

Pranciškonas E.Darulis: mylėkime, užuot kaltinę

Artėjant didžiosioms prisikėlimo šventėms - Velykoms - dažnas susimąsto apie tai, kaip tapti geresniu, nuosaikesniu, ramesniu, mylinčiu ir užjaučiančiu. Anot Vilniaus šv.Pranciškaus Asyžiečio parapijos klebono Evaldo Darulio, tarpusavio pagarpa ir meilė daug svarbiau už mėsos nevalgymą penktadieniais ar bažnyčios lankymą sekmadieniais. Likus savaitei iki Velykų jis kviečia sustoti ir pagalvoti apie amžinąsias vertybes bei tikėjimą.

Agnė VAITASIŪTĖ-KEIZIKIENĖ

- Nepaisant to, kad daugelis Velykas sieja su kiaušinių marginimu, tai religinė šventė su religinėmis tradicijomis. Sakykite, kiek tų tradicijų dar yra paima, kokias reikėtų prisiminti?

- 40 dienų iki Velykų trunka gavėnia, kai krikščioniškasis pasaulis vienyjasi su Jėzumi, dykumoje išgyvenusiu gundymus. Po Verbų sekmadienio pereinama į vadinaimą, Velykų didžiąją savaitę ir tridienį. Tridienio tradicijos niekada nesikeičia. Iš ryto būna mišios Katedroje, po to - Paskutinės vakarienės mišios. Didžioji dalis žmonių šį laikotarpį suvokia kaip pasninką, susilaikymą nuo valgių, svaigių gėrimų, mėsos. Ši tradicija jau jaugusi į mūsų sąmonę.

- Kiek iš tikrųjų tų tradicijų yra laikomasi? Gal tai daugiau tik teorija?

- Viskas labai priklauso nuo šeimų. Džiaugiuosi, kad per velyknaktį daug žmonių ateina į mišias. Jei kalbėsime apie tai, kiek apskritai žmonių Lietuvoje lanko bažnyčią, statistškai nebus daug, bet Velykos ar Kalėdos - išskirtinės šventės.

- Kaip manote, kodėl daugelis linkę bažnyčią prisiminti tik per šventes?

- Jei žmogus save laiko tikinčiu, jis bent minimaliai stengiasi padaryti tai, kas jam priklauso. Velykos ir Kalėdos yra vienos svarbiausių švenčių. Per jas ne tik daugiau žmonių užsuka į bažnyčią, bet ir išpažinčių padaugėja. Negaliu sakyti, kad žmonės visai nepraktikuoja bažnyčios religijos. Praktikuoja, tik visuomenė keičiasi. Dabar žmonės daug labiau domisi, stebi, ką mes



Stasio Žumblo nuotr.

„Dažniausiai kaltiname viską, kas papuola aplinkui, bet nepasižiūrime į savo pačių gyvenimus

veikiame, ką darome. Jie tapo išrankūs netgi rinkdamiesi bažnyčią.

- Yra tokia nuomonė, kad į bažnyčią eina vyresnio amžiaus žmonės, o jaunimas lieka atokiau. Ar keičiasi ši tendencija?

- Jei nuvažiuosime į kaimą ar mažesnę miestelį, pamatysime, kad ten į bažnyčią iš tiesų ateina daugiau vyresnių žmonių. Bet didžioji dalis jaunimo yra išvažiavusi į užsienį arba į didmiesčius. Jei kalbėsime konkrečiai apie mūsų bažnyčią, nepasakysčiau, kad čia dominuoja vyresnioji karta. Tikrai ne. Greičiau - vidutinioji karta ir jaunimas. Šie net imasi įvairių iniciatyvų. Pavyzdžiui, Naujųjų metų naktį paprašė paskelbti, jog mūsų bažnyčioje visą naktį bus malda. Susirinko pilna bažnyčia ir meldėsi visą naktį. Vien jaunimas.

- Iki Velykų liko dar savaitė. Ką reikėtų padaryti, apie ką pagalvoti, ką prisiminti per šį laikotarpį?

- Manau, kad krikščioniškasis pasaulis mažiausiai yra ta vieta, kur turėtų būti naudojama prievarta ar žodis „reikėtų“. Dievas yra be galo mylintis. Jis žmogui dovanuoja laisvą valią. Esame visiškai laisvi. Vis dėlto jei kalbėsime apie gavėnią ir Velykas, žmogus turi išsilaisvinti iš nuodėmių, gali ateiti išpažinties. Gyvenime vienas iš svarbiausių dalykų yra tarpusavio santykiai. Kartais keisti save, savo gyvenimo būdą, bendravimo būdą su kitais žmonėmis, kuris gali būti neteisingas, yra daug svarbiau negu nevalgyti penktadieniais mėsos. Yra daug dalykų, kuriuos galime pakeisti. Ypač per tas didžiąsias šventes, kai ap-

mąstome įvykius, ateinančius su įsikūnijusiu Dievu. Žmogus susikoncentruoja į tai, kad dabar gyvena, paskui mirs, bet galiausiai viskas yra vainikuojama prisikėlimu. Mes nesame laikini, mes - amžini. Dievas mums dovanoja gyvenimą, nepriklausomai nuo to, kokie esame. Mūsų nuodėminga prigimtis nėra baisi vien dėl to, kad Dievas išbaigia tai, ko patys nesugebame. Tai Dievo dovana žmogui. Dievas padovanojo man gyvenimą, suteikė amžinybę, aš savo ruožtu galiu ką nors gražaus padovanoti kitam.

- Velykos yra prisikėlimo šventė. Kokias mintis derėtų prikelti mumyse?

- Paprastumą, nuolankumą, pozityvų mąstymą, kurio Lietuvai taip trūksta. Dabar aplinkui labai daug kaltinimų, o norėtusi, kad žmonės pradėtų nuo savęs. Dažniausiai kaltiname viską, kas papuola aplinkui, bet nepasižiūrime į savo pačių gyvenimus. Kokį aš susikuriu savo gyvenimą, tokie žmonės supa ir mane. Pasaulyje vyksta daug negerų dalykų, bet yra ir pozityvių. Ko ieškai, tą ir randi. Visa tai priklauso nuo mūsų pačių, o ne nuo bažnyčios, dvasininkų, parlamentarų.

- Nepaslapstis, kad bet kuri didelė šventė yra pasipelnymo šaltinis prekybininkams. Kaip nepasiduoti tam vartotojiškumui?

- Jei per šventes pasipelno smulkaus verslo atstovai, parduotuvėlės, tai gal nieko blogo. Kai matau kokią močiutę, parduodančią savo darytą puokštelę, aš ją palaikau, nes čia matau daug pozityvumo. Bet labai norėtusi, kad didieji prekybos centrai per šventes tiesiog nedirbtų, kad padarytų šventę sau ir kitiems. Nuo to tikrai blogiau nebus.

- Koks netikintųjų požiūris į Velykas?

- Man yra tekę susidurti su netikinčiais žmonėmis, bet aš nelabai įsivaizduoju, kas yra tas netikintis žmogus. Tam, kad žmogus teigtų, jog yra netikintis, jis turi absoliučiai neigti bet kokį antgamtinį egzistavimą pasaulyje. Tokių yra labai mažai. Dažniausiai tie, kurie teigia esantys netikintys, nėra ateistai, jie žodį „netikintis“ tapatina su tuo, kad nepraktikuoja, nelanko bažnyčios, bet realiai yra galbūt net daugiau tikintys negu tie, kurie kiekvieną sekmadienį eina į bažnyčią.

Mes to niekada negalime pasverti. Ir jei kalbėti apie tai, kaip jie sutinka šventes, didžioji dalis vis tiek prisiderina prie šeimos, prie tų, kuriems velykinis dvasingumas yra svarbus.

- Kaip vaikams paaiškinti, kas yra Velykos?

- Reikia sakyti tiesą. Viskas priklauso nuo to, kaip apie tikėjimą jiems pasakoja ne mokykloje, ne bažnyčioje, o namuose. Man vaikystėje mama, seneliai sakydavo, kad Velykos yra Jėzaus prisikėlimas iš numirusiųjų, kai prieš tai jis praejo kryžiaus kelią tam, kad išpirktų mūsų nuodėmes. Aš tuo ir tikiu. Tikiuosi, kad ir kitose šeimose kalbama apie tai, o ne vien apie dažytus kiaušinius.

- O kalbant apie kiaušinius. Religiškai tai turi kokią nors prasmę?

- Kiaušinis yra gyvybės simbolis, bet kokios nors religinės ar liturginės prasmės jis neturi. Man teko daug metų mokytis Italijoje. Kai kuriose parapijose iš viso nėra kiaušinių, kai kuriose yra tik šokoladiniai. Dažo kiaušinius Lietuva, Lenkija, dar gal kuri nors artima šalis, bet su bažnyčia tai nėra susiję. Mes turime daug liaudiškų tradicijų, kurios ateina iš pagoniškojo pasaulio. Mes jų neatsisakėme, jos yra tarsi folkloro dalis, ir tai labai gerai.

- O verbos?

- Tokios verbos kaip Lietuvoje yra tik pas mus, bet Verbų sekmadienis yra švenčiamas visame pasaulyje, tik ten naudojamos palmių šakos. Evangelija kalba apie Jėzų, kuris įžengia į Jeruzalę, ir jam tiesia po kojomis palmes, gieda giesmes. Vyksta jo šlovinimas ir garbinimas, o palmių šakos patiestos kaip kilimas, jomis mojuoja. Todėl, tarkime, popiežius Vatikane įeis su palmių šaka, o aš dar nežinau, bet greičiausiai turėsiu pintą verbą iš džiovintų žolių.

- Ko galėtumėte palinkėti žmonėms Velykų proga?

- Stengtis būti geresniais su savimi, su kitais. Norisi, kad žmonės eitų į bažnyčią ir praktikuotų, bet nemanau, kad tai svarbiau už tarpusavio meilę. Norisi, kad žmogus praktikuotų tarpusavio meilę, kad visuomenė keistųsi, kad vieni kitus suprastume, mylėtume, o ne kaltintume.

► Į ką atkreipti dėmesį, norint gardžiuotis išskirtinio skonio kava?

Plačiau 3 p.

► Kokius negalavimus padės įveikti jonizuotas vanduo?

Plačiau 6 p.

► Viskas apie kiaušinius: nuo pasirinkimo - iki užšaldymo.

Plačiau 8 p.

► Kaip išsirinkti čiužinį, kad iš ryto atsibustumėte pailsėję?

Plačiau 15 p.



C&D
STYLE
deluxe gift boutique

Gra žiarsiai pavasario šventei



Vilnius: Trakų g. 17; PC „EUROPA“; PLC „PANORAMA“.
Kaunas: Laisvės al. 45; PC „MOLAS“; PLC „AKROPOLIS“
Klaipėda: PLC „AKROPOLIS“

www.cdstyle.lt

Velykų rytas su gardžios kavos puodeliu? Atkreipkite dėmesį į vandenį

Vilniečio Pauliaus Navicko vasara praėjusiais 2017 metais buvo neįprasta - lūžusi koja ir 2 mėnesiai, praleisti namuose. Vis dėlto skubėti dalinti užuojautų nereikia - neilgai trukus, beveik tiesiai iš namų lovos į neįprastą Lietuvos čempionatą pirmą kartą atkeliavęs vaikinai iškovojęs čempiono titulą. Dar vėliau sekė pripažinimas Seule ir kasdien lydinis naujas pomėgis - kava.

Pasiūlymas tapęs aistra

Pauliaus Navicko dienotvarkėje - vadovavimas verslo operacijų komandai viename didžiausių technologijų centrų Lietuvoje. Kadangi vaikinui neretai tenka dirbti ir „Rise Vinius“ erdvėje, proga pasimėgauti puodeliu šviežios ir vietoje ruošiamos kavos nebūna praleista. Vis dėlto minčių apie gilinimąsi į kavos ruošimą asmeniškai ar net dalyvavimą čempionatuose vaikinai tikina iš pradžių visai neturėjęs.

Pažintis su profesionalia kava - paprasta ir netikėta. „Buvo „Vilnius Rise“ gimtadienis. Kaip tik kalbėjau su vienu barista, o jis man ir sakė: „Pauliau, bus Aeropress čempionatas. Dalyvauk“, - pasiūlymą prisimena vaikinai.

„Kas tas aeropress, aš nelabai žinau, bet, ai, išsiaiškinsi pakeliui, - apie avantiūristišką sprendimą šypsodamasis pasakoja Paulius ir priduria: - Tad užsirašiau į čempionatą, nusipirkau aeropress aparatą, išjungiau „Youtube“ ir pradėjau mokytis. Tada galvojau, kad dalyvausiu šiaip sau - tiesiog pasidarysiu pramogą.“

Vis dėlto vasara Pauliui atnešė iššūkių. „Susilaužiau koją. Niekur nebegalėjau važiuoti: nei prie ežero, nei žaisti golfo. Atsirado daug laisvo laiko“, - prisimena vaikinai. Taip jis pradėjo daugiau skaityti apie kavą, jos skonines savybes, domėtis aeropress'o gaminių būdu ir eksperimentuoti.

„Čempionato Lietuvoje metu visi laimėtojai naudojo tą patį „Tichė“ vandenį

Netikėtos pergalės ir pasiekimai

Paklaustas, ar nesvarstė galimybės dalyvauti kitokio pobūdžio kavos ruošimo varžybose, Paulius juokauja: „Yra latte art (iet. piešimas ant kavos) čempionatai, tačiau piešti aš nemoku. Man net širdelė neišeina“. Vaikinui norėjosi dalyvauti ten, kur nebūtina būti profesionalu, kad galėtų atrasti sau ir teisėjams patinkantį receptą.

Ruošiantis čempionatui Paulius skirdavo bent po kelias valandas per dieną domėjimuisi ir skirtingiems receptams išbandyti. Svarbu tapo išsiaiškinti, kas lemia puikų kavos skonį ir kokį receptą jis pristatys varžybų metu.

Paulius pasakoja, jog apie galimybę tapti nugalėtoju jis negalvojo net čempionato dieną. „Atvykęs į Lietuvos aeropress čempionatą, iškart sužinojau, kad pirmame ture kovosiu prieš praėjusių metų Lietuvos aeropress čempioną. Tai kaip ir jokių vilčių nebeliko“, - prisimins šypneli Paulius.

Vis dėlto Pauliaus receptas ir iki detalių apgalvotas kavos ruošimo būdas pelnė vaikinui 2017 metų Lietuvos aeropress



► Lietuvos aeropress čempionas Paulius Navickas įsitikinęs, kad norint paruošti gerą kavą, vien kokybiškų pupelių neužtenka - svarbi tampa kiekviena detalė

čempiono vardą. „Jausmas nerealus. Atėjau ir nugalėjau. Nesitikejau“, - prisipažinta vaikinai. Teisėjai Pauliaus receptą įvertino kaip geriausią atskleidžiantį kavos skonį: „Po čempionato aš tiesiog priejau prie teisėjo, kuris atstovauja čempionate naudoti kavai ir paklausiau, kodėl jam šis receptas patiko. Teisėjas atsakė, kad dėl šio recepto kavos skonis yra toks, koks ir turi būti naudojant šias pupeles“. Kartu su laimėjimu vaikinui išteiktas ir kvietimas į Seulą, kuriame laukė dalyvavimas Pasaulio aeropress čempionate.

Kavai ir sėkmei - vienas receptas

Į čempionatą Seule Paulius vyko su kiek neįprastu lagaminu - jo viduje vaikinai nešėsi 4 litrus „Tichė“ vandens. Kaip pasakoja Paulius, neužtenka tik turėti gerą kavos pupelių ir mokėti tinkamai ruošti kavą - svarbi tampa kiekviena detalė: pupelių sumalimas, plikymo laikas užpylus karštu vandeniu ar spaudimo technika.

Paulius prisimena, kad ieškant geriausio recepto vienu didžiausių atradimų jam tapo vanduo. „Čempionato Lietuvoje metu visi laimėtojai naudojo tą patį „Tichė“ vandenį“, - atradimu dalijosi Paulius. Vaikinai pasakoja, kad norint paruošti skanią kavą vanduo - vienas svarbiausių ingredientų. Jo recepte naudojamas vanduo dėl jo kietumo, skonio ir kitų sudedamųjų dalių leidžia atsiskleisti geriausiam kavos skoniui.

Iš Pasaulio aeropress čempionato Paulius sugrįžo patekęs į Top 18. Kaip pasakoja vaikinai, pakeliui namo džiugėsio netrūko ir juo norėjosi pasidalinti su kitais. Tad lėktuve, esančiame kelių kilometrų aukštyje, vaikinai išsitraukė visą įrangą ir bendrakeleiviams paruošė aeropress kavos pagal savo receptą.

Aeropress būdu ruošiamą kavą yra ypatingo ir lengvo skonio. Jai paruošti nėra reikalinga speciali brangi įranga - užtenka aeropress aparato. Tiems, kurie namuose nori mėgautis profesionalia kava, Paulius siūlo išbandyti šį būdą ir dalijasi čempiono titulą atnešusių receptų.

Kavos receptas

Reikės:

- Kenijos kavos pupelių (23 g);
- „Tichė“ vandens (~230 g);
- Taip pat pasiruoškite savo aeropress aparatą ir du popierinius filtrus.

Paruošimas:

1. Užkaitinkite reikiamą kiekį vandens iki 82 C (jei namuose turite reguliuojamos temperatūros arbatinuką - naudokite jį).



2. Į apatinį sietelį įdėkite du popierinius filtrus. Nuplikykite juos karštu vandeniu, kad neliktų popieriaus skonio.



3. Sumalkite 23 g kavos. Malkite vidutiniu stambumu.



4. Sumaltą kavą suberkite į švirktą.



5. Užpilkite 150 g vandens.



6. Gerai išmaišykite, užsukite sietelį.



7. Uždėkite aparatą ant kavos puodelio filtru žemyn. Palikite plikti 1 min. 40 s. Spauskite stūmoklį žemyn apie 20 sekundžių.



8. Užpilkite dar 80 g 82 C temperatūros vandens. Leiskite kavai šiek tiek atvėsti.



9. Mėgaukitės kava!



Velykos!

10

TOYOTA
RAV4 IR YARIS
AUTOMOBILIŲ

500

PRIZŲ

Žaidimas vyks balandžio 1 d.

Pasitikite pavasarį gražios ir pailsėjusios!

BURKALIFA

Po žiemos mūsų veido ir kūno oda būna ypač pavargusi nuo žvarbaus oro ir vitaminų stygiaus, taigi atgaivinkite ją su profesionalia ir sveika kosmetika, bei pasilepinkite išskirtiniais pavasariniais aromatais!

Visa tai jums gali pasiūlyti įmonė „Burkalifa“, atstovaujanti aukščiausius standartus atitinkančius kosmetikos ir parfumerijos prekinis ženklus - **Goldi, Prestige Parfums, B-lift.**

www.burkalifa.eu
+ 370 677 89 528

Joje įvedę kodą - *Laisvalaikis*, gausite net **15%** nuolaidą visiems produktams



„Goldi“ kosmetika - profesionali Negyvosios jūros kosmetika iš Izraelio

Negyvoji jūra savo gėrybėmis pagarsėjusi visame pasaulyje, čia randamos druskos, mineralai bei purvas turi drėkinantį, raminantį poveikį ir gydomųjų savybių. Šios kosmetikos pagrindą sudaro natūralūs ingredientai, sudėtyje nėra parabenų. Priemonės yra švelnios, todėl labai tinka turintiems jautrią ar net alergišką odą, tačiau yra itin efektyvios, padedančios odai atsinaujinti ir turinčios giluminį poveikį. „Goldi“ - profesionali aukščiausios kokybės Negyvosios jūros kosmetika.

„B-lift“ kosmetika - prabangi itališka veido ir kūno priežiūros linija

Veido priežiūros produktai mažina raukšles bei pagreitina odos regeneraciją. Sudėtyje yra 5% peptidų tirpalas, suteikiantis odai pakeliantį efektą, taip pat produktai praturtinti hialurono rūgštimi ir natūraliais aliejais išgaunamais iš Italijoje išaugintų augalų. „B-Lift“ kūno linija tai tarsi SPA namuose, kai visas grožio ir atpalaidavimo procedūras galite atlikti pačios namų sąlygomis. Dekoratyvinė kosmetika yra lengvos tekstūros, stiprios pigmentacijos, praturtinta vitaminu E. Visos priemonės yra kliniškai ir dermatologiškai patvirtintos, bei neturi parabenų. Testuota su nikeliumi, kolbatu, arsenu ir gyvsidabriu. „B-lift“ kosmetika - Jūsų sveikai odai, ir grožiui.

„Prestige Parfums“ - prancūziška parfumerija vyrams ir moterims

„Prestige parfums“ pasižymi išskirtinumu ir kokybe. Prekės ženklas puoselėja įvairovę nuo gaivaus iki saldaus ir aštraus aromato, jau po pirmo papurškimo atsiskleidžia švelnios ir subtilios kvapų natos. Tai parfumuoti ilgai išliekantys aukštos kokybės aromatai. „Prestige parfums“ - kvapai - tikras prabangos ir subtilumo pojūtis.

Užs. 141

„...KAD NEREIKĖTŲ LAUKTI, KOL MEDŽIAI UŽAUGS.“

UAB „Megaplantas“ priklauso daugiau nei dešimtmetį veikiančiai miesto bei privačių valdų apželdinimo ir želdinių priežiūros įmonių grupei.

Mūsų partneriai - didžiausi šimtamečių tradicijas puoselėjantys Vokietijos, Belgijos, Olandijos ir kitų Europos šalių medelynai, vietos ir užsienio kraštovaizdžio architektai, dizaineriai, statybos ir projektavimo kompanijos, nekilnojamojo turto vystytojai.

Mūsų specializacija - dideli iš Vakarų Europos atvežti ir aklimatizuoti medžiai bei dekoratyviniai krūmai privačioms ir urbanizuotoms teritorijoms.

MES ESAME TAM, KAD...

...remdamiesi geriausiais Vakarų Europos želdynų projektuotojų ir želdintojų patirtimi, sodintume ir augintume tik europietišką kokybę atitinkančius želdinius, kurtume jaukios gyvenamosios ir darnios visuomeninės aplinkos tradicijas nuo „plyno lauko“ iki suplanavimo, apželdinimo ir tolimesnės kasdieninės priežiūros.

MES SIEKIAME:

- kad Jūs galėtumėte džiaugtis suformuota jaukia, brandžia ir sukuriančia istorinę vertę žaluma čia ir dabar;
- kurti jaukią privačią gyvenamąją aplinką ir visuomenines teritorijas.



SU ŠIUO MŪSŲ KUPONU DOVANA -
NEMOKAMA KRAŠTOVAIZDŽIO SPECIALISTO KONSULTACIJA

MŪSŲ PASLAUGOS:

- Jauni ir brandūs augalai iš mūsų medelyno ir unikalūs augalai iš mūsų partnerių medelynų Europoje.
- Gyvenamųjų ir visuomeninių teritorijų bei augalų projektavimas, planavimas, įrengimas ir priežiūra.
- Vakarų Europoje ir Lietuvoje užaugintų bei aklimatizuotų didelių medžių bei dekoratyvinių krūmų sodinimas, genėjimas.
- Individualios apželdinimo specialistų ir kraštovaizdžio architektų konsultacijos.
- Gyvenamųjų ir visuomeninių teritorijų bei augalų kasdieninė priežiūra.
- Laistymo įranga, išskirtinės kokybės mažosios architektūros detalės, baldai, įrankiai - viskas, ko reikia puoselėti Jūsų aplinką.



MEGAPLANTAS

UAB „MEGAPLANTAS“

Dagilių g. 26, Genaičių k.,
LT-96164 Klaipėdos raj.
Mob.+370 608 43334

www.megaplantas.eu



Užs. 158

Sveiku įpročiu tapęs jonizuotas vanduo išvadavo nuo kankinančio rėmens



Ar ilgai vargino rėmuo ir kuo malšinate nemalonius simptomus?

Šarminį vandenį pradėjau vartoti 2015 m. Tuo metu kaip tik buvo stipriai pablogėjusi sveikata. Man buvo atlikta tulžies pūslės šalinimo operacija. Tačiau dar iki tol stipriai vargino rėmuo. Vos tik pavalgius pradėdavo kilti rūgštys. Nors niekada nebuvau ypatingai aštraus maisto mėgėjas, tačiau net ir po paprastų pietų pajusdavau deginimą stemplėje. Po operacijos, kol griežtai laikiausi gydytojo skirtos dietos, nemalonūs pojūčiai beveik nevargino. Maistas buvo ruošiamas garuose, jame beveik nebuvo druskos ar prieskonių. Tačiau grįžus prie įprasto raciono ir pradėjus vartoti visus produktus rėmens problemos sugrįžo iškart. Visgi visą laiką laikytis dietos ne tik sunku, bet ir tikrai nesinori. Dažniausiai mėgindavau gydytis liaudišku metodu – gerdavau pieną, kuris tuo momentu apmaldindavo skausmus. Vėliau teko griebtis vaistų. Deja, poveikis buvo trumpalaikis.

Kas paskatino išmėginti jonizuotą vandenį?

Kolegos darbe jonizuotą šarminį vandenį naudoja jau labai seniai. Tikri veteranai! Būtent jie patikino, kad jonizuotas vanduo sveikatai turi išskirtinį poveikį. Nors ne visi skundėsi ta pačia problema, tačiau ne vienas paragino tiesiog išmėginti. Galiausiai pasiryžau gerti ir aš, kaip tuomet pašiepdamas vadinau „šventintą vandenį“. Istorijos apie jonizuoto šarminio vandens poveikį skambėjo kaip pasakos. Atrodė, kad žmonės tiesiog susigalvoja mitus, kuriais smagu tikėti. Tačiau štai jau porą metų paprastą vandenį pakeitus jonizuotu šarminiu, rėmens problemų kaip nebūta.

Dabar šarminį vandenį nešiuosi į darbą ir vežuosi kartu su savimi visur, kur tenka keliauti. Ir tai nesukelia problemų. Po kurio laiko pasigaminti porą litrų šarminio vandens kasdien tampa sveiku įpročiu ir sau priminti to nebūtina. Kai pajunti poveikį, norisi pasidalinti savo istorija. Dabar esu patenkintas, galiu rekomenduoti ir kitiems.

Ar tam, kad pagerėjimas atsirastų reikia įdėti daug pastangų?

Konkrečiomis taisyklėmis, kiek ir kada gerti šarminio vandens, nesivadovauju. Tiesiog kasdien jį naudoju – plikau kavą, arbatą, malšinu troškulį. Paruošimas neužima nei daug laiko, nei reikalauja pastangų. Tereikia į vandens jonizatorių įpilti įprasto vandens iš čiaupo, leisti prietaisui atlikti savo darbą ir jau po kelių minučių juo mėgautis. Jonizuotas šarminis vanduo tinkamas ir maisto ruošimui, tačiau tai jau žmonos stichija.

Kuo dar pradžiugino šarminis jonizuotas vanduo?

Daug žmonių skundžiasi, kad negali pasimėgauti puodeliu kavos, nes iškart pradeda varginti rėmuo. Taip buvo ir man, tačiau dabar jonizuotas šarminis vanduo suteikia galimybę išgerti puodelį kavos nepasmerkiant savęs kančioms. Beje, su jonizuotu vandeniu paruošta kava yra skanesnė. Ji geriau atskleidžia kavos aromata, o juo užpildyta arbatą būna sodresnė. Pats vanduo jokio poskonio neturi, tiesiog jaučiasi, jog yra šiek tiek minkštesnis. Beje, jis visuo met šviežias, nes ruošiamas jį kiekvieną dieną.

Kokių dar sveikatos pokyčių pastebėjote vartojant jonizuotą šarminį vandenį? Gyvename su žmona dviese ir jonizuotą šarminį vandenį vartojame abu. Būna ypatingomis sveikatos problemomis nesiskundė nei anksčiau, nei dabar, bet vis vien ryžosi šiek tiek koreguoti gyvenimo būdą. Juk bendra organizmo būklė veikiausiai yra geriausias indikatorius. Sulaukus 60-ies tai, jog nesergi jokiomis ligomis ir yra geriausias jonizuoto šarminio poveikio įrodymas. Galiu pasigirti, kad nestinga energijos net atliekant fizinius darbus.



Gydytojas chirurgas Gintautas Laurinavičius

Dažnai manoma, kad skrandžio rūgštis neutralizuoja šarminį vandenį, todėl jis negali padėti kamuojamiems virškinimo problemų ir rėmens. Kaip yra iš tikrųjų?

Skrandis neutralizuoja jonizuotą šarminį vandenį, bet neženkliai. Norint, kad pH rodiklis pasikeistų bent per vieną padalą, reiktų vienu kartu išgerti bent kibirą vandens. Skrandžio vidinė terpė yra stipriai rūgštinė (pH ~ 4). Šarminiam vandeniui patekus į skrandį, jo rūgštinė terpė neženkliai silpnėja, ir skrandžio ląstelės ima išskirti daugiau skrandžio rūgšties. Atrodytų, kad tai turėtų sumažinti šarminio vandens poveikį. Tačiau skrandžio rūgštis nėra kaupiama, ji gaminama pagal poreikį, maistui patekus į skrandį. Nereikia galvoti, kad maistas teliuškuoja skrandyje druskos rūgštyje, virškinimas vyksta prie skrandžio sienelės – ten, kur išsiskiria skrandžio rūgštis. Geriant pakankamai jonizuoto šarminio vandens, rėmuo paprastai neatsinaujina, jeigu rėmens priežastis nėra kiti stemplės, diafragmos, skrandžio, dvylikapirštės žarnos, tulžies pūslės, tulžies takų ar kepenų susirgimai, kurių vienu iš simptomų gali būti rėmuo.

Organizmo šarminimui svarbus skrandžio rūgšties gamybos metu susidarantis šalutinis produktas – natrio arba kalio hidrokarbonatas, kuris patenka ne į skrandį, o į kraują. Šie hidrokarbonatai – tai šarminiai buferiai, didinantys kraujo pajėgumą neutralizuoti rūgščių perteklių organizme. Tad galime kalbėti ne apie per didelį skrandžio rūgštingumą, o per mažą šarmingumą. Jei šarmų organizme užtenka, padidėjęs rūgštingumas dažniausiai neįmanomas.

Kokiais sveikatos sutrikimais besiskundžiantiems žmonėms rekomenduojamas jonizuotas šarminis vanduo?

Jonizuotas šarminis vanduo profilaktiškai naudingas tiek sveikiems, tiek sergantiems įvairaus amžiaus žmonėms. Jis labai tinka sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis, po patirto infarkto, insulto, įvairių trombozių. Toks vanduo skystina kraują, daro jį takesnį, neleidžia sulipti eritrocitams, teigiamai veikia odą, stabdo senėjimo procesus organizme. Užsienyje atlikus tyrimus nustatyta, kad jonizuotas šarminis vanduo teigiamai veikia imuninę sistemą, padeda kenčiant dėl vidurių užkietėjimo. Mokslininkai įrodė, kad šis vanduo turi ir priešvėžinio poveikio, nes vėžys vystosi tik rūgščioje, mažai deguonies turinčioje terpėje. O štai sergantiems diabetu šarminio jonizuoto vandens vartojimas gerokai sumažina insulino poreikį. Jonizuoto šarminio vandens vartojimas turi teigiamos įtakos ir esant degeneraciniams stuburo bei sąnarių susirgimams.

Atkreipkite dėmesį, kad staiga didinti suvartojamo vandens kiekį (nesvarbu, ar tai būtų šarminis, ar paprastas vanduo) nerekomenduojama be gydytojo žinios sergantiems cukriniu diabetu, glaukoma, sunkiais inkstų funkcijos sutrikimų atvejais, dializuojamiems ligoniams ir kitų susirgimų dekomensacinėse būklėse. Tokiu atveju reiktų tartis su konkrečios srities gydytoju. Tiek sergantiems, tiek sveikiems vandens gėrimo režimą visada reikia keisti laipsniškai – palažiu, stebint savo savijautą. Nepartartina daryti jokių revoliucijų.

Iki balandžio 15 dienos perkant vandens jonizatorių firminėse parduotuvėse – dovanojame oro jonizatorių iVentus 210

dovanos vertė 55 €

Atnaujintas vandens jonizatorius – nuo šiol dar tikslesnė ir išmanesnė prietaiso vidinė vandens parametrų skaiciavimo sistema!

Firminės parduotuvės:

Vilnius, tel. 8 699 20866
Kaunas, tel. 8 699 13284

Klaipėda, tel. 8 676 33511
Šiauliai, tel. 8 640 46640

Panevėžys, tel. 8 655 35398

www.vandensjonizatoriai.lt/parduotuve



NEURO – dabar ramybę gali nusipirkti!

NEURO žolelių arbatą, kapsulės ir sirupas gali padėti palaikyti nervų sistemos funkciją, kai vargina įtampa, nerimas, dirglumas ar nemiga.

Produktų ypatybės:

- subalansuoti vaistinių augalų deriniai;
- galima vartoti ilgesnį laiką;
- nekelia pripratimo;
- sukurta ir pagaminta Lietuvoje;
- produktus galima vartoti kartu, nes jie papildo vienas kitą.



NEURO-3 forte+. Vienoje maisto papildų kapsulėje – didžiausias apynių spurgų ir valerijonų šaknų ekstraktų kiekis* (*portal www.vaista.lt duomenimis). Padeda efektyviai spręsti nemigos problemą.

NEURO-3 Mg B6. Žolelių ekstraktai, papildyti magniu ir vitaminu B6, gali padėti palaikyti normalią nervų ir imuninės sistemos veiklą. Tinka vartoti patiriant stresą, nerviškai išsekus.



NEURO žolelių arbatą. Švelniai raminantis, antispazminis poveikis.

NEURO sirupas. Sukurtas sulčių pagrindu, be saldiklių, su medumi. Papildyta Mg ir vitaminu B6, reikalingais nervų sistemos, imuninės sistemos ir raumenų veiklai. Tinka vartoti vaikams nuo 3 m.

Išsiskirti visose Lietuvos vaistinėse

www.acorus.lt



Užs. 132

PROPOLIO ALIEJUS

Propolio aliejus - specialiai nosies priežiūrai skirtas aliejus, pagamintas iš 100 proc. natūralių komponentų. Sudėtyje esantis propolio ekstraktas lengvina kvėpavimo takų ligų sukeltus simptomus, ypač gelbsti esant slogai. Aliejus puikiai įsigeria į odą ir ją minkština, mažindamas nosies ląsčių paburkimą, paraudimą dėl gausiai tekančio nosies sekreto. Propolio aliejus saugo odą nuo išorinių dirgiklių, tokių kaip vėjas ir šaltis, padeda atkurti apsauginę odos lipidinį sluoksnį.

Propolio aliejų tinka naudoti tiek suaugusiems, tiek vaikams. Odą aplink nosį ir gleivinę propolio aliejumi patariama tepti kaskart, einant į lauką, arba lašinti jį į nosį 2-4 kartus per dieną.

Patikrinta dermatologu.

- NOSIAI
- TINKA VAIKAMS
- BESINTETINŲ DAŽIKLIŲ
- KAS DIENAI
- PATIKRINTA DERMATOLOGU

www.MEDICATA.lt

Ką kiekvienas turime žinoti apie kiaušinius

Artėja gražiausias pavasario šventė - Velykos. O kokios Velykos be šviežių, kokybiškų, skanių kiaušinių. Kad ant mūsų kasdienio ir šventinio stalo atsидurtų tik saugūs ir kokybiški kiaušiniai, rūpinasi Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (VMVT).

Edita SIAVRIS

Nepirkite įskilusių kiaušinių

Vis dėlto ir patys vartotojai, įsigdami kiaušinius, turėtų atkreipti dėmesį į perkamą produktą. Kiaušiniai skirstomi į A ir B klases, tačiau parduotuvėse gali būti parduodami tik A klasės kiaušiniai, jie rūšiuojami pagal svorį: XL - labai dideli (73 g ir didesni); L - dideli (63–73 g); M - vidutiniai (53–63 g); S - maži (iki 53 g). VMVT Veterinarijos sanitarijos skyriaus vyriausioji veterinarijos gydytoja-valstybinė veterinarijos inspektorė Gintarė Jatkevičienė akcentuoja, jog ant kiaušinių pakuotės privalo būti nurodytos svorio kategorijos. „Gali būti pakuojami ir skirtingų A klasės dydžių kiaušiniai, tokiu atveju ant pakuotės turi būti informacija „Skirtingų dydžių kiaušiniai“ ir nurodytas minimalus grynasis kiaušinių svoris gramais, - aiškino inspektorė. - Žodžiai „ekstra“ arba „ekstra švieži“ gali būti vartojami kaip papildoma kokybės nuoroda ant A klasės kiaušinių pakuočių iki devintos dienos po kiaušinių padėjimo. A klasės kiaušinių lukštas ir po juo esanti odėlė - švarūs, nepažeisti, baltymas - švarus ir skaidrus. Pašalinis kvapas ir pašalinės medžiagos - neleistinos.“ A klasės arba „švieži“ kiaušiniai surišiuojami, paženklunami ir supakuojami per 10 dienų nuo padėjimo datos.

Prisiminkite, jog kiaušinio tinkamumo vartoti trumpiausias terminas yra 28 dienos nuo kiaušinio padėjimo. Svarbu žiūrėti ne tik vartojimo terminą, bet ir dėžutės turinį, jei ją atidarę matote įskilusių kiaušinių, tokios dėžutės neimkite, pirkite tik tokią, kurioje sveiki kiaušiniai. Nebandykite kiaušinių perdėlioti iš vienos dėžutės į kitą, taip susirinkdami tik sveikus kiaušinius. Perdėliodami galite sumaišyti kiaušinių vartojimo laiką, gamintoją. G.Jatkevičienė teigė, jog įsigijus įskilusių, sudužusių kiaušinių yra didesnė rizika, kad jie bus užteršti mikroorganizmais, būvusiai ant kiaušinių lukšto ir galin-



► Kiaušinių pakavimo centruose vykdomas kiaušinių rūšiavimas. Dvityriniai, taip pat kiaušiniai su krešuliais turi būti pašalinami ir į rinką nepatekti

čiais sukelti žarnyno infekcijas, pavyzdžiui, salmonelėmis.

Visi A klasės kiaušiniai yra ženklunami. Ant kiaušinio turi būti žymuo, sudarytas iš skaičių ir raidžių. Pirmasis skaičius reiškia vištų dedeklių laikymo būdą. 0 – ekologiškai laikomos vištos; 1 – laisvai laikomos vištos; 2 – dedeklės laikomos ant kraiko; 3 – dedeklės laikomos narvuose. Vidurinioji žymens dalis iš raidžių nurodo kodą šalies, kurioje yra dedeklių vištų laikymo vieta. Lietuviški kiaušiniai ženklunami LT, lenkiški – PL ir t.t. Trečioji žymens dalis rodo dedeklių vištų laikymo vietos veterinarinio patvirtinimo numerį, kuris rodo, kad laikymo vieta yra kontroliuojama atsakingos institucijos, Lietuvoje - VMVT.

Iki 50 vištų dedeklių laikantiems ūkininkams sąlygos prekiauti kiaušiniais yra lankstesnės, jeigu lyginsime su stambiaisiais augintojais. Norėdami įsigyti kiaušinių iš smulkiųjų augintojų, turėkite omenyje, jog jie prekybos vietose turi prekiauti ne palaidais kiaušiniais, o dėžutėse. Kiaušiniai nepri- valo būti suženklinti, tačiau turgavietėje vartotojai turi aiškiai matyti informaciją, iš kur tie kiaušiniai (ūkininko vardas, pavardė ar ūkio pavadinimas, adresas). Kiaušinių vartojimo termino pirkėjas pasiklausia, taip pat jis turi teisę pareikšti prašyti parodyti atitinkamus dokumentus, leidžiančius prekybą.



Kiaušinius Velykoms dažykite su žolelėmis ar maistiniais dažais, išvirę kiaušinius suvartokite per 1-3 paras (geriausia iki 2 parų)

Ką apie kiaušinių „pasaką“ vanduo

O kaip namų sąlygomis patikrinti, ar kiaušinis šviežias? G.Jatkevičienė pažėrė patarimų. Pats paprasčiausias būdas kiaušinių patikrinti įmetę jį į šaltą vandenį, jeigu jis nusileidžia į dugną, tai labai šviežias. Jeigu pakyla šiek tiek nuo dugno, kiaušinis maždaug savaitės. Jeigu kiaušinis paviršiuje, vadinasi, jis gana senas“, - aiškino pašnekovė. Vis dėlto kokius kiaušinius valgysite per šventes, priklausys ir nuo jūsų pačių. Parsinešę kiaušinius laikykite juos 5-18 laipsnių temperatūroje, sausai, tamsiai, apsaugant nuo tiesioginių saulės spindulių. Kiaušinių neplaukite, nes taip sutrumpinsite jų tinkamumo vartoti laiką. Nuplaunant kiaušinius nuplaunamas ir apsauginis sluoksnis, saugantis kiaušinių nuo mikroorganizmų patekimo į vidų.

Kiaušinius Velykoms dažykite su žolelėmis ar maistiniais dažais, išvirę kiaušinius suvartokite per 1-3 paras (geriausia iki 2 parų).

O ką daryti, jei šeiminiškės nusipirko per daug kiaušinių ir visų nesunaudojo patiekalų gamybai? Nenusiminkite, ir čia yra išeitis. G.Jatkevičienė teigė, jog kiaušinių masę be lukšto, arba atskirai vien tik trynius, ar vien tik baltymus galima užšaldyti. „Tik jeigu užšaldote vien trynius, pridėkite pusę šaukštelio druskos arba vieną šaukštelį cukraus (į 240 ml žali kiaušinio). Kadangi trynys turi tirštesnę konsistenciją nei baltymas ir išėjus iš šaldiklio būna tarsi želė, ne visiems patinka“, - sakė ji. Užšaldytą kiaušinių masę geriausia suvartoti per 4 mėnesius, nors, esant reikalui, galima saugoti iki metų. Kiaušinius, žinoma, reikia šaldyti šviežius, kol vartojimo terminas nepasibaigęs. Kiaušinius sudaužykite, dėkite masę į šaldymo indelį, palikdami pusantro centimetro laisvą plotą (nes šąlant produkto tūris padidės). Prieš užšaldydami kiaušinių masę, užrašykite ant indelio pakavimo datą ir pridėtinius cukrų ar druską dėl žinojimo. Taigi nereikės išmesti per daug nusipirktų kiaušinių, sutaupysite pinigų, o svarbiausia - demonstruosite pagarbą požiūrį į maistą.

MAISTAS

DEKORAS

Velykų VELYKOS

MAXIMA

Įkvėpti pavasario!

Ore jau sklando pavasario permainų vėjai! Nejučia savo krepšelį papildome spalvingesnėmis daržovėmis ir išbandome šį tą naujo. Tai malonūs pokyčiai, dieną pripildantys laukimo. Ko? Velykų! Naujienų! Pokyčių! Nuspalvinkime kiekvieną dieną ir Velykoms pasiruoškime kartu.

LAUKTUVĖS

GĖRIMAI

Informacija

■ Kasmet VMVT inspektoriai prieš Velykas vertina, ar prekybos vietose kiaušiniais prekiaujama tinkamai, laikantis nustatytų kokybės, ženklavimo, pakuotės ir kitų reikalavimų. Vertinami tiek lietuviški, tiek ir iš Lenkijos ar Latvijos atvežti kiaušiniai. 2015 metais patikrinta 217 prekybos įmonių ir turgaus prekiautojų, vertinimui pateikta 215 tūkst. rinkoje esančių kiaušinių. 2016 metais patikrinta 288 prekybos vietų: didmeninės prekybos sandėlių, prekybos centrų ir turgaus prekiautojų. Pernai įvairiuose Lietuvos miestuose ir miesteliuose patikrinta 303 prekybos įmonės, įvertinta

daugiau kaip 434 tūkst. vienetų kiaušinių.

■ 2017 metais buvo gauti 8 vartotojų skundai dėl reikalavimų kiaušiniams pažeidimų. VMVT atliko patikrinimus ir skundai pasitvirtino: iš minėtų 8 skundų 4 buvo dėl ženklavimo pažeidimų, 3 dėl vartojimo terminų pažeidimo ir 1 skundas dėl kokybės pažeidimų.

■ Siekiant užtikrinti kiaušinių saugą ir kokybę visoje maisto grandinėje, nuolat vykdoma pateiktų į rinką kiaušinių kontrolė, per 2017 metus nustatyti 22 pažeidimų atvejai (13 nustatyta dėl tinkamumo vartoti terminų

pažeidimo, 5 atvejai dėl atsekamumo, 3 – dėl ženklavimo ir 1 dėl kokybės pažeidimų). 1346 kg kiaušinių ir kiaušinių produktų, kurie buvo pateikti pažeidžiant saugos ir kokybės teisės aktais nustatytus reikalavimus, buvo uždrausta tiekti į rinką. Per 2016 metus atitinkamai nustatyti 28 atvejai ir 1646 kg kiaušinių ir kiaušinių produktų, kurie buvo pateikti pažeidžiant saugos ir kokybės teisės aktais nustatytus reikalavimus.

■ Kasmet VMVT sudaro tikrinimų, stebėsenos planus. Pagal kasmetinį kenksmingų medžiagų liekanų planą kiekvieną mėnesį atrenkami kiaušinių mėginiai vištas dedekles

laikančiuose ūkiuose arba pakavimo centruose. 2015 metais buvo atrinkti 198 mėginiai; 2016 metais ir 2017 metais atrinkta po 200 mėginių. Nė viename mėginyje nebuvo nustatyta kenksmingų medžiagų (tiriama dėl antihelmintikų, sunkiųjų metalų, pesticidų ir pan.) liekanų.

■ Dėl pernai vasarą vienoje Olandijos paukštininkystės fermoje išaiškinto neteisėto pesticido naudojimo atveju, daugelyje ES valstybių buvo išimta iš prekybos ir sunaikinta milijonai olandiškų kiaušinių, o atvejais pavadintas fipronilo skandalu (fipronilas - nelegalus pesticidas, panaudotas viename Olandijos paukštyne

kovojant su vištinėmis erkutėmis). Tyrimė dalyvavo ir Lietuva. VMVT ištyrė 53 kiaušinių, kiaušinių gaminių, paukšties mėginius dėl fipronilo. Mėginiai buvo imami prekybos centruose, gamybos įmonėse, kiaušinių pakavimo centruose, konditerijos gaminių įmonėse, šios medžiagos nenustatyta. Mėginiai buvo imti ne tik iš lietuviškos kilmės produktų, bet ir olandiškų, lenkiškų, latviškų, estiškų, itališkų ir bulgariškų produktų.

■ Per metus Lietuvoje pagamina apie 800 mln. kiaušinių. Kiaušinių į Lietuvą daugiausia importuojama iš Lenkijos, Latvijos.



◦ ZITOS PATARIMAS

Kepdama savo šeimos mėgstamiausią trupininį pyragą ar kitus saldžius gardėsius vietoj tradicinio baltojo cukraus renkuosi rudąjį arba natūralų medų. Taip ir sveikiau, ir desertai įgauna ypatingą skonį.

Praktiškumas: keli produktai – daugybė derinių!

Zita

IR TAUPI
PRAKTIŠKA



**Su manimi viens, du ir
Velykoms pasiruošta!**

Austėja

VISUOMET
SKUBANTI



◦ AUSTĖJOS PATARIMAS

Šventes planuoti paprasta, kai su „Meistro kokybe“ sukuosi turbiniu greičiu. Namuose desertą gaminčiau bent kelias valandas, o paruoštą profesionalų išsirenku per kelias akimirkas!



◦ EGLĖS PATARIMAS

Gaminant dekoracijas neretai galima sujungti namuose jau turimus daiktus su naujais, taip sukuriant unikalų stilių. Panaudokite turimus maisto produktus (vaisių žievelės, daržovės, saldainius ir sausainius), taip pat ir naujas statulėles, gyvas gėles, kitas mielas smulkmenas. Prisiminkite, karštų klijų pistoletas – geriausias rankdarbių draugas!

**Jau turiu idėjų
Velykų stalui!**

Eglė

PILNA
IDĖJŲ



◦ ALINOS PATARIMAS

Renkuosi tik šviežiausius produktus. O kas gali būti šviežiau nei Lietuvos ūkininkų užauginti vaisiai ir daržovės? Iš tautiečių lysvių tiesiai ant mano stalo!



MAXIMA

Tai, ko reikia

**Tegul mūsų
lėkštėse
pražysta
pavasaris.**

Alina

UŽ SVEIKĄ
PASIRINKIMĄ





MAXIMA
Tai, ko reikia



Pieno produktai visai šeimai



„SENOLIŲ“ VARŠKĖ BE LAKTOZĖS

Varškė - vienas labiausiai Jūsų mėgstamų „Lukšių pieninės“ produktų. Maišoma su įvairiais pagardais, prieskoniais ar uogienėmis, varškė gali tapti naudingu pusryčiaus ar sočiu pavakario užkandžiu. Produktą naudojant kaip ingredientą atsiveria dar daugiau įvairiais būdais ruošiamų patiekalų galimybių. „Senolių“ varškė be laktozės leidžia Jums mėgautis tradicijų ir technologijų sukurtu skonių bei kokybės ir atsiveikinti su laktozės keliajamais nemalonumais.

PIRMIEJI LIETUVOJE - „SENOLIŲ“ VARŠKĖS SŪRELIAI BE LAKTOZĖS

„Senolių“ sūreliai - geras pasirinkimas tiems, kas rūpinasi savimi, nes jie - be laktozės, taigi nesukelia jokių nepatogumų jos netoleruojantiems žmonėms. Aišku, šie sūreliai skirti ir visiems kitiems, nes tiesiog labai skanūs! Išragaukite visų 6 skonių: plombyro, crème brulee, vanilės, kondensuoto pieno, šokolado su vyšniomis skonio ir su aguonomis.

Užs. 148

Į Lietuvą atkeliavo pavasaris, į MAXIMĄ – šviežutėlis asortimentas. Velykų nuotaikos ir naudingų patarimų kupinas leidinys „Velykų Velykos“ jau laukia Jūsų.





Kaminai visam gyvenimui

Energiškai efektyviems, pasyviems namams itin svarbus yra sandarumas. Įrengiant tokiuose namuose židinius ar krosneles be kamino tikrai kol kas neapsieinama. Čia ir iškyla svarbiausias klausimas - kokią kamino sistemą pasirinkti ir kaip užtikrinti sandarumą kamino susikirtimų su perdangomis bei stogo konstrukcija vietose. Be ne geriausią sprendimą siūlo prancūzų plieninių kaminų sistemų gamintojas „Poujoulat“.

Apgalvota iki smulkmenų

Energiškai efektyviems namams, kuriems svarbūs aukšti sandarumo rodikliai, kaminų sistemos pasiūlytos ne taip ir seniai. Pirmausia pateikti produktai iš keramikos: progresyvių technologijų, kurias galima integruoti į A+ energinio naudingumo klasės ir pasyviuosius namus, užtikrinant sandarumą ir šilumos tiltelių eliminavimą. „Kiek kitokia situacija buvo su plieniniais kaminais. Sunku pasakyti kodėl - galbūt gamintojai, kur dominavo ši produkcija, neturėjo didelio poreikio pateikti inovatyvius sprendimus. Tačiau čia susidaręs vakuumas jau pašalintas - yra gamintojų, pasiūliusių tinkamus sprendimus sandarumui užtikrinti, naudojant ir plieninių kaminų sistemą“, - sakė bendrovės „Tolvita“ atstovas Vytautas Misiūnas.

Prancūzų plieninių kaminų sistemų gamintojas „Poujoulat“, ne-



abejotinas lyderis Europoje, pasiūlė dūmtraukio elementus, skirtus ne tik A energinio naudingumo klasės, bet ir A++ bei pasyviems namams, kuriuose įrengiami židiniai ar krosnelės. Anot V. Misiūno, Lietuvos rinkoje analogiškų sistemų kol kas nėra. Galbūt kai kurie gamintojai mėgina sukurti sistemas, leidžiančias užtikrinti gerus sandarumo rodiklius name, bet sertifikuotų sistemų dar nepasiūlyta. „Poujoulat“ kaminų sistema apgalvota iki smulkmenų, pasiūlyti sprendimai sankirtose su perdangomis, su stogo konstrukcijomis, optimizuojant produkto efektyvumą. Ši kamino sistema atestuota ir sertifikuota CERIC.

Oro pritekėjimas - iš lauko

„Poujoulat“ sistemą sudaro dūmų kanalas iš nerūdijančio plieno, izoliuotas ypač didelio tankio mineraline vata. Toliau yra oro tiekimo kanalas ir galiausiai - kamino išorinė konstrukcija iš nerūdijančio plieno. Elementų sujungimams naudojamos specialios membranos, kurios sankirtose su konstrukcijomis susijungia su garo ar difuzinėmis plėvelėmis, kas užtikrina sistemos sandarumą. Šilumos tiltelius eliminuoja mineralinė vata.

„Bene svarbiausia energiška efektyviems pastatams - oro padavimas į židinį ar krosnelę. Minėtoje sistemoje oras tiesiai į liepsną pa-

duodamas iš lauko per tiekimo kanalą. Iki šiol oras į židinius ar krosneles buvo pateikiamas iš kambario aplinkos per tam įrengtas ertmes. Tačiau šitaip nukentė pastato sandarumas“, - pasakojo V. Misiūnas. Ši kamino sistema yra ypač saugi ir gali stovėti vos 5 centimetrų atstumu nuo degių konstrukcijų. Iki šiol tokiu saugumu galėjo pasigirti tik keraminės kaminų sistemos.

Oficialus „Poujoulat“ atstovas Lietuvoje - įmonė „Tolvita“:

■ Linkmenų g. 4, Vilnius ■ +370 616 104 73
■ info@tolvita.lt ■ www.tolvita.lt

Efficiencie

Kamino sistema su oro pritekėjimu iš lauko, skirta malkomis kūrenamoms krosnelėms ir židiniams.

Dvisluoksnė kamino sistema, izoliuota mineraline vata, su oro tiekimo kanalu užtikrina visapusišką saugumą esant neigiamam slėgiui.



PRIVALUMAI

- Oro tiekimas iš lauko, nes skirta pasyviems ir energiška taupiams namams
- Kompaktiškiausia kamino sistema asortimente
- Optimizuotas produkto efektyvumas
- Kamino sistema atestuota ir sertifikuota CERIC



Oficialus atstovas Lietuvoje
UAB «Tolvita»
Linkmenų g. 4, Vilnius
Tel. 861610473, 861327739

Užs. 125

Kaip išsirinkti tinkamą čiužinį?

Ar žinojote, kad žmonės vidutiniškai miega 8 valandas per parą, o savo lovas naudoja bent 10 metų? Kad po nakties atsibustumėte pailsėję ir kupini jėgų, svarbu ne tik miego trukmė, bet ir kokybė. Vienas iš svarbiausių ją lemiančių faktorių - tinkamas čiužinys. Štai keletas faktų, į kuriuos turėtumėte atkreipti dėmesį rinkdamiesi čiužinį.

1. Technologijos, leidžiančios čiužiniui prisitaikyti prie kūno

Viena svarbiausių čiužinio savybių - tvirta atrama raumenims bei stuburui. Tačiau ne ką mažiau svarbu ir tai, ar čiužinys prisitaikys prie individualių kūno linkių. Daugeliui čiužinių gamintojų sujungti šias dvi savybes vis dar yra gana sunku. Tačiau „Napsie“ sako, kad jiems pavyko.

Po daugybės metų tyrinėjimų ir bendradarbiavimo su lyderiaujančia Belgijos miego laboratorija, „Napsie“ atrado idealų medžiagų ir sluoksnių santykį, kuris užtikrina ne tik tinkamą atramą stuburui, bet ir prisitaikymą prie kūno formos, svorio bei miego pozos.

„Napsie“ čiužinį sudaro 4 kruopščiai atrinkti ir vienas kitą papildantys sluoksniai: itin tankus putų poliuretano pagrindas čiužiniui suteikia puikią atramą ir ilgai išliekantį patvarumą. Korio formos OCTASPRING spyruoklės iš viskoelastinės medžiagos prisitaiko prie kūno ir leidžia čiužiniui kvėpuoti,



Pasiūlymas galioja iki balandžio 15 d. Užsisakyk internetu www.napsie.lt Arba telefonu (8-5) 279 9000

atraminis putų poliuretano sluoksnis suteikia puikią atramą ir sujungia apatinį ir viršutinį sluoksnius, o viskozės elastinė medžiaga suteikia komforto ir sumažina spaudimą.

2. Oro pralaidumas



Geras oro pralaidumas užtikrina čiužinio higieną - sudaromos nepalankios sąlygos veistis bakterijoms ir mikroorganizmams, susidaryti pelėsiui. Taip pat tik pakankamai gerai kvėpuojantis čiužinys leis sukurti gairių ir miegui tinkamą temperatūrą: vasarą ant jo nesukaisite, žiemą - nešalsite. Būtent todėl, kuriant „Napsie“ čiužinį, daug dėmesio buvo skirta jo kvėpavimo savybėms. Inovatyvus skirtingo tankio medžiagų sluoksnių derinimas užtikrina, kad oras laisvai cirkuluotų per visą čiužinį, taip yra išsklaidomas karštis ir drėgmė, jūs mažiau prakaituojate.

yra su dviem atskiromis pagrindinėmis dalimis, kad partnerio judesiai nepersiduotų vienas kitam. Taip pat ši savybė leidžia ant vieno čiužinio patogiai išsimiegoti skirtingų svorių partneriams, nejučiant diskomforto šalia miegant sunkesniam partneriui.

4. Galimybė išbandyti

„Napsie“ gamintojai supranta, kad investicija į čiužinį yra didelė atsakomybė, todėl sukūrė ne tik revoliucingą čiužinio sudėtį, bet ir klientui patogią išbandymo sistemą. 10 minučių pagulinėjimo ant čiužinio parduotuvėse tikrai neužtenka norint įvertinti, ar jis bus patogus miegoti naktį, ar naudojant jį kitomis aplinkybėmis. Todėl „Napsie“ siūlo išskirtinę galimybę įsigyti čiužinį ir be jokios rizikos jį išbandyti savo namuose net 101 naktį.

5. Garantija

Investuojant į didelį pirkinį, vienu metu atkreipkite dėmesį, kuriam laikui jam suteikiama garantija. Statistika rodo, kad Lietuvoje čiužiniai vidutiniškai naudojami 10 metų, nors juos keisti rekomenduojama kas septynerius. Tad pasirūpinkite, kad čiužiniui galiotų kuo ilgesnė garantija.

Užs. 130

dulkių siurblys su vandens filtru
Arnica Bora4000

139 €
115 €

4 metų garantija

Patentuotas vandens filtro separatorius

Plaunamas Hepa-13 filtras

Rekomenduoja gydytojai

Pasiūlymas galioja iki 2018 metų balandžio 1d. UAB Krinona parduotuvėse Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose ir Marijampolėje bei internetinėje parduotuvėje www.krinona.lt

KRINONA
NAMŲ TECHNIKA

www.krinona.lt

Užs. 133



KAIMIŠKOS TRADICIJOS GRĮŽTA



VYNIOTINIAI - ŠKANU KAIP PAS MOČIUTĘ!

GYVENKITE KOKYBIŠKAI.
PIRKITE PRAKTIŠKAI.

TIK **NORFA** **HXXL**