

Sveikatos šaltinis

Nr. 14 (14)

2010 m. gegužės 3 d., pirmadienis

„Šilutės naujienų“ sveikatos priedas

Jei Jūsų vaikas negirdi



Kaune, Uosio gatvėje, įsikūręs Kauno apskrities kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų ugdymo centras yra viena seniausių Lietuvos mokyklų, kurioje mokosi sutrikusios klausos vaikai iš visos Lietuvos. Nuo parengiamosios klasės, į kurią priimami 6-7 metų vaikai, iki pagrindinės mokyklos baigimo, vaikus lydi mokytojai ir auklėtojai, turintys surdopedagoginį...

Plačiau 2 p.

Stalo karalius - kopūstas



Parduotuvėse jau atsirado šiųmečių šviežių kopūstų. Ši daržovė yra viena populiariausių pasaulio šalių virtuvėse. Iš jų verdamos sriubos, ruošiami troškiniai, mišrainės, kepami pyragai, apkepai, blynai. Jų patiekalai ne tik skanūs, bet ir maistingi.

Nuo seno žinoma, kad kopūstuose gausu vitamino C, A, B...

Plačiau 2 p.

Garinimo procedūra išvalo odą



Patalpose ir ore esančios dulkės, nusėdusios ant veido ir kaklo odos, užkemša poras, teršalai, suragėjęsias ląstelės, susimaišiusios su odos išskiriamais riebalais ir prakaitu, suformuoja paviršinį sluoksnį, kuriame dauginasi mikrobai. Oda neatrodo gražiai, gaiviai. Vienas efektyviausių odos valymo būdų - garinimas.

Plačiau 4 p.

Patarimai

Pavasarij irgi galima greitai peršalti...



Kristina VITIENĖ, medicinos centro „Puriena“ šeimos gydytoja

Pavasaris - permainingų orų metas. Kai taip staigiai svyruoja temperatūra, sunku tinkamai apsirengti - tai perkaistame, tai persalame. Tai sukelia organizmui tam tikrą stresą ir sumažina jo atsparumą infek-

cijoms. Peršalimas yra viena dažniausių ligų, kuria kiekvienas žmogus serga vidutiniškai kartą per metus.

Užsikrėtęs ūmine virusine kvėpavimo takų infekcija, ligonis turi sveikti pats, t.y. gydymasis kuo natūralesnėmis priemonėmis. Ši infekcija paprastai pasireiškia užgulusia nosimi ar sloga, perštinčia ar skaudama gerkle, kosuliu, čiauduliu, kūno maudimu, galvos skausmu, akių ašarojimu, karščiavimu (paprastai iki 39 laipsnių), nuovargiu. Tad gydyti reikėtų kiekvieną šių simptomų.

Svarbu žinoti, kad karščiavimo nereikėtų mažinti esant žemesnei nei 38 laipsniai temperatūrai, nes tokioje terpėje žūsta dauguma organizme esančių virusų ir bakterijų.

Be abejonės, susirgus geriausia kreiptis į gydytoją, tačiau, jei tai neįmanoma, galima pamėginti gydytis savarankiškai. **Nukelta | 3 p.**

Pataria specialistai

Kai tenka draugauti su išsėtine skleroze...

Edvardas PAŠKEVIČIUS,

Lietuvos neurologų asociacijos atstovas

Tai jaunų ir darbingų žmonių liga - taip trumpai išsėtinę sklerozę galėtų pavadinti dauguma medikų. Tačiau visuomenėje dažnai vyruoja klaidingas šios ligos suvokimas ir neretai žodis „sklerozė“ kelia asociacijas su atminties negalavimais ir senatve. Tokia nuostata nėra teisinga, nes pats terminas „sklerozė“ reiškia irimą, kuris gali atsirasti bet kurioje sistemoje, dėl to yra ne viena liga, savo pavadinime turinti žodį sklerozė. Išsėtinė sklerozė, sutrumpintai vadinama IŠ, yra dažniausia netrauminė centrinės nervų sistemos, t.y. galvos smegenų ir nugaros smegenų, liga, galinti užklupti pačius darbingiausias žmones visiškai netikėtai. **Nukelta | 3 p.**

Pažintis

Verslininkas R.Cibauskas:

„Jei pavyko suvaldyti sėkmę, pasidalink su kitais“

Vilija BUDRIKIENĖ

„Norint pasirūpinti savo sveikata ar grožiu, reikia didelių investicijų“, - mano dažnas lietuvis. Ir pradeda skaičiuoti išlaidas sporto klubams, dietiniam ir ekologiškam maistui bei kitiems neva būtiniems dalykams.

Bet visus šiuos skaičiumus paneigia mūsų kraštiečiai, dabar Klaipėdoje gyvenantis verslininkas, UAB „Mūsų laikas“ vadovas Rimantas CIBAUSKAS. Daugybės sporto ir sveikatinimo renginių ne tik Pamaryje, bet ir visoje Lietuvoje rėmėjas, beveik 100 krepšinio aikštelių statybos mecenatas atvirai sako, jog rytais mielai valgo kruopų košes, kurios yra išties pigios, todėl prieinamos kiekvienam, ir sveikos, ir pakankamai energijos visai dienai duoda.

R.Cibauskas niekam nesiuolo pulti į kraštutinumus, o ir pats nebando drastiškų dietų. Bet sako žinantis, jog žengiant į antrąją gyvenimo pusę kiekvienas iš mūsų turėtų pagalvoti prieš prisikraudamas pilną lėkštę cepelinų ar riebaus torto. Jis apie tai pagalvoja.

Be to, 48-ąjį gimtadienį gruodžio 8-ąją švęsiantis verslininkas kone kasdien randa laiko žaisti krepšinį ar futbolą, kurie padeda palaikyti gerą formą ir neišsenkantį optimizmą.

Visas šias tikrai nebrangias priemones jis rekomenduoja ir „Sveikatos šaltinio“ skaitytojams.



Mūsų kraštiečiai verslininkas R.Cibauskas ir pats mėgsta sportą, ir skiria daug energijos bei lėšų įvairių sporto šakų propagavimui Šilutės rajone bei visoje Lietuvoje.

Peršalęs geria stiprią arbatą

Žemaičių Naumiesčio seniūnijos Šiaudvyčių kaime augęs R.Cibauskas nuo mažens buvo itin judrus vaikas, tad nuolat ieškodavo (ir rasdavo), kur išlieti tą savo energiją. Todėl žaidė futbolą ir krepšinį, lankė bokso ir lengvosios atletikos tre-

niruotes, o vėliau, įstojęs į Vilniaus universitetą studijuoti ekonomikos, buvo nuolatinis PDG daugiakovės, dziudo imtynių pirmenybių dalyvis.

R.Cibauskas sako „užaugęs sveikai“ - vaistų beveik nepažino, o pas gydytojus buvęs gal tik privalomai pasiskiepyti.

Dabar verslininko žiemos vakarus užpildo krepšinis, o va-

sarą su būreliu bendraminčių kone kasdien jis važiuoja prie jūros, kur žaidžia paplūdimio futbolą. Po to visi maudosi jūroje, tad geresnio grūdinimosi, anot p.Rimanto, nesugalvosi, sporto gamtoje neaplenks net brangios treniruotės sporto salėje.

Bet Cibauskų namuose vaistinėle yra, juo labiau kad verslininko **Nukelta | 4 p.**

Vaikų pasaulis

Jei Jūsų vaikas negirdi

Laimutė
GERVINSKIENĖ,Kauno apskrities kurčiųjų
ir neprigirdinčiųjų ugdymo
centro direktorė

Kaune, Uosio gatvėje, įsikūręs Kauno apskrities kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų ugdymo centras yra viena seniausių Lietuvos mokyklų, kurioje mokosi sutrikusios klausos vaikai iš visos Lietuvos. Nuo parengiamosios klasės, į kurią priimami 6-7 metų vaikai, iki pagrindinės mokyklos baigimo vaikus lydi mokytojai ir auklėtojai, turintys surdopedagoginį išsilavinimą, išmanantys savo darbą ir mylintys vaikus.

Visa ugdymo veikla Centre organizuojama taip, kad mokiniai įgytų pagrindinį išsilavinimą bei išmokyti kalbos ir galėtų integruotis į girdinčiųjų bendruomenę. Atsižvelgdami į vaiko poreikius bei galimybes, surdopedagogai taiko įvairius ugdymo metodus - žodinį, totaliosios komunikacijos, dvikalbį kurčiųjų ugdymo metodą, patys rengia specialiąsias mokymo priemones, padedančias vaikams suprasti mokomąją medžiagą, ugdyti kalbą.

Greta įprastų dalykų dar vyksta lietuvių gestų kalbos, muzikos ritmikos, dalykinės - praktinės veiklos pamokos. Tarp kalbos mokymo ir klausos lavinimo individualių pratybų metu vaikai mokosi taisyklingai tarti garsus, aiškiai kalbėti, lavinami jų klausos likučiai.

Po pamokų ugdymą tęsia surdopedagogai auklėtojai, kurie veda popamokinius kalbos ugdymo užsiėmimus, padeda ruošti namų darbus, organizuoja išvykas. Siekiama, kad vaikai išmokyti bendrauti su girdinčiais, adaptuotis aplinkoje, orientuotis įvairiose gyvenimo situacijose. Centras bendrauja su Lenkijos, Slovakijos, Švedijos, Anglijos, Portugalijos, Čekijos, Vokietijos, Turkijos sutrikusios klausos vaikų ugdymo įstaigomis. Laisvalaikio mūšų mokiniai lanko įvairius būrelius - siuvimo, dailės, šokių, sporto, organizuoja diskotekas, konkursus, šventes.

Modernioje bibliotekoje - informaciniame centre vedamos pamokos, rengiamos knygų pa-



Kaune esantis Kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų ugdymo centras ugdo sutrikusios klausos vaikus iš visos Lietuvos.



Centre veikla organizuojama taip, kad mokiniai įgytų pagrindinį išsilavinimą bei išmokyti kalbos ir galėtų integruotis į girdinčiųjų bendruomenę.

rodos, naujų knygų pristatymai, susitikimai su įdomiais žmonėmis, svečiais iš kitų mokyklų, buvusiais mokiniais, mokinių tėvais. Šiuolaikiškai įrengtoje kompiuterių klasėje vedamos pamokos, tobulinami vaikų informaciniai gebėjimai, laisvalaikio vaikai gali žiūrėti kino filmus, žaisti kompiuterinius žaidimus, specialios vaizdo kameros pagalba bendrauti su draugais internetu.

Mokykla siekia formuoti vaikų darbinis įgūdžius, todėl be įprastų technologijų pamokų, kuriose mokoma įvairių buitės darbų, mergaitės papildomai mokomos siūti, berniukai - atlikti darbus iš medžio ir metalo. Jaukiai įrengtoje mitybos klasėje vaikai mokosi gaminti maistą, servuoti stalą, naudoti buitine technika. Didelį dėmesį centro vadovai ir pedagogai skiria mokinių karjeros planavimui. 2006 metais ugdymo Centre įsteigtas Profesinio informavimo taškas, kurio tikslas - teikti kurtiems ir neprigirdintiems mokiniams profesinio informavimo paslaugas. Čia 9-

10 klasių pedagogai, tėveliai ir mokiniai, sužino apie tolesnį mokymąsi, profesijos pasirinkimo galimybes.

Kiekvieną pavasarį Kauno apskrities kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų ugdymo centre organizuojama susipažinimo ir bendravimo su būsimais mokiniais ir jų tėvais savaitė. Atvykę iš įvairių Lietuvos kampelių vaikai apgyvendinami bendrabutyje, nemokamai maitinami centro valgykloje.

Gegužės 31 - birželio 4 dienomis tėvelius, auginančius vaikus su klausos negalia, ir jų vaikučius, kviečiame atvykti pas mus, susipažinti su ugdymo centru, mokytojais, mokiniais. Čia rasite šiltes ir jaukius antruosius namus, kur laukiamas, svarbus ir mylimas kiekvienas vaikas.

Apie Kauno apskrities kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų ugdymo centrą galite pasiskaityti interneto puslapyje www.nim.kaunas.lm.lt

Mus rasite Kaune, Uosio g. 7.

**Tel. (8 37) 331872,
332503, 332598.**

Maistas gali būti vaistas

Stalo karalius - kopūstas

Parduotuvėse jau atsirado šiamečių šviežių kopūstų. Ši daržovė yra viena populiariausių pasaulio šalių virtuvėse. Iš jų verdamos sriubos, ruošiami troškiniai, mišrainės, kepami pyragai, apkepai, blynai. Jų patiekalai ne tik skanūs, bet ir maistingi.

Nuo seno žinoma, kad kopūstuose gausu vitamino C, A, B grupės vitaminų, fosforo, kalio ir kt. Kopūstuose daug ląstelių, kuri skatina žarnyno veiklą, padeda iš organizmo pašalinti cholesterolį (tai svarbu aterosklerozės profilaktikai), o šviežių kopūstų sultis liaudies medicinoje rekomenduojama gerti kaip turtingą vitaminų, apetitą gerinančių, virškinimą skatinančių gerimą, taip pat sergant kepenų ligomis, skrandžio ar dvylikapirštės žarnos opomis, lėtiniais vidurių užkietėjimais ir hemorojumi.

Šviežios kopūstų sultys padeda surandėti opoms, nes sultyse yra daug opas gydančio vitamino U. Jau per pirmąsias 5-10 dienų ligoniams sumažėja skausmai ir pagerėja savijauta.

Kopūstų sultyse yra 16 aminorūgščių, taip pat rūgšties, padedančios išvengti nutukimo, neleidžiančios angliavandeniams virsti riebalais. Manoma, kad kopūstai puiki prevencija nuo vėžio.

Gūžėje vitaminai yra pasiskirstę nevienodai: išoriniuose lapuose jų yra dvigubai daugiau. Vitamino C ypač daug yra viršutiniuose žaliuose lapuose, kuriuos šeimininkės dažnai išmeta. Nereikia nuvertinti kopūstų bei žiedinių kopūstų lapkočių - jie taip pat vertingi ir skanūs, geras visų salotų, sriubų ir nuovirų priedas.

Kopūstai dera su visais produktais. Tad pabandykite pasigaminti, galbūt dar neragautų patiekalų.

Kopūstų maltiniai

Kopūsto gūžę perpjaukite į 4 dalis, išvirkite pasūdytame van-



denyje, išgriebkite ir, vandeniu nuvarvėjus, sumalkite su sviestu pakepintu svogūnu. Į masę įberkite 1 šaukštą manų kruopų. Visą 5 min. pakaitinkite, atvėsinkite, įplakite kiaušinį, įdėkite sviesto, druskos. Jei masė tiršta, įpilkite grietinės, sumaišykite ir formuokite maltinius. Juos suvilgykite kiaušinio plakiniu, pavoliokite džiūvėseliuose ir apkepkite riebaluose. Maltinius patiekite su grietine.

Gaivios kopūstų ir obuolių salotos

Kopūstą smulkiai supjaustykite, stambiai sutarkuokite obuolius ir agurką. Daržoves paskalinkite 2 šaukštais majonezo, pašlakstykite obuolių actu, jei reikia, dar pasūdykite ar pabarstykite cukrumi ir viską išmaišykite.

Kopūstų lapų apkepas su mėsa

8 kopūsto lapus apvirkite pasūdytame vandenyje. Skiltelėmis supjaustykite 6 pomidorus, stambiai sutarkuokite 400 g fermentinio sūrio, sumalkite 500 g virtos veršienos (ar kitokios mėsos). Į kepimo indą, pateptą sviestu, įklokite 4 mažesnius kopūsto lapus. Juos užpilkite keliais šaukštais majonezo, sudėkite pusę turimos mėsos. Ant jos išdėliokite pomidorų skilteles, vėl užpilkite majonezu ir užbarstykite pusę

kiekio sūrio. Tada dėkite likusią mėsa, majonezą, užklokite kopūsto lapais ir likusiu fermentiniu sūriu. Kepkite orkaitėje 200 laipsnių temperatūroje 10-15 minučių.

Kopūstų salotos su ankštpipiriais

Kopūsto lapus supjaustykite plonais šiaudeliais, pasūdykite. Išvalytą 1 aitriojo pipiro ankštį supjaustykite griežinėliais. Litrą verdančio vandens sumaišykite su susmulkintu aitrioju ankštpipiriu, saldžiojo ankštpipirio milteliais, šaukšteliu garstyčių bei 2 šaukštais raudonojo vyno acto. Karštu marinatu užpilkite kopūstus. Ataušinkite. Išvalytą saldujį ankštpipirį ir fetos sūrį supjaustykite kubeliais, suberkite į kopūstus, išmaišykite, pašlakstykite aliejumi ir pagardinkite pagal skonį.

Kopūstų salotos su grybais

Pusę kopūsto supjaustykite smulkiais šiaudeliais. Svogūnus ir virtus džiovintus baravykus ar kitokius grybus supjaustykite šiaudeliais ir pakepkite su 50 g aliejaus. Kai svogūnai ir grybai atvės, juos sumaišykite su kopūstais. Dar 50 g aliejaus sumaišykite su 2 šaukštais acto, paskalinkite druska bei cukrumi ir užpilkite ant salotų. Išmaišykite. Patiekdami papuoškite žalumynais.

Aspirinas gali mažinti astmos riziką moterims

Kas antrą dieną vartodamos 100 miligramų aspirino, moterys gali sumažinti riziką susirgti astma. Tačiau, pasak JAV mokslininkų, reikia atlikti daugiau tyrimų, kad galima būtų rekomenduoti aspiriną būtent astmos prevencijai.

Medicinos žurnale „Thorax“ paskelbto didelio tyrimo rezultatai rodo, kad vartojant aspiriną astmos tikimybė sumažėja 10 procentų, tačiau toks poveikis nepastebėtas viršsvorio turinčioms moterims.

Tyrimas apėmė maždaug 37 tūkstančius sveikų moterų, kurioms buvo skirtas aspirinas, vitaminas E, abu preparatai ar nė vieno iš jų. Tos moterys buvo patekusios į JAV nacionalinį moterų sveikatos tyrimą.

Per dešimt metų trukusį stebėjimą astma buvo nustatyta 872 moterims, kurios vartojo aspiriną, ir 963-ims, kurios jo nevertėjo, o tai sudaro 10 procentų rizikos skirtumą. Įtakos astmai neturėjo amžius, rūkymas, fizinis aktyvumas, hormonų ar vitamino E vartojimas.

„Šie tyrimo rezultatai patvirtino ankstesnius, kai nustatytas teigiamas nedidelių dozių aspirino poveikis vyrams, susirgusiems astma“, - sako dr. Tobias Kurth iš Bostono moterų klinikos. Pasak jo, nedideliais kiekiais vartoti aspiriną pirmiausia rekomenduojama tam, kad būtų išvengta širdies priepuolių ir insulto.

Čiužiniai, vandens jonizatoriai...

GAMINTOJŲ KAINOMIS!

Liepų g. 15, LT-99182 Šilutė (parduotuvė „Liepa“, II aukštas)
Darbo laikas: I-V 13:00 val. - 18:00 val. VI 9:00 val. - 15:00 val.
Mob. tel.: +370 655 54134 +370 676 42062

REABILITACIJOS IR GROŽIO CENTRAS

REABILITACIJA

Gydytojo rehabilitologo konsultacijos

Elektros procedūros
Masažai
Kineziterapija
Akupunktūra

GROŽIO PROCEDŪROS

Mes dirbame:
Rusnės g. 6, Šilutė
Tel. 8 441 61624, 8 685 63041
Daugiau informacijos - www.grozisirsveikata.lt

Kalba vaikams

Štai kaip 4-9 metų amžiaus vaikai aiškina įvairių žodžių reikšmes:

Džentelmenas:

„Tai tas pats, kas ir ledi, tik tai vyras.“ (Tolia, 6 metai)

Maistas:

„Skaniausiai tai pavyksta močiutei. Mama irgi neblogai gamina. Užtat tėtis duoną gerai raiko.“ (Vera, 7 metai)

Žmona:

„Tai mergaitė, kuri gamina vyrui pietus, skalbia marškinius ir prižiūri jo vaikus.“

(Andrejus, 6 metai)

Jaunikis:

„Taip dėdes vadina iki tol, kol jie veda. O po to, juos jau vadina visokiais kitokiais įvairiais žodžiais.“ (Ania, 9 metai)

Vyras:

„Su šiuo žodžiu sunku, kadangi su juo labai daug rūpesčių... Išlaidos didelės. Šis žmogus gali tave ir nuvilti: pavyz-

džiui, iš pradžių jis buvo geras ir gražus, o po to, kai jūs su juo susituokėte, jis tapo piktas ir storas.“ (Kirilas, 7 metai)

Išimylėjęs:

„Pavyzdžiui, vyras paskui žmoną vis vaikščioja, vaikščioja, akių nuo jos nenuleidžia visą dieną. Tada ji pradeda spėlioti, ar tikrai jis jos neįsimylėjęs.“ (Marina, 8 metai)

Auksines savo vaikų mintis galite atsiųsti „Sveikatos šaltiniui“ el. paštu info@silutesnaujienos.lt

Patarimai

Pavasarij irgi galima greitai peršalti...

Atkelta iš 1 p.

Specialistų patarimai

* Jei pajutote pirmuosius peršalimo simptomus, virusui kelią užkirsite valgydami česnaką, kuris turi itin veiksmingą dezinfekuojamąjį poveikį.

* Jei šis pasirodė ne itin patrauklus, galite pamėginti imbiero arbatą (sutarkuotą ar susmulkintą gabalėliais imbiero šaknį užpilkite verdančiu vandeniu) ar imbiero košelę. Ji ne tik puikiai dezinfekuoja, bet yra ir daug skanesnė. Pastaroji ruošama taip: sutarkuokite nuluptą imbiero šaknį, susmulkinkite keletą nuluptų citrinų ir viską gerai išsukite su keletu šaukštų medaus. Tokią masę galima net ir porą mėnesių laikyti šaldytuve, o pajutus pirmuosius peršalimo simptomus, suvalgyti po arbatinį šaukštelį kelis kartus per dieną.

* Kosuliui, slogai ar gerklės skausmui slopinti patariama išmėginti tepalus, kurių sudėtyje yra mentolio, pušų bei eukalipto eterinių aliejų. Tokius preparatus galima naudoti krūtinėi, nugarai, pėdoms, zonavai tarp nykščio ir rodomojo piršto įtrinti ar inhaliacijai, kai verdančiame vandenyje ištrinama truputis tokio tepalo ir kvėpuojama pro nosį ar burną.

* Persišaldžius nereikėtų pamiršti ir kojų šildymo, kuris

gelbsti siekiant įveikti sausą kosulį bei gerklės skausmą. Jas galima tiesiog pamirkyti šiltame vandenyje, į kurį dar galima įberti saują jūros druskos, sodos, garstyčių ar tiesiog šildyti sausu būdu - į specialų šildytuvą pripylus karšto vandens. Nepamirškite po tokio šildymo užsimauti sausas kojines, geriausia - vilnones.

* Nusilpusiam imunitetui stiprinti reikėtų vartoti ežiulės preparatus, kuriuose yra subalansuotas aminorūgščių kiekis, gausu provitamino A, vitamino C. Tačiau tokius preparatus reikėtų vartoti atsargiai - daugiau nei dvi savaites vartojama ežiulė gali sukelti atvirkštinę reakciją.

* Bičių produktai - medus, žiedadulkės, bičių duonelė, pikis - taip pat labai svarbūs ir naudingi siekiant stiprinti organizmą.

* Vaistažolių arbatos ne tik sušildo perštinčią gerklę, bet ir pagerina kraujotaką, mažina intoksikaciją, tad ko jau ko, bet jų peršalus tikrai nedera vengti. Na, o tiems, kurie pastarųjų iki soties išragavo dar vaikystėje, gydytoja pataria gerti kuo daugiau kitokių skysčių: mėgstamos arbatos, mineralinio vandens, sulčių ar pan.

* Kamuojant slogai, nosies gleivinę siūloma plauti jūros ar sūdytu vandeniu. Jokiu būdu nepiktinaudžiaukite nosies lašais,

mat, juos intensyviai lašinant ilgiau nei 2-3 dienas, sloga gali virsti lėtine.

Liaudies medicinos išmintis byloja

* Pajutę pirmuosius peršalimo požymius, galite išmėginti šį veiksmingą receptą: pusę litro mažai pašildyto pieno išplakite su kiaušiniu, įdėkite arbatinį šaukštelį medaus, tiek pat sviesto, viską gerai išmaišykite ir vakare išgerkite.

* Jei kamuojate tik sloga, rekomenduojama 25 minutes pagulėti karštoje vonioje, paskui gulti į lovą, užsikloti ir gerai išprakaituoti. Labai naudinga ir veiksminga pakvėpuoti obuolių acto garais: į dubenį karšto vandens įpilkite stiklinę acto ir kvėpuokite garais apie 20 minučių. Jei sloga tik prasidėjo, galima išgerti pusę stiklinės vandens, įlašinus 5 lašus jodo.

* Liepžiedžių arbata taip pat gelbsti gydant slogą, skatina prakaitavimą, ramina, mažina kosulį, palengvina atsikosėjimą.

* Jei sloguojate dažnai ir ji užsitęsia, tikėtina, kad organizmui trūksta cinko. Tokiu atveju rytais išgerkite puodelį melisos arbatos: šaukštelis melisos ir 2 šaukšteliai medaus.

* Jeigu kankina įkyrus kosulys, galite pasigaminti keletą nesudėtingų preparatų. Sumai-

šykite citrinos sultis (arba obuolių actą) ir 2 valgomuosius šaukštus glicerino, įdėkite 2 valgomuosius šaukštus medaus. Visą išmaišę gerkite po arbatinį šaukštelį 5-6 kartus per dieną ir būtinai prieš miegą.

* Nuo kosulio gelbės ir toks mišinys: sumaišykite 2 valgomuosius šaukštus šviežio sviesto, 2 trynius, arbatinį šaukštelį miltų ir 2 arbatinius šaukštelius medaus. Vartokite 4-5 kartus per dieną prieš valgį.

* Kiaušinių tryniai, suplakti su cukrumi ir romu, taip pat padeda atsikratyti kosulio. Vartoti reikėtų ryte prieš valgį.

* Esant sausam kosuliui, užvirinkite 60 g pipirų su 250 g balto vynuogių vynu. Mišinį perkoškite ir po truputį gerkite karštą 3 kartus per dieną.

* Taip pat padeda linų sėmenų arbata, kriėnų šaknys, virtų avižių užpilas karštu pienu (palaikyti 2 valandas termose ir gerti).

* Kartais, išsigydžius peršalimo sukeltus simptomus, lieka kosulys. Siekdami jį „įveikti“, didelį svogūną supjaustykite plonais griežinėliais, atsigulę uždėkite juos ant krūtinės ir palaikykite 30 minučių.

* Taip pat veiksminga daug kartų per dieną gerklę skalauti ramunėlių nuoviru ar gerti mišturą su čiobreliais.

Senyviems žmonėms rekomenduojami didesni vitamino D kiekiai

Įtakingos Europos Sąjungos gydytojų organizacijos nariai paskelbė savo nuomonę dėl vitamino D rekomenduojamų normų senyviems žmonėms, ir jei į ją bus atsižvelgta, tai gali turėti įtakos visoms amžiaus grupėms.

Nuolatinis Europos gydytojų komitetas (The Standing Committee of European Doctors, CPME) Briugės mieste Belgijoje surengė didelę konferenciją, kurioje prieita prie išvados, kad vyresniems nei 75 metų žmonėms per dieną rekomenduotina 600-800 tarptautinių vienetų (15-20 mikrogramų) vitamino D. Kartu su kalciumu toks kiekis vitamino geriau apsaugotų nuo kaulų lūžių.

Tokią nuomonę CPME pateikė savo valdybai ir visuotiniam susirinkimui, kurie ir turėtų priimti galutinį sprendimą dėl šios rekomendacijos.

Dabar tiek Europos Sąjungoje, tiek Lietuvoje rekomenduojama vitamino D paros norma yra 5 mikrogramai, nors vis daugėja moksliniais tyrimais pagrįstų duomenų, kad senyvių ir jaunų žmonių kaulų sveikatai reikia 50 mikrogramų per dieną ar daugiau.

Briugės konferencijoje pateikta ir netikėtų duomenų, įskaitant tai, kad kai kuriose pietinėse Europos valstybėse vitamino D nepakankamumas yra labiau paplitęs nei šiaurinėse, kur mažiau saulės šviesos ir todėl pats žmonių organizmas susintetina mažiau vitamino D.

Konferencijoje taip pat atkreiptas dėmesys į tai, kad ne visur esama tinkamos formos vitamino D. Pavyzdžiui, Airijoje neprekiuojama gryno vitamino D papildais, o šios maistingosios medžiagos yra tik multivitaminuose.

Specialistai mano, kad apskritai pasaulyje su vitamino D nepakankamumu susiduria maždaug milijardas žmonių. Vitamino D nepakankamumo simptomai yra raumenų skausmas, silpni kaulai, energijos trūkumas ir nuovargis, susilpnėjęs imunitetas, polinkis į depresiją ir nuotakų kaita, miego sutrikimai.

Europos maisto saugos tarnyba (EMST) yra patvirtinusi sveikatinimo teiginį, jog kalcio ir vitamino D papildų vartojimas apsaugo nuo kaulų lūžių ir osteoporozės.

Klausimus sveikatos, profilaktikos ir grožio temomis galite teikti el. paštu info@silutesnaujienos.lt arba telefonu (8 441) 51223.

Pataria specialistai

Kai tenka draugauti su išsėtine skleroze...

Atkelta iš 1 p.

IS rizikos grupės

Liga paprastai pasireiškia tarp 20 ir 40 metų, tačiau taip pat gali prasidėti ir jaunesniems, ir vyresniems žmonėms. Ji dukart dažniau pasireiškia moterims nei vyrams. Išsėtinė skleroze dažniau pasireiškia ekonomiškai išsivysčiusiose vietovėse. Yra aiškūs geografinio skirtumo įrodymai. Dažniausiai išsėtinė skleroze serga vidutinio klimato zonų gyventojai, rečiau - žmonės, gyvenantys karšto ir šalto klimato zonose.

Lietuva yra viena iš tų šalių, kurios patenka į didelės rizikos grupę. Epidemiologiniais duomenimis, Lietuvoje išsėtinė skleroze serga 55 žmonės iš 100 tūkstančių. Registruotų ligonių yra apie 3 tūkstančiai, tačiau manoma, kad dar trečdalis sergančiųjų į medikus kol kas nesikreipė.

Simptomai ir pavojaus signalai

Išsėtinė skleroze dažnai vadinama klastinga liga vien dėl to, kad neturi nė vieno išskirtinio požymio, kuris yra būdingas tik jai. Pirmieji išsėtinės sklerozės simptomai gali būti laikinas vienos akies regos sutrikimas, galūnių tirpimas, nusilpimas, pusiausvyros sutrikimai. Tai gali pasikartoti keletą kartų per metus ar kartą kitą per kelis metus.

Po šių sutrikimų pažeistos funkcijos gali ir visiškai atsistatyti, tačiau tai nereiškia, kad liga atsitraukė. Taip pat reikia paminti, kad kiekvienam ligoniui

simptomai pasireiškia individualiai: su regėjimo, jutimo, motoriniais ar pusiausvyros sutrikimais gali pasireikšti greitas nuovargis, nuotaikų kaita, depresija, pasunkėjęs mąstymas, neaiški kalba, šlapinimosi, tuštinimosi ar lytinės funkcijos sutrikimai.

Skiriamasis išsėtinės sklerozės požymis yra naujo simptomo atsiradimas ar senojo simptomo pasikartojimas, užsitęsęs ilgiau nei 24 valandas. Dažniausiai simptomai išryškėja per kelias dienas, išlieka tris - keturias savaites ir apytikriai po mėnesio išnyksta.

Diagnostika

Nors išsėtinė skleroze nėra išgydoma liga, tačiau labai svarbu ją diagnozuoti kuo anksčiau, parinkti tinkamiausią gydymą ir taip pristabdyti ligos progresavimą.

Išsėtinės sklerozės požymius gali pastebėti šeimos gydytojai ir okulistai, tačiau trūkstant informacijos apie šią ligą ne visada geba ją atskirti nuo kitų. Bendrosios praktikos gydytojas, įtariantis išsėtinę skleroze, pacientą siunčia neurologo apžiūrai.

Liga diagnozuojama išsėtinės sklerozės centruose, esančiuose Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje.

Pastebėję išsėtinę sklerozę būdingus požymius, žmonės turėtų nedelsti ir kreiptis į savo bendrosios praktikos gydytoją, nepaisant to, kad sutrikimai visiškai ar beveik praėjo. Diagnozė patvirtinama, kai pacientas yra nuodugniai ištirtas ir jam at-

likti visi būtini tyrimai, parodantys nervus apsaugančios medžiagos mielino irimo sukeltus pakitimus galvos smegenyse.

Tiriant pacientus dažniausiai atliekami neurologiniai tyrimai, magnetinio rezonanso tomografijos tyrimas (MRT), laboratoriniai tyrimai, juosmens punkcija (smegenų skystyje tiriamos oligokloninės juostos, Imunoglobulinų G santykis) ar sukeltųjų potencialų tyrimai. Diagnozuojant išsėtinę sklerozę nustatoma ir ligos forma.

Keturių ligos formos

Yra keturios išsėtinės sklerozės formos.

Recidyvuojanti - remituojanti išsėtinė skleroze yra dažniausia pasitaikanti forma, kuri prasideda 80 proc. susirgusiųjų. Ši forma būna tik ligos pradžioje, vėliau (maždaug 40 proc. pacientų) ji pereina į antrinę progresuojančią išsėtinės sklerozės formą.

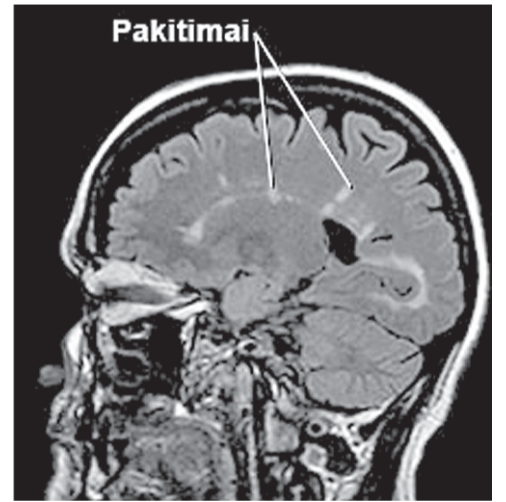
Pirminėje stadijoje net keletis metų gali visiškai nebūti simptomų, tačiau paūmėjimai yra neprognozuojami ir gali pasireikšti bet kada. Nauji ar jau anksčiau buvę simptomai gali atsirasti staiga, trukti keletą dienų ar savaičių ir po to vėl išnykti.

Vieniems antrine progresuojančia IS sergantiems žmonėms gali pasireikšti recidyvai, o kitiems jų gali nebūti. Laikui bėgant šia liga sergantiems žmonėms simptomai ir negalia vis stiprėja.

Pirminė progresuojanti išsėtinė skleroze yra labai reta ir pasireiškia tik 10 proc. pacientų,



Magnetinio rezonanso tomografijos (MTR) tyrimu darytose nuotraukose - sveikos ir išsėtinės sklerozės pažeistos smegenys.



sergančių išsėtinę skleroze. Nuo pat ligos pradžios būdingas nuolatinis progresavimas. Simptomai ryškėja ir negalia laipsniškai didėja. Nebūna paūmėjimų ar remisijų, tik atsitiktiniai stabilizavimosi laikotarpiai ar laikini maži pagerėjimai.

Gerybinė išsėtinė skleroze pasireiškia vienu nedideliu paūmėjimu ir galimu vienu papildomu atkryčiu. Po to pacientas pasveiksta iki galimo antrojo paūmėjimo, kuris gali nepasireikšti net 20 metų. Vis dėlto gerybinė išsėtinės sklerozės forma galiausiai pradės progresuoti, o per 10-15 metų nuo ligos pradžios ligos eiga keis kryptį, kol pasieks progresavimo stadiją.

Susitaikymas su liga

Daugelis ligonių turi pereiti įvairias stadijas, kol susitaiko su

savo liga. IS diagnozė pirmiausia sukelia šoką, po to atsiranda ligos neigimas, dar vėliau aplanko baimės jausmas. Tačiau reikia atminti, kad problemos sprendžiamos tik tuomet, kai apie jas kalbama, todėl sergantieji turėtų nesidrovėdami kalbėti su gydytoju apie atsiradusius pojūčius, simptomus, abejones, baimę, kuri dažnai kyla dėl nežinios. Užsitęsęs baimės jausmas gali labiau pakenkti gyvenimo kokybei nei patys ligos simptomai. Dėl nuolatinės baimės, nežinios, nerimo sergančiuosius išsėtinę sklerozę ima kamuoti depresija, kuri diagnozuojama dažniau nei sergant kitomis lėtinėmis ligomis.

Sergantieji IS turėtų žinoti būtiniausią informaciją apie šią ligą, nes tai gali padėti išsklaidyti baimes bei suprasti ne tik kaip gyventi visavertį gyvenimą to-

liau, bet suvokti, kad gyvenimas nesustoja ties išsėtinę skleroze.

Svarbu laiku pradėtas gydymas

Ši liga nėra užkrečiama ir nebūtinai ja sergantiesiems prireikia invalido vežimėlio. Nors iki šiol IS yra nepagydoma liga, vis dėlto gyvenimo trukmei įtakos turi nedaug. Tačiau pavėluotai pradėtas gydymas praktiškai nėra veiksmingas ir neįgalumo tikimybė išauga. Taip pat gydymas labai priklauso ir nuo individualių sergančiojo savybių, gretutinių ligų bei ligos formos.

Sergantieji išsėtinę sklerozę gali mėgautis visaverčiu gyvenimu, tačiau turėtų nepamiršti reguliariai sportuoti, daugiau dėmesio skirti mitybai, informuoti apie savo ligą darbdavį bei artimuosius.

Patarimai

Garinimo procedūra išvalo odą

Patalpose ir ore esančios dulkės, nusėdusios ant veido ir kaklo odos, užkemša poras, teršalai, suragėjusios ląstelės, susimaišiusios su odos išskiriamais riebalais ir prakaitu, suformuoja paviršinį sluoksnį, kuriame dauginasi mikrobai. Oda neatrodo gražiai, gaiviai. Vienas efektyviausių odos valymo būdų - garinimas. Ši procedūra padės pašalinti riebalų perteklių, nešvarumus, pagerins kraujotaką, sumažės spuogų, oda taps elastingesnė, minkštesnė, pastebimai lygesnė.

Atlikti garinimo procedūrą galima ir namuose. Tam nebūtina turėti specialų garintuvą - naudojamas paprasčiausias puodas. Į puodą įpylus karšto vandens, galva apgobiam rankšluosčiu, veidas laikomas ne arčiau kaip 20 centimetrų virš vandens. Laikant per arti, garai gali nudeginti, per daug išsiplėsti kapiliarai. Prieš garinant odą, patartina paslėpti plaukus, o garinimosi metu užsimerkti.

Iš pradžių veido ir kaklo odą reikėtų kruopščiai nuvalyti. Jei gu Jūsų oda sausa, patepkite kremu, riebią odą nuplaukite su kosmetiniu milu ar plovikliu, o mišrią sudrėkinkite ir tada šiek tiek patepkite kremu.

Sausą odą galima garinti tik 5 minutes vieną kartą per 3 mėnesius, normalią - 15 minučių kartą per mėnesį, o riebią - ne ilgiau kaip po 20 minučių vieną ar du kartus per savaitę.

Garinimas bus dar veiksmingesnis, jeigu naudosite vaistažolių nuovirus.

* Sudirgusią odą nuramins garų vonelės su liepžiedžių, ramunėlių ar medetkų nuovirusais.

* Spuogutą odą padės gydyti beržo žievės, ramunėlių, kadagio uogų nuovirusais.

* Ugniažolės, lakišiaus nuovirusai sumažins uždegimą.

* Jautriai odai vaistažolių nuovirusą ruošiamame iš pusės šaukšto žolelių stiklinei vandens, riebiai - vienas šaukštas žolelių stiklinei vandens.

Po garinimo procedūros veidą nuplaukite šiltu vandeniu, sausai nušluostykite, galite veido ir kaklo odą palepinti kaukėmis - poveikis bus daug efektyvesnis.

Veidą garinti nepatartina sergant bronchine astma, hipertenzija, širdies ir kraujagyslių ligomis. Sergant odos ligomis, prieš garinant patartina pasitarti su gydytoju.

Ar žinote, kad...

Triukšmo prevencija viešose vietose

Triukšmas - nepageidaujami arba žmogui kenksmingi išoriniai garsai, kuriuos sukuria žmonių veikla.

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos triukšmo valdymo įstatymo nuostatomis ir siekiant apsaugoti žmonių sveikatą bei aplinką nuo neigiamo triukšmo poveikio, parengtos Triukšmo prevencijos Šilutės rajono savivaldybės viešosiose vietose taisyklės, reglamentuojančios veiklos, kurią vykdan skleidžiamas triukšmas viešosiose vietose, valdymą.

Gyvenamųjų namų kvartaluose triukšmingas transporto priemonės ir mechanizmus darbo dienomis leidžiama naudoti nuo 6.00 val. iki 18.00 val., poilsio ir švenčių dienomis - nuo 10.00 val. iki 18.00 val., triukšmo šaltiniai neturi viršyti nustatytų triukšmo ribinių dydžių.

Šilutės rajono savivaldybės viešosiose vietose nuo 22.00 val. iki 6.00 val. draudžiama: * naudoti triukšmo šaltinius lauko kavinėse, jei tai sukelia dirginimą;

* garsiai groti muziką automobiliuose, esant atviroms automobilių durims arba atviriems automobilių langams;

* garsiai groti muziką nuosavose namuose, daugiabučių namų patalpose;

* vykdyti prekių pristatymo ir krovos darbus prekybos įstaigose, kurios įsikūrusios arčiau nei 100 m nuo gyvenamųjų namų;

* naudoti civilines pirotechnikos priemones (išskyrus vals-

tybinių) švenčių dienomis, taip pat per masinių pramogų renginius, kuriuos rengti nustatyta tvarka yra išduotas leidimas.

Jei triukšmaujama naktį ar vakare, kvieskite policiją. Lietuvos Respublikos administracinių teisės pažeidimų kodekso 183 straipsnis įgalioja policijos pareigūnus užtikrinti ramybę butuose nuo 18.00 valandos iki 6.00 valandos, o lauke - visą parą. Sudrausminti triukšmadarius gali pakakti tik perspėjimo arba jie gali būti traukiami administracinė atsakomybėn pagal ATPK 183 straipsnį "Viešosios rimties trikdymas".

Spręsdami triukšmo keliamas problemas, susimąstykite, kaip sukurti savo ir aplinkinių komfortą. Jei jūs patys planuojate užsiimti veikla, kurios metu negalite išvengti triukšmo, pasistenkite darbus vykdyti laiku, kurio metu nekelsite nepatogumų aplinkiniams. Jei to įgyvendinti negalima, informuokite kaimynus. Tarpusavio sutarimu galima išvengti daugelio problemų.

Atkreipkite dėmesį į savo keliamą ar šalia esantį triukšmą, gerbkite savo, savo šeimos, šalia gyvenančių žmonių teisę į ramybę ir tylą. Tai ne tik tolerancijos, bet ir sveikatos stiprinimo gestas.

Šarūnas LAUŽIKAS,
Šilutės r. savivaldybės
administracijos direktorius,
Violeta BALTUTIENĖ,
vyriausioji specialistė -
sanitarijos inspektorė

Pažintis

Verslininkas R.Cibauskas:

„Jei pavyko suvaldyti sėkmę, pasidalink su kitais“

Atkelta iš 1 p.

Žmona Reda anksčiau buvo vais-tinės savininkė, tad apie vaistus nusimano. Bet tai nereiškia, kad vos sukarščiauvus kuriam šeimos nariui, griebiamasi table-tės. Daug keliaujantis pašneko-vas pasakoja, jog peršalti, žino-ma, pasitaiko ir jam. Tuomet iš-geria 4 ar 5 puodelius stiprios vaistažolių arbatos, išprakaituo-ja ir ryte vėl būna sveikutėlis.

Žinia, aktyvų gyvenimo bū-dą pamėgęs vyras neišvengia traumų, bet tai, anot jo, jau ob-jektyvi realybė, kurios nepakei-si. Užtat šiek tiek koreguoti sa-vo maitinimosi ir poilsio įpro-čius galime visi.

Dviratininkai turi garsiai prabilti

Šiandien verslininkas Lie-tuvoje stebi įdomų dalyką: spor-tą mėgsta kone visi lietuviai, bet pajudėti ryžtasi tik menka jų dalelė. Jis mano, kad į tokią tendenciją didesnę dėmesį tu-rėtų atkreipti ir valdžios insti-tucijos, tačiau, ko gero, valdžia nepajudės, kol nebus iniciatyvos „iš apačios“. Štai kad ir dviračių sportas - viena priei-namiausių sporto rūšių bei sveikatos stiprinimo galimybių, juk ant dviračio prabėgo kone visų mūsų vaikystė. Bet šian-dien į mūsų gyvenimą taip įsi-veržė automobiliai, kad važinė-jančių dviračiais lietuvių pama-tysi mažai. Tuo tarpu užsienio šalyse dviratis jau ne tik sugrį-žo į gyvenimą, bet ir užima ka-raliaujančias pozicijas. Taigi už-sieniečiai jau suvokia, jog ke-liaudami dviračiais ne tik stip-rina savo sveikatą, bet ir saugo gamtą.

Klausime, ar klaipėdiečiui, rekomenduojančiam šilutiškiams sėsti ant dviračių, teko matyti mūsų rajono dviračių takus? Pavyzdžiui, į Traksėdžius ir Pagrinius?

R.Cibauskas atsako nema-tęs ir pasitereiškia, negi jie blogi? Atsakome, jog galime už-sieniečių, kurie atvykę į mūsų kraštą bando pasivažinėti dvi-račiais, o paskui kreipiasi į re-dakcijas, prašydami paviešinti, kaip jie virto ir nusibrozdino nosis, su dviračiais įkirtę į mil-žiniškas duobes, išmuštas dvi-račių takuose...

Pašnekovas sutinka, kad Lietuvoje dar nėra dviratinin-kams tinkamos infrastruktūros: trūksta dviračių takų, nėra vietų jiems saugiai palikti prie par-duotuvų, trūksta jų nuomos taškų ir buitinių patalpų įstaigose, kur atvažiuojantys žmogus galėtų tinkamai nusiprausti ir persi-rengti. Bet jis taip pat mano, kad jei atsirastų daugiau šią trans-porto priemonę propaguojančių žmonių, jie apie šias problemas prabiltų garsiai, tai ir valdžia at-kreiptų dėmesį ir sukurstų.

Pavyzdys išjudino kitus

Tik mūsų rajone per pasta-ruosius keletą metų R.Cibausko iniciatyva ir lėšomis įreng-tos 23 naujos krepšinio aikštelės, o jų skaičius visoje Lietu-voje jau artėja prie 100. Kiek tai



Už altruistinę veiklą, sporto ir kultūros mecenavimą, Šilutės vardo garsinimą R.Cibauskui skirta prestižinė Šilutės rajono premija „Sidabrinė nendrė“.



R.Cibauskas mūsų rajone organizuoja futbolo, krepšinio turnyrus, finansuoja krepšinio aikštelių statybą šalyje. Jis apdovanojo ir moterų krepšinio entuziastes, dalyvavusias „Šilutės naujienų“ turnyre „Pavasaris 2010“.

kainavo? Verslininkas prisipažįsta, jog tikslaus skaičiaus negalėtų pasakyti, bet mano, kad iš viso sportui remti jau skyrė kelis milijonus litų.

O prieš 7 metus pradėtas krepšinio aikštelių statybos projektas „Time Team“ buvo sumanytas specialiai tam, kad ir Lietuvoje suaktyvintų neformalų gatvės krepšinio judėjimą, viliantis į jį pritraukti kuo daugiau jaunimo. Sumanymas pasiteisino: visos aikštelės šandien yra užimtose, visose nuolat pilna žaidžiančiųjų. O pačiam mecenatui ypač malonu ir tai, kad jos yra prižiūrimos, pačių jaunųjų saugomos. „Tai rodo, kad projektas 100 procentų pasiekė tikslą ir labai malonu kai matai, kad dovana buvo reikalinga“, - džiaugiasi jis.

Verslininkas neslepia, kad jei jo kas būtų paklausęs prieš 7 metus, ko gero, būtų atsakęs, jog finansuos tik vienos aikštelės statybą. Bet sėkmė ir tai, kad aikštelės iš karto buvo pamėgtos, įkvėpė, tad aikštelės atsirado net tokiuose šalies kampeliuose, kur pats verslininkas iki tol nebuvo buvęs - kad ir Varniuose. Bet jis žinojo, jog ir tuose kampeliuose esama entuziastų, kurie imtųsi organizuoti tokių aikštelių statybą.

R.Cibauskas džiaugiasi, kad savo pavyzdžiu išjudino ir

nemažai kitų žmonių. Štai prie šio projekto prisidėjo ir šalies krepšinio žvaigždės, taip pat jau darančios pirmuosius žingsnius panašiuose projektuose.

Ne svetima ir sielos atgaiva

Verslininkas finansuoja ne tik krepšinio aikštelių statybą: kartu organizuotos tų aikštelių atidarymo šventės bendruomenėms, kasmet prisideda prie Kretingos vienuolių „Vilties“ bėgimo projekto, kurio metu surinktos lėšos skiriamos onkologinių ligonių reabilitacijos centro statybai. Perna R.Cibauskas už savo lėšas išnuomojo „Vilties“ traukinuką, kuriuo į Klaipėdą ir iš jos namo į Šilutę nuvažiuo visi norintys dalyvauti bėgime. R.Cibauskas pats pasitiko bėgikus, žygiavo su jais per miestą.

Šiomet bėgimas vyks gegužės 23 dieną. Verslininkas tikisi, kad pavyks organizuoti traukinuką nuo pat Vilniaus, ir jis į Klaipėdą suveš entuziastus iš visos Lietuvos.

R.Cibauskui netrūksta ir naujų idėjų. Štai prieš savaitę jis buvo Violetos Urmanavičiūtės - Urmanos koncerto Klaipėdoje rėmėjas ir globėjas, yra išrinktas ir Klaipėdos muzikinio teatro statybos iniciatyvinės grupės pirmininku. Šios pareigos jam anaipso nėra ir aktmuo

po kaklu - jis sako, jog opera yra karališka muzika, tai esąs svarbiausias menas, labiausiai atgaivinantis sielą. O senovės romėnų posakis, jog sveikame kūne turi būti ir sveika siela, jam taip pat artimas.

O kaip į šiuos verslininko pomėgius žiūri šeima? Anot jo paties, jaunesnioji, dabar 19-metė dukra Rugilė buvo didžiausia talkininkė „Time Team“ krepšinio aikštelių projekte - į jo organizavimo darbus įtraukė ir savo draugus, visi platino skrajutes. Šiek tiek sportuoja abi dukros - ir Rugilė, ir vyresnioji 26-erių Indrė, abi lanko sporto klubus. O verslininko žmona Reda, nors labiau linkusi į meną, bet stengiasi kartu važiuoti į sporto varžybas ir šventes Lietuvoje bei užsienyje. Tad priešpriešos dėl laisvalaikio leidimo šeimoje nėra.

„Aš negaliu išpildyti visų lietuvių norų, bet manau, kad tas, kuriam bent šiek tiek pavyko suvaldyti sėkmę, tuo, ką dovanojo likimas, privalo pasidalinti su kitais“, - taip savo mecenatišką veiklą apibūdina R.Cibauskas, prestižinės mūsų rajono premijos „Sidabrinė nendrė“ laureatas, beje, šios premijos lėšas irgi skyręs kitų sveikatai - minėtai Kretingos vienuolių iniciatyvai pastatyti reabilitacijos centrą onkologiniams ligoniams.