai, į kuriuos turi būti su-koncentruotas prezidento dėme-sys: skurdo mažinimas, teisingumo atkūrimas ir visos atmosferos ša-lyje keitimas - baimės, įtampos nai-kinimas, laisvės Lietuvai grąžini-mas. Šioje vietoje prezidentas kaip moralinis autoritetas, mano many-mu, gali padaryti daug. Bet nuo šių bazinių dalykų labai daug kas ir pri-klauso.

Prezidentas pasirašinėja visus įstatymus. Tad jeigu prioritetas yra skurdo mažinimas, kiekvienas įsta-tymas pirmiausia turi būti analizuo-jamas šiuo aspektu: ar tam priori-tetui pasiekti tai bus pliusas, ar mi-nusas. Jeigu minusas, vadinasi, kaž-ką reikia daryti kitaip.

Kiekvieną savaitę grįžtu į Lie-tuvą ir niekada neatitrūksiu nuo to, kas čia vyksta. Liūdna, kad mes labai sparčiai ritamės į tos „pokiliminės provincijos“ lygį, ne-turėdami realių vizijų ar tikslų, kurių turėtume siekti maksimaliai susitelkę. Prezidentas, mano ma-nymu, tai gali ir net privalo pa-keisti: mobilizuoti skirtingas jėgas susitelkiant, atrandant proveržio taškus ir einant į priekį. Toks turi būti prezidentas.

Labiausiai norėčiau, kad mes susitelktume, kad eitume kūrybos, bendros krypties ieškojimo keliu

Yra dvi pagrindinės emigraci-jos priežastys. Viena neabejotinai ekonominė - menki atlyginimai, iš kurių žmonės negali išgyventi. An-tra - nusivylimas valstybe. Tas be-teisiškumo jausmas, kai kiekvie-nas, net žemiausio lygio valdinin-kas gali tave siuntinėti... Ir tas val-džios nutolinimas nuo žmogaus, ne-siskaitymas su žmonėmis Lietu-voje tik didėja.

- Pedagogai neseniai mitin-gavo po valdžios langais, reika-

laudami padorių atlyginimų, dabar medikai susibūrė į Lietu-vos medikų sąjūdį... Ar toks be-liko vienintelis kelias išsikovo-ti orų gyvenimą?

- Jeigu žmonės buriasi ir eina reikalauti, tai dar yra gerai, yra šio-kia tokia viltis.

Dažnai lyginamės su kaimy-nėmis šalimis. Estijoje vidutinis atlyginimas perkopė 1000 eurų, pas mus jis - 667 eurai. Abi vals-tybės išėjo iš tos pačios sistemos su tuo pačiu bagažu. Kodėl tokie skirtumai? Todėl, kad politikai Lietuvoje tik šneka, kad reikia kovoti su skurdu, bet iš esmės nieko nedaro. Jie piktinasi vers-lininkais, kad šie nekelia darbuo-tojams atlyginimų. Gal į save pa-sižiūrėkite? Didžiausias darbda-vys šiuo metu Lietuvoje yra vals-tybė. Pedagogai, medikai, socia-liniai darbuotojai, policininkai - valstybė juk moka jiems algas. Ir tas didžiausias darbdavys moka ubagiškus atlyginimus. Tai gal nustatykime prioritetus.

- Kokių tikėtės ateinančių metų?

- Tai bus pasirengimas intensy-viam politiniam sezonui. Savival-dos rinkimams, kurie bus labai įdo-mūs esant sugriautai partinei sis-temai.

Neabejotinai labai svarbus bus ir kitas etapas - prezidento ir Euro-parlamento rinkimai. Tai atneš po-litinės įtampos. Ir neabejotinai tai bus pagrindinis laikotarpis ruošian-tis ateinantiems Seimo rinkimams.

Labiausiai aš norėčiau, kad mes susitelktume, kad eitume kūrybos, bendros krypties ieškojimo keliu, tegu net ir darant klaidas. Nes tas kelias, kuriuo mes šiandien eina-me, mano manymu, veda į pražūtį. Jei ir toliau taip, mes neteksime žmonių. Kitas žingsnis - mes ne-tekstume valstybės.

Norėčiau, kad būtų numatyti pagrindiniai prioritetai, pagrindiniai žingsniai, kuriuos mes turime padaryti, ir kad tie žingsniai būtų ryžtingai padaryti. Mūsų labai spar-čiai mažėja, tad visi turim nukreip-ti veidus viena kryptimi ir kartu siekti tų tikslų. Skurdas, neteisybė ir baimė - tai dalykai, kurie Lietuvą gniaužia ir mus žudo. Nugalėti, pa-keisti situaciją iš esmės turime kurti.

Kalbėjosi Aida VALINSKIENĖ



U25.726

# Geriausia Kalėdų dovana - jūsų saugumas



► Dažna gaisrų priežastis - neatsakingas kūrenimas ir elgesys su ugnimi

Artėjant šv. Kalėdoms namuose gamindamos valgi suksis šeimnininkės, krosnyse spragsės degančios malkos, židiniuose smagiai šoks ugnis. Šventinių rūpesčių sukuryje suksis mintys: kad tik viską suspėjus - ir maistą tirpstantį burnoje paruošti, ir dovanas visiems supirkti. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas sveikina visus su artėjančiomis didžiosiomis metų šventėms ir primena, jog geriausia dovana - saugumas.

Edita SIAVRIS

Ar susiremontavote krosnį ir išsivalėte kaminą? Ar namuose tu-rite dūmų detektorių, kuris laiku perspėtų apie kylantį gaisrą ir pa-dėtų išsaugoti jūsų turtą bei gyvy-bę? Laiku pasirūpinę savo ir arti-mųjų saugumu galėsite smagiai švęsti ir džiaugtis gyvenimu.

Kad gyventojai šventes sutiktų saugiai, šimet ugniagesiai per akci-ją „Kūrenkime saugiai“ aplankė be-veik 20 tūkst. Lietuvos šeimų. Šių-metinė akcija nuo pernyktės sky-rėsi tuo, jog buvo lankomos ne tik socialinės rizikos šeimos, bet visos šeimos, kurios būstą apšildo kietuo-ju kuru. Pasak Priešgaisrinės ap-saugos ir gelbėjimo departamento (PAGD) Valstybinės priežiūros val-dybos vyresniosios specialistės Jo-litos Survilienės, kad kuo objekty-viau būtų įvertinta situacija, steng-tasi aplankyti kuo daugiau namų. „Gyventojus lankė ne tik prevenci-

Laiku pasirūpinę savo ir artimųjų saugumu galėsite smagiai švęsti

ją atliekantys pareigūnai, buvo įtraukti visi pareigūnai, atliekantys gaisrų gesinimą. Esant galimybei, ugniagesiai gelbėtojai akciją vykdė ir automobilineis cisternomis, kad dar labiau atkreiptų gyventojų dė-mesį, - teigė J.Survilienė. - Buvo žiūrima, kiek yra tvarkingų, netvar-kingų krosnių, ar žmonės saugosi, ar turi įsirengę autonominius dūmų detektorius, buvo kreipiamas dė-mesys ir į elektros instaliaciją“.

Iš beveik 20 tūkst. patikrintų būstų apie 16 proc. jų buvo įsirengę autonominius dūmų detektorius, tie-sa, apie 2 proc. jų buvo neveikian-tys - su pasibaigusiomis baterijomis arba sugadinti. Neretai išsikraunant dūmų detektoriaus baterijoms, šis pradeda pypsėti, tuomet žmonės iši-rėsi tuo, jog buvo lankomos ne tik socialinės rizikos šeimos, bet visos šeimos, kurios būstą apšildo kietuo-ju kuru. Pasak Priešgaisrinės ap-saugos ir gelbėjimo departamento (PAGD) Valstybinės priežiūros val-dybos vyresniosios specialistės Jo-litos Survilienės, kad kuo objekty-viau būtų įvertinta situacija, steng-tasi aplankyti kuo daugiau namų. „Gyventojus lankė ne tik prevenci-

šventėms, pareigūnai primena - be-laukdami svečių neperсистенkite kūrendami krosnis, juo labiau jei ji ilgai nebuvo kūrenta, nedeginkite labai daug malkų, nes per didelė kaitra taip pat yra gaisro pavojus. Taip pat nenaudokite atviros ugnies šalia Kalėdų eglės, labai atsakingai ir tik pagal instrukcijas naudokite pirotechniką. Prisiminkite, kad svarbiausia - jūsų ir jūsų artimųjų sveikata ir gyvybė.

U25.698

## Pasigrožėk gamta iš paukščio skrydžio su Lynų keliu!

**LYNŲ KELIAS DRUSKININKAI**

www.lynukelias.lt  
+370 620 49351  
Vilniaus al. 13,  
Druskininkai

### Atvyk į Druskininkus ir...

- pasikelk į 52 metrų aukštį, iš kurio atsiveria nuostabūs vaizdai,
- keliauk į kitą Nemuno upės krantą net už 1161 m.,
- per 7.5 min. galėsite grožėtis miesto panorama ir gamta,
- keliauti galėsite su visa šeima, nes kabinoje telpa net 10 asmenų!

### Mums jau dveji !

Gimtadienio proga dovanojame Jums **10%** nuolaidą visų tipų bilietams\*

\*Iškarpa galioja iki 2018.01.15, 1 asm.

+370 620 49351  
Vilniaus al. 13, Druskininkai

U25.674





## SVEIKO IR LENGVO LIEKNĖJIMO RECEPTAS

- Padeda mažinti svorį
- Suteikia sotumo jausmą
- Palaiko normalią gliukozės koncentraciją
- Greitina maisto pasišalinimą iš žarnyno
- Papildo žarnyno mikroflorą

[www.lepicol.lt](http://www.lepicol.lt)

Gliukomananas padeda mažinti svorį, laikantis sumažintos energinės vertės dietos. Teigiamas poveikis pasireiškia suvartojant prieš valgį per parą 3 g gliukomanano trimis porcijomis po 1 g, kartu išgeriant 1–2 stiklines vandens, jei laikomasi sumažintos energinės vertės dietos. Chromas padeda palaikyti normalią maistinių makromedžiagų apykaitą ir gliukozės koncentraciją kraujyje. Balkšvųjų gysločių luobelės – maistinių skaidulų šaltinis, padedantis palaikyti normalią žarnyno veiklą. Pienarūgštės bakterijos – laktobacijos ir bifidobakterijos – tai natūraliai žmogaus organizme esančios bakterijos.

## Maisto papildas

U2s.701

**Birutė**  
SU TŪKSTANČIAIS NATŪRALIŲ ELEKTROLITŲ

„Birutė“ išpilstoma tiesiai iš natūralaus gręžinio be jokio sąlyčio su išorės aplinka, tad šis vanduo nepakeistas ir nepaliestas žmogaus.

Tai – mineralinis vanduo, prisotintas organizmui gyvybiškai svarbių natūraliai gamtoje susiformavusių elektrolitų, kurių bendras skaičius yra 2671 mg/l.

Dėl savo subalansuoto elektrolitų kiekio „Birutė“ išlaiko gaivų ir lengvą skonį.

*Tobulai natūralus mineralinis vanduo!*

U2s.717

# Ne persivalgyti per šventes susirenkame

Vienas Lietuvos gyventojas per metus išmeta daugiau nei 50 kg nesuvalgyto maisto. Artėjant didžiosioms metų šventėms neprošal susimąstyti, ar mums tikrai reikia nukrautų stalų, sunkių skrandžių, o vėliau – ir likusių patiekalų, kurių niekas nebenori ir jie sugenda. Ką galime padaryti, kad sumažintume maisto švaistymą, kalbėjomės su Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos Maisto skyriaus vedėjos pavaduotoja Loreta MAČYTE.



**- Kas lietuviams svarbu per šventes - maisto kokybė ar kiekybė?**

- Tiesa, kad per šventes žmonės mėgsta išskirtinesnius, gurmaniškus patiekalus. Vis dėlto dar yra „stalų nukrovimo“ tendencija, tai yra senų tradicijų dalis, ypač vyresnio amžiaus žmonės mėgsta nukrauti stalus, nes bijo pasirodyti nevaišingi. Galiu ir iš savo praktikos papasakoti, štai neseniai buvo senjorių šventė, nutarta, kad bus iškeptas tik tortas. Nepaisant to, vis tiek atėjus šventei stalai buvo nukrauti su dviem karštais patiekalais ir šaltais patiekalais, keliais desertais.

Kartais pamirštame, kad per šventes susirenkame pabendrauti, o ne prisivalgyti. Mūsų skrandis nėra beribis, jame telpa tik tam tikras maisto kiekis. Po švenčių dažnas skundžiasi bloga savijauta nuo persivalgymo, įvairaus ir nesuderinto maisto: valgomi ir pieno, ir mėsos, ir žuvies produktai, ir kiaušiniai, ir saldumynai, užbaigiant silke, paskui reikia vartoti fermentus, kad skrandis geriau suvirškintų. Noriu priminti, kad apsinuodyti įmanoma ne tik nuo maisto, kurio vartojimo laikas pasibaigęs ar kuris laikytas netinkamomis sąlygomis. Kai į skrandį sudedama daug visko, virškinimo sistema, priklausomai nuo žmogaus organizmo, sunkiai arba išvis nebegali susitvarkyti. Būna, žmogus suserga ir mano, kad jis galbūt apsinuodijo, tačiau negalavimai gali būti nuo pernelyg didelio kiekio suvalgyto maisto.

Yra net nutukimo rūšis, vadinama šeiminių nutukimu: pavymdžiai, vaikai nesuvalgo, tuomet mama pabaigia likučius. Jeigu išmeti maistą į šiukšlių dėžę, tai jau maisto švaistymas, tačiau jeigu per prievartą maistą pats suvalgai, tai irgi yra švaistymas, tik maistas „išmetamas“ į save. Valgyti reikia tiek, kiek reikia mūsų organizmui. Persivalgymas jau tūkstančius metų laikomas nuodėme. Tikriausiai ne veltui tai akcentuojama. Mūsų protėviai neturėjo tokio maisto pasirinkimo, kokį šiandien turime mes. Protėviai galėjo socialiai ir įvairiau pavalgyti tik per šventes. Taigi jie ir perdavė tą gausių stalų tradiciją, tačiau šiandien realios



Redakcijos archyvo nuotr.

## Kiek iššvaistoma maisto

Dėl įvairių priežasčių pasaulyje yra prarandama trečdalis maisto. Europos Sąjungoje kasmet iššvaistoma 88 mln. tonų maisto, jo vertė 143 mlrd. eurų. Lietuvoje per metus išmetama apie 100 tūkst. tonų maisto. Lietuvoje vienas gyventojas per metus išmeta daugiau kaip 50 kg maisto. „Eurostat“ duomenimis, daugiausia maisto išmeta namų ūkiai - 49 proc.; 37 proc. - gamintojai; 7 proc. - prekybininkai ir 5 proc. tenka paslaugų sektoriui, t.y. viešbučiams ir restoranams; 2 proc. tenka žemės ūkiui (ūkinkams).

Šaltinis - VMVT

jau kitos. Žmonės persivalgo ne kartą metuose, bet ir dažniau.

**- Kodėl svarbu vartoti tiek maisto, kiek mums iš tikrųjų reikia, neprisiperkant, neprisigaminant per daug?**

- Visas užaugintas ir pagamintas maistas turi būti suvalgomas, nes jo tokia paskirtis. Kai išmetame maistą į šiukšlių dėžę, suprasime, kad ne šiaip išmetame gabalėlį mėsos. Kol mėsa atėjo ant mūsų stalo, reikėjo užauginti gyvulį, jį šerti, pašarų gamybai reikėjo žaliavų, vandens, energijos, darbo jėgos. Be to, pūdamas išmestas maistas išskiria dujas ir didina šiltnamio efektą. O klimato kaita yra pasaulinė ir aktuali problema.

Yra atliktas ne vienas tyrimas, kai žmonės pradeda sverti išmetamą maistą arba rašyti išmetamo maisto dienoraštį, iškart maisto pradedama išmesti mažiau. Vadinasi, neretai žmonės nesusimąsto net ir pirkdami, ar jiems tikrai reikia tiek daug produktų.

Per daug prisiperkama, nes dalis žmonių vis dar neskaiciuoja, kiek jie išmeta maisto. Nors įprastai manyti, kad šeimoje pinigai vienuomet taupomi, visuomet viskas planuojama. Neprošal pasiskaičiuoti, kiek per mėnesį nuperkate maisto produktų, ir kiek tenka išmesti. Įvertinę situaciją galėsite ją ir keisti. Dabar gausu akcijų „vienas už dviejų kainą“, du tuos pačius produktus žmogus nusiperka, nes akcija. Bet tuomet galvokite, ką gaminsite iš tų produktų, galbūt vieną jų galite tiesiog užšaldyti.

**- Kaip galime pakoreguoti įpročius, kad namų ūkiuose maistas nesugestų taip greitai?**

- Daugelį produktų galima užšaldyti ir tokiu būdu pratęsti jų vartojimo laiką, nelaukti, kol produktas suges. Sviestą, dešrą, duoną, varškę ar kitus produktus galima užšaldyti. Tik nepatarčiau šaldyti svogūnų laiškų, nes jie paskui įgauna specifinį skonį, kuris nėra malonus. Labai svarbu planuoti, ką valgai, atidžiai pasižiūrėti, kas likę šaldytuve. Perkrautas šaldytuvus nėra rodiklis, kad žmogus gyvena turtingai, neretai tai nemokėjimo planuoti dings, savaitės maisto poreikio ženklas.

nis nesikeičia. Atsargoje visada turėsite duonos, o svarbiausia - jos neišmesite, nes atšildysite tiek, kiek jums reikia (jei riekėmis susidėliosite porcijas). Galite užšaldyti ir jau pagamintus patiekalus, kurių liko, pavyzdžiui, gaminate kopūstų troškinį, jį kuo puilonus. Labai svarbu planuoti, ką valgai, atidžiai pasižiūrėti, kas likę šaldytuve. Perkrautas šaldytuvus nėra rodiklis, kad žmogus gyvena turtingai, neretai tai nemokėjimo planuoti dings, savaitės maisto poreikio ženklas.

**- Į ką atsižvelgti ruošiantis šventėms, kad ir maisto neišvaistytume, ir sutaupyti?**

„Nereikėtų ruošti kelių karštų patiekalų, pakanka ir vieno. Būtų idealiausia, kad nebūtų serviruojama iškart lėkštėse, o žmogus galėtų pats įsidėti, kiek nori“

Kaip planuoti? Pavyzdžiui, savaitės pradžioje reikėtų pagalvoti, ką šeima norėtų tą savaitę valgyti, tuomet pasižiūrėti, kokių produktų yra spintelėse, šaldytuve. Tuomet galima planuoti patiekalus. Eikite į parduotuvę su sąrašu ir eikite sotūs, nes alkani parduotuvėse prisiperka daugiau, nei reikia. Prieš pat kasą galite įsitikinti, ar nepasiėmėte produktų, kurių galbūt nesuvalgysite, jei visgi taip nutiko, kai kurių prekių dar turite progą ir neimti.

**- Kokių produktų dažniausiai nesuvalgome ir paskui išmetame?**

- Kad ir kaip keista, daugiausia išmetama duonos ir jos gaminių. Kaip minėjau, duoną irgi galima užšaldyti, beje, ją atitirpinus sko-

Nereikėtų ruošti kelių karštų patiekalų, pakanka ir vieno. Būtų idealiausia, kad nebūtų serviruojama iškart lėkštėse, o žmogus galėtų pats įsidėti, kiek nori. Taip pat reikėtų pažinti savo svečius, kas ką mėgsta, jei kažkas nemėgsta žuvies, ruoškite jos tiek žmonių, kiek ją tikrai valgys, o nemėgstantiems žuvies pasiūlykite alternatyvą.

Vis dėlto per Kalėdas ir ne tik nepamirškime mūsų aplinkoje esančių vienišų, stokojančių žmonių, neretai garbingo amžiaus gyventojų, jei jau prisigaminote, kad visiems pakaks, pavaišinkite ir tą vienišą kaimyną. Taip ir gerą darbą padarysite, ir maisto nešvaistysite. Maistas skirtas valgyti, ne švaistyti, maistas gali būti ir pagalba, ir pagarba kitam.

Jeigu matote, kad lieka labai daug maisto, ypač saldumynų, tikrai labai gražu juos sudėti į foliją svečiams, kad šie parvežtų namams, taip irgi spręsite maisto švaistymo problemą. Pavyzdžiui, Italijoje net vaikai mokomi neišvaistyti maisto. Jei žmogus užsako restorane patiekalų ir visko nesuvalgo, labai normali praktika nesuvalgytą maistą parsinešti namo. Tai atsakingo požiūrio gestas. Vadinasi, žmogus rūpinasi maistu, kitu atveju, jis atsidurtų šiukšliadėžėje. Mūsų šalyje irgi auga karta, kuri atsakingai žiūri į maistą, apskritai kitaip vertina šventes, nes svarbiausia ne kalnai patiekalų, o bendravimas.

**- Ar po švenčių VMVT sulaukia daugiau skundų dėl maisto saugos, kokybės?**

- Pernai gruodį skundų buvo 220, iš jų 61 pasitvirtino; 15 skundų buvo dėl mėsos, žuvies produktų kokybės ir 15 skundų dėl pasibaigusio vartojimo terminų. Po švenčių, t.y. 2017 metų sausio mėnesį, buvo 183 skundai, iš jų 29 buvo pagrįsti; 7 skundai buvo dėl kokybės. Parduotuvės stengiasi parduoti produkciją iki švenčių, tada ir vyksta didžioji prekyba. Natūralu, kad ir skundų būna daugiau, nes perkama daug. Gamintojai gamina didelius kiekius produkcijos, tai per visą tą kiekį ir kyla problemos.

Norėčiau akcentuoti vieną dalyką, jeigu kartais dienos pabaigoje parduotuvėje nerandate kai kurių produktų, vadinasi, jų užsakoma maždaug tiek, kiek žmonės išperka. Produktai neužsiguli lentynose, jas pasiekia tik šviežiausi produktai. Žmonės irgi reikėtų įprasti prie tokio požiūrio, kad ne visada tuščios lentynos yra blogai.

**- Ko visiems palinkėtumėte artėjančių švenčių progą?**

- Kad šventėje maistas netaptų pagrindiniu akcentu, o tarpusavio bendravimas būtų pagrindinis akcentas. Patiekalai, kurie bus patiekiami svečiams, turi juos nustebinti, džiuginti, būti įdomūs. Aišku, galvojant apie savo giminačių ir draugų sveikatą, maisto neturi būti pernelyg daug. Jeigu jau liko maisto, iškart apgalvokite, kur jį padėsite, kad šis nesugestų ir nebūtų išmestas.

Kalbėjos Editla SIAVRIS

Parengta bendradarbiaujant su Valstybine maisto ir veterinarijos tarnyba



# IŠKENTUSI NEPAKELIAMUS SKAUSMUS VĖL MĖGAUJASI GYVENIMU

Šiandien 64 metų Irena džiaugiasi puikia sveikata, tačiau su skausmu prisimena laikotarpį, kai jos visas kūnas skendėjo kančiose: nesibaigiantis skrandžio rūgštingumas, sąnarių bei stuburo skausmai. „Gėriau vaistus, naudočiau specialias juostas, įtvarus, vos užlipdavau į antrą aukštą“, – prisimena Irena.

## Skrandžio dirglumas

Viskas prasidėjo nuo to, kad Ireną kankindavo neapsakomai didelis skrandžio rūgštingumas. Moteris prisimena bemiegės naktis: „Nubusdavau naktį tarsi norėdama atsiraugėti ir pajausdavau kylančias rūgštis. Atrodo, kaip sako žmonės, kad lyg dantys actu būtų apipilti“. Moteris, norėdama pagerinti situaciją, telkėsi ne tik šiuolaikinės medicinos pagalbai, bet ir tradicines priemones: „Naudojau vaistus, kad pagerėtų situacija, ryte tarkuodavau bulves ir gerdavau jų sunką. Taip – maždaug 10 dienų. Tuo laikotarpiu, kai gerdavau sunką, jausdavausi geriau ir dar kelias dienas po to, tačiau netrukus viskas vėl prasidėdavo“. Moteris guodžiasi, kad nevaldoma skrandžio rūgštingumo padėtis sukeldavo didelių mitybos problemų: „Negalėdavau net normaliai maitintis, nesupratau ir iki šiol nežinau, kas man sukeldavo skrandžio rūgštingumą“.

## Gyvenimas įtvaruose

Visgi skrandžio rūgštingumas nebuvo vienintelė ir pati baisiausia problema. Irena skundėsi nenumaldomais kelių sąnarių skausmais, stuburo problemomis. Moteris tuo metu dirbo fabrike Anglijoje, ten ją tekdavo keliauti dviračiu į darbą ir lipti į antrą aukštą. Nors daugeliui žmonių tai nebūtų problema, Irenai kasdienis susidūrimas su laiptais buvo tarsi košmaras: „Kol užlipdavau, mane išpildavo pakaitas. Aukštyn – dar šiaip ne taip, o nulipti... Vieną koją keliu, tada pristatau kitą... Jausmas buvo tarsi man keliai išlūš belipant. O dar ir nugaros skausmai“. „Buvau nusipirkusi specialias juosteles ir įtvarus ant kelių, dėvėjau specialias magnetines juostas nugarai. Ryte nubundi, reikia keltis, o skauda nugarą, todėl nešiojau tą diržą. Nors ji buvo galima dėvėti tik po dvi valandas, man nuolat kildavo baimė, kad jeigu ji nusiimsiu, vėl bus problemų su stuburu, todėl ryte užsidėjusi nusiimdavau tik einant miegoti...“, - guodėsi ponია Irena.

## Netikėta diagnozė

Ilgainiui moteris pradėjo jausti, kad skausmus lydi aukšta temperatūra. Ji pakildavo antroje dienos pusėje, kūną išpildavo prakaitas, grįžus namo termometras rodė 39 laipsnius. „Man nuolat ištindavo viena koja. Tinimui slopinti dėjau ir degtinę, ir tepalus, ir kompresus. Galų gale mane Anglijoje nuvežė į ligoninę. Jie iš karto padarė tyrimus, bet konkrečios diagnozės nepasakė. Pagal duotus rodmenis kolegės padėjo išsiaiškinti, kad tai panašu į podagrą“. Irenos tyrimai parodė, kad organizme labai daug rūgščių. Joms šalinti gydytojai išrašė vaistus, tačiau jie buvo labai stiprūs. Moteris jautė, kad jie mažina uždegimo simptomus ir turi raminamąjį poveikį, tačiau skausmas persikėlė į kepenis. Vaistai buvo tik laikinas sprendimas. „Kolegos ir draugės, matydamos kaip vargstu, rekomendavo gerti daug vandens, nes tai bent jau padės numesti svorio. Kadangi man kiekvienas priaugtas kilogramas atsiliepė didėjančiu sąnarių skausmu, pagalvojau, kad verta paklausti. Ir taip pradėjau pliumpinti vandenį“, - apie vandens vartojimo įpročių atsiradimą pasakoja Irena. Tai buvo prieš trejus metus.



www.vandensjonizatoriai.lt

El. parduotuvė  
www.vandensjonizatoriai.lt/parduotuve  
Akcija vyksta iki 2017 m. gruodžio 23 d.

**AKCIJA!**

15 EURŲ nuolaida  
visiems vandens  
jonizatoriams  
firminėse  
parduotuvėse

## Firminės parduotuvės

Šiauliai, tel.: 8 640 46 640  
Panevėžys, tel.: 8 655 35 398  
Klaipėda, tel.: 8 676 33 511  
Vilnius, tel.: 8 699 20 866  
Kaunas, tel.: 8 699 13 284

## Prisiminė šarminį vandenį

Moteris pradžioje pirkdavo vandenį parduotuvėje, kol prisiminė apie vandens jonizatorių ir daugiau apie jį pasidomėjo. „Man pasisekė – kaip tik tuo metu gavau dovanų paprastai valdomą ir patogų prietaisą. Dabar nebėgaliu be jo gyventi, - pasakoja Irena. - Man jau nebeskanu paprastas vanduo iš čiaupo ar parduotuvės. Paprasto vandens vos stiklinę išgerdavau, reikėdavo prisiversti, o šarminio išgeriu stiklinę, pabūnu ir akys vėl krypta į stilinę, vėl norisi atsigeriti“. Moteris žinojo, kad reikia išgerti du su puse litro, kad susibalsuotų medžiagų apykaita, o apie galimą įtaką sąnariams nebuvo net girdėjusi. „Pasidarydavau ryte vandens, prisipildavau į dviejų litrų butelį ir nešdavau į darbą. Gerdavau visą dieną po truputį. Grįžus dar tekdavo darytis vandens, nes tai sriubą nori pasigaminti, ar arbatos išsivirti. Viskam tą patį vandenį naudodavau“.

## Atjaunėjęs organizmas

Praėjus metams, moteris grįžo į Lietuvą, čia dukros ją užrašė į kliniką apžiūrai ir tyrimams. Prieš keletą metų Irenos daryti kraujo tyrimai rodė silpną organizmo būklę, išsekusį imunitetą ir visą puokštę esamų ar gresiančių ligų. Tačiau šį kartą gauti rezultatai pribloškė – jokių rūgščių neliko. „Aš nuėjau pas gydytoją paklausti, ar ji nesupainiojo lapelių. Juk man buvo jau 63 metai, o lentelėje rezultatai skyrėsi vos keliomis šimtosiomis nuo normos“. Gydytoja patvirtino, kad suklysti ji negalėjo ir pasveikino Ireną turinčią puikią sveikatą. „Vienintelis dalykas, ko man trūko – tai D vitamino. Visa kita buvo normos ribose“. „Tada į kliniką nuvažiavau dar vis dėvėdama įtvarus ir juostas, o gydytoja apžiūrėjusi mane ir parodžiusi rezultatus rėžė, kad nebekvailiočiau, nes man jų nereikia. Ji negalėjo patikėti, kad be šių juostelių nesugebėdavau net paeiti ir kad vanduo galėtų taip padėti“, - pasakoja Irena. Dabar Irena ne tik džiaugiasi pasivaikščiojimais, bet mėgaujasi ir mankša: „Kiekvieną rytą nueinu į Šiauliuose esantį parką beržynėlyje, ten yra daug treniruoklių. Grynas oras, sportuoju po valandą, net nesinori išeiti. Nieko neskauda – nei kelių, nei nugaros“. Irena tikina, kad mitybos stipriai nepakeitė, į valgiaraštį įtraukė daugiau šviežių daržovių, dukros paliepta pradėjo gerti žaliuosius kokteilius, skiestus su šarminiu vandeniu. „Aš dabar atsikeliu, išgeriu porą stiklinių šarminio vandens, išeinu sportuoti, grįžus pasidarau naujo vandens ir išgeriu kokteilį. Per dieną du su puse litro šarminio vandens lengvai išgeriu ir pagaliau vėl mėgaujuosi gyvenimu. Gera, kad pagaliau nebereikia sukti galvos, ką artimiesiems padovanoti artėjančių švenčių proga. Pati įsitikinau, kad vandens jonizatorius – ir reikalinga, ir praktiška dovana“, - šypsosi moteris.



# Debora® vitaminas D<sub>3</sub> - ir sveikatai, ir gerai nuotaikai - tik viena kapsulė per savaitę

Jei esate iš tų, kurie užpuolus prastai nuotaikai kaltina niūrų orą už lango, jūs iš dalies esate teisūs. Saulės stoka sukelia vitamino D trūkumą, dėl kurio mus apima bloga nuotaika. Anot specialistų, vitaminas D yra vienas svarbiausių elementų sveikatos grandinėje. Jo reikia ne tik gerai nuotaikai, bet ir stipriai imuninei sistemai. Tyrimams patvirtinus vitamino D trūkumą rekomenduojama jo vartoti papildomai. Vitamino D kapsulės „Debora“ 5600 I.E.“ - vienas patogiausių būdų, nes vieną kapsulę užtenka išgerti kartą per savaitę, kad organizmas būtų aprūpintas jo atsargomis.

## Trūkumo požymiai

Kaip rodo prieš keletą metų Lietuvoje atlikti klinikiniai tyrimai, beveik 90 proc. tirtų atvejų buvo nustatytas vitamino D trūkumas. Vienas iš požymių, kad galbūt jums trūksta vitamino D, yra dažnos peršalimo ligos. Tai ypač aktualu vaikams. Reikiamas kiekis vitamino D sumažina riziką užsikrėsti kvėpavimo takų infekcijomis iki 40 proc. Kiti požymiai yra kaulų ir raumenų skausmas, niūri nuotaika, energijos stoka, plaukų slinkimas, ilgai gyjančios žaizdos.

## Vitamino D nauda

Anot specialistų, vitaminas D ne tik stiprina kaulus, bet ir apsaugo nuo įvairių ligų - cukrinio diabeto, širdies ligų ar depresijos. Vitaminas D yra svarbus organizmui pasisavinant kalcį, kuris yra atsakingas už tvirtus kaulus ir sveikus dantis. Jis turi įtakos ir daugeliui

vėžio rūšių, įvairioms imuninės sistemos ligoms ar net Alzheimerio ligai. Pasak specialistų, suregulavus vitamino D kiekį organizme, mirtingumas nuo tam tikrų ligų mažėja, ypač nuo storosios žarnos vėžio ir išeminės širdies ligos.

## Kur randamas

Vitaminas D ne veltui yra vadinamas saulės vitaminu. Net 90 proc. reikiamo jo kiekio žmogaus organizme pasigamina nuo tiesioginių saulės spindulių. Likę 10 proc. yra gaunami su maistu. Kad organizmas pasigamtintų vitamino D dienos normą, specialistai rekomenduoja saulėje be apsauginio kremu būti 10-15 min. Maisto produktai taip pat gali bent šiek tiek padėti palaikyti tinkamą vitamino D kiekį. Daugiausia jo randama riebiose žuvyse - lašišoje, kardinėse, tunuose, taip pat kiaušiniuose, svieste, kepenyse, ikruose, piene.



Debora vit. D<sub>3</sub> pakuotės kaina vaistinėje - apie 12.30 Eur (su PVM).

GRYNASIS KIEKIS: 9,6 g (20 kapsulių)

**Sudėtyje nėra gliuteno, fruktozės, laktozės, mielių, konservantų, dirbtinių kvapiųjų medžiagų.**

Debora® 5600 I.E. sudėtyje yra vitamino D<sub>3</sub>. Vitaminas D padeda palaikyti normalią kalcio koncentraciją kraujyje, normalią kaulų ir dantų būklę, normalią raumenų funkciją, padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

1 KAPSULĖJE YRA:

|                          | 1 kapsulėje | RMV (referencinė maistinė vertė) | tai atitinka 1 dienos kiekį | 1 dienos RMV* |
|--------------------------|-------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------|
| Vitaminas D <sub>3</sub> | 140 µg      | 2800%                            | 20 µg                       | 400%          |

**VARTOJIMO BŪDAS:** gerti po 1 kapsulę 1 kartą per savaitę valgio metu, užsigeriant puše stiklinės vandens.

**GAMINTOJAS:** Köhler Pharma GmbH, Neue Bergstr. 3-7, 64665 Alsbach, Vokietija.





## STIPRI IMUNINĖ SISTEMA - MAŽESNĖ RIZIKA SUSIRGTI



- Pagaminta tik iš Lietuvoje surinkto propolio.
- Be konservantų.
- Nerekomenduojama vartoti žmonėms, alergiškiems produkto sudėtinėms dalims.
- Neviršyti rekomenduojamos dienos dozės.
- Maisto papildas neturi būti vartojamas kaip maisto pakeičiamasis.
- Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Žiema - tinkamas laikas pasirūpinti savo ir šeimos imunitetu.

Atėjus žiemai, dažniausiai prisimename močiutę pamėgtą natūralų produktą - medų. Bet yra ir kitas, ne mažiau naudingas natūralus bičių produktas - propolis (bičių pikis), kuris turtingas fenoliniu junginiais. Jį bitės pagamina rinkdamos sakus ir maišydamos juos su nedideliu kiekiu bičių vaško, žiedadulkių ir medaus. Propolio bitės aptepa korius, užkljuoja avilio plyšelius, taip sukurdamos tinkamą avilio mikroklimatą.

Propolio kapsulės tikslinga vartoti šaltuoju sezonu. Jose esantis vitaminas C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą, apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidos, gerina geležies absorbciją.

Suaugusiems patariama suvartoti po 1-2, vaikams nuo 3 metų po 1 kapsulę 2 kartus per dieną, užgeriant vandeniu. 4 kapsulėse yra 1160 mg propolio sauso ekstrakto (116 mg propolio fenolinių junginių) ir 12 mg vitamino C (t. y. 15 % referencinės maistinės vertės).

Propolio preparatus galima vartoti ir ilgesnį laiką, nes šie produktai nesukelia nepageidaujamo šalutinio poveikio.

**MEDICATA - įkvėpta Gamtos, sukurta Jums!**





Gamintojas, Alpa a.s. Hornomestska 378, 594 25 Velke Mezirici, Čekijos Respublika, [www.alpa.cz](http://www.alpa.cz)  
Atstovas: UAB „Baltbiola“, Studentų g.25, Kaunas, Lietuva. Tel. (+370-377) 33-922, [www.baltbiola.lt](http://www.baltbiola.lt)

## „ALPA francovka“ - vaistažolinė tinktūra

Tinktūra alkoholio pagrindu su natūraliais eteriniais aliejais, papildomomis medžiagomis (mentoliu, linaloliu, neroliu ir kt.) bei kitais aromatiniais ekstraktais.

Tradicinės namų savigydos priemonės naudojimas:

- Padeda sumažinti skausmą ir diskomfortą, esant reumatiniam artritui ir raumenų reumatui - įtrinti skaudamas vietas.
- Esant peršalimui - įlašinti kelis lašus į drungną vandenį ir praskalauti gerklę.
- Inhaliacijoms - inhaliacijų tirpalas sumažina kosulį, slogą, katarą.
- Esant hematoma, išnirimui ar sumušimui - įtrinti pažeistų vietų odą.
- Mažų įbrėžimų ir žaizdų dezinfekcijai.
- Esant reumatiniams raumenų skausmams - naudoti refleksiniam masažui.
- Kompresų gaminimui.
- Burnos skalavimui (praskiesti) - veiksminga priemonė burnos infekcijoms naikinti, esant dantenų kraujavimui, blogam kvapui iš burnos šalinti, periodontitui.
- Odos tonikas (atskiesti) - makižo valymui, veido odos valymui.
- Esant dantų skausmui - užlašinti kelis lašus ant vatos ir pridėti prie skaudančių dantų.
- Padeda mažinti galvos skausmus - įtrinti kelis lašus į smilkinius, jei skausmai dideli - naudoti kaip kompresą.
- Prakaituojant kojas - pamerkti kojas į šilto vandens tirpalą.
- Esant nuovargiui keliaujant automobiliu - keliais lašais patrinti smilkinius ir galvą.
- Siekiant išvengti pragulų atsiradimo.

**Sudėtis (INCI):** 60 proc. alkoholio denaturatas, mentolis, vanduo, etilacetatas, etilformatas, aromatas, cinamalis, citralis, eugenolis, d-limonenas, linalolis.

## „ALPA francovka lesana“ - vaistažolinė tinktūra su sibirinės eglės ekstraktu

Aromatingo sakų kvapo tirpalas alkoholio pagrindu su natūraliais mentolio ir sibirinės eglės ekstraktais.

Skatina kraujo apykaitą. Naudoti inhaliacijoms, masažams.

**Sudėtis (INCI):** 70 proc. alkoholio denaturatas, mentolis, vanduo, sibirinės eglės ekstraktas, CI 19140, CI 28440, d-limonenas.

Teiraukitės vaistinėse. Gruodžio mėn. „Alpa francovka“, „Camelia“ vaistinėse - su 30 proc. nuolaida!

Užs.684

# MICRO-ENEMA

## Nuo vidurių užkietėjimo

### Micro-enema – paruošta naudoti mikrokлизma

- Saugus, efektyvus, greitas veikimas
- Vaikams nuo gimimo ir suaugusiems
- Patogu naudoti

6 mikrokлизmos po 3g vaikams  
6 mikrokлизmos po 9g suaugusiems  
Sudėtyje yra glicerolis, ramunėlių ir dedešvų ekstraktai

# -30% nuolaida

Pasiūlymas galioja 2017 12 01 - 2018 01 03, EUROVAISTINĖJE pateikus EUROVAISTINĖS kortelę.

**EUROVAISTINĖ**  
jauskitės gerai

# NAUJIENA!

# Kaip užkirsti kelią kraujospūdžio sutrikimams?



Įdomūs faktai apie kraujospūdį:

- Per metus visame pasaulyje nuo per didelio spaudimo sukeltų pasekmių miršta apie 9,4 milijono žmonių. Net pusantro milijardo žmonių visame pasaulyje kenčia nuo hipertenzijos.
- Žmonės, kurių padidėjęs kraujospūdis ir cukraus bei cholesterolio kiekis kraujyje, turi daug didesnę riziką gauti širdies smūgį.
- Per mažas druskos vartojimas gali sukelti kraujospūdžio padidėjimą.
- Jei jūsų kraujospūdis per didelį, specialistai rekomenduoja valgyti maistą, kuriame gausu kalio. Jis padeda atpalaiduoti kraujagyslių sienelės ir išlaikyti normalų kraujo spaudimą. Kalio turi baklažanai, moliūgai, bananai ir bulvės.
- Netgi gydytojai ne visada teisingai matuoja kraujospūdį. Kad pamatuotumėte teisingai, reikia patogiai atsistoti ir padėti dešinę ranką ant stalo. Prieš tai rekomen-

duojama nerūkyti, negerti stiprios kavos, pailsėti bent 5 minutes.

■ Svičių kilnojimas gali sukelti kraujospūdžio padidėjimą. Jei taip yra, reikėtų kilnoti mažesnio svorio svarmenis, o pratimų metu nepamiršti reguliariai įkvėpti ir iškvėpti.

■ Žmonės, kurių kraujospūdis žemas, gyvena ilgiau už tuos, kurių aukštas.

■ Hipotonija - žemas kraujospūdis - dažniausiai vargina moteris.

■ Kraujospūdis gali skirtis skirtingose rankose. Dažnai kraujo spaudimas kairėje rankoje būna aukštesnis negu dešinėje. Dėl to gydytojai matuoja kraujo spaudimą abiejose rankose.

■ Jei jaučiatės gerai, o kraujospūdis mažas, nereikėtų nerimauti. Suerimti vertėtų, jei dėl to jaučiatės vangus, pavargęs, stokojate energijos.

# OMRON

## Gaukite tokius pat tikslus\* kraujospūdžio rodmenis kaip gydytojo kabinete\*\*

**No.1**  
brand in Europe,  
Middle East and Africa \*\*\*



Su „išmania“  
Intelli Wrap  
rankove

## Rinkitės M3 Comfort

- ✓ Aptinka ir parodo nereguliarių širdies ritmą
- ✓ Padeda stebėti hipertenziją

## Viskas sveikatos priežiūrai

\* Intelli Wrap Cuff Clinical Study with HEM-7321-E, Dr.G. Bilo et al. Italy 2015. Data on file. The study was done with the M6 Comfort with Intelli Wrap Cuff (M3 Comfort is technically equivalent).

[www.ringitas.lt](http://www.ringitas.lt)

\*\* IP Protocol, ESH, 2010  
\*\*\* IMS Market Share Report, March 2016.

PM-1515-01-06/2016

Užs.683



# INDIVI juvelyrikos studijos pasiūlymai Kalėdoms

Kalėdos yra ypatingas, šilumos kupinas metas, kai norisi parodyti išskirtinį dėmesį savo artimajam, padovanoti jam tai, kas ne tik primintų jaukias Kalėdas, bet dar ilgai džiugintų ir praėjus žiemos šventėms. Taip pat tai puiki proga padovanoti taip trokštamą ir geidžiamą dovaną sau. Prabangūs papuošalai yra tobula dovana kiekvienai moteriai. Tačiau kaip nuspręsti, kokį papuošalą išsirinkti? Nors prabangūs kokybiški papuošalai kaip ir mažą juoda suklelė niekada neišsina iš mados, juvelyrikos pasaulyje taip pat egzistuoja tam tikros mados tendencijos.

## Spalvoti brangakmeniai

Pastebime, kad keičiasi INDIVI juvelyrikos studijos (įsikūrusios Užupyje, Polocko g. 43C, Vilniuje, elektroninė parduotuvė indivi.lt) pirkėjų įpročiai, nes šalia papuošalų su amžiną meilę simbolizuojančiais briliantais vis populiarėja papuošalai su spalvotais brangakmeniais. Karališkieji mėlynieji safyrai, kraujo spalvos gyvybingumu alsuojantys rubinai, sodrios samanų spalvos smaragdai ar juodieji fatališki deimantai pajvairina bet kurį papuošalą ir paverčia jį išskirtiniu. Spalvotas brangakmenis gali būti pagrindinis papuošalo akcentas arba žavingai kontrastuoti su tame papuošale žėrinčiais briliantais. Toks papuošalas neabejotinai praturtins kiekvienos stilingos moters įvaizdį bei suteiks subtilaus žavesio ir gyvybingumo.

## Minimalistinis dizainas

Sparčiai populiarėja ir minimalistinio stiliaus papuošalai. Subtilus, elegantiškas žiedo rėmelis, puoštas aukse valcuotu briliantu ar spalvotu brangakmeniu, atrodo itin subtiliai, bet nenuobodžia. Taip pat ypatingai mėgs-



Perlų vėrinys, 99 Eur



Auskarai su Taičio perlais 299 Eur



Pakabukas su Taičio perlu 255 Eur



Auskarai HALO su smaragdais 490 Eur

Pakabukas KLASIKA su briliantu 289 Eur

Pakabukas HALO su safyru 279 Eur

Pakabukas HALO su smaragdu 289 Eur

Auskarai KLASIKA su briliantais 299 Eur

Auskarai HALO su safyrais 465 Eur

tamas ir valcuotų į auksą pakabukų ar auskarų dizainas, kuris vizualiai padidina akmenį, tvirtiau laiko brangakmenį, o geltono ar raudono aukso derinys kontrastingai paryškina brangakmenio spalvą. Tokie papuošalai bus puiki dovana toms, kurios vadovaujasi požiūriu „Tobula tai, kas paprasta.“

## Žiedai su brangakmenių juostelėmis

INDIVI juvelyrikos studijoje pastebime, kad vertinantys prabangą ir išskirtinumą klientai vis dažniau savo ypatingoms damoms ieško žiedo ne su vienu centriniu brangakmeniu, o įspūdingesnio dizaino - su

eilute šoninių briliantų, smaragdų, safyrų. Šoniniai brangakmeniai gali būti išdėstyti keliomis eilėmis, o kartais, kad žiedas taptų išskirtinis ir ypatingas, centrinių akmenį pakanka įkomponuoti tarp dviejų mažesnių briliantų. Pasirinkus žiedą su šoniniais brangakmeniais visada išryškės centrinio brilianto grožis ir dydis, todėl toks žiedas ant jūsų rankos neliks nepastebėtas.

## Paslaptingieji Taičio perlai

Perlas - tai išskirtinės prabangos, elegancijos, gracingumo, grožio simbolis. Manoma, kad perlai pritraukia meilę, pinigus, apsaugą ir sėkmę.

INDIVI juvelyrikos studiją galite rasti Užupyje, Polocko g.43C, Vilniuje. Taip pat galite apsilankyti mūsų elektroninėje parduotuvėje indivi.lt.

Štraipsnį parengė INDIVI juvelyrikos studijos konsultantė Raimonda TRUMPICKAITĖ



Kiek Jums  
**METŲ** — tokia  
**NUOLAIDA**  
**100%**

**IKI**

**Jūsų amžius – Jūsų privalumas!**

Nuolaidos nevardiniams akinių rėmeliams senjorai gaus tiek, kiek jiems metų!\*

\*Akcijos sąlygos: 1. Kuo vyresnis, tuo nuolaida nevardiniams akinių rėmeliams didesnė (Metal = Nuolaida %), nuolaidos taikomos tik recepto savininkui; 2. Kitoms amžiaus grupėms: iki -75% nuolaidos taikomos akinių rėmeliams ir saulės akinams iš specialios kolekcijos; 3. Nuolaidos akinių rėmeliams taikomos tik gaminantis akinius „Optikos pasaulio“ salonuose; 4. Nuolaidos nesumuojamos.

[www.optikospasaulis.lt](http://www.optikospasaulis.lt)

Kvepianti gėlė „Christmas“, 79 €

Vazėlė „Adrien“, 14 €

Dekoracijos, nuo 3 €

Minkštas meškutis „Jordan“, 42 cm, 24 €

Peteliškė „Tie“, 15 €

Kvapioji žvakė „Oud & Blend of citrus“, 37 €

Vaza „Posy“, 33 €

Puodelis su raide, 19 €

Kristolinė taurė, 7,5 €

Kristolinis grafinas, 57 €

Kristolinė vyno taurė, 9 €

Kristolinė šampano taurė, 8,5 €

Puodelis su lėkšte, 26 €

Vilnius: Trakų g. 17; PC „EUROPA“; PC „PANORAMA“.

Kaunas: Laisvės al. 45; PC „MOLAS“; PC „AKROPOLIS“.

Klaipėda: PC „AKROPOLIS“.

[www.cdstyle.lt](http://www.cdstyle.lt)



Arba ta – juoda su žolelėmis

Arba ta – žalia su citrinomis



ARBATA ETNO – SKANI, KURIĄ BESIRINKTŲM

www.etnoarbata.lt



U25.680

## Šilumos suteikianti dovana - šlepetės

Prasidėjus šventiniam laikotarpiui, daugelis neriasi iš kailio, bandydami surasti tą vienintelę ir unikalią dovaną savo artimiesiems. Tačiau kartais net ir paprasti dalykai gali maloniai šildyti ir pradžiuginti. Šlepetės - tikra klasika, kai kalbama apie dažniausius radinius po eglute. Tačiau kaip išsirinkti tinkamiausias, kad jos pradžiugintų tiek jauniausius, tiek ir vyriausius šeimos narius?

### Animaciniai herojai vaikams

Kol mažųjų pėdos dar formuojasi ir auga, šlepetes reikėtų rinktis atsakingai. „Deichmann“ parduotuvėse rasite šlepečių su užkulniu ir aulu, kuris kojai suteikia stabilumą, neleidžia „lenktis“ ir yra itin svarbus visiems, jaunesniems nei 4 metų, vaikams. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį į natūralesnę medžiagą, kad koja kvėpuotų ir neprakaituotų.

Vaikai daug žaidžia, laksto po namus; mažieji ypatingai mėgsta slidinėti ant parketo ar plytelių, tad, norint išvengti nelaimių ir kritimų, vertėtų pagalvoti apie specialią namų avalynę. Ieškant dovanos aktyviam vaikui, rekomenduojama rinktis vaikiškas šlepetes su guminiu padeliu arba guminiiais taškais ant pado, kurie neleidžia kojai slisti.

Nepaisant praktiškumo ir tinkamumo vaiko kojai, mažuosius labiausiai pradžiuginantis šlepečių aspektas - animaciniai veikėjai. Berniukai renkasi tamsesnes spal-



vas ir pirmiausia atkreipia dėmesį į įvairius superherojus - „Žmogus voras“ ar „Žaibas Makvynas“ gali pradžiuginti daugelį mažųjų. Mergaitės apsidžiaus po eglute radusios „Frozen“, „Mini Mouse“ ar „Trolls“ herojų šlepetes, dekoruotas šį sezoną madingais blizgiais akcentais.

### Stilius ir išskirtinumas paaugliams

Svarbiausias kriterijus paaugliams - patraukli ir madinga išvaiz-

da. Tad renkant šlepetes jaunuoliui, reikėtų pagalvoti apie jo stilių, charakterį ar pomėgius. Jaunimas laikotarpiu, kai norima kuo išpūdingiau išreikšti save ir savo poziciją, dažniausiai renkasi ryškų dizainą, sodriais spalvas. Taip pat aktualūs ir personažai - „Deichmann“ parduotuvėse itin populiarūs interneto sensacija tapę vienuoliai arba, pavyzdžiui, iš mados neišeinantys herojai „Simpsonai“.

Šią žiemą taip pat madingos didelės šlepetės, atrodančios lyg

pliušiniai žaislai - tai labai šilta ir linksmas namų avalynė. Be to, pastaruoju metu jaunos merginos itin dažnai renkasi kojinių tipo šlepetes, kurios margintos ryškiais šventinio laikotarpio raštais ir spalvomis. Tokias šlepetes patogiau apsiauti, jos tvirtai laikosi ir yra itin minkštos bei patogios. Jaunuoliai į šlepečių sudėtį ir audinius daug dėmesio nekreipia, tačiau, renkant dovaną, vertėtų įvertinti ir patogumą bei funkcionalumą.

### Patogumas ir komfortas suaugusiems

Nors manoma, kad šlepetes išsirinkti kur kas lengviau, negu avalynę, tačiau suaugę žmonės jų pasirinkimui skiria daug dėmesio. Šlepetės - tai ypač svarbus apavas šaltuoju sezonu, kuris užtikrina tinkamą kūno temperatūrą, kartu ir komfortą.

Renkant šlepetes vyrams, reikėtų atkreipti dėmesį į jų kokybę ir sudėtį - vyrai dažniausiai renkasi solidaus dizaino šlepetes, turinčias pagal pėdos linkius suformuotą padą. Dažnai vyresnio amžiaus žmonėms aktualios šlepetės su odiniu padu, jie ieško kuo šiltesnio varianto, neretai - su kailiu.

Moterys mėgsta derinti komfortą ir gerą išvaizdą, jų pasirinkamos šlepetės dažnai būna švelnių pastelinių spalvų, patogios, labai šiltos.

Daugiau šlepečių ir kitų dovanų pasirinkimo idėjų - visose „DEICHMANN“ parduotuvėse ir internete [www.deichmann.com](http://www.deichmann.com)



U25.657



Darbo knygos 2018 | Limituota kolekcija

www.notebookscld.lt





**Kepyklėlių adresai ir darbo laikas:**

Vokiečių g.18a, Vilnius, LT-01130 **Crustum Kepyklėlė** vokieciu@crustum.lt +370 641 39922

Pilies g.4, Vilnius, LT-01403 **Crustum Kepyklėlė** pilies@crustum.lt +370 640 82727

Vilniaus g.12, Vilnius, LT-01402 **Crustum Kepyklėlė** vilniaus@crustum.lt +370 649 33950

Darbo laikas: I-V 07:30-22:00 val.  
Darbo laikas: VI 08:00-22:00 val.  
Darbo laikas: VII 09:00-21:00 val.

**RECEPTAS**

**Sviestiniai sausainukai**

- 300 g miltų,
- 200 g saldaus kondensuoto pieno,
- 175 g sviesto,
- arbatinis šaukštelis kepimo miltelių,
- žiupsnelis druskos,
- arbatinis šaukštelis cukraus su vanile.

Miltus sumaišykite su kepimo milteliais, druska ir vaniliniu cukrumi.

Į miltų mišinį dėkite sviestą ir kapokite ar trinkite, kol gausis šlapi trupiniai.

Įmaišykite kondensuotą pieną ir gerai išminkykite. Tėšla turi gautis minkšta ir elastinga (jei atrodo šiek tiek per šlapia, įberkite žiupsnį miltų, tik nepadarykite per kietos).

Suformuokite rutulį, apvyniokite plėvele ir valandai patalpinkite į šaldytuvą.

Pailsėjusią tėslą iškočiokite (maždaug 3-4 mm storio sluoksniu) ir išspauskite norimos formos sausainius, kuriuos atsargiai sudėkite ant sviestiniu popieriumi išklotos skardos. Viršų galite patepti kiaušinio plakiniu.

Kepkite 200 laipsnių kaitros orkaitėje, kol šiek tiek parus, keps apie 8-10 min.

**GERBIAMAS**

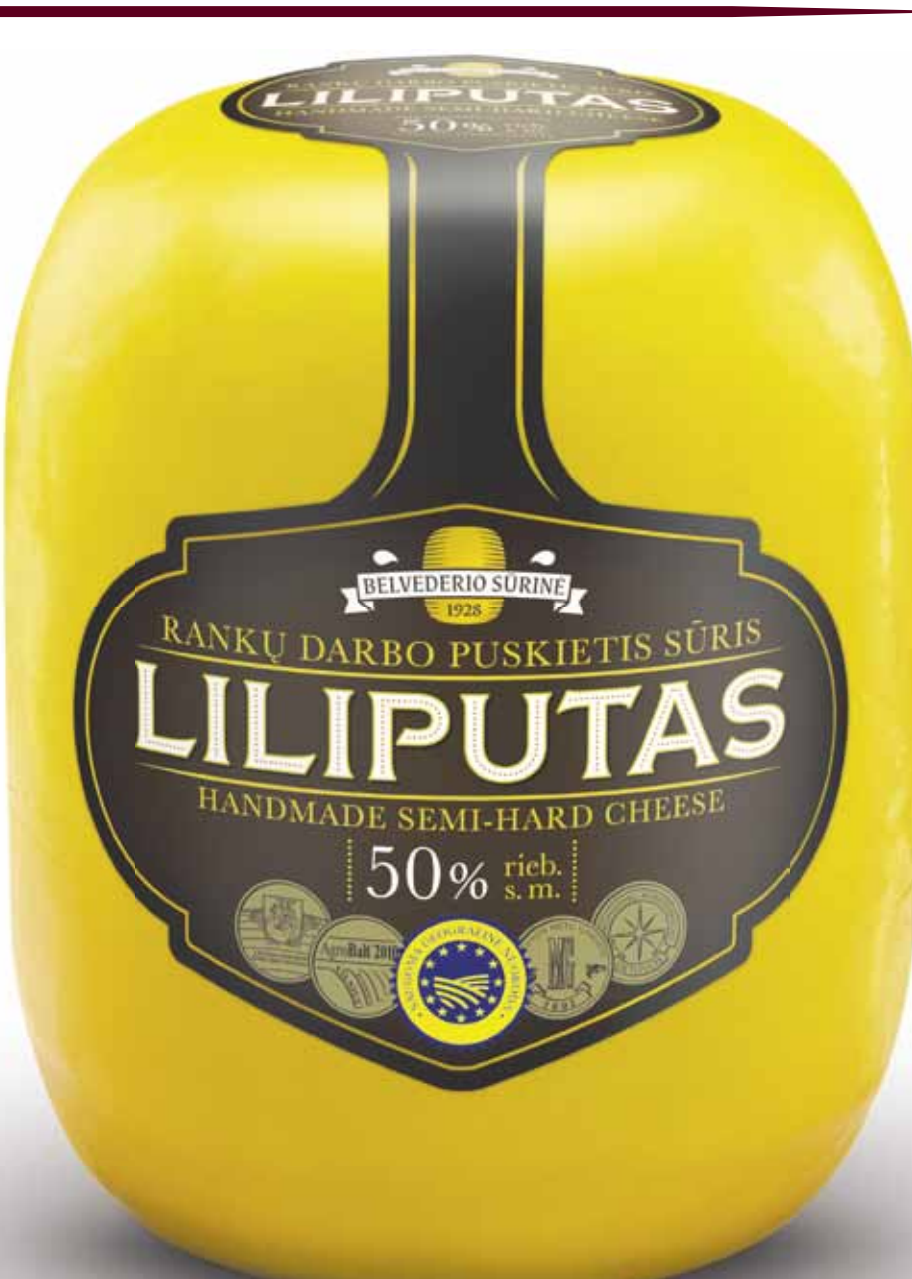
už gamybos būdo unikalumą, formos originalumą ir puikų skonį

**IŠKELTAS**

į kokybės aukštumas, vertinamas nuo seno tiek Lietuvoje, tiek užjūriuose

**NUO ŠIOL**

naujoje pakuotėje



Lietuvos pienininkystės mokslo lopšiu tituluojamoje Belvederio sūrinėje nuo 1958 m. gaminamas sūris Liliputas. Daugelio parodų apdovanojimais įvertintas sūris ištis unikalus ne tik dėl išskirtinės istorijos. Liliputas net ir šiais laikais gaminamas beveik vien rankiniu būdu – patyrę meistrai savo dėmesį sūriui skiria viso gamybos proceso metu. Ypatingo savitumo sūriui suteikia unikali mikroflora: nokimo metu sūris apgaubiamas švelnių pūku ir įgauna specifinį skonį bei aromatą.

**SŪRIS LILIPUTAS - PUIKI DOVANA ŠVENČIŲ PROGA IR TINKA KIEKVIENAM ŠVENTINIAM STALUI**

**delimano**

**MAGIC MIX**

plaktuvas su priedais kepiniams



Sausainukai, pagaminti su meile.



Galia: 150 W

**-50%**

**Tik 24<sup>95</sup> €**

Įprasta kaina: 49,90 €

**Rinkinį kepiniams sudaro:**

- Nerūdijančiojo plieno dubuo su dangčiu (skersmuo – 24 cm, talpa – 4 l).
- Tarkavimo priedas (uždedamas ant dubens dangčio, skersmuo – 12 cm).
- Pjaustymo priedas (uždedamas ant dubens dangčio, skersmuo – 12 cm).
- Plaktuvas su nerūdijančiojo plieno antgaliais.
- Sausainių formelės (eglutės ir senio besmegenio formos).



**Collezione**

**PIROVANO** 1910

- MONTEPULCIANO D'ABRUZZO
- PRIMITIVO
- NERO D'AVOLA
- PINOT GRIGIO





DRUSKININKŲ  
SVEIKATINIMO IR  
POILSIO CENTRAS  
AQUA



# *Padovanok atostogas!*



Dovanų kuponus galite įsigyti [www.aquapark.lt](http://www.aquapark.lt)  
Vilniaus al. 13, Druskininkai, tel. +370 697 08 000