

Drauge su Kristumi kelkime ir mes!

Artėjant svarbiausiai katalikų šventei - Velykoms, kurias, kaip ir Kalėdas, jau įpratome švęsti visuotinai, tačiau ilgainiui vis labiau paviršutiniškai, profaniškai, sekuliariai, prašome Vilniaus Šv.Juozapo kunigų seminarijos dvasios tėvo kunigo Sauliaus BUŽAUSKO priminti mums, prekybos centrų epochos užliūliuotiesiems, tikrąjį Velykų turinį ir giliają prasmę - idant, puotaudami prie vaišių stalo, džiaugdamiesi ir besimainydami margučiais, nepamirštume, ką gi iš tiesų švenčiame.

Rimvydas STANKEVIČIUS
„Respublikos“ žurnalistas

- Velykas, kaip ir Kalėdas, Lietuvoje jau švenčiame kone visi - tiek praktikuojantys katalikai, tiek ir nepraktikuojantys. Tai tarsi turėtų džiuginti, tačiau iš tiesų visai nelinksma matyti, kaip Kalėdos virsta tik išpuoštos eglutės ir dovanų, o Velykos - tik margučių šventė. Todėl priminkite mums tikrąjį Velykų šventės turinį.

- Velykos mums, krikščionims, yra Jėzaus Kristaus Prisikėlimo šventė. Tai nepalyginti senesnė šventė nei Kalėdos - Bažnyčios ji jau yra švenčiama šimtmečius. Ir nors Kalėdos, visame pasaulyje jau švenčiamos ir tikinčiųjų, ir netikinčiųjų, Velykų šventės visuotinumą dar nepasiekė - Verbų sekmadienį, Velykų laiką į bažnyčias pasimelsti, eiti išpažintis, išklausti šventų mišių susirenka gausiausios minios žmonių. Ateina ir meldžiasi net tie, kuriems tai daryti nėra įprasta, kurie savųjų gyvenimų nėra susiję su tikėjimo praktika. Tai ir yra vienas iš Velykų laiko stebuklingumo aspektų - tai metas, kai žmonių sielos yra jautresnės, labiau linkusios atsisaukti Dievo kvietimui, kai žmonės ima karščiau ilgėtis atsivertimo ir drąsiau jam ryžtasi... Atrodytų, šis Prisikėlimo laikas kasmet ir mus visus ragina prisikelti drauge su Kristumi.

Velykų metu mes ir skelbiame, kad ne mirtis, ne liga, ne kančia, ne nesėkmė taria paskutinįjį žodį, bet gyvenimas, dovanotas mums amžinojo neišsenkančio gyvybės šaltinio - Dievo.

Kristaus istorija, regis, tokia tolima ir po šitiek amžių protu sunkiai aprėpiama, Jo prisikėlimas, atrodytų, slaptingas, metafizinis, pasaulio dėsnius peržengiantis reiškinys, tačiau juk juntame, kad kiekvieno mūsų viduje kažkas tą prisikėlimo skonį puikiai pažįsta. Juk argi patys nesame jautęsi tarsi prisikėlę naujam gyvenimui, naujai jo kokybei - išsiveikę po sunkios ligos, susitakę su brangiu žmogumi, tarp

kurio ir mūsų ilgą laiką tvyrojo įtampa ir nesantaika, susikovę su savosiomis ydomis ir jas pažaboję ar net nugalėję?.. Pasakyta, kad turime nemirtingą sielą ir tuo esame panašūs į Viešpatį. Tad kuo labiau tą panašumą puoselėjame, kuo labiau tai persmelkia trapų, žemišką mūsų gyvenimą ir padeda pasirošti amžinajam, tuo džiaugsmingesnė ir didesnė prasmę turinti šventė mums yra šv.Velykos. Kristus savimi mums parodė, kad po mirties prisikelsime, kad Dievas išlaisvina mus nuo mirties - kokia gi žinia už šią galėtų būti džiaugsmingesnė?

- Taip, išties. Tačiau man rūpi, kad paprastai, be aukštojo teologinio pilotažo mus pamokintumėte, kaip dera švęsti Velykas žemiškąja šio žodžio prasme? Prieš sėdant prie šventinio stalo pirmiausiai turėtų derėtų prieiti išpažinties?

- Kiekvienose mišiose yra juntama velykinė dvasia ir kiekvienas sekmadienis išties yra ne kas kita kaip mažosios Velykos, kai primeiname sau, kad Kristus numirė už mūsų nuodėmes, prisikėlė ir įžengė į amžinybę. Darome tai su džiaugsmu, su dėkingumu, o drauge ir įsipareigodami, kaip ir kasdieniame gyvenime artimųjų mums dovanotos dovanos ir mums padaryti geri darbai įpareigoja mus atsakyti tuo pačiu.

O tai įžiebia norą apsivalyti, būti vidujai švariam, vertesniam Dievo ir žmonių meilės, rodomos kiekvienam mūsų. Išpažintis kaip tik ir yra dvasinis apsivalymas bei įsipareigojimas stengtis pakilti iš ydų, apsilaidimų ir abejingumo liūno.

Pagal liturgiją Bažnyčia Velykų šventes pradeda švęsti laukimo tridieniu, kuris prasideda Didįjį ketvirtadienį Paskutinės vakarienės mišiomis - paties Jėzaus įsteigta mišių auka ir jo paliktu tarnystės pavyzdžiu, kuomet, kaip žinome, jis numazgojo kojas savo mokiniams, prisakydamas: „Ir jūs taip darykite.“ Jei tikime, jei laikome save Kristaus mokiniais ir sekėjais, šiuos žodžius turėtume ir mes suvokti kaip imperatyvą - mokytis, stengtis tarnauti kitiems. Ypač Velykų metu būtų gražu kiekvienam iš mūsų padaryti ką nors nesavanaudiško.

Didįjį penktadienį prisimename Kristaus mirtį ant kryžiaus - tą dieną niekur pasaulyje nėra laikomos mišios, o atliekamos kryžiaus pagerbimo pamaldos ir dalijama komunija, konsekruota Didžiojo ketvirtadienio mišiose. Tikintieji, minėdami Atpirkėjo mirtį, Didįjį penktadienį pasninkauja - stipriau užvalgo tik kartą per dieną ir atsisako prabangių bei mėsiškų patiekalų. Tačiau nereikėtų manyti, kad pas-



Stasio Žumblo nuotr.

„Nustokime abejingai plaukti pasroviui ir imkime ieškoti už save didesnio tikslo, gilesnės prasmės savo darbuose ir šventėse

ninkas pasireiškia tik maisto apribojimu. Šiais laikais, kai savo mitybą daug kas griežčiau apriboja ne dėl sakralinių priežasčių, o dėl sveikatos ar gražios figūros, pasninkavimas maisto apribojimu praranda saviugdos prasmę. Todėl pasninko sąvoką derėtų praplėsti - pamąstyti, prie kokių tuščių įpročių, kokių malonumų esame pripratę ir pasninko metu, vienydamiesi su Kristaus auka ir kentėjimu, pamėginti jų atsisakyti. Čia tikėtų, pavyzdžiui, ir pažadas nebespoksoti per dienas į televizorių ar nebeprapulti valandų valandoms internete...

Didysis šeštadienis - pasiruošimo šventimui, diena. Vakarėjant, jau sutemus, pradedamas švęsti Velyknaktis - Kristaus Prisikėlimo įvykis. Na, o visos Velykos katalikų papročiu yra švenčiamos aštuonias dienas.

Taigi save praktikuojančiais katalikais laikantieji tikrai neturėtų pasitenkinti vien prieidami išpažin-

ties ir dalyvaudami Velykų rytmetinėse mišiose - itin svarbu dalyvauti visose tridienio pamaldose, kurių patirtis įgalina labiau suprasti, betarpiškiau išgyventi šią didžiąją šventę, taip pat ugdo ir tvirtina mūsų tikėjimą. Juk tikinčiam žmogui Velykų šventėms neturėtų būti pabaigos - tą džiaugsmo žinią jis turėtų išsinešti su savimi širdyje ir padalyti jos šviesą, kad užtektų visiems metų sekmadieniams, kad kasdien žinotume ir neabejotume esą Prisikėlimo žmonės ir niekas niekada mūsų nesunaikins, nes priklausome Dievui.

Velykų laikas, beje, turi ir ypatingą švenčiančiųjų pasisveikinimą. Visas aštuonias dienas vietoj įprastojo „Laba diena“ viens su kitu tikintys žmonės turėtų sveikintis tardami: „Kristus prisikėlė“ (atsakantysis atitaria: „Iš tiesų prisikėlė“). Taip sveikindamiesi mes liudijame, taip pat priimame liudijimą iš kitų.

- Gražu. Na, o pats šventimas prie stalo? Būtinieji ritualai, tradiciniai patiekalai?

- Išskirtinis Velykų simbolis ir būtinasis tradicinis valgis - margutis. Visi kiti patiekalai priklauso nuo konkrečios giminės, šeimos šventimo tradicijos ir šeiminių išmonės. Tačiau verta įsidėmėti: Velykos - ne pilvo šventė ir jos kokybė apibrėžiama ne puotos linksmybe ar šventinių patiekalų gausa. Pamėginkime kiekvienas prisiminti labiausiai širdy ir atminty įstrigusias Velykas iš savo gyvenimo patirties... Neabejoju, kad kiekvienas turime ką prisiminti, tačiau vargu ar kuris galėtų išvardyti, kas tos įsimintiniausios šventės metu buvo padėta ant stalo. Antai manasis prisiminimas: buvau jaunas kunigas, dirbau Katedroje ir po visų iškilmių žmonėms išsiskirsčius paklausiau savęs, kaip galėčiau švęsti Velykas toliau. Tada prisiminiau itin vargingai gyvenančių, vienišų žmonių bendruomenę ir nuėjau pas juos. Tiesa, ant stalo jie beveik ir neturėjo ko padėti, tačiau mano, kunigo, atėjimas juos pradžiugino iki ašarų - jie pasijuto svarbūs, reikalingi, sakė, kad tai pačios šviesiausios Velykos jų gyvenime, ir aš pats jutau - tai ištis tikriausia, pati didingiausia šventė, kurios metu tarp švenčiančiųjų neabejotinai juntamas ir Dievo buvimas.

Taigi gražu yra ryšiaspalviais, džiuginančiais margučiais keistis su artimaisiais, tačiau nepalyginti gražiau ir prasmingiau bent po margutį įteikti tiems, kurie negali atsilyginti tuo pačiu - stokojantiems.

- O ko palinkėtumėte Velykų proga kiekvienam Lietuvos žmogui?

- Gyvename atsinaus santykio su visu kuo, nesidomėjimo savuoju turiniu, abejingumo laiku. Todėl labiausiai kiekvienam iš mūsų linkiu paklausti savęs: „Kas mano viduje gyvena?“, pažinti savąją prigimtį, savąsias skirtybes, unikalumą, savąsias stiprybes, vertybes, talentus ir dovanas, o taip pat - kas reikalauja nepalyginti daugiau narsos - pažinti tamsiąsias savo puses, savąsias nuodėmes, purvą ir ydas. Ir linkiu, kad žmonės ne tik pažintų, bet savąsias piktžoles išminktų ravėti, o gyvenime išminktų ne abejingai plaukti pasroviui, bet nuolat ieškoti už save didesnio tikslo - ieškoti gilesnės prasmės savojoje būtyje ir buityje, savo darbuose ir šventėse. Ir dar linkiu suprasti, kad ši paieška netgi nėra užduotis, nėra darbas, palieptas mums atlikti, - tai receptas, labai konkrečiai patariantis, kaip gyventi, kad jaustumėmės laimingi.



C&D
STYLE

deluxe gift boutique

Gyvenantiems gurmaniškai



„Maximos“ meistrų naujienos Velykoms - įdaryti kiaušiniai, „zuikiai“ iš žuvies ir kepiniai be miltų

Artėjant šv.Velykoms visos šeimnininkės ima sukti galvą, kuo šiemet nustebinti šeimos narius ir svečius bei kaip suspėti suruošti šventinius stalus. „Maximos“ maisto gamybos meistrai tiesia pagalbos ranką ir siūlo specialiai Velykoms paruoštų patiekalų - beveik pusšimtį naujų kulinarijos ir konditerijos bei kepyklos gaminių. Tarp jų - įdaryti kiaušiniai, saldi Velykų „boba“ su vyšniomis, „zuikis“ iš žuvies ir daugybė kitų.



► Pavasarinė gaiva ir geltonais dumplinais vilioja naujasis sūrio plokštainis su kivių įdaru

Tradicionis vaisių stalas su egzotikos prieskoniu

„Dauguma mūsų pirkėjų per šventes yra ištikimi lietuviškomis tradicijoms ir ruošia įprastus, dar vaikystėje pamėgtus patiekalus. Tačiau kartu pastebime, kad kasmet šeimnininkės dailosi naujovių, dar neišbandytų patiekalų, kuriuos galėtų padėti ant stalo. Gaminame taip, kad visi atrastų sau tinkamus ir patinkančius patiekalus - ir tie, kurie nori atšvęsti sočiai ir neišleisdami daug pinigų, ir tie, kurie norės ant stalo pasidėti kažką dar neragauto ir egzotiško“, - sakė Aidas Poleninas, „Maximos“ Maisto gamybos departamento direktorius.

Šiais metais „Maxima“ siūlys net keturių rūšių įdarytų kiaušinių. Ieškantiems išskirtinio skonio - karštai rūkyti įdaryti kiaušiniai ar kiaušiniai, įdaryti krevetėmis, tradicinio skonio mėgėjams - įdaryti kumpiu, grybais ir džiovintais pomidorais. Besidomintiems sveika gyvensena paruoštos salotos su bulguro kruopomis ir krevetėmis, morkų salotos su jogurtu ir moliūgų sėklomis, taip pat bemielės bandelės, duonelės su įvairiomis sėklomis ir didesniu baltymų bei mažesniu angliavandenių kiekiu. Maisto gamybos meistrai pagalvojo ir apie daugumos lietuvių pamėgtą ir jau tradiciniu tapusį Velykų stalo patiekalą - vadinamąjį

„zuikį“. Pasak A.Polenino, nepaprastai skanus derinys atrastas vištienos „zuikiui“ su žemės riešutais ir žirneliais, o mėgstantys žuvį galės įsigyti „zuikį“ iš karpio. „Stengdamiesi patenkinti mūsų klientų poreikius, turime būti ne tik originalūs, bet ir racionalūs. Mūsų maisto gamybos meistrai suko galvą, kaip pasiūlyti skanių, kokybiškų, jau pagamintų patiekalų laiką taupančiams mūsų pirkėjams už prieinamą kainą“, - dalijosi A.Poleninas. Pavyzdžiui, velykinis „zuikis“ kainuoja nuo 4,94 Eur/kg iki 7,98 Eur/kg, įdaryti kiaušiniai - nuo 0,20 Eur/vnt. iki 0,40 Eur/vnt. Konditerijos gaminių pasirinkimas labai platus, o kainos vos nuo 4,88 euro už kilogramą.

Tortai ir su našlaitėmis, ir netoleruojantiems glitimo

Velykų stalas neįsivaizduojamas be saldumynų - po pasninko per gavėnią ant tradicinio Velykų stalo jų nestigs. Smaližiams „Maximos“



► Nepaprastai skanus derinys atrastas „zuikiui“ su žemės riešutais ir žirneliais

meistrai paruošė daugybę naujienų: 16 naujų konditerijos ir 11 kepyklos gaminių. Itin platus bus tortų pasirinkimas. Pirkėjai „Maximose“ ras nuo įprastų ir gerai žinomų kepinų iki specialiai šioms šventėms sukurtų naujovių. „Šiemet specialiai Velykoms iškepėme Velykų „bobą“. Kepinyje

itin dera įvairių vaisių cukatos ir sultingos vyšnios. Našlaitėmis kvėpės dar viena naujiena - „Profitrolių šokis“. Tai plikytos tešlos plokštainis su aviečių, mėlynių ir našlaičių želė pertepimu. Našlaitės padeda išgauti ne tik neįprastą torto spalvą, bet ir skonį“, - šventinius saldumynus pristatė maisto gamybos ekspertas. Pasak jo, didžiausia naujiena parengta tiems, kurie vengia glitimo turinčių produktų - meistras glitimo netoleruojantiems iškepė šokoladinio biskvito tortą „Saldi fantazija“ visai be miltų. Pasak A.Polenino, stalą papuošti galės ir unikali „Žirafų“ kepinų linija - baltos duonos, bandelių ir prancūziško batono kepiniai, kurių paviršius dėl uniklios gamybos technologijos primena žirafos kailio raštą. „Visa, kas marga, šviežia ir skanu, papuoš Velykų stalą“, - šypsosi beveik pusšimtį naujovių Velykoms sukūrusio departamento vadovas.

Užs. 150



► „Maximos“ meistrai ant Velykų stalo siūlo dėti ne tik margučius, bet ir rūkytus įdarytus kiaušinius

Prieskoniniai: ne tik skanu, bet ir naudinga

Artėja šventės, namai dvelkia skaniais ruošiamų valgių kvapais. Svarbią vietą šventinėje virtuvėje užima prieskoniniai. Aromatingi prieskoniniai augalai žmonėms yra žinomi nuo seniausių laikų. Derindamas juos su maisto produktais žmogus nuolatos tobulina savo žinias apie prieskonių savybes ir galimybes, kuria naujus valgius, tobulina kulinarijos įgūdžius. Įdomu, kad prieskoniniai yra ir vaistai.

GVAZDIKĖLIAI



Gerina virškinimą, naikina blogą burnos kvapą, stiprina skrandį ir kepenis. Veiksmingai neutraluoja toksinus, valo kraują, stiprina širdį, gerina atmintį, normalizuoja smegenų kraujotaką.

IMBIERAI IR ČESNAKAI



Padaeda numesti svorio. Šiuose produktuose esančios aktyvios medžiagos iškart po valgio trumpam suaktyvina medžiagų apykaitą. Jie skatina organizmą išskirti šilumą ir naudoti papildomas kalorijas.

CIBERŽOLĖ



Mažina apetitą, skatina žaizdų gijimą, pasižymi antibakteriniu poveikiu.

KMYNAI IR KRAPAI

Juose yra medžiagų, kurios padeda įveikti kosulį.

MĖTOS

Padaeda nuo pykinimo ir galvos skausmo.

PETRAŽOLĖS



Iš organizmo šalina nereikalingą skystį ir gerina virškinimą.

ANYŽIAI

Padaeda pučiant vidurius. Juose yra eterinių aliejų, kurie skatina žarnyno judesius ir padeda kovoti su chronišku vidurių užkietėjimu.

CINAMONAS

Jame yra įvairių fenolių - natūralių antioksidantų, apsaugančių organizmą nuo uždegimo ir net užkertančių kelią diabetui.

JUODIEJI PIPIRAI



Gerina atmintį. Valo smegenų kraujagysles, normalizuoja smegenų kraujotaką, rekomenduojami sergant sinusitu, tonzilitu, bronchitu, širdies ligomis.

KARDAMONAI



Gaivina ir suteikia žvalumo. Švelniai stimuliuoja virškinimą. Stiprina širdį, malšina skausmą sergant širdies kraujagyslių ligo-

mis, gerina smegenų kraujotaką, atpalaiduoja kraujagyslių spazmus. Slopina padidėjusį skydliaukės aktyvumą. Padeda atsikosėti sergant bronchitu. Jų dedama į arbatą, kavą, mėsos patiekalus.

KARIS



Pasižymi tonizuojamosiomis savybėmis. Padeda užgyti žaizdas, gydyti pneumoniją.

AITRIOSIOS PAPRIKOS

Valo kraują, naikina žarnyno mikroflorą, sukeliančią puvimą, žarnyno parazitus, laisvina užkietėjusius vidurius. Spartina kraujotaką, tirpdo krešulius. Valo prakaito liaukas, pasižymi prakaito varmuoju poveikiu. Jose gausu vitamino C. Vartojamos persišaldžius.

Raskime laiko Velykų tradicijoms

Prieš sutikdami Velykas galime prisiminti ar iš naujo atrasti senuosius papročius. Ką daryti, kad Velykas sutiktume taip, jog protėviai mumis didžiutųsi. Apie tai kalbamės su etnokosmologu Jonu VAIŠKŪNU.



- Velykos, kurias švenčiame, neatsiejamos nuo papročių, atėjusių iki krikščionybės?

- Taip, žmonių gyvenime visuomet viskas susipynę, taip ir naujovės su senove. Mūsų dabartyje labai daug praeities, jos yra ir krikščioniškuose papročiuose, kurie yra vėlyvesni. Beje, senųjų tradicijų yra daugiau nei krikščioniškųjų. Velykiniai papročiai atėję iš ikikrikščioniškų laikų, matyt, panašiai žmonės elgdavosi, kai krikščionybės dar nebuvo.

- Kodėl Velykų simbolis būtent kiaušinis?

- Kiaušinis - tai priešistorinis bendražmogiškas gyvybės simbolis, kiaušinis Velykose simbolizuoja visko, kas gyva, prisikėlimą. Kaip iš prasikalančio kiaušinio rita pirmoji gyvybė, taip mūsų sąmonė per šį įvaizdį išvaizduoja pasaulio atsiradimą. Priešistoriniuose mituose įvairiose pasaulio tautose pasaulio atsiradimas kartais vaizduojamas tarsi išsiritimas iš kiaušinio; pasakojamos įvairios istorijos apie pirmąpradžius paukščius, nutupiančius ant mažos saulės, ten sukančius lizdą ir dedančius kiaušinį. Paskui iš to kiaušinio atsiranda Žemė, Dangus, Žvaigždės ir visas Pasaulis.

Beje, šiuolaikinė kosmologija, mokslininkai kalba apie pirminį visatos sproginą. Tarsi iš pirmo kiaušinio, taško, grūdo skleidžiasi visa erdvė, ji plečiasi, atsiranda galaktikos. Mūsų protėviams kiaušinis, ypač kai parskrenda paukščiai ir atgyja gamta, yra ir maistas, ir pirmas įvaizdis.

- Prieš Velykas dažysime kiaušinius, kokias spalvas rinktis ir kodėl?

- Seniausia spalva yra raudona. Raudona - gyvybės, prisikėlimo spalva. O balta spalva, kurią išgauname skutinėdami raudoną kiaušinių, simbolizuoja mirtį arba perėjimą į kitą būseną. Taigi raudona ir balta spalvos yra seniausios, tiek pavasario papročiuose, tiek įvairiose pasaulio tautose jų visuomet yra. Juk visos seniausios vėliavos būtinai turi dvi spalvas - raudoną ir baltą.

- Raudonų margučių reikia, o kaip juos valgyti, nepažeidžiant papročių esmės?

- Atsisėdus prie Velykų stalo būtina pradėti valgyti nuo margučio. Jeigu margutį suvalgysite su kuo nors pasidalydami per pusę, sakoma, kad jei kokia nelaimė užklups, beliks prisiminti to žmogaus vardą, su kuriuo pasidalijote margučiu, ir jis iš karto ateis į pagalbą.



- Margučių raštais žmonės siekė pritraukti sėkmę, o gal tai labiau estetikos dalykai?

- Estetika irgi žmogiško patogumo prasmė, ji suteikia malonų jausmą, žmogus visada nori gerai jaustis, būti sveikas, savimi pasitikintis. Visos apeigos, tarp jų ir apeiginis kiaušinio raizymas, susijęs su išvardytais dalykais.

- Krikščionybė prisitaikė, nes ji kilo iš senosios žydų religijos, šventė minima pirmą pavasarinės pilnatis sekmadienį po pavasario lygiadienio (lygiadienis vidutiniškai kovo 21 dieną). Pirmoji pilnatis gali būti kovo 22 dieną - tai anksčiausios Velykos. O vėliausia pilnatis, kai dar mėnesį pridedame, tai jau apie balandžio 25-ąją.

apima visą gamtos ir žmogaus prisikėlimo mėnesį.

Visos didžiosios šventės lietuvių tradicijoje išsitiesdavo iki mėnesio. Žinoma, būdavo ta kartinė diena, kaip šiuo atveju Velykų sekmadienis. Tačiau savaitę prieš Velykas yra Verbų sekmadienis. Kol pirmosios žalumos dar nėra, žmonės naudoja amžinai žaliuojančio medžio kadagio šakeles. Jomis vienas kitą plakame, ir tą darome norėdami pažadinti tas gyvybines galias, kurios gamtoje tarsi pabunda ir be mūsų plakimo.

Velykų šventė ir dabar pagal krikščionišką kalendorių baigiasi Atvelykiu, taigi vėl po savaitės, vadinasi, jau turime 14 šventinio laikotarpio dienų. Per Atvelykį jau išsprogusios šakelės, taigi žmonės plakdavosi nebe su kadagiais, o su pirmaisiais pumpurais. Per Jurgines - balandžio 23 dieną - kiekvienas nusiskindavo pirmąją žalumą ir nešiodavosi užantyje. Kiekvienas sutikęs kitą žmogų sakdavo: „Gyvo, žalio.“ Jeigu neturi ką parodyti žalio, tai neišsileidai į gamtą ir metai bus nesėkmingi.

- Kurie iš senųjų papročių išliko Bažnyčioje?

- Tai vandens ir ugnies šventos dalybos. Kunigas, taip pat kaip ir priešistoriniais laikais žynys, dalija ugnį ir vandenį. Atsineši

šventą vandenį ir šventą ugnį. Anksčiau žmonės užgesindavo namų židinių ir įdegdavo jį nauja ugnimi. Tą ugnį kai kurie saugodavo net iki kitų Velykų, tiesiog įpūdavo kitą ugnį iš tų pačių žarijų.

O vanduo namie laikomas įvairiems dalykams, šlakstomi kampai, ligoniai.

- Kokią prasmę švenčiant senovės Velykas turėjo linkėjimai?

- Tai užmiršta tradicija, kurią vertėtų atgaivinti: Velykų dieną vyrai eidavo lalauti. Vakare susirinkdavo būrys smagaus, linksmo jaunimo ir eidavo per kaimą lankydami trobas bei giedodami dainas, kurių priedainyje buvo frazė „vai, lalo lalo“. Buvo apdainuojamas gyvybės medis, koks nors jo varas, ant kurio nutūpia paukščiai. Dažniausiai linkima namų šeimininkų dukroms ištekti, o pačiam šeimininkui turėti gausų derlių ir gyvulių prieaugį. Tokie lalautojai buvo pakviečiami į trobą, apdalinami margučiais, kitais valgiais, palydimi su padėka.

Visa tai programuoja žmogų psichologiškai būti sėkmingam visą laikotarpį. Svarbu tai, kad tradicijoms negailima laiko. Mūsų laikais dažnai peršokame nuo vieno darbo prie kito. O juk šventės tikslas yra atskirti darbus nuo šventės.

Tuščiose dienose nuo darbų yra vietos dvasiai, poilsiui. O poilsis yra tai, į ką gali nusileisti nekasdieniai, šventi dvasiniai dalykai. Šiais laikais švento laiko lieka vis mažiau, jį užima darbinis laikas. O kas tada nutinka? Tada reikia psichologų, antidepresantų, policijos ir taip toliau.

- Ar tik per Kūčias būdavo prisimenamos artimųjų vėlės?

- Ir prieš Velykas buvo lankomi kapai, tai vadinama Vėlių Velykomis, nunešama margučių ant kapų. Vėlės visose šventėse dalyvauja, mūsų tradicijoje yra trys dalykai - didvyriai, protėviai (vėlės) ir dievai. O dievai labai konkrečių gamtos galių vaizdiniai, metaforos.

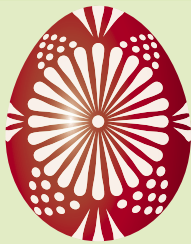
- Kiek svarbi kita Velykų atributika - kiškučiai, viščiukai ir taip toliau?

- Tai metaforizuota vaikams jau vėlyvesniame laikotarpyje, paskui atsirado ir atvirukų kultūra. Vaikams tradicija visuomet būdavo adaptuojama, perteikiama žaismingiau nei įprasta.

- Tačiau ir dalies suaugusiųjų sąmonėje Velykos neatsiejamos nuo tų žaisliukų, kurių prekybos centruose prieš Velykas pilna.

- Ką padarysi, mūsų visuomenė vartotojiška, ji tokia ugdoma, nes jei ji tokia nebūtų, stotų ekonomika. Jau geriau nusipirks plastikinių atributų parduotuvėje, negu žmogus rąs laiko troboje kaitinti vašką. Šiais laikais yra muziejų, kurie prieš Velykas rengia kiaušinių marginimą. Tokius užsiėmimus lankyti verta. Tik tam reikia rasti laiko.

Kalbėjosi Edita SIAVRIS



Kiaušinis - tai priešistorinis bendražmogiškas gyvybės simbolis, kiaušinis Velykose simbolizuoja visko, kas gyva, prisikėlimą

Žinoma, į margutį turime įdėti tas prasmes, kurios mus įkvepia. Taigi dažniausi čia gyvybės, šviesos simboliai, vaizduojami dangaus šviesuliai, visuomet būna augalinis motyvas. Kartais tiesiog įvyniojamas kiaušinis į medžiagą ir pamerkiamas į dažus su lukštais, tada turime augalus, besiskleidžiančius pumpurėlius ir panašiai. Kitaip tariant, tęsiama ta pati gyvybės simbolika ir toliau.

- Velykų šventė siejama su pavasario lygiadieniu, bet ta Velykų data vis „šokinėja“.

Sakoma, kad per Kalėdas Saulė nugali tamsą, bet kas iš to, kai tuo laiku pasaulis dar apmiręs, o Saulė dar neperžengia linijos, kai virš Žemės ji būna ilgiau nei po Žeme. Kai Saulė peržengia liniją, teka tiksliai Rytuose, leidžiasi tiksliai Vakaruose ir nuo tol tekės labiau į šiaurę ir ilgiau bus virš Žemės, tada pradeda skleistis gyvybė. Kai žemė prikaupia pakankamai šilumos ir pradeda sprogti pirmieji pumpurai, pasirodo žaluma, šis laikas liaudiškame kalendoriuje siejamas su Jurginėmis, balandžio 23 diena. Taigi Velykų šventė



VERTINANTIEMS SKONI

NAUJAS BLONDE ALE



Svyturio Tradicinės kolekcijos skonių gretas papildė naujasis Blonde Ale – pagal belgiškas aludarystės tradicijas išvirtas šviesusis elis. Aromate – išraiškingi vaisiai, skonyje – lengvas saldumas. Taip, kaip priklauso belgiškam elniui.



WEST EXPRESS

DOVANA JŪSŲ NUOSTABIOMS
ATOSTOGOMS SU ŠEIMA!

25€ Kelionės
DOVANŲ ČEKIS

Sąlygos:

- ✓ galioja kelionių organizatorių „Novaturas“, „Tez Tour“ poilsinėms kelionėms iš Lietuvos;
- ✓ galioja didžiausio Europoje kelionių organizatoriaus „TUI“ poilsinėms kelionėms iš Lenkijos ir Vokietijos;
- ✓ galioja kompanijos „MSC“ kruizams;
- ✓ dovanų čekiu atsiskaityti galima bet kuriame „West Express“ kelionių biure;
- ✓ čekis galioja iki 2017 m. balandžio 30 d.;
- ✓ vienai kelionei galima panaudoti tik vieną čekį;
- ✓ galioja tik įsigyjant kelionės paketą (negalioja skrydžio bilietams ar kitoms paslaugoms);
- ✓ čekiu atsiskaityti galima tik kelionės užsakymo metu;
- ✓ nuolaidos nesumuojamos.

8 5 2190769 | www.westexpress.lt
keliones@westexpress.lt

Įdomios atostogos ir tėvams, ir vaikams

Į ką reiktų atsižvelgti užsienyje atostogaujančioms šeimoms, kad išvyka su vaikais ir įdomi būtų, ir iš tiesų leistų pailsėti? Specialistai pataria rinktis tokią kelionę ir viešbutį, kur netrūktų įvairių pramogų ir užsiėmimų vaikams.

Didžiausios kelionių agentūros Lietuvoje „West Express“ ekspertai į atostogas su vaikais pataria pažiūrėti kūrybiškai, įvertinti įvairias siūlomas keliones ir pasirinkti tinkamiausią.

Populiariausios atostogų su vaikais poilsinės kelionės išlieka į Turkijos ir Graikijos kurortus prie jūros. Kelionių agentūra atostogaujantiems parenka tuos kurortuose esančius viešbučius, kurie labiau

siai atitinka šeimų poreikius. Tokie viešbučiai paprastai įsikūrę atokesnėje, ramesnėje vietoje, juose gausu pramogų - vyksta diskotekos, vaidinimai, animacinių filmų peržiūros. Šeimoms skirtuose viešbučiuose yra vaikams pritaikytų baseinų ir specialių vaikiškų meniu. Didelis užsiėmimų vaikams skaičius garantuoja, kad į įdomią veiklą įsitraukę mažieji leis ramiai pailsėti savo tėveliams.

Svarbu žinoti

1. Vaikų pasai galioja trumpiau, tad prieš kelionę nepamirškite patikrinti jų galiojimo datas.
2. Išsiaiškinkite, ar pakanka standartinio medicininių išlaidų draudimo. Dažnai keliaujant su vaikais yra išimčių, reikia papildomos priemokos, kad nelaimės ar ligos atveju būtų padengtos medicininės išlaidos. Standartinis draudimas įprastai nedengia išlaidų, jei trauma patirta vykdamas padidėjusios rizikos veiklą.



Kur keliauti

KURORTAI

Pasiilgusiems saulės, šilumos ir mėgstantiems pasyvesnį poilsį vertėtų rinktis kurį nors Pietų kurortą. Populiariausios kryptys - Turkija, Kanarų salos, Egiptas.

KRUIZAI

Jei norite per trumpą laiką pamatyti kuo daugiau šalių ir miestų, pagalvokite apie kruizą po Viduržemio jūrą. Vaikams plaukimas didžiuoju laivu tikrai padarys įspūdį, bus puiki atrakcija, o aplankytos šalys praplės akiratį. Kai kurie kruizai vaikams yra nemokami - tėveliams už savo atžalas reikia sumokėti uosto mokesčius.

SAVAITGALIAI PRAMOGŲ PARKUOSE

Tiems, kurie neturi laiko ilgoms atostogoms, tačiau trokšta patirti daug įspūdžių, „West Express“ siūlo išeitį - ilguosius savaitgalius Vokietijoje esančiuose Heidės, Serengečio ir Hanzos pramogų parkuose. Įgyvendinti savo atžalos norą nesudėtinga, nes daugelis mažųjų keliautojų pamėgtų parkų yra Europoje. Tai Disneilendas Parvyžiuje, Gardalendas Italijoje, Heidės ir Serengečio parkai Vokietijoje, Legolendas Danijoje ir kt.

EGZOTINĖS TOLIMOSIOS ŠALYS

Nemažai tėvų su vaikais drąsiai keliauja ir į tolimesnes šalis - Aziją, Afriką ir kt. Svarbu gerai atlikti namų darbus: pasidomėti skiepais, pasitarti su gydytojais, įvertinti klimato skirtumus.

Kada pirkti keliones

Daugelis tėvų, turinčių mokyklinio amžiaus vaikų, keliones derina su vaikų atostogomis. Kaip byloja senas geras posakis, „roges ruošk vasarą“... Ką laimite kelionę įsigydamis kuo anksčiau? Tada būna mažesnė kaina, galima išsirinkti tikrai gerą viešbutį pagal savo poreikius. Juk atostogaujant su vaikais norisi, kad viešbutis būtų netoli oro uosto, kad jame būtų erdvesni kambariai, skanus ir įvairus mažiems tinkamas maistas ir pan.

Be to, nusipirkę kelionę anksčiau, turite daugiau laiko jai pasiruošti: pasidomėti šalimi, į kurią vyksite, ir suplanuoti, kokias jos įžymybes ar vietas norėsite aplankyti. Tėveliai, kurie nespėjo savo atžalų atostogomis pasirūpinti iš anksto, gali kreiptis į profesionalius kelionių agentus. Jie patars ir pasiūlys įvairių alternatyvų.

NORFA

Pasiūlymai galioja iki balandžio 18 d.
Prekių skaičius ribotas. Papildomos nuolaidos netaikomos.
Daugiau šventinių pasiūlymų ieškokite
parduotuvėse NORFA ir www.norfa.lt

Velykų puokštė

-30%

Velykiniams saldinių,
sausainių ir vaflių
rinkiniams*

*Daugiau informacijos
prekybos vietoje.



0,32€

H

Dažytas kiaušinis,
1 vnt.



XXL H XL



XXL H



XXL H

6,37€

Š. r. LIETUVIŠKAS
kiaulienos kumpis
su koja (a.r.), 1 kg



6,99€

Kepti SPRING
ROLLS suktinukai,
1 kg

H



XXL H

8,49€

SPALVINGASIS
varškės vyniotinis,
1 kg



H



5,49€

GAIVIOSIOS salotos
su mocarelos sūriu,
1 kg

Sveriamos
produkcijos
skyriuje.

6,97€

4,99€

Karštai rūkyti didieji
jūrų ešeriai be galvos,
1 kg

XXL H XL



Velykų vertybė ir gaminimas namie



Velykų stalas - kiekvienos šeimos pasirinkimas, priklausantis nuo požiūrio, tradicijų laikymosi, šeimos pomėgių. Specialistai sako, kad paisyti bent kai kurių tradicijų per Velykas reikėtų kiekvienai šeimai, kad tai netaptų eiliniu pasisėdėjimu prie stalo ir persivalgymu.

Dažniausiai didžiosios metų šventės kiekvienuose namuose pakvimpa savais tradiciniais valgiais, be kurių neįsivaizduojamas šeimos ar giminės susibūrimas. Laimingos šeimos, turinčios tokias tradicijas, nes būtent jos leidžia pajusti ramybę ir pastovumą - vertybes, kurių ypač trūksta įtemptame šiandienos gyvenime.

Ant Velykų stalo tiesiama didelė balta medvilninė ar lininė staltiesė, dėliojami įrankiai, lėkštės, žaliuojančios medžių šakelės, želmėnys, gėlės, degančios žvakės. Velykų stalą puošia jau patys valgiai ir jei namie nėra specialių dekoracijų, kuo puikiau apsieiti galima ir be jų. Svarbu kuo daugiau patiekalų papuošti ir pagardinti žalumynais - tai puikus pavasario simbolis. Pasak Kauno kolegijos Technologijų fakulteto Viešojo maitinimo katedros vedėjos **Nijolės Vasiliauskienės**, iš anksto galima pasirūpinti daiginamomis avižomis ar specialia Velykų žole. Kiekvieno Velykų stalo centre, be abejonės, karaliauja indas su margučiais. Tai didžiausia stalo puošmena ir šventės simbolis. Prie kiaušinių dažniausiai siūlomas majonezas, tačiau viena iš būtinybių tikram Velykų stalui yra krienai. Ypač tinka naminiai, stiprūs krienai, taip pat padažai, gausūs žolelių, tokių kaip krapai, petražolės ir kt. „Tradiciiniu Velykų gėrimu laikomas kmynų gėrimas. Jį gana greitai ir nesunkiai pasidaryti galima namie. Į vandenį įberti kmynų (1 litras vandens - vienas šaukštas kmynų), ne ilgiau kaip 10 minučių pavirinti, leisti jam atvėsti ir tada jį papildomai galima pagardinti medumi ar razinomis, kitais džiovintais vaisiais“, - receptą išdavė N. Vasiliauskienė ir akcentavo: jei norima, kad Velykų stalas neapsiribotų margučiais, svarbu išlaisvinti išradingumą

KEPSNYS SU ABRİKOSAIS

- 500 g kiaulienos filė
- 1 stiklinė mirkytų abrikosų
- prieskonių
- 300 g lakštas šaldytos sluoksniuotos tešlos
- 1 kiaušinis
- rozmarinai, 1 svogūnas
- pusė stiklinės saldaus baltojo vyno
- aliejaus, pipirų, kitų mėgstamų prieskonių

Filė vidurį įpjaukite ir įtrinkite prieskoniais. Palaikykite 1-2 val. Tada į vidurį prikimškite pusę stiklinės išmirkytų abrikosų ir mėsą apkepkite keptuvėje iš visų pusių. Tešlą atšildykite, ant jos dėkite atvėsusią mėsą ir susukite. Viršuje tešlą truputį įpjaukite, patepkite kiaušinio plakiniu, pabarstykite rozmariniais ir kepkite 200 laipsnių temperatūros orkaitėje apie 30 min. Likusius abrikosus supjaustykite, apkepkite su susmulkintu svogūnu, supilkite vyną, įberkite prieskonių ir patroškinkite kelias minutes. Patiekite su kepsniu.

ir drąsiai eksperimentuoti su skoniais, prieskoniais ir aromatais. „Ant mūsų šeimos šventinio stalo netrūksta margučių, saldumynų, vaisių, labai mėgstami užkandžiai šaukšteliuose. Juos patiekiu su įvairiausiais įdariais - pikantišku, sūresniu ar saldžiu, su mėsos, žuvies, daržovių ar uogų priedais. Jie puošia stalą, yra patogūs užkandžiai. Pietums ruošiu įdarytą paukštį ar žuvį, tačiau vien prie stalo nesėdime, pramogaujame kieme arba važiuojame į gamtą“, - pasakojo pašnekovė.



► Ant mūsų šeimos šventinio stalo netrūksta margučių, saldumynų, vaisių, labai mėgstami užkandžiai šaukšteliuose. Juos patiekiu su įvairiausiais įdariais - pikantišku, sūresniu ar saldžiu, su mėsos, žuvies, daržovių ar uogų priedais. Jie puošia stalą, yra patogūs užkandžiai. Pietums ruošiu įdarytą paukštį ar žuvį, tačiau vien prie stalo nesėdime, pramogaujame kieme arba važiuojame į gamtą.

niu ar saldžiu, su mėsos, žuvies, daržovių ar uogų priedais. Jie puošia stalą, yra patogūs užkandžiai. Pietums ruošiu įdarytą paukštį ar žuvį, tačiau vien prie stalo nesėdime, pramogaujame kieme arba važiuojame į gamtą“, - pasakojo pašnekovė.

N. Vasiliauskienė patarė rinktis lengviau virškinamus produktus, iš kurių šventiniai patiekalai pagaminami ne tik sveiki, bet ir skanūs. Velykų stalui gaminti įvairias salotas, vyniotinius, drebučius. Vyniotinį galima kepti iš vištos krūtinės-



Bontà Puglia

IŠTIKIMI SKONIUI

100% itališka kokybė



VIŠTIENOS SUKTINUKAI SU CIBERŽOLĖS IR ŠAFRANO PADAŽU

- 2 vištų krūtinėlės
- 300 g rūkytos šoninės
- 4 bulvės, 2 morkos
- 200 g grietinėlės
- 100 g sviesto
- 1 kiaušinis, 3 valg. š. miltų
- 1 svogūnas, 1 skiltelė česnako
- 1,5 stiklinės daržovių sultinio
- baltojo vyno, rozmarinų, juodųjų pipirų, šafrano, ciberžolės, petražolių, druskos

Krūtinėles pjaukite per pusę, bet ne iki galo, kad išeitų „paklodė“. Jas padaužykite, apibarstykite truputį druska, juodaisiais pipirais, šviežiomis petražolėmis. Morkas ir bulves su lupena apvirkite, kepkite dar kartu su vištiena orkaitėje.

Smulkiai supjaustykite svogūną, česnaką,

rūkytą šoninę. Viską pakepinkite keptuvėje. Šį įdarą dėkite ant išmuštos krūtinėlės ir susukite. Suktinuką pamirkykite plaktame kiaušinyje ir pavoliokite miltuose. Apkepkite su sviestu.

Nusausinkite apvirusias daržoves. Dėkite jas į sviestu išteptą skardą, taip pat dėkite ir vištienos suktinukus. Dar įdėkite prieskonių. Šaukite keliolikai minučių į 180 laipsnių orkaitę. Padažui į keptuvę dėkite gabalėlį sviesto ir pakepinkite skiltelę česnako, pusę svogūno, šviežių rozmarinų. Pilkite šlakelį baltojo vyno. Pakaitinkite, kol didžioji dalis vyno išgaruos, pilkite truputį daržovių sultinio, dar pakaitinkite. Pilkite pusę stiklinės grietinėlės, dėkite ciberžolės, šafrano. Pakaitinkite, kol sutirštės. Ištraukite vištienos suktinukus ir juos pavoliokite keptuvėje esančiame padaže. Dėkite į lėkštę apkeptas daržoves, perpjaukite suktinuką ir dėkite ant viršaus, pabarstykite petražolėmis.

PIKANTIŠKAS KALAKUTIENOS VYNIOTINIS

- 1 kg kalakuto krūtinėlės
- 1 bandelė
- pusė stiklinės pieno
- 1 kiaušinio baltymas
- 100 g gliaudytų pistacijų
- 150 g gorgoncolos
- 80 g džiovintų spanguolių
- muskato
- druskos, juodųjų pipirų pagal skonį

Kalakutieną sumalkite kartu su piene išmirkusia bandele. Į maltą kalakutieną sudėkite kiaušinio baltymą, pistacijas, gabaliukais pasmulkintą sūrį, spanguoles, muskatą, druską, pipirus ir viską gerai išmaišykite. Gautą masę sudėkite į folija išklotą kepimo formą ir uždenkite folija. Kepkite apie 1 val. 180 laipsnių temperatūroje. Iškepus, palikite atvėsti neišėmę iš formos.

VELYKINĖ BOBA

- 1 kg miltų
- 15 kiaušinių
- 300 g cukraus
- 200 g sviesto
- 70 g mielių
- vanilinio cukraus pagal skonį
- 1 stiklinė razinų
- baltojo glajaus pagal skonį



1. Velykinė boba kepama specialioje formoje, bobų aukštis gali būti įvairus. Apačia platesnė, o viršus - siauresnis.

2. Į pašildytą pieną įsijokite dalį recepte nurodytų miltų. Jų dėkite tiek, kad tešla būtų grietinės tirštumo. Sudėkite mieles, ištrintas su šaukštu cukraus.

3. Tešlą gerai išmaišykite, jos paviršių apsijokite miltais, kad nedžiūtų. Apdenkite drobele, padėkite šiltoje vietoje ir pakildinkite.

4. Kiaušinių trynius ištrinkite su 250 g cukraus. Su likusiu cukrumi sutrinkite vanilinį

cukrų. Tešlai pakilus, įsijokite miltus, sudėkite kiaušinius ir gerai išminkykite. Galiausiai supilkite lydytą sviestą, sudėkite prieskonius ir miltuose pavoliotas razinas.

5. Tešlą minkykite, kol ši nelips prie rankų. Palikite šiltai, kad pakiltų. Pakilusią tešlą dar kartą paminkykite, sudėkite į aliejumi pateptą ir džiūvėsėliais pabarstytą aukštą formą. Tešlos dėkite tiek, kad ji užimtų ne daugiau kaip 1/3 formos tūrio. Pakilusią kepkite 180-200 laipsnių orkaitėje apie 1 valandą. Iš formos išimkite tik atvėsusią bobą.

lės ar šlaunelių mėsos be kaulo, galima panaudoti ir abi dalis, kad vyniotinis būtų spalvingas ir sultingas. „Įdėliokite taip, kad skirtingų dalių mėsa padengtų viena kitą, išeitų tokio paties storio. Galima paploninti peiliu ar pamušti,

įdarui puikiai tiks džiovintos slyvos, abrikosai, kiviai, taip pat pistacijos. Iš šių ingredientų vyniotinis bus ne tik sultingas ir skanus, bet ir spalvotas, - aiškino ji. - Vyriškesnio skonio vyniotinio įdarui tiktų ir kiaušinio omletas, ir gaba-

lėlis vytintos ar rūkytos šoninės, keptos vištų kepenėlės.“

Vyniotinius geriausia kepti su vyniotus kepimo popieriuje arba specialioje kepimo plėvelėje. Dabar naudojamos ir vyniotinių kepimo formos, kuriomis išgausite įvairių

vyniotinio formų, galite padaryti trikampį, kvadratinį ar tiesiog apvalų, kad vyniotinis gerai iškeptų, formuokite jį ne storesnį už riešą.

Ką pasigaminti Velykų stalui, pataria N.Vasiliausienė. Ji atkreipia dėmesį, kad šie receptai skirti ne

tiems, kurie numoja ranką į tradicijas ir Velykų pusryčiams patiekia gatavų pirktų patiekalų, tačiau ir ne tiems, kurie kiekvienais metais žino, ką gamins.

Parengė Edita SIAVRIS

Užtikrinti rezultatai

SELF RAISING

PAGAMINTA LIETUVOJE

Self-raising miltai

Aukščiausios rūšies miltai ir tešla kildinančios medžiagos vienoje pakuotėje, proporcijomis, tinkamiausiomis gaminant namuose.

Sudedamosios dalys išmaišomos specialių technologijų pagalba, taigi jų pasiskirstymas visame kiekyje itin tolygus ir vienodas.

Dėl šios priežasties galime užtikrinti, kad pasieksite geriausius rezultatus gamindami konditerinius kepinius namuose: keksiukus, pyragus, biskvitus, sausainius ar tiesiog purius pusryčių blynus.

MILTAI SU TEŠLA KILDINANČIOMIS MEDŽIAGOMIS PUIKIAI TINKA KONDITERINIAMS KEPINIAMS

MALSENA

Įkurta 1841

Vaišės gamtoje - sena kaip pasaulis tradicija

Piknikas, išvyka „į gamtą“, „į užmiestį“, „kepti šašlykų“ - kad ir kaip pavadintume šias visų mėgstamas mažas šventes, visoms joms bendra ne tik valgymas gamtoje, bet ir privaloma šauni artimųjų ar draugų kompanija. Ši populiari tradicija turi seną istoriją ir dar senesnes, nei galima įsivaizduoti, šaknis. Piknikuose būdavo susipažįstama ir flirtuojama, liežuvauiama ir demonstruojamos gero tono taisyklės, kepami šašlykai ir rengiamos revoliucijos.

Pramoga išrinktiesiems

Tarptautinių žodžių žodyne aiškinama, kad piknikas - tai „iškyla į užmiestį, dažnai su užkandžiais gamtoje“. Jeigu nekreipsime dėmesio į senovės žmones, kurie taip pat „pusryčiaudavo ant žolės“ (tiesa, ne dėl malonumo), galima teigti, kad ši tradicija gimė XVII a. Būtent tada pirmą kartą buvo raštu paminėtas šiandien taip gerai žinomas prancūziškos kilmės žodis. Veiksmažodis „pique“ reiškia „kapoti, badyti“, o „nique“ - „menkniekis“ (ši žodžio dalis iš esmės yra beprasmybė, panaudota tik dėl rimo). Tiesa, anglai su tuo nesutinka. Kembridžo filologai tvirtina, kad šiuolaikinis anglų kalbos žodis „picnic“ yra kilęs iš veiksmažodžio „to pick“ - „rinkti, pešioti, krapštyti, knaibyti“. Bet pati tradicija, kaip ir jos pavadinimas, turbūt į Britų salas pateko iš Prancūzijos ir abiejose šalyse vietos diduomenė ją labai pamėgo. Anglijoje piknikas iš pradžių buvo medžioklės dalis, tiksliau, jos pabaiga. Lordai ir hercogai priguldaavo pailsėti, o tarnai tuo metu kurdavo laužus ir ruošdavo vaises. Britai taip pamėgo piknikus, kad XIX a. viduryje Londone susibūrė Piknikų draugija. Greitai piknikai nustojo būti rūsčių vyrų medžiotojų pramoga ir virto linksmomis išvykomis į užmiestį. Šiuos pobūvius gamtoje,



kaip ir kitus ponijos renginius, griežtai reglamentavo gero tono taisyklės. 1880 m. išleistame „Aukštuomenės taisyklių sąvade“ sakoma, kad pikniko valgiaraštyje turi būti ne mažiau kaip 35 patiekalai. Garsiojoje „Ponios Byton na-

sprandinės, šaltos virtos jautienos sprandinės, dvi porcijos avienos šonkaulių, dvi avienos mentės, keturi kepti gaidžiai, dvi keptos antys, vienas kiaulienos kumpis, vienas liežuvis, du pyragai su veršiena ir kumpiu, du pyragai su karveliena,

„**Demokratiškumas ir prieinamumas - galbūt tai yra piknikų populiarumo paslaptis šiuolaikiniame pasaulyje. Užsimanius šventės, nebūtina skristi į tolimas šalis, ją galima suruošti netoli namų esančiame parke**“

mų ūkio knygoje“, tikrame britų šeimos vertybių ir šalies tradicijų lobyne, 40-ies dalyvių piknikui buvo rekomenduojamas gana įspūdingas valgių sąrašas. Šeiminkėms buvo siūloma pasirūpinti, kad būtų patiekta šaltos užkeptos jautienos

šeši vidutinio dydžio omarai, 18 salotų gūžių, šešios pintinės su žalumynais ir šešios su agurkais. Be to, atsargai derėjo turėti kompoto buteliuose, vaisinių pyragų, šaltų pudingų, migdolų pieno želės, sausainių ir arbatos.

Puota karo metu

Rusijoje piknikų mada taip pat įsigalėjo gana greitai. Ko gera, keisčiausias piknikas per visą istoriją vos neįvyko... per Krymo karą. Mūšio prie Almos upės išvakarėse generolas Kirjakovas pareiškė Rusijos kariuomenės vadui kunigaikščiui Menšikovui, kad priešą „užmėtys kepurėmis“. Menšikovas buvo taip įsitikinęs pergale, kad pakvietė Sevastopolio gyventojus stebėti mūšio. Išsipuošę miestiečiai įsitaisė ant netoliese esančių kalvų, atsinešę šampano ir lengvų užkandžių. Tačiau linksmas spektaklis nenusisėkė: Rusijos armija buvo sutriuškinta. XX a. pradžioje kadaise rusų dvarininkijos mėgstama pramoga įgavo naują prasmę. Pasivaikščiojimai priemiesčių giraitėse ir parkuose pradėta maskuoti revoliucionierių sueigas, kurios buvo pavadintos gegužinėmis. Paskui piknikai buvo pamiršti ir prisiminti tik

iškylauti mėgusio Chruščiovo laikais. Išvykos į gamtą su gitaromis ir laužais tapo nauja pikniko forma - kuo daugiau romantikos ir kuo mažiau patogumų. Privalomu piknikų atributu sovietų šalyje tapo šašlykai. Azijos klajoklių maitinimą pavertę ne tik pagrindiniu vaišių užmiestyje patiekalu, bet ir dingstimi jas ruošti, rusai europietišką tradiciją papildė rytietišku koloritu. Analogišku, kone šventu patiekalu amerikiečiams tapo ant grotelių kepamas kepsnys barbekiu - be jo JAV apsieina retas šeimos piknikas.

Įkvėpimo šaltinis

Apetitą keliantis valgis gražioje pntinėse, saulės šviesos blyksniai, ryški lapija, gražios moterys - visos šios pramogų gamtoje sudedamosios dalys taip ir prašosi nutapomos. Nieko keista, kad piknikai dažnai įkvėpdavo didžiulius dailininkus. V.Perovo „Medžiotojų poilsis“, Džeimso Tiso (James Tissot) ir Klodo Monė (Claude Monet) „Iškyla“, Piromanio „Šeimos piknikas“ ir skandalingasis Eduardo Manė (Eduard Manet) „Pusryčiai ant žolės“... Kadaise į piknikus vyko A.Čechovo ir Č.Dikenso herojai, ponas Bynas, Tomas ir Džeris, filmo „Maskva netiki ašaromis“ herojai Katerina ir Goša... Demokratiškumas ir prieinamumas - galbūt tai yra piknikų populiarumo paslaptis šiuolaikiniame pasaulyje. Užsimanius šventės, nebūtina skristi į tolimas šalis, ją galima suruošti netoli namų esančiame parke. Iš esmės piknikui reikia labai nedaug: laisvos dienos, gero oro, malonios draugijos ir visiškai nedaug produktų (ruošti 35 patiekalų jau nereikia). Žodžiu, niekas jums netrukdo atsibudus gražų vasaros rytą pasakyti sau kaip Skarlet O'Hara: „Šiandien laimingiausia mano gyvenimo diena - iki soties prisivalgysiu per pikniką.“

10 žingsnių į pavasarinę nuotaiką

Pavasari norisi iš namų išmesti visą šlamštą, pakeisti darbą, pasidaryti naują šukuoseną ir pradėti naują gyvenimą. Kaip minimaliomis sąnaudomis patenkinti pavasario širdyje troškimą?

Pavasaris - tai metas, kai norint pozityviai žvelgti į pasaulį ir „skraidyti“ reikia daug daugiau energijos negu organizmas įprato gaminti žiemą. Todėl pagrindiniai „pavasariniai“ veiksmai turi padėti kaupti energiją. Jei to dar nepadarėte, balandį būtinai turite:

1. NUSIKIRPTI

Nebūtina imtis ko nors radikalaus - daugumai merginų užteks pakirpti plaukų galiukus.

2. PABŪKITE SU SAVIMI

Kasdien skirkite kokias 45 minutes „nieko neveikimui“ - tai laikas, kai nekalbate telefonu ir nelindite internete, neskaitote knygų. Būtent tada organizmas „įkrauna baterijas“.



3. NUSIPIRKITE GYVŲ GĖLIŲ
Puokštė ant darbo stalo arba spintelės prie lovos gerokai pakels ūpą.

4. DIDINKITE IŠGERIAMO SKYSCIO KIEKĮ

Vanduo gerai praplauna organizmą po žiemos sąstingio. Išgerkite kasdien bent 2,5 l.

5. SUSIDARYKITE PAVASARIO ŠVENČIŲ PLANĄ

Ir kiekvienai sugalvokite ką nors ypatinga - kur važiuosite, ką veiksite, kaip minėsite.

6. SVEIKAI MIEGOKITE

Gulkitės anksčiau, miegokite atsidarę orlaide, nakčiai išgerkite šilto pieno su prieskoniais (žiupsnis šafrano ir šaukštas medaus/ 1 stiklinei).

7. APSILANKYKITE PARTIJE

Tikroje pirtyje - su vanta ir garais! Nusimesite nuo pečių visą žiemos nuobodulio našlą.

8. UŽSIIMKITE SAVIŠVIETĄ

Pradėkite nuo 15 min. trukmės videopaskaitų jus dominančia tema. Jų lengva rasti internete. Būtent jausmas, kad sužinote ką nors naujo, kaupiate informaciją jus įkvėps ir padės pajusti, kad prasideda naujas ir įdomus gyvenimas.

9. PEREIKITE PRIE TEISINGOS MITYBOS

Ir dar radikaliai: bent 1-2 savaites tapkite aršiu daigintų kviečių, žaliųjų kokteilijų, šviežių spaustų sulčių arba žaliavagystės šalininku. Tokia sveika mityba labai harmoniškai derinsis su pavasariu. O per trumpą laiką sveikatai nepakenksite.

10. DAUGIAU BENDRAUKITE SU VAIKAIS

Jei neturite savų, savaitgalį kur nors išvykite su draugais, turinčiais vaikų. Šviežias vaikų žvilgsnis į pasaulį - „pavasariškas“.

*Puslapį parengė
Milda KUNSKAITĖ*

Vasarai ruoškimės iš anksto

Šventės praėjo, suvalgėme šventinių patiekalų likučius ir pasižadame tuoj pat pradėti „naują gyvenimą“. „Naujas gyvenimas“ - tai Bridžitos Džons planas: mesti rūkyti, pradėti sportuoti ir tuojau pat imtis pačios sveikiausios dietos. Bet iš pradžių būtina iš organizmo išvalyti puotavimo padarinius. O tai padaryti padės trijų dienų detoksikacijos programa. Jos esmė: tris dienas valgyti tik lengvai pasisavinamus produktus, daugiausia vaisius ir daržoves. Pagal tai, kaip jie lengvai virškinami, visus produktus galima suskirstyti taip (nuo lengvų prie sunkių):

1. Žalios daržovės ir vaisiai, medus.
2. Termiškai apdorotos nekrakmolingos daržovės (visos, išskyrus bulves, virtus kukurūzus, moliūgus).
3. Riešutai ir sėklos (nekepti).
4. Šalto spaudimo aliejai (alyvuogių, linų, kanapių).
5. Termiškai apdorotos krakmolingos daržovės.
6. Nepasterizuoti pieno produktai.
7. Kruopos (rudieji ryžiai, griekiai, soros).
8. Pasterizuoto pieno produktai, šviežia žuvis ir mėsa.
9. Rafinuoti produktai (balta duona, balti ryžiai, makaronai), cukrus.
10. Termiškai apdoroti gyvuliniai riebalai, mėsos pusgaminiai, soja.
11. Dirbtiniai dažikliai ir priedai, saldikliai.

Idealiu atveju valgiaraštį reikia sudaryti iš pirmųjų penkių punktų. Jei norėsite svei-

kai maitintis ir ateityje, šis sąrašas jums pravers: teisingą racioną turi sudaryti pirmieji aštuoni punktai, o kitų reikėtų kuo dažniau atsisakyti. Tai bus naudinga ne tik figūrai, bet ir virškinimo organams bei veido spalvai.

Per tris organizmo valymo dienas iš valgiaraščio konkrečiai reikia išbraukti:

- visus produktus, kuriuose yra baltų miltų,
- cukrų,
- grūdus, riešutus ir ankštinius (sunkiai virškinami),
- pasterizuotus pieno produktus (išskyrus ožkos pieno sūrį),
- mėsą,
- alkoholį, tabaką, kavą, arbatą (išskyrus žolelių antpilus).

Tris dienas raciono pagrindą turi sudaryti daržovės. Jos gali būti žalios arba virtos, keptos, apkeptos ant grotelių. Naudinga gerti šviežiai spaus-



Redakcijos archyvo nuotr.

tas daržovių sultis (agurkų, salierų). Be to, galima valgyti nesaldžių vaisių (greipfrutų, žalių obuolių, citrinų), avokadų, ožkos pieno sūrio ir jogurtų (aišku, be cukraus), šviežių žuvų (nešaldytų), šiek tiek sorų ir grikių. Kuo daugiau žalumynų - tuo geriau. Kitos daržovės - pagal skonį. Tinka morkos, burokėliai, kopūstai, pomidorai ir kt. Ruošiamas sa-

lotas pagardinkite citrinos sultimis ir pridėkite žalių obuolių. Iki pietų rekomenduojama gerti tik daržovių sultis ir užkąsti šviežių daržovių, kurios lengvai virškinamos. Tokia organizmo valymo sistema grindžiama principu, atvirkščiu tam, prie kurio įpratome: visus „sunkiausius“ produktus valgome ne ryte, o priešingai - vakare.

Dienos meniu pavyzdys

Vos atsibudę išgerkite stiklinę vandens su citrinos sultimis. Vanduo turi būti kambario temperatūros.

PUSRYČIAI:

- šviežiai spaustos daržovių sultys (pvz., 2 agurkai, 2 salierų stiebai, žalias obuolys, citrinos sultys),
- greipfrutas arba žali obuoliai,
- avokadas su citrinos sultimis.

PIETŪS:

Daržovių salotos su žalumynais. Be obuolių, į salotas galima įpjaustyti ožkų pieno sūrio arba avokado.

VAKARIENĖ:

Pradėkite ją nuo šviežių daržovių - salotų arba sulčių, o paskui valgykite baltymingų produktų, pavyzdžiui:

- žuvų su daržovėmis (keptomis arba troškintomis),
- vištienos su daržovėmis,
- daržovių su ožkų pieno sūriu.

Vištą ir žuvį reikia kepti orkaitėje arba garinti, o ne kepti aliejuje.

Užkandžiauti galima tiesiog žalių daržovių (supjaustytų galima pasiimti į darbą plastiko dėžutėje), žalių obuolių arba avokadų. Sutikite, tokia detoksikacijos programa visiškai nesudėtinga. Per tas tris dienas tikrai numesite porą kilogramų. Be to, badauti jums tikrai neteks, ypač jei laiku apsirūpinsite žalumynais ir vaisiais. Jeigu iš anksto baiminatės, kad neišlaikysite ir pažeisite griežtus apribojimus, neišgyvenkite - per tas tris dienas visada galite sau leisti suvalgyti šaukštą natūralaus medaus arba kelis gabaliukus karčiojo šokolado (ne mažiau kaip 70 proc. kakavos). Toks šokoladas naudingas visiems, kurie kontroliuoja svorį, nes yra lengvai virškinamas, jame labai mažai cukraus ir jis padeda susivaldyti ir neprisivalgyti, ko nereikia.

CAMELIA VAISTINĖ

IKI -40%

MAISTO PAPILDAMS
VIRŠKINIMUI IR
PROBIOTIKAMS



Pasiūlymas galioja iki 2017 04 30 prekėms, įtrauktoms į UAB „Nemuno vaistinė“ administracijos sąrašą, perkant su Mažų kainų kortele bei internetinėje vaistinėje „Camelia“. Nuolaidos ir akcijos nesumuojamos. Prekių kiekis ribotas. Administracijos sprendimu pasiūlymas gali būti pratęstas arba pakeistas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

JELENOS TULČINOS MITYBOS REVOLIUCIJA: KAI MAISTAS TAMPA VAISTU

Televizijos ekranuose ir žurnalų puslapiuose Jelena Tulčina - pasitikinti savimi, ryški ir žavi moteris. Ji iš tiesų tokia yra, bet Jelenos kelias geros savijautos bei visaverčio gyvenimo link buvo nepaprastai ilgas ir sunkus. Gydytojos kardiologės profesiją pasirinkusi ir kitų sveikata besirūpinusi Jelena pati nuo jaunystės sunkiai sirgo, patyrė penkias operacijas, turėjo antsvorio ir kitų sveikatos problemų. Tačiau tai, kas vienus pražudo, kitus padaro stipresnius: nusivylusi gydymo rezultatais, tiksliau, jų stoka, Jelena nusprendė atrasti savo būdą, kaip atsikratyti ligų visam laikui.

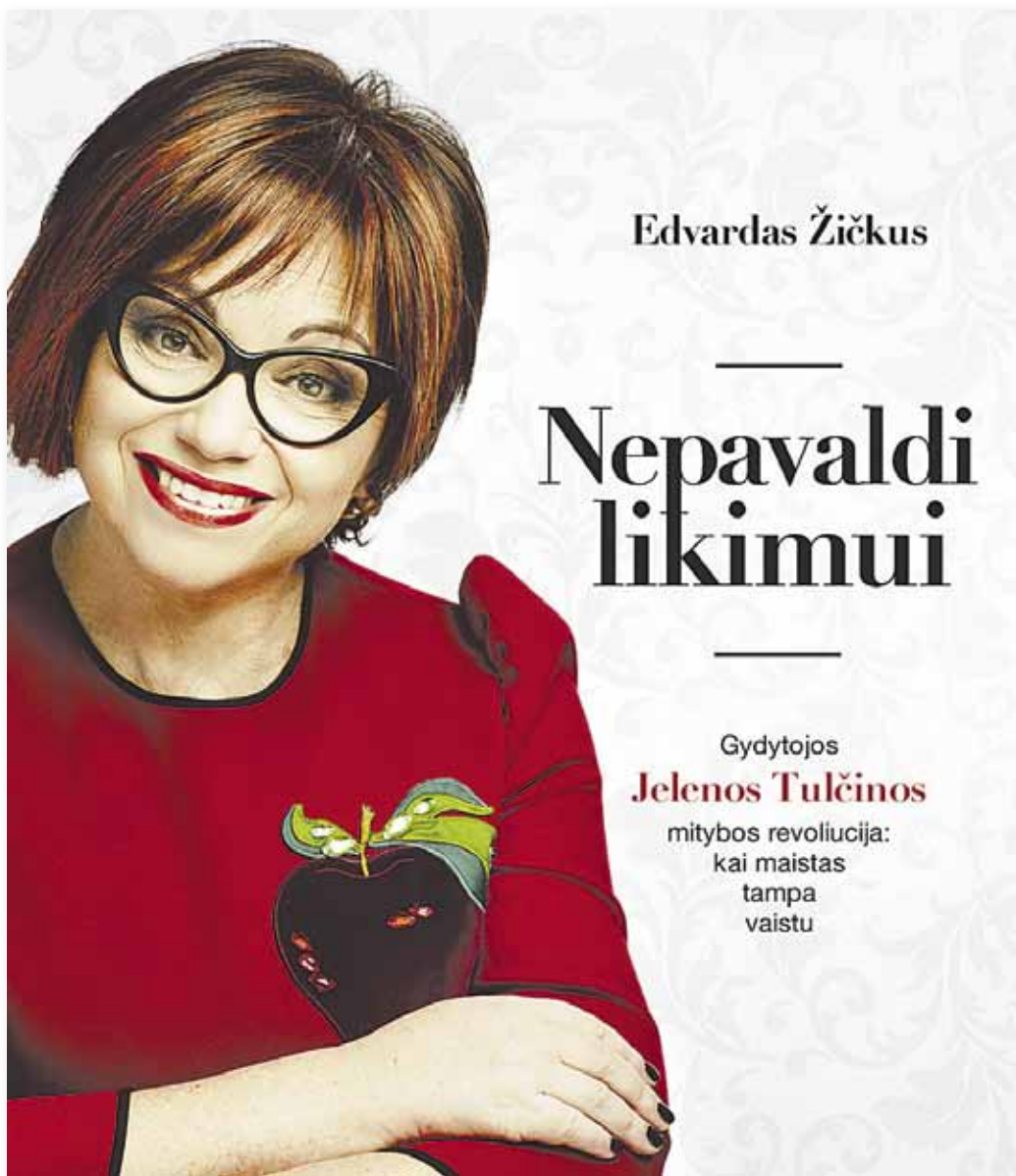
Ir jai pavyko! Šiandien gydytoja Jelena Tulčina vadinama pirmąja medike Lietuvoje, pradėjusia garsiai kalbėti apie kokybišką gyvenimą be vaistų ir mitybos svarbą gerai savijautai. Tačiau svarbiausia, kad jos taikoma gydymo metodika tūkstančiams žmonių ir jai pačiai leido pasveikti, atsikratyti įsisenėjusių ligų ir iš naujo atrasti gyvenimo džiaugsmą.

Šioje knygoje žvaigždžių dietologė vadinama Jelena Tulčina atskleidžia dar nematytą savo gyvenimo pusę. Ji atvirai ir nuoširdžiai pasakoja apie jai tekusius likimo išbandymus: ligas, pirmąją meilę ir skyrybas, kupiną baimės vaikų laukimą, netikrus draugus ir išdavystes... Tačiau ryžtas, kantrybė ir pastangos įveikia visus sunkumus. O šių savybių Jelenai Tulčinai tikrai netrūksta...

Edvardas Žičkus

Šioje knygoje rasite:

- šokiruojančiai atvirą išpažintį apie gyvenimo be ligų paieškas;
- moters, mamos, žmonos dramą, siekiant išlaikyti pusiausvyrą tarp darbo ir šeimos;
- įkvepiančią sėkmės istoriją, kuri motyvuos kiekvieną siekti užsibrėžtų tikslų;
- pasveikusių nuo įvairių ligų ir atskračiusių antsvorio žmonių patirtis;
- medicinos ir verslo pasaulio užkulisius;
- naudingų patarimų, kaip pasveikti be vaistų;
- sveikos mitybos receptų.



Užs. 178

Velykų margumynai Lietuvoje ir pasaulyje

Kitą sekmadienį viso pasaulio krikščionys švęs vieną svarbiausių religinių švenčių - šv. Velykas. Kaip ir kiekviena šventė, Velykos turi savas tradicijas kiekvienoje pasaulio šalyje. Kai kurios iš jų panašios į lietuviškąsias, o kitos stebina išradingais papročiais.

Susipynę tikėjimai

Lietuvoje šv. Velykos neatsiejamamos nuo tikėjimo. Per jas švenčiamas Kristaus prisikėlimas ir žmonijos išvadavimas nuo prigimtinių nuodėmių. Tiesa, per Velykas dažnai susipina krikščioniškosios ir pagoniškosios tradicijos.

Likus savaitei iki Velykų, Lietuvoje švenčiame Verbų sekmadienį. Tą dieną žmonės į bažnyčią nešasi verbas arba kadagio šakeles, jas šventina. Sakoma, kad pašventintos verbos ar šakelės namus saugo nuo įvairių blogybių, taip pat ir gaisro. Su verbomis susiję ir daugiau papročių - jas parsinešus buvo skubama plakti dar tebemiegančius namiškius. Taip buvo žadinamas pavasaris, linkima gerų metų.

Didįjį ketvirtadienį bei Didįjį penktadienį prieš Velykas einami Kryžiaus keliai. Beje, paprotys prieš Velykas apsiukuoti taip pat gyvuoja jau seniai. Būtent Didįjį ketvirtadienį moterys tvarkydavosi trobas, aplinką.



► Vokietijoje per Velykas puošiasi ne tik žmonės - medžiai apkarstomi šimtais margučių

Penktadienį patariama laikytis griežto pasninko, kai kurie valgio apskritai atsisako.

Šeštadienį saulei nusileidus pradedamas švęsti Velyknaktis. Tikintieji atsineša ir degina žvakes. Apeigų metu skaitoma daug Šventojo Rašto ištraukų, pripažįstama sava kaltė. Apeigų kulminacija - žinia apie Prisikėlimą. Sekmadienį ir vėl kviečiama į bažnyčią, į Prisikėlimo Mišias. Prieš jas procesijos eina aplink bažnyčias. Po Mišių šventinami Velykų valgiai. Nė vienos Velykos Lietuvoje taip pat neapsieina be tradicinių margučių. Kiaušiniai nuo seno siejami su gyvybine energija,

atgimimu. Kiaušiniai ne tik dažomi, bet ir ridenami, dovanojami artimiesiems.

Tautų tradicijos

■ **Prancūzijoje** ir kai kuriose kitose Europos šalyse nuo Didžiojo penktadienio iki Velykų sekmadienio neskamba bažnyčių varpai. Senovėje buvo sakoma, kad tuo metu varpai išskrenda į Romą, o pakeliui vaikams mėto margučius.

■ **Norvegijoje** Velykos yra susijusios su detektyvais. Velykų atostogų metu ir per pačias šventes norvegai mėgsta likti namuose ar iškelti į kalnų trobeles ir ste-

bi žmogžudysčių detektyvus bei kriminalines laidas, kurias dosniai transliuoja šalies televizijos, arba skaito detektyvinius romanus bei margina kiaušinius.

■ **Vokietijoje** taip pat neapsieina be margučių. Tiesa, juos čia įprasta ne dovanoti ar slapstyti, o kabinti ant medžių. Todėl Velykų metu gatvės Vokietijos miestuose gali atrodyti iš tiesų išpūdingai, nes ant medžių kartais sukabinama ir tūkstančiai spalvotų kiaušinių.

■ **Švedijoje** ši šventė gali tapti panašia ir į amerikietiškąją Heloviną. Vaikai persirengia velykinėmis raganomis apskurusiais drabužiais, vaikšto po kaimyninius namus, keičiasi piešiniais ir prašo saldumynų. Sakoma, kad raganos per Velykas suaktyvėja, todėl joms atbaidyti kūrenami dideli laužai.

■ **Bermudų salų** gyventojai Velykas švenčia linksmi. Didįjį penktadienį bermudiečiai paprastai į dangų leidžia savo gamintus aitvarus. Sakoma, kad tokia tradicija gimė tada, kai vienas mokytojas, savo mokiniams norėdamas vaizdžiai paaiškinti Jėzaus Kristaus pakilimo į dangų prasmę, pagamino ir paleido paprastą aitvarą, ant kurio buvo nupieštas kryžius.

■ **Haityje** Velykų savaitės katalikiškosios tradicijos susipina su vu-

du tikėjimo dalimis. Čia vyksta spalvingi tradiciniai parada su triukšminga muzika. Vudu tikėjimo atstovai tuo metu dvasioms aukoja gyvūnus.

■ **Filipinuose** Velykos gali būti skausmingos. Kristaus prisikėlimą kai kurie filipiniečiai švenčia bandydami įsijausti į tą patį vaidmenį - t.y. iš tikrųjų prikalmi prie kryžiaus. Galimas ir paprastesnis - imitacinis - prikaimo variantas.

■ **Jungtinėse Amerikos Valstijose** švenčiama ne tik namuose, bet ir Baltųjų Rūmų pievelėje. Čia vyksta tradicinės kasmetinės margučių žaidynės, kurių metu vaikai ridena margintus kiaušinius.

■ **Čekijoje ir Slovakijoje** Velykos - linksma diena vyrams ir nemaloni moterims. Yra įprasta rykštėmis plakti merginas, dažniausiai jų kojas. Tiesa, plakimas neturėtų būti skausmingas. Sakoma, kad kai vyrai plaka merginas, linki joms sveikatos ir grožio. Todėl merginos, kurios liko nenuplaktos, gali ir įsižeisti.

■ **Vengrijoje** per Velykas taip pat kliūna merginoms. Čia jos nėra plakamos, tačiau yra laistomos vandeniu. Tautiniais rūbais apsirengusias merginas su kibirais taip pat vaikosi vyrai.

Eltos inf.

Gytis Paškevičius apie šv.Velykas: „Svarbiausia tradicija - būti su šeima“

Žiniasklaidos pramintas Lietuvos muzikos serų, atlikėjas Gytis Paškevičius, pasakodamas apie šeimos šv.Velykų tradicijas, kalba ir apie savo vaikystę. Muzikantas atvirauja, kad ypač smagu prisiminti kiemo vaikų kiaušinių ridenimo rungtis ir močiutės žadinimą su kadagių per Verbų sekmadienį! Interviu metu pirmasis didžiųjų Lietuvos arenų užkariautojas pabrėžia - dabar per tokias šventes kaip šv.Velykos svarbiausia būti su šeima.

- Kas Jūsų šeimoje yra kiaušinių daužymo čempionas?

- Kartais aš, kartais vaikai laimi margučių daužymo žaidimą. O iš tikrųjų tereikia gerą techniką žinoti - atsistojai paskutinis eilėje ir visada laimėsi. Auksinė taisyklė - jei gu kiaušinis tris kartus atlaikė daužimą, ketvirto tikrai nebeatlaikys. Štai ir visa paslaptis.

- O kiaušinius ridenate?

- Įspūdingiausias kiaušinių ridenimas būdavo mano vaikystėje - išsineši kiaušinių į lauką, ir pirmyn žaisti su draugais. Vienais metais pasiseka - grįždavai namo patenkintas su glėbiu kiaušinių, o kitąmet likdavai it musę kandęs. Mano vaikai irgi kiaušinius ridendavo - pats padarydavau lovelę ir visi kartu žais-

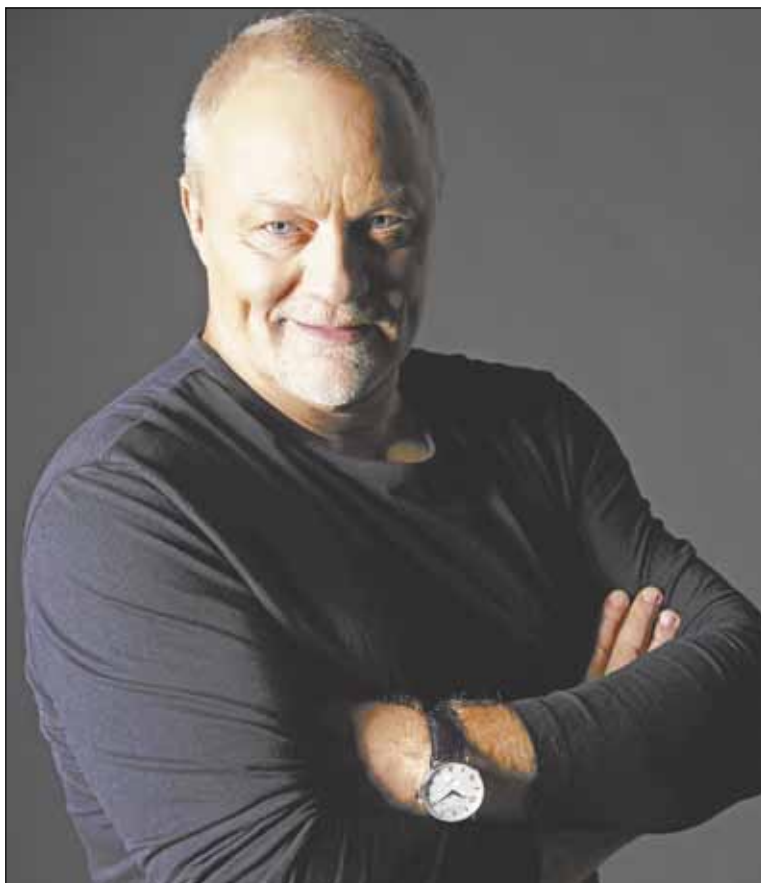
davome. Na, o dabar jie jau užaugę, tai laikomės tik kiaušinių daužymo tradicijos.

- Kaip dažote kiaušinius?

- Margai (*juokiasi*). Aš pats vieną kitą kiaušinį kartais numarinu, bet daugiausiai juos dažo dukra su žmona - tai jų privilegija. Šeštadienio vakarą visi ruošiamės Velykų dienai - dažome margučius, ruošiamės patiekalus ir puošiamės namus.

- Ką Jums simbolizuoja šv.Velykos?

- Šiais metais šv.Velykos pažymi vieną labai svarbią dieną - kai praeis keturios dienos po šios šventės, aš sėdėsiu prie ežero ir pradėsiu lydekų gaudymo sezoną (*juokiasi*). Na, o jeigu rimčiau, šv.Velykos simbolizuoja prasidėjusį pavasarį. Ypač tada, kai jos būna balandžio mėnesį ir nebėra sniego, šviečia saulė, gali lauke pasivaikščioti, pirtelę užsikurti. Na, o vaikystėje būdavo ypač smagu, kai močiutė Verbų sekmadienio rytą per kojų pėdas su kadagiais „prasieidavo“. Iš karto pabudavai ir visi miegai išsilakstydavo! Taip pat prisimenu, kad per šv.Velykas visuomet eidavome į bažnyčią, grįžę sėsdavome prie pietų stalo, pavalgydavome ir vaikai eidavome žaisti į kiemą.



- Kokios Jūsų šeimos velykinės tradicijos?

- Svarbiausia tradicija - būti su šeima. Būdamas su žmona ir vaikais, džiaugiuosi kiekviena akimirka, nes šiuo metu daug laiko pra-

leidžiu studijoje, įrašinėdamas naujas dainas, kurias pristatysiu šį rudenį koncertinio turo metu. Taip pat per šv.Velykas visada nuvažiuojame į kapines, padedame gėlių, uždegame žvakutę ant mano tėve-

lių kapų. O visa kita kaip visur - margučiai ir gera nuotaika!

- Kur dažniausiai švenčiate Velykas - namuose ar pas giminės?

- Įvairiai būna. Dažniausiai per tokias šventes susitinkame su žmonos tėveliais, sesers šeima ir visi kartu paminime pavasario pradžią. Šiais metais su šeima važiuosime į sodybą. Manau, kad pačios geriausios šv.Velykos gamtoje, kai gali išėiti į lauką, pakvėpuoti grynu oru.

- Kokius patiekalus ruošia Jūsų šeima šv.Velykų proga?

- Pagrindinis šv.Velykų patiekalas - kepta antis arba paršiukas. O šiaip neturime išskirtinių patiekalų - mūsų velykinis stalas atrodo kaip ir pas kitus lietuvius, ruošiamės tradicinius velykinius patiekalus ir džiaugiamės margučiais.

- O ar prisijungiate virtuvėje prie maisto ruošimo darbų?

- Man patinka gaminti, tačiau dabar tai darau retai. Žmona labai skaniai ruošia maistą. Tai kam man jai trukdyti virtuvėje? (*Juokiasi.*) Būna, žmona paprašo pasirūpinti patiekalų prieskoningumu, užberti pipirų, druskos - tai ir padarau (*šypsosi*).

Ieva MIŠKINYTĖ

Mums amžius neegzistuoja.
Egzistuoja: gyvenimo būdas, stilius, tinkamos formos ir spalvos.

UNISON UNISON.LT	BEAUTY LAB 1 8 685 65 194 KAUNAS	BEAUTY LAB 2 8 655 70904 KLAIPEDA	BEAUTY LAB 3 8 616 00805 VILNIUS	BEAUTY LAB 4 8 616 82666 KAUNAS	HAIR LAB 5 8 616 01161 VILNIUS
----------------------------	---	--	---	--	---

Šaltų atspalvių palaikymas: svarbu ne tik blondinėms

Pavasaris - puiki proga šiek tiek atsinaujinti ar net kardinaliai pakeisti įvaizdį. Moterys, dažančios plaukus, neretai turi pasukti galvą, kaip palaikyti šaltus plaukų dažų atspalvius. Ši nesibaigianti kova pažįstama kiekvienai - ir bandžiusiai išsaugoti švairius šviesius plaukų atspalvius, ir daug sparčiau išsiplaunančius šaltų atspalvių tonus. Šylant orams išlindusi saulė tą procesą dar labiau paspartina ir vietoj prabangaus šaltumo viršų paima įkyrūs geltoni ir oranžiniai pigmentai... Kad nesijaustumėte bejėgės šioje kovoje, plaukų priežiūros produktų šeima NOOK sukūrė ypatingą liniją BFree, skirtą padėti tiek blondinėms, tiek tamsiaplaukėms, trokštančioms šaltų atspalvių prabangą išlaikyti kiek įmanoma ilgiau, iki kito apsilankymo salone.



Drauge su grožio salono „Unison Beauty Lab“ meistrais pokyčiams ryžosi ir Kristina. Po žiemos kiek nusilpę plaukai buvo patrupinti, parinktas madingas kirpimas ir gyvesnės bei merginos bruožus pabrėžiančios spalvos. Kristinai pagal spalvinį tipažą tinka tamsesnės, šaltos, pastelinės, prigesintos spalvos. Be to, merginos plaukai yra ploni, tad čia puikiai tinka BFree produktai, neapsunkinantys, nesuklijuojantys ir suteikiantys purumo.



„Unison Beauty Lab“ meistrai kasdienei priežiūrai rekomendavo BFree šampūną, kuris šiuo atveju tobulai tinka dėl savo švelnumo ir drėkinamųjų savybių, bei dvifazį nenuskalaujamą BFree kondicionierių, kuris atkuria plaukus, juos skaidina, mažina vėlimąsi ir neapsunkina plaukų. Svarbiausia - priemonė, turinti ir UV filtrą, išsaugo šalto atspalvio pigmentus, todėl Kristina galės ilgiau džiaugtis jos tipažui tinkančia šalta spalva.



Livosil 140 mg kietosios kapsulės N30
140 mg kietosios kapsulės N60
Silimarinas

Nereceptinis vaistinis preparatas
Natūrali kepenų apsauga ir gydymas!

1 kapsulėje
net 140 mg
silimarino!

Lėtinio hepatito,
kepenų cirozės ir toksinio
kepenų pažeidimo gydymui.

Terapinės indikacijos: papildomas lėtinio hepatito, kepenų cirozės ir toksinio kepenų pažeidimo gydymas. **Vartojimo būdas ir dozavimas:** suaugusiems žmonėms rekomenduojama LIVOSIL dozė yra 280 – 420 mg per parą. Galima gerti arba po vieną 140 mg kietąją kapsulę du kartus per parą, arba vieną 140 mg kietąją kapsulę tris kartus per parą. Kapsulių nekramtyti, užgerti nedideliu kiekiu skysčio. **Kontraindikacijos:** padidėjęs jautrumas veikliajai arba bet kuriai nurodytai pagalbinei medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės:** teoriškai, silimarinas gali mažinti gliukozės koncentraciją kraujyje. Todėl rekomenduojama stebėti pacientus, sergančius diabetu ar su sumažėjusia gliukozės koncentracija kraujyje (hipoglikemija) ir kurie vartoja preparatą, maisto papildų ar kitokių produktų, darančių įtaką gliukozės koncentracijai. Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju arba vaistininku.

CAMELIA VAISTINĖ Mažų kainų vaistinė

VISA BALANDI N30 4⁶⁵ € N60 7⁸⁹ €

aconitum

Šventės - iššūkis organizmui

Persivalgymas - dažnas švenčių palydovas, todėl jos neretai tampa iššūkiu mūsų organizmui. Gausiai kaloringais patiekalais nukrovus šventinį stalą ir mažai judant, padariniai paprastai būna tikrai nemalonūs.

Persivalgymas ir psichologija

Paprastai persivalgymas siejamas su kaltės, bejėgiškumo jausmais, įtampa, baimė priaugti svorio, didžiuliu nusivylimu savimi, pykčiu. Kai kuriais atvejais tai būna lengvas atsitiktinis persivalgymas, neturintis įtakos gyvenimo kokybei. Kai kuriems žmonėms persivalgant itin dažnai ima didėti svoris ir tai tampa rimta problema.

Persivalgymai sutrikdo virškinamojo trakto harmoniją

Per didelis maisto kiekis organizme sukelia grandininę reakciją visuose organuose. Persivalgius iš karto atsiranda tam tikrų fizinių nemalonių pojūčių: žmogus jaučiasi persisotinęs, kartais šis pojūtis būna labai intensyvus ar net skausmingas. Be abejo, gausesniam maistui suvirškinti organizmas turi išskirti daugiau virškinimo fermentų, todėl labiau apkraunami virškinimo sistemos organai. Tai ypač pavojinga žmonėms, sergantiems virškinimo sistemos ligomis: gastritu, opalige, kepenų ir kasos ligomis. Kartais persivalgius gali atsirasti dusulio pojūtis, nes išsipūtęs skrandis spaudžia diafragmą. Labai retais atvejais skrandžio sienelė taip įsitempia, kad būna pažeidžiama ar net plyšta.

Kenčia ir kepenys

Persivalgymas gali sukelti ne tik virškinimo, bet ir kepenų funkcijos sutrikimų. Kepenys yra pati stambiausia virškinimo liauka ir didžiausias vidaus organas, uži-

mantis beveik visą ertmę po dešiniuoju šonkaulių lanku. Kepenys - labai svarbios daugybei organizme vykstančių procesų. Jos kaupia gliukozę, kuri yra organizmo energijos šaltinis, gamina kraujo krešėjimo faktorius ir kitus baltymus, būtinus organizmui augti ir normaliai funkcionuoti. Kepenys laikomos vitaminų, geležies ir kitų mineralų saugykla.

Simptomai

Kepenų ligos - labai apgaulingos. Pradinėse stadijose dauguma pacientų jaučiasi sveiki arba skundžiasi nedideliu silpnumu, apetito stoka, skausmu ar diskomfortu dešiniajame šone, pykinimu. Tik vėlyvose ligos stadijose išryškėja kepenų ligoms būdingi simptomai: pagelsta oda ir gleivinės, padidėja pilvo apimtis, vargina pilvo skausmas, sutrinka virškinimas. Kepenų iš pradžių neskauda, o jeigu pacientas skundžiasi, kad „kepenis jau skauda“, tikėtina, kad žmogui jau išsivystė, pavyzdžiui, tulžies pūslės, latakų ar kt. uždegimas, kuris pasireiškia stipriais skausmais.

Kaip apsaugoti?

Esant pažeidimams, kepenis efektyviai padeda apsaugoti ir atkurti margainių sėklų ekstraktas. Margalapis margainis (*lot. Silybum marianum*) - vienas geriausiai ištirtų vaistinių augalų, medicinoje naudojamas apie 2000 metų. Atlikta daug klinikinių tyrimų, patvirtinančių margalapio margainio ekstrakto (silimarino) efektyvumą kepenų ligoms gydyti. Silimarinas slopina kepenis žalojančių (hepatotoksinių) medžiagų veikimą, skatina pažeistų kepenų ląstelių atsinaujinimą, veikia kaip antioksidantas. Rekomenduojama minimali silimarino paros norma svyruoja nuo 280 iki 420 mg.

Sėdi prie vairo - nepamiršk pasiimti vandens

Tikriausiai nėra žmogaus, kuris nežinotų, kad „gerti prie vairo negalima“. Tiesa, kai kurie vairuotojai šią taisyklę pažeidinėja, tikėdamiesi „prasmukti“, ir taip rizikuoja ne tik gauti didelę baudą, bet ir kelia pavojų savo bei kitų žmonių sveikatai bei gyvybei. Bet pasirodo, kad prie vairo negeriant pasekmės gali būti ne mažiau sunkios! Tiesa, čia turime omeny nealkoholinius gėrimus - vandenį, sultis ir pan.

Tai išsiaiškino specialistai iš D.Britanijos. Atlikdami eksperimentus jie vertė vairuotojus negerti jokių skysčių ir po to matavo pagrindinius veiksnius, darančius įtaką kelių eismo saugumui - reakcijos greitį, mieguistumą ir pan. Pasirodė, kad dehidratacija pagal šiuos rodiklius prilygsta maždaug 0,8 promilės alkoholio koncentracijai kraujyje. Žinoma, tai nereiškia, kad netrukus kelių policija ims bausti vairuotojus už važinėjimą „išgėrus per mažai vandens“. To nebus jau vien dėl to, kad kitaip nei nustatant girtumą, organizmo dehidratacijos laipsnį įmanoma nustatyti tik atliekant sudėtingus testus, kurių neturi ne tik kad kelių policija, bet ir dauguma paprastų liganinių.

Ir vis dėlto niekas dar neatšaukė Kelių eismo taisyklių reikalavimo „Draudžiama vairuoti transporto priemonę ...neblaiviems, apsvaigusiems nuo psichiką veikiančių medžiagų ar nepasinaudojus teisės aktų nustatyto privalomu kasdieniu poilsiu. Taip pat neleidžiama vairuoti susirgus ar pavargus, jeigu dėl to gali kilti pavojus eismo saugumui“. Iš esmės kiekvienas žmogus, sėdantis prie automobilio vairo, ir pats



turi suprasti, kad suglebes ir apsnūdęs jis kelia mirtiną pavojų ir sau, ir kitiems eismo dalyviams. Kodėl skysčių trūkumas yra toks pavojingas? Pavyzdžiui, mieguistumas, kuris atsiranda dėl fiziologinių priežasčių. Kiekvienas iš mūsų gali prisiminti, kaip po sočių pietų traukia bent trumpai nusnūsti. Mat skrandyje esantis maistas „sugeria“ skystį, o netiesiogiai - ir iš galvos smegenų ląstelių. Prasideda jų fiziologinė dehidratacija, pasireiškianti aktyvumo sumažėjimu

ir mieguistumu. Dėl didesnio aiškumo galima prisiminti, pavyzdžiui, smaigius, kurie, prariję kokį nors paršelių, pusiau snaudami gali jį virškinti keletą savaičių, net negalvodami apie naują medžioklę ir net apie įprastą „mankštą“. Suprantama, kad smegenims gali imti trūkti vandens ne tik po pernelyg sočių pietų (nors apie jų keliama pavojų vairuotojai taip pat turi prisiminti!), bet ir tiesiog dėl bendro vandens trūkumo organizme.

Stasio Žumblo nuotr.

O vandens trūkumo organizme priežasčių gali būti daug. Vasarą, per karščius, pagrindinė dehidratacijos priežastis yra padidėjęs prakaitavimas. Bet ir tie, kurių automobiliuose yra kondicionieriai, taip pat važinėjantys šaltesniu metų laiku, neturi manyti, kad jiems nėra ko nerimauti. Mat yra dar vienas svarbus veiksnys - kelyje vartojama per mažai skysčių.

Neretai dėl garsiai neįvardijamos priežasties - nenoru dažnai stoviniuoti dėl, atleiskite, gamtos šauksmo. Vieni nenori gaišti laiko ieškodami tualetų, kiti tiesiog nori greičiau pasiekti kelionės tikslą. Taip ir išsivysto dehidratacija - juk tam, kad inkstai lėčiau pripildytų šlapimo pūslę, kaip tik ir reikia, kad skysčių į organizmą patektų mažiau. Kaip to išvengti? Labai paprasta - daugiau gerti ir nepamiršti to, kad vandenį iš smegenų ląstelių ištraukia ir itin sotus valgis. Beje, jeigu šlapimo pūslė dažnai persipildys, tai tik garantuos, kad užsnūsti vairuojant nelabai pavyks, taigi didesnė tikimybė, kad laimingai užbaigsite ilgą kelionę.

Jeigu, nepaisant atsargumo priemonių (arba jas ignoruojant), smegenų dehidratacija vis dėlto išsivystė, reikia tiesiog nustoti prievartauti organizmą ir leisti jam daryti tai, ko jis reikalauja. Suėmė miegas - vadinasi, reikia bent trumpai snustelėti. Na, o paskui pasiražyti, išgerti kavos ir būtinai nepamiršti užtektinai gerti kitokių skysčių. Priešingu atveju kelionė gali tapti tokia pat pavojinga, kaip ir išlenkus taurelę kitą „ko nors stipresnio“.

Monika BUTKUTĖ



**PASIKRAUK PRIZŲ
IR MINERALŲ!**

**PIRK 1,5L
„VYTAUTAS“**

10x 

10x 
**Vytautas
MINERAL SPA**

**+1000
PRIZŲ**

**RASK
LOTO
BILIETĄ
ANT ETIKETĖS!**

WWW.VYTAUTASLOTO.LT
AKCIJA VYKSTA: 2017-04-10 – 06-01

Vilnius kviečia kartu pasitikti bundantį pavasarį

Velykinį savaitgalį ir visą
balandį Vilnius kviečia ne tik į
margučių kūrybines dirbtuves,
įvairias ekskursijas, parodas,
bet ir į nemokamus jogos,
kovos menų, šiaurietiškojo
ėjimo užsiėmimus. Kviečiame
vilniečius ir miesto svečius būti
aktyvius ir bundantį pavasarį
pasitikti žvaliai ir sportiškai!

Kūrybinės dirbtuvės šeimoms - margučio „portretas“

Balandžio 15 d. 12 val. šioje kūrybinėje dirbtuvėje dalyvių lauks įdomiausiais raštais, augalų ir gyvūnų motyvais puošti margučiai - linksnieji pavasario švenčių palydovai. Kviečiame šeimas kūrybinėje dirbtuvėje gratažo technika atskleisti šv.Velykų simbolio - margučio grožį bei sukurti savo šventinį paveikslėlį.

Šeimas, norinčias dalyvauti popietėje, kviečiame registruotis tel.: (8-5) 212-14-77, (8-659) 58-066. Daugiau informacijos: www.ldm.lt

Nemokama ekskursija „Kartą per Velykas...“

Velykos - gražiausia pavasario šventė, bundančios gamtos šauklys. Visgi ir šioji šventė neapsieidavo be kuriozų, nesusipratimų, juokingai ir nelabai linksmai pasibaigusių susidūrimų. Vivid Vilnius kviečia visus į nuotaikingą ir artėjančių Velykų dvasia alsuojančią ekskursiją, kurios metu sužinosite, kuo pasibaigė dviejų garsių Lietuvos moterų bandy-



mas susitaikyti per šv.Velykas, kur šv.Velykų rytą įvyko muštynės ir kaip, pasak legendos, „netikėlius“ pamokė Aušros vartai.

Ekskursija nemokama, tačiau galėsite gidui padėkoti arbatpinigių forma.

Išankstinė registracija nebūtina,
bet pageidautina - tai galite padaryti
el. paštu info@vividvilnius.lt
Susitikimo vieta: prie Gedimino
paminklo

Daugiau informacijos: www.vividvilnius.lt

**Vilniečiai kviečiami
būti aktyvūs**

Visą pavasarį „Sveiko miesto“ iniciatyvos „Atrask kovos menų“ metu sostinės gyventojai yra kviečiami išbandyti įvairiausių kovos menų stilius. Jūsų laukia kendo, ušu, kapueiros, kyudo, aikido, karatė ir daugelis kitų atvirų užsiėmimų skirtingose Vilniaus vietose. Ši iniciatyva yra skirta tiek vaikams, tiek jauniui, tiek senjorams, taip pat skirtingų fizinių pajėgumų žmonėms.

Daugiau informacijos: www.sveikasmiestas.lt

Balandžio 8 d. visi vilniečiai kviečiami pasimėgauti net dviejų valandų šiaurietiškuoju pasi-
vaikščiojimu gražiausiomis Vilniaus vietomis. Dalyviai laukiami prie Bernardinų sodo centrinių vartų nuo 10 val. Specialiomis šiaurietiškojo ėjimo lazdomis pasirūpins „Sveikas miestas“, tad net ir neturintys lazdų, gali nesi-
jaudinti ir drąsiai dalyvauti užsi-
ėmime.

Pirmadieniais nuo 18 val. Pranciškonų rūmuose (Trakų g. 9/1, 116 salėje) visi norintys kviečiami į nemokamus jogos užsiėmimus visiems „City Yoga“. Kiekvieną pirmadienį šurmuliuojančio miesto širdyje stabtelsite ramybės akimirkai - atsipalaiduoti ir surasti raktą į puikią savijautą ir energiją.

„Ējimo varžības“ - tai masinis renginys visai šeimai. Nesvarbu kiek jums metų, koks jūsu fizinis pasirengimas, „Ējimo varžībās“ Vilniuje laukiami visi! Visi, užsiregistravę iki balandžio 10 d., gaus vardinius „Ējimo varžybų“ dalyvio numerius, vėliau užsiregistravę gaus numerius be vardo. Šių varžybų tikslas - skatinti žmones kasdien pajudėti bent 15 minučių ir kuo daugiau vaikščioti. Rinkite savo žingsnius ir socialiniuose tinkluose žymėkite #walk15. „Ējimo varžybų“ startas - balandžio 22 d. (šeštadienis), 12 val. Vieta - Balsio ežero paplūdimys.

**Mokytojų namai kviečia
į Atvelykio šventę**

Balandžio 23 d. nuo 11 iki 15 val.
Vilniaus mokytojų namų kiemelyje
šurmuliuos šilta ir jauki kasmetinė
Atvelykio mugė - paroda „Angelių
vaikai - su meile Jums“. Mugėje
dalyvaus ir savo darbelius pristatys
ugdytiniai iš specialiųjų mokyklų,
globos namų, ugdymo centrų iš vi-
sos Lietuvos.



DRUSKININKŲ
SVEIKATINIMO IR
POILSIO CENTRAS
AQUA



pasinerkite į
pramogų ir poilsio sūkurių!



www.aquapark.lt