

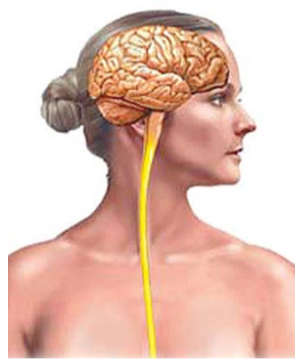
Sveikatos saltinis

Nr. 18 (18)

2010 m. gegužės 31 d., pirmadienis

„Šilutės naujienų“ sveikatos priedas

Išsėtinė sklerozė puola darbingiausio amžiaus žmones



Trečiądienį pasaulis minėjo Pasaulinę išsėtinės sklerozės dieną. Šių metų tema - užimtumas. Daug išsėtinę skleroze sergančių žmonių diskriminuojami darbe arba jo netenka dėlto, kad pakankamai nesuprantama, kokia tai liga.

Visame pasaulyje įgyvendinamos iniciatyvos, remiamos Tarptautinės išsėtinės sklerozės federacijos ir Europos išsėtinės...

Plačiau 2 p.

Iki liepos prisivalgykite rabarbarų



Rabarbarai Europoje pradėti auginti nuo XVIII a. vidurio. Šie augalai kildinami iš Kinijos, kur nuo seno iš rabarbarų šakniastiebių ir šaknų buvo gaminami vaistai. Vėliau buvo atrasta, kad jie tinkami ir maistui.

Pas mus ši daržovė vartojama ne taip jau dažnai, tačiau močiucių daržuose neretai galime išvysti vešlias rabarbarų lysves.

Plačiau 3 p.

Kelio patologiją reikia laiku sustabdyti



Tęsiame rašinių apie kojų ir laikysenos problemas ciklą ir šį kartą „Sveikatos šaltinio“ skaitytojus informuoja traumatologas - ortopedas Viktoras ŠILEIKIS. Gydytojas sako, jog tinkama avalynė ir kūno svoris turi įtakos ir kelio sąnariui, o vėliau - ir klubo sąnarių būklei. Gydytojui nereikia jokių specialių tyrimų - vos pažvelgęs į kelio sąnarį jis...

Plačiau 4 p.

Vaikų pasaulis

Patyčios. Ką turi žinoti tėvai



Ilona NORGĖLIENĖ,
Šilutės r. pedagogų švietimo centro Pedagoginės psichologinės tarnybos socialinė pedagogė

Apie patyčias Lietuvoje kalbama vis dažniau,

tačiau tokio pobūdžio susidomėjimas dažniausiai būna momentinis (ypač, kai žiniasklaida nušviečia žiaurios šio reiškinio atvejus), nesuvokiant tikrojo problemos masto, priežasčių ir pasekmių. Visuomenė per mažai susipažinusi su patyčių problema, neretai neigiama patyčių įtaka žmonių psichikai neižvelgiama ar toleruojama kaip „maža blogybė“.

Su patyčiomis turi būti kovojama visomis priemonėmis. Kiekvienas svarbus, kiekvienas gali padėti... Nelikite abejingi ir padėkite tiems iš kurių tyčiojasi. **Nukelta | 4 p.**

Pažintis

Juozas Grigonis:

„Nepadedu organizmui kovoti su liga“

Vilija BUDRIKIENĖ

„Visur gyvenime svarbu saikas: svarbu nepersivalgyti, nepersigerti ir dar daugiau tokių „nepersi...“ galėčiau vardyti“, - sako mūsų šios dienos pašnekovas, ilgametis rajono sportinio gyvenimo vadovas ir organizatorius, buvęs „Šilutės naujienų“ sporto žurnalistas Juozas GRIGONIS.

Matyt, tas saikingumas išties ne iš piršto laužta ir gyvenime puikiai pasiteisinsi Juozo nuostata, nes per 47-erius savo darbo metus jis nė karto nėra turėjęs nedarbingumo lapelio ir jo medicininėje knygelėje nėra nė vieno įrašo. Rytą 79-ąjį gimtadienį švęsiantis vyras linksmai pasakoja, jog tuomet, kai teko išeiti pensijon, ko gero, pirmą kartą ir apsilankė poliklinikoje - čia dirbusios slaugytojos ne juokais nustebo, pamačiusios tuštutėlę Juozo medicininę knygelę...

Visa ko pradžia - pastovėjimai futbolo aikštėje

J. Grigonio nereikia pristatyti rajono bendruomenei - jis yra gerai pažįstamas visiems bent kiek su sportu reikalų turėjusiems šilutiškiams. Kiek tų renginių renginukų per gyvenimą teko surengti, šiandien pašnekovas jau nė už ką nebesuskaičiuotų. Bet didžioji dauguma jų, ko gero, atras savo vietą sporto metraštyje, kurį dabar Juozas rašo laisvalaikiu.

O gyvenimo būdu tapusio pomėgio sportuoti pradžia buvo



Kartu su žmona Adele J. Grigonis greitai švęs deimantines vestuves.

ankstyvoje vaikystėje, kuomet Jiezno (Prienuj rajonas) Šaulių rinktinės vadu dirbęs ir aktyviai sportavęs Juozas tėvukas ir sūnu, dar priešmokyklinuką ar pradinuką, veddavosi kartu eidamas žaisti futbolą. Tiesa, žaisti mažajam Juo-

zui suaugę vyrai tuomet dar neleidavo, tad tėvukas tik nurodavo: „Tu čia pastovėk“.

Bet tie pastovėjimai nebuvo tokie betiksliai, kaip kai kam gali pasirodyti - paties Juozo nuomone, jie ir buvo visa ko pra-

džia. Mat ir vėliau, jau mokydamasis mokyloje, jis ne tik pats sportavo, bet kažkaip natūraliai taip susiklostydavo, kad aplinkui nuolat sukiojosi judėjimui neabejingi mokiniai. Jie sukiojosi ir tada, **Nukelta | 3 p.**

Pataria specialistai

Jeigu puola uodai

Simona PUŽAITĖ

Ištrūkstate iš užiančio miesto į tyrą, nepalietą gamtą, ir nugriunate laimingas į vešlią žolę beržų paunksnėje... Tačiau džiaugsmo mažai - iškart užpuola zvimbianti eskadrilė - įkyrus ir skaudžiai geliantys kraujasiurbiai uodai. Šiuo metu juos keiksnoja ir sodininkai, ūkininkai - uodai neleidžia ramiai, prižiūrėti daržų, ganyti gyvulių.

Kaip gintis nuo tų mažųjų nenaudėlių? Šiuo klausimu pakalbinome Šilutės ligoninės gydytoją dermatologą Leoną Balčėną, kuris ir pats medžioklėse neišvengė uodų atakų.

Kraujasiurbės - tik patelės

„Nėra žmogaus, kuriam uodas nebūtų įkandęs“, - sako gydytojas L. Balčėnas. Pastarosiomis savaitėmis prasidėjo pats uodų aktyvumo pikas - uodai iš lervų virto lėliukėmis ir išsivystė į suaugėlius. Mūsų rajone jų itin gausu dėl palankaus dauginimuisi mikroklimato - drėg-

mės, atsiradusios po potvynio, vyravusio šilto oro.

Uodas suaugėlio pavidalu gyvena 2-4 savaites, jie gali skristi iki 2,5 km/h greičiu ir sveria iki 2,5 miligramų.

Žmonių ir šiltakraujų gyvūnų kraują čiulpia tik patelės - jo joms reikia, kad galėtų subrandinti kiaušinėlius. Maitinimasis dažniausiai vyksta tamsiu paros metu, **Nukelta | 2 p.**

Pataria žolininkas Virgilijus Skirkevičius

Lietuviška žalioji arbata - iš gauromečio



Liaudies medicinos žinovas Virgilijus Skirkevičius tikina, kad Lietuvos pamiškėse, kirtavietėse ir pakelėse auga pati tikriausia žalioji arbata - gaurometis. Saulėje ją galima fermentuoti ir paversti juodąja arbata.

Skonio savybėmis ir lapelių išvaizda, kaip pasakoja vaistininkas, ji panaši į kinišką ar indišką, tačiau ši arbata yra nepelnytai užmiršta, o gal ir išstumta užjūrio arbatų Lietuvoje.

Rusijoje dar ir dabar ji gerinama iš virdulių („samovarų“), vadinama Ivano čajumi, tikint stiprinančiomis šio augalo savybėmis.

„Kai kuriuose Lietuvos regionuose šis augalas vadinamas kazokais. Gal iš tikro kazokai išmokė gerti siauralapio gauromečio arbatą, o gal pavadinimas kilęs iš greito augalo vislumo, užkariaujantis vis didesnius kirtaviečių plotus“, - svarstė V. Skirkevičius.

Vaistininkas pasakoja, kad rudenį, išbrudus iš miško ir pamačius aplipusius baltais pūkais savo rūbus, nereikia net abejojti - tai gaurometis arba tarmiškai kazokas prisikabino. Tačiau tuo metu augalo lapai netinka švelnaus skonio arbatai gaminti.

Juos reikia rinkti dabar, kai

gaurometis žydi, - iki švento Jono dienos purpurinės spalvos vainiklapiais, siekdamas iki 2 metrų aukštį. Tuomet jauni lapeliai tinka ir salotoms gaminti.

Vaistininke teigimu, arbata iš šio augalo labai naudinga: gali gydyti gerybinį prostatos išsėtimą, gaurometį netgi galima vadinti kasdiene žaliaja arbata vyrams. Palyginti su kiniška arbata, joje nėra kofeino, todėl galima 1 arbatinį šaukštelį šio augalo užsiplikyti ir arbatą gerti prieš miegą. Dėl raminamojo, priešuždegiminio gauromečio veikimo gali pagerėti ir miego kokybė.

Pataria specialistai

Jeigu puola uodai

Atkelta iš 1 p.

taigi ir uodai suaktyvėja būtent tada. Patinėjimai minta augalų sultimis ir nektaru.

Uodui sunku atskirti žmogų nuo gyvūno ar medžio žievės, nes jis neturi tokių smegenų, kad galėtų atskirti gyvą daiktą nuo negyvo, ir aukas suranda pagal drėgmę, sklaidžiamą šilumą, prakaito kvapą bei kitas chemines medžiagas. Aukų uodai gali užuosti per 60-70 metrų. Uodus traukia gausiau prakaituojantys ir greičiau sušylantys žmonės, tačiau, pasak L. Balčėno, dabar uodų tiek daug, kad aukų jie beveik nebesirenka ir puola visus iš eilės. Dažnas kartais pajaukia: „Mano kraujas uodams neskanus“. Pasak mediko, taip yra todėl, kad esame visi skirtingi su savo kvapais, fiziologija ir medžiagų apykaita.

Kad uodai nepultų

Dar mūsų senoliai pastebėjo, kad uodai ir kiti kraujasiurbiai gyviai rečiau puola tuos, kurie apsirendę šviesiais drabužiais. Todėl siekiant apsisaugoti nuo uodų ir mašalų, patartina vengti ryškių spalvių, gelėtų ir tamsių drabužių. Jie vabzdžių dėmesį patraukia labiau nei vienspalviai.

L. Balčėnas pataria, jog efektyviausia naudoti kombinuotą apsaugą - ne tik tepalus ar purškalus su vabzdžių atbaidančiais repelentais, bet ir aromatizuotas žvakes, smilkalus bei elektrinius prietaisus nuo uodų ir mašalų. Yra netgi saulės energiją naudojančių prietaisų, sklaidžiančių žmogui ir gamtai nekenksmingas garso bangas, atbaidančias

vabzdžius.

Specialios priemonės nuo uodų saugo, kad vabzdžiai nenuitiptų ant nuogos odos.

Veiksmingiausi - preparatai, į kurių sudėtį įeina dimetifalato. Jais prekiauja vaistinės. Repelentai efektyviausiai veikia 4-6 valandas. Pasak specialisto, visuose tepaluose ir purškaluose nuo vabzdžių ir erkių naudojama veiklioji medžiaga, prie kurios kraujasiurbiai pamažu įpranta. Būtent dėl to reikia kaitaliooti apsisaugojimo būdus, nes po kelių valandų jie puola vėl.

Uodus atbaido natūralaus kvapniųjų citrinžolių aliejaus kvapas. Citrinžolių aliejaus dedama į arbatines žvakes ir didelės žvakės nuo uodų. Jos pradeda veikti iš karto, vos tik uždegus.

Iš kambario išginti uodus galima ant karštos keptuvės pabarščius kamparo. Geriausia kambarį vėdinti naktį, neuždegus šviesos.

Teigiama, jog uodus atbaido ir anyžių aliejaus kvapas. Pakanka juo pasitepti rankas, veidą, ir ant odos netupia joks uodas.

Uodai nekankins, jeigu neprisidengtas kūno vietas patepsite nevalyto saulėgrąžų aliejaus ir odekolono mišiniu, vazeline tirpytu naftalinu.

Natūralių priemonių šalininkams nuo įkandimo galima apsisaugoti vartojant džiovintų gvazdikų nuovirą. Paketėlį gvazdikų suberkite į litrinį termosą ir pripilkite pilną verdančio vandens. Kartkartėmis termosą pateliūskuokite. Po 6 val. nuoviru trinkite odą.

Pirmoji pagalba įkandus

Niežėjimas ir raudonos odos dėmės, atsiradusios įkan-

dus uodui, yra alerginė odos reakcija į uodo seilių proteinus. Seilės mažina kraujo krešėjimą, tad uodo patelė jas leidžia visą laiką, kol minta krauju, kurio gali prisisiurbti 4 kartus daugiau, nei pati sveria. Panašią alerginę reakciją sukelia bet kuris vabzdžio įkandimas (blusos, voruokų, skruzdėlių, bičių).

„Alerginė reakcija priklauso nuo individualaus žmogaus jautrumo. Vieniems reakcija nestipri, kitiems įkandimo vieta itin parausta, atsiranda pūklė, jaučiamas smarkus niežulys. Tuomet rekomenduojama naudoti anti-alergenų, jų pasiimti vykstant į gamtą“, - pataria L. Balčėnas.

Jeigu įkando uodas ir ant kūno išryškėjo įkandimo žymės, tai pats paprasčiausias būdas niežuliui, tinimui malšinti yra nuplauti įkandimo vietą neutraliu muilu ir tą vietą atšaldyti. Medikas rekomenduoja patepti dezinfekuojančiu skysčiu - spiritu, odekolonu, efektyvus arbatmedžio aliejus.

Įkandus uodui arba vapsvai ne taip niežės ir patinimas atslūgs, jeigu pažeistą vietą patepsite šviežiomis medetkų sultimis arba vaistinėje įsigytu jų tirpalu.

Dar keli liaudies receptai: įkandimo vietą tepti amoniaku, geriamosios sodos tirpalu, 9 proc. actu arba citrinos sultimis; ant įkandimo vietos uždėti svogūno griežinėlių arba užtepti šaldančio gelio iš vaistinės.

„Nesikasykite, kai niežti, kitaip bakterijos pateks į įkandimo vietą ir prasidės odos uždegimas, pūlinga infekcija. Tai labai aktualu vaikams, kurie nusikaso“, - sako L. Balčėnas.

Gegužės 26-oji - Pasaulinė išsėtinės sklerozės diena

Išsėtinė sklerozė puola darbingiausio amžiaus žmones

Trečiadienį pasaulis minėjo Pasaulinę išsėtinės sklerozės dieną. Šių metų tema - užimtumas. Daug išsėtinė sklerozė sergančių žmonių diskriminuojami darbe arba jo netenka dėl to, kad pakankamai nesuprantama, kokia tai liga.

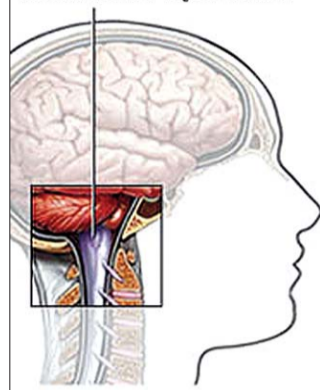
Visame pasaulyje įgyvendinamos iniciatyvos, remiamos Tarptautinės išsėtinės sklerozės federacijos (MSIF) ir Europos išsėtinės sklerozės platformos (EMSP) - organizacijų, jungiančių išsėtinės sklerozės draugijas Europoje ir už jos ribų.

Iš MSIF atliktos apklausos apie išsėtinės sklerozės ir užimtumo ryšį matyti, kad paprastais pokyčiais, pavyzdžiui, lanksčiu darbo laiku arba galimybe dirbti sėdimą darbą, galima padėti žmonėms ilgiau likti darbo rinkoje. Šiuos ligonius ir medikus vienijančios organizacijos siekia, kad žmonės pasinaudotų teise dirbti ir sirgdami, kad darbdaviai turėtų daugiau informacijos apie galimybę suteikti darbą tokiems ligoniams.

Išsėtinė sklerozė serga 80 iš 100 000 žmonių Europoje. Pirmieji ligos požymiai pastebimi vidutiniškai sulaukus 29 metų. Daugeliui žmonių liga diagnozuojama profesinės veiklos pradžioje - jie pastebi, kad išsėtinė sklerozė stipriai mažina jų gebėjimą dirbti šiuo itin svarbiu gyvenimo laikotarpiu. Dažnai liga itin smarkiai paliečia moteris. Jos triskart dažniau nei vyrai rizikuoja susirgti išsėtinė sklerozė. Moterims sunku vienu metu kovoti su liga ir derinti darbą bei motinystę.

Išsėtinė sklerozė yra paties darbingiausio, brandžiausio ir kūrybingiausio amžiaus žmonių liga. Ja dažniausiai pradeda

Normali nervų sistema



Pažeista nervų sistema

sirgti žmonės 18-55 gyvenimo metais. Lietuvos išsėtinės sklerozės sąjungos duomenimis, šalyje užregistruota daugiau nei 4,5 tūkst. pacientų, sergančių išsėtinė sklerozė. Manoma, kad dar trečdalis sergančiųjų į medikus nesikreipė ir nėra žinomi.

Specialistų teigimu, Lietuvoje yra viskas, ko reikia diagnozuoti išsėtinę sklerozę. Duomenys apie pacientus yra kaupiami dviejuose pagrindiniuose cen-

truose - Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių bei Kauno medicinos universiteto Neurologijos klinikose. Duomenų bazės taip pat atsiranda ir regionuose.

Išsėtinė sklerozė sergantys žmonės siekia, kad būtų daugiau žinoma apie šią ligą, ir taip paskatinti jos mokslinių tyrimų ir gydymo finansavimą.

Sveikatos apsaugos ministerijos informacija

Ligoniai kreipiasi pavėluotai

Klaipėdos universitetinės ligoninės Išsėtinės sklerozės centro vadovė Lina Malcienė apgailestauja, kad žmonės nelinkę sureikšminti šios ligos požymių ir įgydytojus dažnai kreipiasi per vėlai.

Medikės teigimu, pirmieji išsėtinės sklerozės požymius gali pastebėti šeimos gydytojai ir okulistai, tačiau dėl informacijos gėba ją atskirti nuo kitų.

Išsėtinė sklerozė neturi nė vieno specifinio bruožo, kuris būtų būdingas tik jai. Pirmieji galimi jos požymiai - staigus regėjimo susilpnėjimas, pusiausvyros sutrikimas, be aiškios priežasties atsirandantis nuovargis, galvos svaigimas, galūnių tirpimas, nepaaiškinaami skausmai, ypač veido ar nugaros srityse - dažnai priskiriami kitoms ligoms.

mi kitoms ligoms.

Jeigu kamuoja galvos skausmai, neretai tai priskiriama pervargimui. Galūnių tirpimai, silpnumas kojose medikų dėmesį nukreipia stuburo problemų link.

Pasak L. Malcienės, nemažai sergančiųjų išsėtinė sklerozė kol kas apie tai nežino ir nesikreipia į medikus. Daugiau nei 80 proc. pacientų liga staiga nepasireiškia. Jos požymiai atsiranda palengva.

Blogiausia, jog ši klastinga liga būdinga jauniems ir aktyviems žmonėms, kurie pas gydytojus lankosi nereguliariai ir kreipia mažiau dėmesio į savo sveikatą.

2008 metų pabaigoje Klaipėdoje įkurto išsėtinės sklerozės centro pacientų amžius - 25-28 metai.

Dažnai ligą išprovokuoja stresai, tad neretai studentams, moksleiviams išsėtinė sklerozė diagnozuojama po egzaminų.

Nors įprastai šia liga susergama 18-25 metų, tačiau per pastaruosius kelerius metus ji diagnozuojama net dešimties metų vaikams. Gydytojų nebestebina, kai išsėtinė sklerozė suseraga paaugliai. Tad išsėtinė sklerozė tampa vis labiau jaunėjančia liga.

Todėl pastebėję minėtus sveikatos sutrikimus, kreipkitės į šeimos gydytojus ir išsirtinkite išsėtinės sklerozės centre.

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

Ilgas sėdėjimas iš lėto žudo

Australijos mokslininkų tyrinėjimai rodo, kad ilgalaikis sėdėjimas yra toks pats kenksmingas kaip rūkymas ar greitas maistas ir padidina riziką susirgti diabetu bei širdies ligomis.

Tyrinėtojai septynias dienas stebėjo 168 žmonių fizinį aktyvumą ir nustatė, jog sveikatai svarbesnis nei intensyvus sportas, o tarp sėdėjimų daromos pertraukos. Žmonės, kurie trumpam pakildavo nuo kėdės, kad šiek tiek pajudėtų, svėrė mažiau, o trigliceridų bei gliukozės lygis jų kraujyje buvo mažesnis (per aukštas trigliceridų lygis gali sukelti širdies ligas, o gliukozės - diabetą).

Todėl, norint išsaugoti sveikatą, reikia retkarčiais pakilti nuo kėdės ir tiesiog šiek tiek pasivaikščioti. Toks nedidelis aktyvumas visos darbo dienos metu naudingesnis nei pusvalandis ar valanda intensyvaus sporto, pavyzdžiui, bėgimo ar važinėjimo dviračiu. Nedidelės pertraukėlės, kuomet pakeičiama kūno padėtis, pavaikštoma ar tiesiog pasiražoma, pagerina medžiagų apykaitą, padeda nepriaugti svorio.

Tai aiškina tuo, kad sėdint slopinama fermentų, atsakingų už riebalų skaidymą, veikla. Tuo tarpu visą dieną stovint raumenys sunaudoja kur kas daugiau energijos.

Į šias mokslininkų išvadas turėtų atkreipti dėmesį ne tik sėdimą darbą dirbantys žmonės, bet ir tie, kurie mėgsta leisti laiką prie televizoriaus.

Maistas gali būti vaistas

Iki liepos prisivalgykite rabarbarų



Rabarbarai Europoje pradėti auginti nuo XVIII a. vidurio. Šie augalai kildinami iš Kinijos, kur nuo seno iš rabarbarų šakniastiebių ir šaknų buvo gaminami vaistai. Vėliau buvo atrasta, kad jie tinkami ir maistui.

Pas mus ši daržovė vartojama ne taip jau dažnai, tačiau močiūčių daržuose neretai galime išvysti vešlias rabarbarų lysves.

Rabarbarai gydo

Rabarbarai gerina apetitą, gydo ir viduriavimą, ir vidurių užkietėjimą - maži kiekiai kieta vidurius, o dideli gali sukelti viduriavimą.

Valgyti tinka rabarbarų lapkočiai, kurie būna 30-70 cm ilgio. Juos vartojimui galima pjauti jau 20-25 dieną nutirpus sniegui.

Rabarbarų lapkočiuose yra gausu vitamino C ir P, mineralinių medžiagų (kalcio, geležies, magnio, fosforo), organinių rūgščių ir kt. vertingų medžiagų. Rabarbarai savo gerąsias maistines savybes išlaiko iki pat vidurvasario, galima sukaupti jų atsargų lapkočius užšaldžius. Juos blanšuokite, smulkiai supjaustykite ir sudėkite į indelius.

Iš rabarbarų lapkočių gaminami kisieliai, kompotai, uogienės (ypač tinka kartu su braškėmis), marmeladai ir įvairūs konditerijos gaminiai. Dėl originalaus skonio labai tinkami kepant įvairius pyragus.

Prieš vartojimą nuskuskite nuo lapkočių luobelę. Galima valgyti juos šviežius su cukrumi ar medumi.

Kadangi rabarbarai yra rūgštoko skonio, galite juos prieš vartojimą patroškinti. Rabarbarų stiebus supjaustykite smulkiais gabaliukais ir suberkite į puodą. Įpilkite kelis šaukštus vandens ir 1/3 stiklinę cukraus. Atsargiai maišydami virkite 5 min. Taip paruoštus rabarbarus valgykite vienus arba

kaip priedą prie kitų patiekalų.

Kada reikėtų juos vartoti atsargiai

Nepamirškite, kad rabarbarų lapuose yra oksalo rūgšties, iš kurios sudarytų netirpių kristalų formuojasi inkstų akmenys. Žmonėms, linkusiems sirgti inkstų akmenlige, reikėtų vengti šviežių rabarbarų.

Oksalo rūgšties mažiau yra jaunuose lapuose, jiems bręstant, šios kenksmingos medžiagos daugėja, todėl senų rabarbarų lapų nereikėtų vartoti niekam. Geriausia rabarbarus valgyti iki liepos mėnesio.

Ypač skanu rabarbarus valgyti su pieno produktais, pavyzdžiui, jogurtu ar varške. Piene esantis kalcis neutralizuoja oksalo rūgštį ir gerina virškinimą.

Vaikams rabarbarai nelabai tinkami, nes turi rūgštynių rūgšties ir todėl yra toksiški. 3-4 g šios rūgšties vaikui yra pavojingi. Tačiau tiek rūgšties galima gauti tik suvalgius labai daug rabarbarų, o tai atsitinka labai retai. Apsinuodijusieji be pertrūkio vemia, paskui jiems prasideda traukuliai. Pasirodžius pirmiesiems apsinuodijimo požymiams, būtina iškviešti gydytoją, nugabenti nukentėjusįjį į artimiausią medicinos įstaigą.

Paragaukite patiekalų su rabarbarais

Blynėliai su rabarbarais

1 stiklinė miltų su kaupu, 1,5 stiklinės griežinėliais supjaustytų rabarbarų, 0,5 stiklinės pieno, 0,5 stiklinės rudojo cukraus, 2 kiaušiniai, 1 arb. šaukštelis cinamono, 1 arb. šaukštelis kepimo miltelių, žiupsnelis druskos, aliejaus kepimui.

Visus produktus (išskyrus rabarbarus) gerai išmaišykite ir palikite pastovėti 10-15 minučių. Paskui suberkite rabarbarus, dar kartą išmaišykite ir kepkite įkaitintame aliejuje.

Blynėliai saldūs ir traškūs!

Traškus desertas su rabarbarais

Šie karšti pyragėliai su rabarbarais gali būti kepami ir didelėje pyrago formoje - tuomet prieš patiekiant į stalą juos galite sudėlioti į desertinius indelius ir, kol dar karšti, ant viršaus uždėti po kaušelį ledu.

4-ioms porcijoms reikia: 2 rabarbarų lapkočių, 1/3 stiklinės cukraus, 1/3 stiklinės miltų, 1/3 stiklinės avižinių dribsnių, 1/3 stiklinės rudojo cukraus, cinamono, 3 valg. šaukštų sviesto, žiupsnelio druskos, vanilinių ledu.

Rabarbarus nulupkite, perpjaukite išilgai į tris dalis ir supjaustykite gabaliukais. Sumaišykite su cukrumi ir palikite, kad išsiskirtų sultys.

Per tą laiką pasiruoškite tešlą: sumaišykite miltus su avižiniais dribsniais, rudoju cukrumi, cinamonu ir druska. Dėkite šalto sviesto gabaliukus ir juos ištrinkite šakute, kol gausite trupinius. Į sviestu išteptas keramines formules dėkite rabarbarų įdarą, ant viršaus pabarstykite tešlos trupinius, šiek tiek paspauskite rankomis, kad paviršius būtų lygus. Kepkite 190 laipsnių orkaitėje 30 min. (Jeigu kepsite didelėje formoje, gali užtrukti 40-50 min.).

Ant karštų pyragėlių dėkite po kaušelį ledu ir patiekite.

Rabarbarų apkepas su varške

Jums prireiks: keletu riekių baltos duonos, pieno, 500 g nuvalytų rabarbarų, 200-300 g varškės, razinų.

Keletą riekių baltos duonos supjaustykite nedideliais gabalėliais, suvilgykite juos piene ir sudėkite į keptuvę. Nuvalytų rabarbarų supjaustykite, apvirkite pasūdytame vandenyje ir kiaurasamtyje nuvarvintus sudėkite į keptuvę ant duonos gabaliukų. Varškę gerai ištrinkite ir pridėję razinų sudėliokite ant rabarbarų viršaus. Kepkite orkaitėje 25-30 minučių.

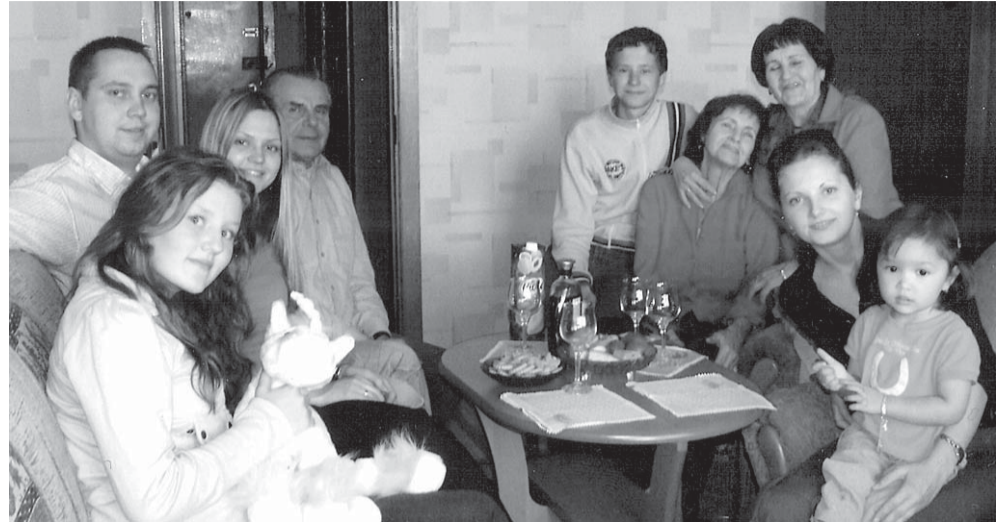
Rabarbarų tyrėlė ilgesniams laikymui

Į emaliuotą puodą įpilkite šiek tiek vandens, užvirkite, įdėkite cukraus ir susmulkintus nuluptus rabarbarus. Virkite nuolat maišydami, kol rabarbarai suminkštės, tada juos pertrinkite per tinklelį ar kiaurasamtį. Paruoštą tyrėlę supilkite į stiklainius ir uždenkite. 1 stiklainiui imkite 800 g paruoštų rabarbarų, 120 g cukraus ir 100 g vandens. Tyrėlę laikykite vėsiai.

Pažintis

Juozas Grigonis:

„Nepadedu organizmui kovoti su liga“



Toks gražus anūkių ir proanūkių būrys suvažiuoja į senelių namus.

Atkelta iš 1 p.

kai vos 18-os sulaukęs Juozas pradėjo dibtį Jiezno progimnazijos raštininku. Žinia, šalia mokyklos buvo ir sporto aikštelė, tad Juozas ir vėl ne tik pats su mokiniais kamuolį spardė, bet jau ir varžybas su kitų rajonų jaunimu organizavo. Aišku, visuomeniniais pagrindais, nes tuomet už tą veiklą dar niekas Juozui nemokėjo.

Sportas Juozą pasitiko ir tik grįžusį iš tarnybos sovietų armijoje - jis iš karto pradėjo dirbti Jiezno kūno kultūros ir sporto komiteto pirmininku.

1963-iaisiais J. Grigonis atvyko į Pamarį ir ėmėsi vadovauti kūno kultūros ir sporto komitetui tuometiniame rajone vykdomajame komitete. Vėliau buvo darbas sporto draugijos „Nemunas“, „Žalgirio“ sporto draugijos tarybos pirmininku.

Mankšta - kiekvieną rytą

Darbas darbu, bet kiek vietos sportui buvo kasdieniame J. Grigonio gyvenime vėliau? Pasirodo, ir buvo, ir yra. Ir ne tik įvairios varžybos laisvalaikio, bet ir kasrytinė mankštai vyras laiko visuomet rasdavo dirbdamas, randa ir dabar. Sako, jog svarmenis į rankas rytais ima tiesiog norėdamas, kad kūnas pirma laiko nesentų, raumenys nesuglebtų.

Žinia, pensininkui nesunku rasti laiko mankštai, bet ar jo visada užtekdavo ir tada, kai į darbą turėdavo laiku suskubti?

Toks klausimas pašnekovą tik prajuokina, ir jis ima pasakoti, jog iki prasidedant darbo dienai dar ir pagrybauti suspėdavo. Jei kam nors atrodys neįtikima, paaiškiname, jog keldavosi dar su tamsa, kad vos prašvitus jau būtų miške. Ir ne vienas: žmona Adelė - dar didesnė grybavimo mėgėja, tad po miškus abu draugiškai vaikštinėdavo.

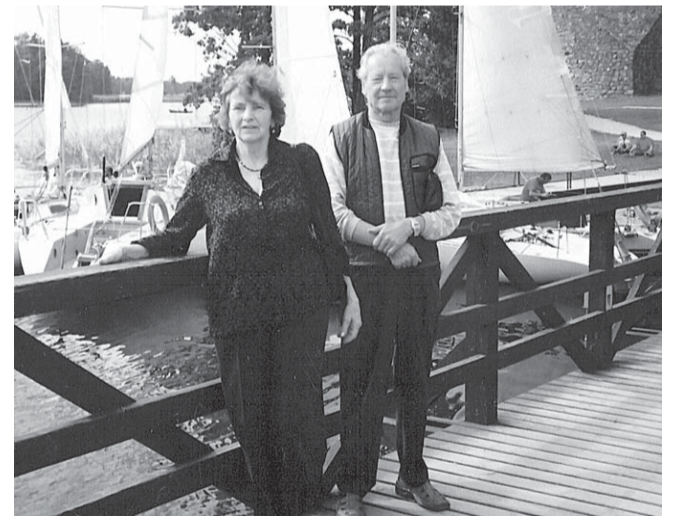
Juozas mano, kad jam labai pavyko, nes tuomet „Žalgirio“ sporto taryba buvo pušyne, šalia Šilutės miesto stadiono, tad pati darbo vieta palankiai veikė sveikatą.

Vakarienė - ne vėliau 18 val.

„Mėgstu stiprius pusryčius“, - atsako J. Grigonis į klausimą apie vyresniame amžiuje lėtėjančią medžiagų apykaitą ir todėl atsirandantį būtinumą suvartojamo maisto porciją mažinti perpus. Du



Grigoniai džiaugiasi užaugintais sūnumi ir dukra.



Su žmona Adele Trakuose.

dideli sumuštiniai su dešra ir sūriu bei puodelis baltos (tik baltos) kavos yra būtina Juozo dienos pradžia. Apie vidurdienį yra jo vadinamoji „antrosios kavos“ valandėlė, kuomet ją geria su lengva užkandėle. Apie 15-16 valandą jis su žmona pietauja, bet, pabrėžia, - irgi saikingai. Mėgsta ir sriubą, ir mėsos patiekalus, ir miltinių sako nevengiąs, bet tikrai skrandžio neperkraunąs.

Lengva vakarienė - košė ar kas nors panašiai - Grigonių šeimoje valgomą ne vėliau 18 valandos ir po to sutuoktiniai jau nieko nebevalgo. Juozas įsitikinęs, jog toks maitinimosi būdas, o taip pat gausiai vartojami vaisiai ir daržovės yra svarbiausi faktoriai, padedantys jam visą gyvenimą išlaikyti vienodą 82-85 kilogramų svorį.

Ligos praeina savaime

O tai kaip yra su ta kava? Ar

keli jos puodeliai per dieną nėra per daug garbaus amžiaus vyriškiui? „Niekio panašaus“, - tikina Juozas ir priduria „nemėgstantis jokių arbatų“. Jis sako, jog išgėręs kavos iš karto tampa žvaiesnis, o kad geria tą gėrimą visą savo gyvenimą, tai mano, kad kava „nieko bloga nedaro ir tiesiog jam tinka“. Bet ir to mėgstamo gėrimo saiko Juozas neprarasdavo net jaunystėje - 2-3 puodelių per dieną jam visada užtekdavo.

Tik išėjęs į pensiją mūsų pašnekovas pradėjo vartoti maisto papildus, o vaistų sako vengiantis net dabar. Jei užpuola sloga ar lengvas peršalimas, jis turi savą metodą - tiesiog „įsako“ savo organizmui: „Tu pats kovok su liga, aš tau nepadėsiu“. Net jokių purškalo į nosį tikina nepripažįstąs. Ir džiaugiasi, kad organizmas jo paklauso - liga praeina tartum savaime...

Dirbtiniai maisto dažikliai mažina IQ

Reikia atkreipti dėmesį, jog maisto produktų gamintojai naudoja nemažai dirbtinių dažiklių, kurie daro neigiamą įtaką vaikų bei paauglių protiniam vystymuisi.

Didžiosios Britanijos Sautamptono universiteto mokslininkai įvardino šešis pavojingus cheminius priedus, kurie naudojami saldumynų ir nealkoholinių gėrimų gamyboje. Nustatyta, jog vartojant maisto produktus su šiais dažikliais vaikų ir paauglių protinis išsivystymas sumažėja 5 balais. Be to, šie priedai sukelia elgesio problemų, lemia emocinį nestabilumą.

Panašų poveikį vaikų organizmui daro ir benzinai, kuriame yra daug švino. Šiuo metu daugelyje Europos valstybių jis yra uždraustas.

Pateikiamas pavojingų dažiklių sąrašas:

1. Tartrazinas (E 102)
2. Chinolino geltonasis (E 104)
3. Saulėlydžio geltonasis (E 110)
4. Karmosinas (E 122)
5. Ponso 4R (E 124)
6. Raudonasis nuostabusis (E 129)

Įtarimų kelia ir natrio benzoatas (E 211), tačiau prieš uždraudžiant šio priedo naudojimą maisto gamyboje, dar reikia atlikti papildomus tyrimus.

Vaikų pasaulis

Patyčios. Ką turi žinoti tėvai

Atkelta iš 1 p.

Patyčios yra sąmoningas, apgalvotas, pasikartojantis elgesys, žeidžiantis kitus ir suteikiantis jiems diskomfortą - fizinį, psichologinį ar emocinį stresą.

Patyčios yra viena svarbiausių priežasčių, dėl kurių vaikai jaučiasi nesaugiai mokykloje, namuose, kieme, leisdami laiką su draugais.

Dažniausiai patyčioms nereikia jokios ypatingos priežasties, kartais jos prasideda dėl to, kad vaikas kitaip atrodo, dėvi kitokius drabužius. Patyčias dažnai išprovokuoja vaiko vienišumas, draugų neturėjimas. Patyčių kaltininkai ne visuomet yra bendraamžiai ar kiti mokiniai, kartais jas išprovokuoja ir suaugusieji.

Patyčių metu vaikas gali turėti skirtingus vaidmenis: būti auka, iš kurios tyčiojama, tyčiotis pats ar tik stebėti patyčias iš šalies. Tačiau visai nesvarbu, kokiame vaidmenyje yra vaikas - patyčios veikia kiekvieną.

Todėl yra labai svarbu ugdyti tokius įgūdžius, kurie padėtų vaikams išdrįsti kalbėti apie tai, kas vyksta, ar aktyviai reaguoti į vykstančias patyčias. Tėvai gali padėti vaikams suprasti, kad nuo kiekvieno vaiko priklauso saugumas mokykloje ir kad tylėjimas tik gilina problemas, o ne padeda jas spręsti.

Tačiau tik nedidelė dalis vaikų kalbasi su tėvais apie patyčias.

Kodėl vaikai apie patiriamas patyčias nepasakoja suaugusiems?

Dažniausiai vaikai atsako taip: „Baisu, kad skriaudėjai kerštaus“;

„Nenoriu būti skundikas“;

„Nenoriu jaudinti tėvų“;

„Gėda, kad pats negaliu apsiginti“;

„Bijau prarasti draugus“;

„Sunku įrodyti patyčias, todėl neverta sakyti“;

„Net jei ir prisitarsiu apie patyčias, situacija vis tiek nepasikeis“ ir pan.

Kartais vaikai pasakoja, kad nedrįsta tėvams sakyti apie patiriamas patyčias, nes bijo nu-

liūdinti savo tėvus. O kartais vaikai nepasakoja tėvams apie patyčias, nes baiminasi, kad tėvai jais nepatikės arba tiesiog pasakys: „Nekreipk dėmesio!“.

Į ką tėvai turėtų atkreipti dėmesį, norėdami išsiaiškinti, ar vaikas patiria bendraamžių tyčiojimąsi?

Pirmiausiai reikia žinoti, kad nėra specifinių ženklų, rodančių, kad vaikas patiria kitų bendraamžių patyčias ar priekabas. Gali būti, jog vaikas sunkiai bendrauja su vienmečiais ir patiria jų tyčiojimąsi. Jei pastebėjote, kad vaikas grįžta iš mokyklos su sugadintais daiktais, praradęs daiktą ar pinigų;

turi mėlynių, įdrėskimų ar panašių žymių;

pradėjo eiti kitu keliu iš namų į mokyklą;

pradėjo nenorėti eiti į mokyklą be jokios aiškios priežasties;

grįžęs iš mokyklos būna irzlus, nuliūdęs ar neįprastai emociingas,

galite įtarti, kad vaikas tapo patyčių auka.

Kuo galite padėti savo vaikui, jeigu jis patiria bendraamžių patyčias?

Jei vaikas papasakoja, kad patiria bendraamžių patyčias, pirmiausiai reikėtų išklausti, leisti vaikui išpasakoti viską, kas jam nutiko. Pasakykite vaikui, kad jis gerai padarė, papasakodamas Jums apie tai, nes pasakodamas apie bendraamžių patyčias vaikas gali laikyti save skundiku.

Nesakykite vaikui nereikšmingų ar net žalingų žodžių, pvz., „Nebūk skystablauzdis, juk tavo tik erzina!“, „Visa tai praeis“, „Tvarkykis su tuo pats“ ir pan.

Negalvokite, kad vaikas pats vienas susitvarkys su patyčiomis.

Jei vaikas pasakojasi apie tai, kas vyksta, tai reiškia viena: jis prašo suaugusiojo pagalbos.

Nereikėtų kaltinti vaiko dėl patiriamų patyčių - vaikai nėra kalti dėl to, kad iš jų tyčiojasi.

Jeigu tėvai įtaria, nujaučia, kad vaikas patiria patyčias, ta-

čiau nedrįsta nieko papasakoti, galima paklausti apie tai vaiko draugų ar mokytojų.

Kitas labai svarbus dalykas - tėvų reakcija ir tolimesnis elgesys.

Kai vaikas papasakoja apie patyčias, nevertėtų elgtis skubotai, pavyzdžiui, pulsti susitikti ir pasikalbėti su besityčiojančio vaiko tėvais. Gali būti, kad būtent tokio elgesio Jūsų vaikas bijo. Jis gali baimintis, kad dėl to patyčios tik dar labiau sustiprės.

Reikėtų aptarti kartu su vaiku, ką ir kaip toliau daryti: aptarti galimybes drauge nueiti pasikalbėti su mokytojais.

Labai svarbu, kad tėvai kalbėtųsi su mokytojais apie patyčias, kad jie žinotų, kas vyksta. Gali būti, kad šaipomasi ne tik iš Jūsų vaiko, bet ir iš kitų vaikų.

Reikia žinoti, kad sumažinti ar sustabdyti patyčias - ne vieno žmogaus jėgoms.

Efektyviam šios problemos sprendimui reikalingas aktyvus mokytojų, mokyklos administracijos, tėvų ir mokinių įsitraukimas.

Patyčios niekada nesiliauja iš karto. Tam reikia laiko. Padrąsinkite savo vaiką ir toliau pasipasakoti apie tai, kas vyksta ir pasakykite savo vaikui, kad jį mylite ir stengiatės padaryti viską, kas įmanoma, kad jis jaustųsi saugus.

Ką reikėtų daryti, jeigu Jūsų vaikas tyčiojasi iš kito?

Tėvai gali nujausti, kad jų vaikas tyčiojasi iš kitų vaikų, jei pastebi, kad jis yra linkęs su bendraamžiais elgtis agresyviai, kilusius nesutarimus ar konfliktus spręsti jėga, arba netikėtai įsigyja pinigų, namo parsineša nematytų daiktų, kurių jis pats negalėtų nusipirkti.

Sužinoję apie priekabiaujančią savo vaiko elgesį, tėvai gali labai nusivilti savo vaiku ar supyksti ant jo. Gali kilti mintis nubausti vaiką. Tačiau geriau susilaikyti ir pamėginti suprasti, kas skatina jį taip elgtis.

Kas galėtų skatinti jį tyčiotis iš kitų vaikų?

Kartais vaikai pradeda tyčiotis reaguodami į kažkokius įvykius.

Galbūt buvo kokių nors svarbių pasikeitimų ar įvykių

šeimoje ar mokykloje?

Galbūt vaikas turi kažkokių sunkumų mokykloje, su kuriais pats nesutvarko?

Galbūt iš Jūsų vaiko taip pat kas nors tyčiojosi?

O gal Jūsų vaikas nežino, kad tai yra netinkamas ir kitą žeidžiantis elgesys?

Sužinoję, kad Jūsų vaikas tyčiojasi iš kitų, pirmiausiai pamėginkite ramiai pasikalbėti su savo vaiku apie tai, kas vyksta.

Paskatinkite kalbėti ir papasakoti, kas skatina jį taip elgtis. Galbūt Jūsų vaikui reikalinga specialistų pagalba?

Jei nepavyksta su vaiku pasikalbėti iš pirmo karto, turėkite kantrybės. Parodykite vaikui, kad Jums rūpi, kas vyksta ir esate suinteresuoti dėl jo.

Siekiant sumažinti vaiko agresyvumą, gali prireikti ir kitų žmonių pagalbos: kitų šeimos narių, mokyklos socialinio pedagogo, mokytojo ar psichologo. Nebijokite ieškoti pagalbos sau ir vaikui.

Nereikėtų tikėtis staigių vaiko elgesio pokyčių. Gali reikėti daug pastangų ir laiko, kad patyčios sumažėtų.

Ką reikėtų daryti tėvams, kurių vaikas stebi vykstančias patyčias?

Nemažai vaikų vengia įsitraukti į stebimas patyčias ir padėti skriaudžiamam vaikui, nors ir išgyvena dėl vykstančių patyčių. Vaikai, stebintys patyčias, vengia aktyviai į jas reaguoti, nes galvoja, kad patyčios gali atsukti prieš juos, kad jie gali dar labiau pakenkti aukai, kad nesulauks jokio palaikymo iš kitų mokinių ar mokytojų.

Sužinoję, kad Jūsų vaikui tenka stebėti patyčias, skatinkite vaiką pasakoti apie tai, kas vyksta, kaip vaikas jaučiasi tame, kaip stengiasi reaguoti. Kartu aptarkite su vaiku jo baimes, galimus reagavimo į patyčias būdus. Kartais gali būti labai svarbu, kad apie sužinotą patyčias praneštumėte mokyklai.

Kalbėti apie patyčias tikrai nelengva, tačiau dar sunkiau kentėti tyloje. Žinoma, pokalbis apie patyčias ne visuomet gali jas sustabdyti. Tačiau pasidalyjimas savo patyrimais su žmogumi, kuriuo pasitiki, padeda lengviau jas išverti. Be to, su kitu žmogumi lengviau sugalvoti, kaip pakeisti situaciją į gera.

Pagalba gali būti teikiama vaikams, jų tėvams ir pedagogams Šilutės rajono pedagogų švietimo centro pedagoginėje psichologinėje tarnyboje (Liepų g. 16, Šilutė). Registracija telefonu 8 441 68997.

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

Dėkojame

Permainingi pavasario orai sutrikdė man sveikatą, tačiau net neįtariau, kad pirmieji simptomai slepia daug klastingesnę ligą, kuri kėsina nutraukti mano širdies plakimą...

Tik įžvalgių medikų dėka medicinos centre „Puriena“ man laiku suteikta pagalba, ilgai gydžiausi, prižiūrima profesionalaus Šilutės ligoninės Vidaus ligų skyriaus personalo.

Visiems jiems, kasdien gelbėjantiems žmonių gyvybes, noriu nuoširdžiai padėkoti.

Ačiū Jums, miela gydytoja Laura Petkevičiene ir slaugytoja Birute Liotisiene, saugančioms medicinos centro „Puriena“ pacientų sveikatą. Ačiū geriesiems Šilutės ligoninės gydytojams Kastyčiui Giedrikui ir Daivai Bernotaitėi, visoms rūpestingoms Vidaus ligų skyriaus slaugytojoms. Visų Jūsų dėka užkirstas kelias mirtinam pavojui - ačiū Jums už išgelbėtą gyvybę!

**Pagarbiai,
Filomena MICKIENĖ,
Šilutė**

Pataria specialistai

Kelio patologiją reikia laiku sustabdyti



Vilija BUDRIKIENĖ

Tėsiame rašinių apie kojų ir laikysenos problemas ciklą ir šį kartą „Sveikatos šaltinio“ skaitytojus informuoja traumatologas - ortopedas Viktoras ŠILEIKIS. Gydytojas sako, jog tinkama avalynė ir kūno sąnarių turi įtakos ir kelio sąnariui, o vėliau - ir klubo sąnariui būklei. Gydytojui nereikia jokių specialių tyrimų - vos pažvelgęs į kelio sąnarį jis neklysdamas vien iš jo formos pasakys ar pacientas turi sąnarių problemų.

Iš to gydytojas siūlo padaryti išvadą, kad labai svarbu nuo mažens avėti tinkamą avalynę ir reguliuoti svorį.

Žmogus - vientisas organizmas

V.Šileikis pastebėjo, jog kelio sąnarių skausmais besiguodžiantys žmonės - vis jaunesni. Ir kuo aktyvesnį gyvenimą jie gyvena, tuo anksčiau prasideda kelio sąnario skausmai. Sąnarys, anot gydytojo, kalba - jis pats pasako, kad kažkas yra negerai. Ta kalba yra geriausias priminimas, kad reikia kuo skubiau pasirodyti gydytojui.

Gydytojas nežino mūsų šalies statistikos, bet jis žino, kad Jungtinėse Amerikos Valstijose dėl kelio sąnario skausmų į medikus kasmet kreipiasi daugiau nei 5 milijonai žmonių. Tai labai didelis skaičius, jei nepamiršime, jog kiekvienas iš tų milijonų kenčia skausmą.

Nereti atvejai, kai tokie skaus-

mai prasideda vaikams ar paaugliams, nes ta žmonių grupė yra labai aktyvi, daug juda. Tėvai viliasi, jog tai tik pereinamojo laikotarpio bėda, jog ji „išaugs“. „Niekas panašaus - kelio patologiją reikia sustabdyti“, - sako V.Šileikis.

Gydytojas primena, kad žmogus - vientisas organizmas ir visi sąnariai vienas su kitu sujungti. Tad jeigu dėl netinkamos avalynės pasikeičia pėdos kampas, keisis ir kelio sąnario apkrovimas. O tada prasidės kelio ir net blauzdos skausmai. Todėl yra taip svarbu pasirinkti tinkamą ir patogią avalynę, ypač - poilsui.

Sąnarių elastingumas mažėja

Ne geresni atvejai, kai 30 - 40 metų sulaukusi ponis, neturinti jokio pasirengimo, staiga sumano nuvykti į kalnus slidinėti ir šia veikla pradeda užsiiminėti be jokio apšilimo. Arba, vėlgi - be apšilimo ilgai pasivaikšto po kopas... Tokios ponios, anot gydytojo, „tiksliai atsidurs traumatologo kabinete“...

Reikia prisiminti, kad sąnarių elastingumas bėgant metams tokie elastingi. Todėl prieš kiekvieną panašią fizinę veiklą apšilimą padaryti būtina - antraip gali nuplyšti meniskas.

Blogiausia, kad dažniausiai nukentčia tik vienas sąnarys, o po to prasideda ir stuburo bėdos. Iš čia seka išvada, kad net ir kelio sąnarių bei stuburo problemos prasideda vaikystėje, jei nesportuojama ir avima netinkama avalynė.

„Kojas reikia prižiūrėti ne mažiau, nei veidą, nes jos mus nešioja ir turi nešioti ilgai“, - pabaigoje įspėjo V.Šileikis.

Kalba su vaikais



* Kieme Martyna (5 m.) šokinėja nuo suoliuko. Pro šalį einantis senolis pagrūmoja pirštu ir sudraudžia:
- Nešokinėk!
- Oi, dėde, tu mane taip blogai įkalbinėjai...

* Tėtis namuose kartais mamą pavadina ne vardu, o solidžiau - žmona. Tą įsidėmėjo ir 3,5 m. Nelė.

Kartą tėtis, susodinęs į fotelį Nelę ir jaunylę Viltę (1,5 m.), negali atsidžiaugti, kaip sesytės meiliai viena kitą apsikabino: aikčioja, žavisi.

- Žmoną, žmoną pakviesk, - neiškentusi pataria Nelė.

- Gal galime mes nusipirkti karvę?
- O kam jos reikia? - nustemba mama.
- Noriu paklausti, kaip skamba varpelis po jos kaklu...

* 5 m. Neilas atsidūsta:
- Tėti, aišku, jeigu pavirstum arkliai, būtų labai blogai... Man tada reikėtų ant tavęs jodinėti...

* 4,5 m. Monika su mama eina iš darželio namo ir teiraujasi:

- Ar tavo darbe irgi yra auklėtoja?

- Ne, nėra.
- O kas yra?
- Na, yra direktorius.
- Aaaa, tai jis prižiūri, kai jūs išdykaujate ir pešatės...

* 4 m. Marija su mama buvo spektaklyje, namo parsinešė programėlę. Po kelių dienų mažoji, pasiėmusi programėlę, atidžiai ją apžiūrinėja.

- Ką ten darai, Marija? - klausia mama.

- Skaitau.

- Kas ten parašyta?
- Kad vėl REIKIA EITI Į TEATRĄ...

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

* 4,5 m. Alina prašo mamos: