

LIETUVOJE

Lietuva atsilieka nuo savo plano išsaugoti jūrą

Baltijos regiono šalių vyriausybės nevykdė savo įsipareigojimą gerinti Baltijos jūros būklę – tai atskleidė Pasaulio gamtos fondo Baltijos ekoregiono programos paskelbtą ataskaitą. Visos šalybės smarkiai atsilieka įgyvendindamas Baltijos jūros veiksmų planą (Baltic Sea Action Plan), 2007 m. pasirašytą regioninį susitarimą, kuriuo siekiama išsaugoti Baltijos jūrą. Lietuva, pasak šios ataskaitos, yra viena mažiausiai besistengiančių šalių. Net aukščiausiais balais įvertintos Suomijos pastangos smarkiai atsilieka nuo Baltijos jūros veiksmų plane išsikeltų ambicingų planų.

Užklupus marui šernai būtų šaudomi ir deginami

Dėl afrikinio kiaulių maro grėsmės Aplinkos ministerija paskelbė keičianti kai kurias Medžioklės taisykles. Pasirodė pranešimų apie galimą jų populiacijos mažinimą, o kai kurie medžiotojai, išgirdę tokią informaciją, ėmė ruoštis nevaržomai šernų medžioklei. Aplinkos ministerijos Gamtos apsaugos departamento vadovas Laimutis Budrys skuba juos sustabdyti. Afrikinio kiaulių maro atvejų Lietuvoje dar neužfiksuta, o ministerijos pranešimai tiesiog reiškia, jog medžiotams reikia būti pasiruošusiems. Užklupus marui šernai būtų šaudomi ir deginami.

Lietuvoje nyksta ekologiniai ūkiai

Ekologiškai ūkininkauti Lietuvoje tampa nebepatrauklu, todėl ekologiškų ūkių smarkiai mažėja. Daugelį įprastų prekių, prisidengdamu pavadinimu „ekologiškas“ Lietuvoje pardavinių būrys apsimetelių. Pasak ūkininkų, ekologiška daržininkystė, uogininkystė, sodininkystė Lietuvoje jau mirusi. Vargai gyvuojant pienininkystė ir galvijininkystė. Ekologijos idėjų skleidimo Lietuvoje pradininkas Almontas Gutkauskas abejoja, ar teisingai ant įvairių gaminių, kosmetikos, statybinių medžiagų klijuoja etiketę „ekologiškas“.

Lietuvos lenkai – vieni skurdžiausiu užsienyje gyvenančių lenku

Lenkijos Užsienio reikalų ministerijos duomenimis, už Lenkijos ribų gyvena daugiau kaip 18 mln. lenkų. Iš jų 4,3 mln. – Vakarų Europoje, 1,5 mln. – Rytų Europoje, apie 12,5 mln. – Siaurės ir Pietų Amerikose. Pasak Lenkijos URM, Rytuose gyvenantys lenkai, kurių dauguma senyvo amžiaus žmonės, ypač Baltarusijoje, Ukrainoje ir Lietuvoje, blogai moka lenkų kalbą ir gyvena skurdžiai. Šiose šalyse jiems sunkiausiai apginti tautinių mažumų teises. 2011 m. Lenkijoje įvykusio visuotinio gyventojų surašymo duomenimis, šalyje gyveno 38,5 mln. žmonių.

Lietuvos kariuomenėje atsiras husarai

Keičiasi Lietuvos kariuomenės struktūra: pėstininkus kitamet pakeis husarai, ulonai ir dragūnai. Taip pat įstatymu uždrausta profesinės karo tarnybos kariams dirbtį pagal darbo sutartį, užsiimti individualiai veikla, išskyrus šio įstatymo numatytus atvejus. Seimas priėmė Krašto apsaugos ministerijos pateiktą įstatymą dėl principinės kariuomenės struktūros bei dydžio 2014 bei 2019 m.

Įstatymu numatoma Lietuvos kariuomenės Sausumos pajėgų Karaliaus Mindaugo motorizuotųjų pėstininkų batalioną pervadinti Lietuvos kariuomenės Sausumos pajėgų Karaliaus Mindaugo husarų batalionu.

Kalbininkams skundas dėl tualetų sukėlė juoką

Teisme – neįprastas skundas – ar viešuose užrašuose galima naudoti raides WC, visame pasaulyje reiškiančias viešąjį tualetą? Dėl WC problemų nematarančius kalbininkus į teismą padavė viešoji įstaiga „Europos žmogaus teisių fondas“. Is pradžiu fondas dėl raidžių WC vartojimo kreipėsi į Valstybinę kalbos inspekciją. Inspekcija dar kovo 29 d. priėmė sprendimą, kuriamo konstatavo, kad raidės WC – tarptautinis visose pasaulyje šalyse pripažintas informacinis simbolis arba ženklas, turintis viso žodžio junginio reikšmę „viešasis tualetas“. Kalbininkai paaiškino, kad šiam simboliu nėra žodžiu, todėl jis nepatenka į valstybinės kalbos apsaugos sferą ir jam netaikomi viešiesiems užrašams skirti reikalavimai. Tokia baigtimi nepatenkinti fondo atstovai kreipėsi į teismą.

Delfi.lt info

TAURAGĖ

TAURAGĖJE NARKOTIKŲ PRISIVAIŠINĖ PAAUGLIAI SUKELĖ PAVOJU SAVO GYVYBEI

Liepos 3 d. Tauragės policijos pareigūnus medikai informavo, kad apie 11 val. 40 min. į ligoninę pristatyti apsinuodiję nepilnamečiai. Pirminiais duomenimis, 1996 m. ir 1998 m. gimę nepilnamečiai, galėjo svaigintis Tauragėje, Kranto g. esančiame miškelyje, iš kur buvo pristatyti ir dėl apsinuodijimo narkotinėmis medžiagomis paguldyti į ligoninę.



ŠAKIŪ R.

SKAUDI NELAIMĖ GELGAUDIŠKIO SENIŪNIJOJE

Vakar Šakiū r. prie vandens tvenkinio rastas negyvas 40 metų vyras. Pirminiais duomenimis, jis galėjo nukreisti elektros srovė. Marijampolės apskrities VPK pranešime teigiama, kad liepos 3 dieną apie 19.30 val. Šakiū rajono policijos komisariate buvo gautas pranešimas, jog Pajotijo kaime, Gelgaudiškio seniūnijoje, gyvenamosios sodybos



teritorijoje, prie vandens tvenkinio, galimai nuo elektros srovės rastas miręs šioje sodyboje gyvenęs R. V., gimęs 1973 metais. Pareigūnai išorinių smurto žymių ant mirusio kūno nepastebėjo. Vyro lavonas išvežtas į Mykolo Romerio universiteto teismo medicinos instituto Kauno skyrių, kur bus nustatyta tiksliai mirties priežastis.

KAUNAS

TIKRASIS KAUNO MARIU „MONSTRAS“ SVĖRĖ KAIP SUAUGEŠ VYRAS

Pracitą savaitę šalies žiniasklaida pranešė apie neeilinį įvykį – Kauno mariose žvejys mėgėjas ištraukė išpūdingą 76 kg svorio ir 227 cm ilgio šamą. Laimikis buvo pakrikštytas „milžino“ vardu, bet Kauno mariose būta ir dar didesnių laimikių. Štai 2008 m. gegužės 26 d. vakarą Kauno mariose ties Piliuona žvejai paleido 12 plūduriuojančių skritulių ir kas dvi valandas juos patirkindavo. Apie 3 val. nakties (27 d.) vienas skritulių rodė, kad užkibo laimikis, kuris tapo rekordininku - 230 cm ilgio ir 83,250 kg svorio šamas. Šamą sugavęs Raimondas Mikalkėnas anuomet pasakojo, kad iš pradžių nesupratė, kad reikalą turi su tikru tikriausiu „monstru“, nes žuvis elgesi ramiai, nors bandant ištempti šamą į paviršių vienas žvejų į valą susipjaustė ranką, o guminė valtis kelis kartus vos neapvirto. Tik po geros valandos šamą pavyko ištempti į krantą. Šamo vyrai nepaleido, o pardavė vietinės kavinės šeimininkams už 1 000 litų. 1945 m. ties Rusne į žvejų tinklą įspainiojo 95 kilogramus sveriantis šamas.



ŠIAULIŲ R.

MIŠKE PAKLYDUSI IR Į VANDENĮ IKRITUSI SENUTĖ PAGALBOS ŠAUKĖSI TELEFONU

Trečiadienio vėlyvą vakarą ugniesių pagalbos šaukėsi Šiaulių r. Gegužių kaimo gyventojų šeima. Jie pranešė, kad miške yra pasiklydusi ir, ko gero, skėsta 75 metų moteris. Artimieji panikavo pagrįstai – senolė, pasiklydusi miške ir ikritusi į vandenį, sugebėjo mobiliuoju telefonu paskambinti dukrai ir pasakyti, kad pateko į bėdą. Tada ryšys nutrūko. Artimieji, kalbėję su senole telefonu ir girdėję vandens teliuskavimą, baiminosi, kad senutė nuskendo. Iškviesti ugniesių atvyko į spėjamą nelaimės vietą, apieškojo



mišką ir senolę rado jau išlipusią į vandens. Moteris buvo nusilpusi, pati nebepaėjo, iki greitosios medicinės pagalbos automobilio ugniesių moterį atneše ant rankų. Išgelbėtoji sako, kad jai labai nusilpusi, mat miške kliaidžiojo apie šešias valandas, tačiau gyvybei pavojaus nėra.

KLAIPĖDA

PRIE KLAIPĖDOS ESANČIAM NELEGALIAM ZOOLOGIJOS SODUI - ES FINANSAVIMAS?

Gyvūnų teisių gynėjai skambina pavojaus varpais. Jie nesuprantā, kaip ES lešomis finansuojamoje lūšių ir didžiųjų apuokų veisimo programoje gali dalyvauti nelegaliai veikiantis abejotinos reputacijos zoologijos sodas. Tuo tarpu į projektą įsiliejusio Gamtininkų centro „Mini Zoo“ savininkas Edvardas Legeckas į būgštavimus numoja ranka, o jis kritikuojančius vadina bepročiais.



Lietuvos gyvūnų teisių apsaugos organizacijos vad. Br. Kymantaitė

veisimo nelaisvėje“ programoje dalyvauja ir, jos nuomone, neteisėtai veikiantis Klaipėdos r. įsikūręs Gamtininkų centras „Mini Zoo“, vadovaujamas E. Legecko. Klaipėdos regiono aplinkos apsaugos departamento dir. A. Kairys pripažino, kad „Mini Zoo“ zoologijos sodo statuso neturi, tačiau organizacijai yra išduotas leidimas laikyti privačią gyvūnų kolekciją. Vis dėl to, tai E. Legeckui nesuteikia teisės priiminėti lankytąjį.

ŠILUTĖ

MAUDYTIS ŠYŠOJE NEPATARTINA

Klaipėdos visuomenės sveikatos prižiūros laboratorijos duomenimis, birželio 26 d. Šyšos upėje ties Darbininkų kvartalu paimitame mėginyje rastas žarninių enterokokų kiekis viršijo normą.

Žarninė laždelė, žarniniai enterokokai, lūžinės klostridijos - tai mikrobių nuolat gyvenantys žmonių ir gyvulių žarnynę. Radus juos vandenye, sakoma, kad vanduo



užterštas, į vandenį pateko fekalijos, o su jomis ir patogeninių mik-

roorganizmų infekcinių ligų sukelėjų: vidurių šiltinės, dizenterijos, salmoneliozės ir kt. Žmogui išgėrus vandens, užtersto patogeninių mikroorganizmų, gali pakilti temperatūra, atsirasti pykinimas, vėmimas, viduriavimas, atsiradę simptomai ypač pavojingi vaikams, vyresnio amžiaus asmenims. Maudytis Šyšoje nerekomenduojama.

PALANGA

PALANGIŠKIAI NUO NESĄŽININGŲ POILSIAUTOJŲ GINASI FOTOAPARATAIS

Beveik kickvienu dieną su naujaus žmonėmis susipažstantys ir į savo namus priimantys privatūs Palangos butų nuomotojai skundžiasi, kad akiplėšiškai besielgiančiu poilsiautoju tūk daugėja. Butų savininkams ryte neretai tenka taisity iššokusias iš viryt duris, sulažytas lovas ir skalbtis neaiškiomis dėmėmis išteptą patalynę. Kaip pasakojo labinti Palangos butų nuomotojai, per daugelį metų jie jau įprato žmogų pažinti iš pirmo žvilgsnio – įtartiniems butų nuomoti nesutinka. O sutarus dėl nakynės, dažniausiai ne tik nuotrafuojau būsimą nuomininką, jo asmens dokumentus, bet ir kol butas nuomojamas, pasisavina atvykėlio asmens kortele arba vairuotojo teises.



JONIŠKIO R.

VERSLININKO ELNIAI NUNIOKOJO UPELIUS

Linkaičių kaimo (Joniškio r.) seniūnaitis J. Žebrauskas, piktinasi, kad verslininkas Sigitas Petraitis užtvėrė elnių aptvarus tiesiai ant upelių ir gyvūnai ištrypė jų šlaitus, gadindami drenažo sistemą.

Redakcijai pradėjus aiškintis situaciją, į pagalbą atskubėjo aplinkosaugininkai. Jie verslinin-



kui skyrė baudą, įpareigojo išvalyti upelius ir patraukti apt-

varą. Ant jau gerokai nusekusio Vilkiausio upeliuko dugno slūgso storas dumblo sluoksnis. Upelį kerta verslininko gyvūnų aptvaras. J. Žebrauskas kreipėsi į melioracijos griovius turintį prižiūrėti rajono Savivaldybės Žemės ūkio skyrių, tačiau ten išgirdo, kad jie neturė įgaliojimų bausti.

ŠILALĖ

TARP LIETUVOS ARTOJŲ ŠILAIŠKIAI TARP GERIAUSIŲ

Respublikinėse artojų varžybose šiais metais jėgas išbandė daugiau nei 20 artojų, kurie varžesi dviejose plūgų kategorijose – tradicinėje bei apverčiamu. Artojai pademonstravo savo gebėjimus, o vakare ketinama paskelbti absolютų nugalėtoją. Tradicinių plūgų grupės rezultatai:

1. Andrius Baublys, Šilalė; 2. Stanislovas Marcinkus, Jurbarkas; 3. Kazys Joniškis, Akmenė.

Apverčiamų plūgų grupės rezultatai: 1. Kazys Genčius, Kretinga; 2. Vilius Janeliūnas, Kaunas;

3. Vilius Tinteris, Pasvalys. Absoliutus geriausias varžybų nugalėtojas - Kazys Genčius, Kretinga. Geriausiu jauniausiu varžybų dalyviu tapo Jonas Gobužas iš Pasvalio rajono.



BŪTINGĖ

PRIEŠ MUZIKOS FESTIVALI „SATTA OUTSIDE“ SUKILO BŪTINGĖS GYVENTOJAI

Vasarą, rugpjūčio pradžioje pajūryje turintis įvykti alternatyvios muzikos festivalis „Satta Outside“ sulaukė Būtingės gyventojų pasipriešinimo. Jie mojouja gamtosaugininkų parėdymais, kad Būtingės geomorfologiniame draustinyje masiniai renginiai draudžiami. Gyventojai prickaištauja ne tik būsimam festivaliui, bet ir nuolat daromiems pažeidimams – statomoms palapinėms, kūrenamiams laužams ir kt. Gyventojai skundžiasi, kad policija iš jų skundus nereaguoja. Biletai į festivalį jau parduodami, skelbiama, kad vakarėlis ant jūros kranto truk 4 paras. Organizatoriai tikina, kad su policija ir aplinkosaugininkais viskas suderinta, šiaušiasi tik keli vietiniai gyventojai. „Visiems jiems gerai, išskyrus bendruomenę. Vienintelė bendruomenė nepritaria, bet ne taip turėt būti sprendžiama“, - aiškino organizatorius Andrius.



KRETINGA

TĖVO GINKLĄ RADEΣ VAIKAS PERŠOVĖ DEŠIMTIES METŲ DRAUGĄ

Kretingoje kieme žaidę vaikai rado vieno berniukų tėvo šautuvą. Ginklo radybos tik per plauką nesibaigė tragedija. Policijos pareigūnų duomenimis, Kretingoje, Vyšnių g., namo kieme, 2003 m. gimę berniukas garaže rado tėvo pneumatinį šautuvą. Per neatsargumą berniukas paleido vieną šūvį tiesiai į tame pačiame kieme buvusi 2004 m. gimusį berniuką. Sužalota vaikas dėl šautinės žaizdos pilve paguldytas į Klaipėdos ligoninę.

PASAULYJE

Europos Parlamentas pritarė taršos leidimų išaldymui

Europos Parlamentas pritarė siūlymui išaldyti prekybą dalimi apyvartinių taršos leidimų. Toks poreikis atsirado tuomet, kai dėl ekonomikos krizės ir per didelį leidimų kiekių jų kaina drastiškai nukrito. Tikimasi, kad prekybos ATL išaldymas paskatins įmones investuoti į mažiau teršiančias technologijas. Apie tai praneša Europos Parlamento spaudos tarnyba. Europos Komisija siūlo išaldytus leidimus grąžinti į rinką 2019-2020 metais. Teisės aktui su pataisomis pritarė 344 EP nariai, nepritarė 311, o susilaikė 16.

Ekspertai: gamtos katastrofų ateityje tik daugės

Praėjus dešimtmetis pasižymėjo bauginančiu rekordu: dar niekada pasaulyje nebuvu užfikuota daugiau klimato ekstremumų nei 2001–2010 metais. Kad ši greičiinga tendencija keis, ekspertai nemanuo. Tokia išvada daroma Ženevoje pristatytoje studijoje „Globalus klimatas 2001–2010 – ekstremumų dešimtmetis“. Gamtos stichijos – nuo viesulų iki karščio bangų 2001–2010 m. nusinešė šimtus tūkstančių žmonių gyvybių.



Londono policija demaskavo 400 automobilių pavogusią lietuvių gaują

Londono Vud Gyno Karūnos teismas dėl daugiau kaip 400 automobilių vagysčių visame Londone įkalino 11 vyrių, dauguma jų - Lietuvos piliečiai. Tyrimas buvo pradėtas po to, kai Londono policijos Vogtų automobilių padalinys pradėjo sekti 2011 m. rugpjūtį Hampsteade pagrobą mašiną, kuri atvedė pareigūnus prie pramoninės teritorijos Kente. Policiai demaskavo organizuotą nusikalstamą grupuotę, kuri vogdavo automobilius, gabendavo juos į sandėlius, tuomet išrinkdavo vertingiausias detales ir suvyniotas į juodą plėvelę siūsdavo į užsienį, daugiausia į Lietuvą. Teigiama, kad pavogtų automobilių vertė siekia 10 mln. svarų (40 mln. litų). Nusikaltėlių lyderis, 28 m. Raimundas Matulevičius ir jo dešinioji ranka, 31 m. Tomas Natalevičius nuteisti 6 m. kalėjimo.



Gėjų pora prievertavo įsivaikintą berniuką ir „skolino“ jį kitiems

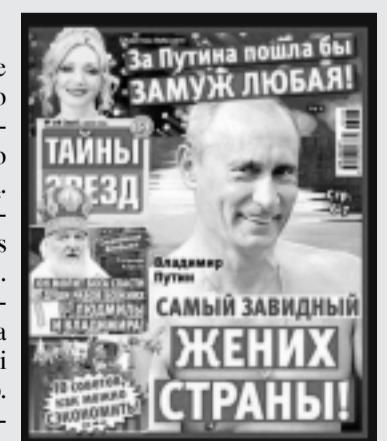
Australijos gėjų pora ne tik seksualiai išnaudojo įsivaikintą berniuką, kurį jiems pagimdė surogatinė motina iš Rusijos, bet ir „dalinosi“ juo su kitais pedofilais. Berniukas, kurį jie 2005 m. gavo iš surogatinės motinos Rusijoje ir oficialiai įsivaikino, nuo labai jauno amžiaus buvo siūlomas kitiems lytiiniams išnaudojimui. Abu vyrai 2012 m. pradžioje buvo areštuoti Kalifornijoje ir apkaltinti. Praėjusių savaitę vienas jų Amerikoje buvo nuteistas kalėti 40 m., o kitas dar laukia nuosprendžio. Policiai yra pasiryžusi užtikrinti, kad visi nusikaltėliai būtų suspekti. Kalbame apie gana platų nusikaltėlių tinklą.

Ohajo valstijoje automobilių prario didžiulė smegduobė

Trečiadienio popietę Toledo, Ohajo valstijoje automobilis įkrito į didžiulę smegduobę. Laimė, vairuotoja išgelbėjo, ji beveik nenukentėjo. Ugniaugesiai prancišė, kad smegduobė atsivėrė trūkus vandentiekio vamzdžiui. Vaizdo įrašuose ir nuotraukose matyti, kaip gelbėtojų būrys apsupo didžiulę duobę, o iš trūkusio vamzdžio tebeplūsta vanduo.

V. Putinas – geidžiamiausias jaunis Rusijoje

Su laimėtojo šypsena ir sidabrine grandinėle, kabancią ant nuogo kūno, Rusijos prezidentas V. Putinas prarita savaitę papuošę vieno populiarus žurnalo moterims viršelį. Šalia jo nuotraukos skelbiama: „Geidžiamiausias šalies jaunikis! Žurnalas tvirtina, kad praėjusi mėnesį V. Putiniui per baletą spektaklį paskelbus apie savo skyrybas su žmona Liudmila, Rusijos moterija rikiuoja į eilę dėl auksčiausio Rusijos laimikio. Žurnalo viršelyje skelbiama ir aktorės bei dainininkės K. Orbakaitės nuotrauka su citata: „Už V. Putino tekėt bet kuri mergina“. Delfi.lt info



MIESTO NAUJIENOS

Už stovėjimą kiemuose Šiauliuse kol kas nereikės mokėti

Šiaulių miesto Taryba neleido miesto savivaldybei išvendinti užmačių apmokestinti automobilių stovėjimo visoje centrinėje miesto dalyje. Politikai posėdyje net nesvarstė galimybės, kad automobilių stovėjimas visoje centrinėje miesto dalyje būtų mokamas ir sprendimo projektą iš viso išbraukė iš Tarybos posėdžio darbotvarkės. Dalis Tarybos narių tikino, kad šis klausimas nebuvu tinkamai paruoštas, neapsvarstyti visi sprendimo variantai.

Pasak savivaldybės atstovų, tokis projektas buvo paruoštas atsižvelgiant į miesto centre gyvenančių žmonių prašymus, kad jie negali pasistatyti automobilio savo kieme, mat jie užkimšti mokėti už stovėjimą nenorinčių vairuotojų. Valdininkų tikinimu, apmokestinus visą centrinę miesto dalį ši problema būtų išspresta, nes piktybiškai rinkliau vengiantys mokėti vairuotojai nebegalėtų išsisuktī nuo mokesčio, pasistatę automobilį gyvenamujų namų kiemuose. Tuo tarpu miesto centre gyvenantiems žmonėms būtų nustatytas simbolinis mokesčis.

Savivaldybės darbuotojų pakoreguotą sprendimo projektą, kuriam būtų atsakta į visus rūpimus klausimus, mieste ketinama svarstyti kitos Tarybos posėdžio metu, kuris įvyks rugpjūčio pabaigoje.

PILIEČIUS

5 patarimai iškylaujantiems, kaip nepasišiukšlini

Vienos didžiausių šalyje atliekų surinkimo ir tvarkymo bendrovės „VSA Vilnius“ duomenimis, tik labai maža dalis iškylaudoju tinkamai sutvarko pikniko atliekas, kiti tai daro neteisingai ar net palieka šiuksles tiesiog stovyklavietėje. Pasak „VSA Vilnius“ Atliekų paruošimo perdirbimui skyr. vad. L. Kazlausko, yra 5 principai, kuriais vadovaujantis pikniko atliekų tvarkymas bus paprastas ir užtruks vos keletą minučių:

1. Gérinė skardinės – prie plastiko atliekų. Alaus, sidro ir giros skardinės, taip pat žirnelių ir pupelių konservų dėžutės, dangteliai nuo marinuotų daržovių stiklainių ir visas kitas metalines pakuotes meskite į geltoną plastiko konteinerį. Virš plastiko rūšiavimo linijos būna įrengtas magnetas, surenkantis metalines pakuotes.

2. Sutepta riebalais? Prie būtinų atliekų! Jei plastikinis marinuoto šašlyko pakelis nešvarus, meskite jį į būtinų atliekų konteinerį. Ten pat turėtų atsidurti iškyloje panaudoti riebalais sutepti vienkartinių indai ir įrankiai, dantų krapštukai, tuno, šprotų, turistų pusryčių konservų dėžutės. Žinoma, jei turite galimybę jas išplauti, taip ir padarykite, o tada meskite į plastiko konteinerį.

3. Kartoninė „TetraPak“ pakuotė – į geltoną konteinerį. „TetraPak“ pakuocčių, kokie paprastai parduodamos sultys ar pienas, rūšiavimas reikalauja šiek tiek išgūdžių ir žinių. Nors dažnai šios pakuotės sudaro kartonas, ją reikia mesti į plastiko konteinerį. Tai vienintelė kartoninė pakuotė, kurią reikia mesti drauge su plastikinių buteliais nuo vaisvandenii ar vandens. Tiesa, rekomenduojama nuo jų nuimti kamštelius ir įmesti atskirai, kadangi jiems pagaminti paprastai naudojamas kitos rūšies plastikas.

4. Ant saldainių ir sausainių pakuocių ieškokite perdirbimo ženklo. Atpažinti, kur mesti saldainių ir sausainių pakuotes, nesunku: jei pakuotė popierinė, ją meskite į popieriaus konteinerį; jei celofaninė ir viduje padengta spindinčia medžiaga – plastiko.

5. Anglys – ne traša. Jei iškylavote vietoje, kur nėra laužavietės, sudegusias anglys reikėtų gerai užgesinti, kad neįspieškstų gaisras, ir išmesti į arčiausią esantį konteinerį. Anglys nėra traša, todėl jų išpurtyti miške nereikėtų. Lygiai taip pat klaudinga manyti, kad gamtoje reikėtų palikti obuolių graužtukus, Saulėgrąžų lukščius ar vaisių kaulukus: jų vieta – būtinų atliekų konteinerelyje.

Šaltinis: Grynas.lt

DĖMESIO

MUSĖS ŽMONĖMS PAVOJINGOS. KODĖL JŲ REIKIA SAUGOTIS?

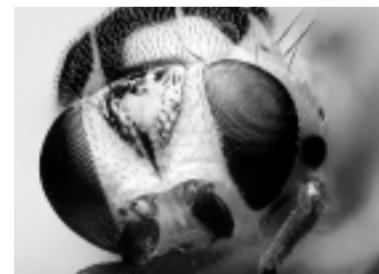
Pasaulyje egzistuoja daugiau kaip 120 000 musių rūšių. Šie kenkėjai nešioja daugybę žmogaus bei gyvūnų sveikatai pavojingų ligų. Neretai žmogus net nesuvokia, kad vidurių šiltine, akių uždegimui ar kt. liga užsikrėtė būtent dėl musių. Karštis, neuždengtas maistas, atliekos – puikios sąlygos puotauti ir veistis musėms. Vienos musės viduriuose gali būti randama net 33 milijonai mikroorganizmų ir dar pusė milijardo gali būti susitelkę ant jos kūnelio bei kojų.

„Bėda ta, kad daugelis žmonių nesuvokia, kokią žalą musės kelia jų sveikatai. Vasara poilsiaudami žmonės atsipalaudoja ir nekreipia dėmesio į virš maisto zujančius kenkėjus – nutūpė musė ant mai-

to, jei pastebėjo, pabaidė ranka ir viskas. O juk kas kartą nutūpusi musė palieka tūkstančius bakterijų“, – perspėja UAB „Dezinfa“ biologas L. Grigaliūnas.

Musės gali užkrėsti vidurių šiltine, cholera, bakterinė dizenterija, hepatit, akių uždegimui, poliomielitu, tuberkulioze, vaikų viduriavimui, parazitinių kirmelių kiaušinėliais ir kt. Vieni ligų simptomai nejaucia, tačiau daugelis vasara kenčia nuo infekcinių ligų, ypač vaikai ir poilsiaujantys gamtoje. Jei pastebėjote zujančią musę, manoma, kad yra dar 19 pasislėpusių musių.

Skaičiuojama, kad žmonės nemato 95 proc. šių kenkėjų, kurių



pora vos per 6 ar 8 savaites gali susilaukti 1 milijono palikuonių, skubančių misti žmonių, gyvūnų maistu, dvėseliena, atmatomis ir ekskrementais.

Atsiradus vaisiams didžiausių problemų ima kelti vaisinės musclelės, kurios itin sparčiai dauginasi. Šie kenkėjai, kaip ir kitos musclelės, veisiasi antisanitarinėse

vietose ir ant vaisių bei daržovių gali pernešti žarnyno patogeninius mikroorganizmus.

Apsisaugoti nuo musių ir išvengti ligų nėra sudėtinga. Svarbiausia yra laikytis sanitarinių sąlygų: užrišti šiukslių maišus, maistą laikyti sandariuose induose, lauke nepalikinėti nešvarių lėkščių, stiklinių, butelių, namuose išvalyti virtuvės prietaisų apacijoje esančius maisto likučius ir kt. Taip pat rekomenduojama nedelsiant išvalyti naminių gyvūnų išmatas – jos yra ne tik puiki musių veisimosi vieta, bet ir zona, kurioje musė gali nutūpti prieš nusileidama ant maisto. Be to, galima languose įrengti tinklelius nuo musių, ypač virtuvės ir atliekų zonose.

SPECIALIŲJŲ TAR-

NYBŲ TELEFONAI:

- 112 Pagalbos telefonas
- 01 Gaisrinė
- 02 Policija
- 03 Greitoji medicininė pagalba
- 04 Duju tarnyba
- 118 TEO tinklo informacija
- 119 TEO tinklų gedimų registravimas, taisymas

SUSISIEKIMAS

KLAIPĖDOS:

- AUTOBUSŲ STOTIS
8~46 411 547

GELEŽINKELIO STOTIS

- 8~46 313 677

JŪRŲ UOSTAS

- 8~46 499 635

KELTAI 8~46 311 117

PALANGOS ORO UOSTAS

- 8~46 052 020

KRYŽKALNIO

AUTOBUSŲ STOTIS

- 8~428 46 341

TAURAGĖS:

AUTOBUSŲ STOTIS

- 8~446 61 114

GELEŽINKELIO STOTIS

- 8~446 21 103

ŠIAULIŲ:

AUTOBUSŲ STOTIS

- 8~41 525058

GELEŽINKELIO STOTIS

- 8~41 203 445, 8~41 430 652

TELŠIŲ:

AUTOBUSŲ STOTIS

- 8~444 53 333

GELEŽINKELIO STOTIS

- 8~444 20 109, 8~444 20 103

JURBARKO

AUTOBUSŲ STOTIS

- 8~447 72 933

PSICOLOGINĖS

PAGALBOS

TARNYBOS

PSICOLOGINĖS PAGALBOS TARNYBOS "VILTIES" LINIJA, PSICOLOGINĖ PAGALBA SUAUGUSIEMIS

(www.kpsc.lt) 8 800 60 700

JAUNIMO LINIJA

(www.jaunimolinija.lt)

8 800 28 888

VAIKŲ LINIJA

(www.vaikulinija.lt)

8 800 11 111

PAGALBOS MOTERIMIS LINIJA

8 800 66 366

"LINIJA DOVERIJA"

(pagalba teikiama rusų kalba) 8 800 77 277

DINGUSIŲ ŽMONIŲ ŠEIMŲ PARAMOS CENTRAS

8 800 26 161, (darbo dienomis)

(8~5) 27 731 35 (nuo 9 iki 17 val.)

Skambučius apmoka LR socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

PSICOLOGINĖ PA-

GALBA INTERNETU

VAIKŲ LINIJA:

registratuotis ir rašyti svetainėje

www.vaikulinija.lt.

JAUNIMO LINIJA:

registratuotis ir rašyti svetainėje

http://jppc.lt/draugas.

VILTIES LINIJA:

rašyti svetainėje

http://paklausk.kpsc.lt

SMULKUS VERSLAS

FINANSININKO KARJERA AIRIJOJE IŠKEITĖ I MĘSINKO PRIJUOSTĘ LIETUVOJE

Airijoje ilgą laiką gyvenęs ir dirbęs finansininkas Valentinas Lukoševičius nusprendė grįžti į Lietuvą – jis sako, pasiilges šeimos ir lietuviškų orų, tad parvykę atgal drauge su pusse serė Jūrate Valiuikaite įkūrė šviežios mėsos parduočią Užupyje „Gegio stalui“.

Kodėl nusprendėte grįžti į Lietuvą?

Manau, kad pasiilgau Lietuvos: iš čia išvykau 2001 m. spalį į Airiją, Dubliną, kur gyvenau 8-crius metus, tada buvau išvažiavęs keliauti beveik metams, vėl grįžau į Airiją, ten pagyvenau dar kelerius metus, po to išvažiavau į Singapūrą. Galų gale, galvojau, kur grįžti į Lietuvą, ar atgal į Airiją, ir pasirinkau Lietuvą.

Kokie buvo argumentai už grįžimą į Lietuvą?

Pagrindinis argumentas – šeima. Be to, buvau pasiilgęs lietuviškos vasaros ir žiemos, nes Airijoje dažniausias orų derinys – rudo maišytas su pavasariu. Lietuvoje vasaros savaigalių smagu nuvažiuoti prie ežero, yra daržovių iš mamos daržo, o žiemą yra kur pačiuožinčiai. Aišku, gal skamba kiek romantiškai, bet šitų dalykų tikrai pasiilgau. Finansininkai, žinoma, Airijoje gyventi lengviau.

Kodėl išvažiavote į Airiją?

Kai rinkausi, kur važiuoti, Airija buvo viena iš nedaugelio šalių, kur buvo galima teisėtai gauti darbą. Ten irgi reikėjo darbo leidimų, bet juos galėjai gauti, priešingai nei Jungtinėje Karalystėje, kur jau reikėjo pavargti arba dirbtį neteisėtai.

Kokia jūsų patirtis Lietuvoje ir Airijoje vertinant išlaidų krepšeli, ar čia išleidžiate žymiai daugiau būstui, maistui?

Finansinė gyvenimo dalis labai skiriiasi. Airijoje minimalus atlyginimas yra apie 1 tūkst. eurų (3,453 tūkst. litų), panašaus dydžio ir bedarbio pašalpa. Gaunant tokią pinigų sumą, jos užtenka ir būstui, ir maistui, ir pramogoms,



nes perkamoji galia yra didesnė. Aš, gaudamas panašią pinigu sumą, buvau net į Indiją kelioms savaitėms nuvažiavęs. Lietuvoje su minimumu nežinau, ką reikia daryti, nes kainos Lietuvoje ir Airijoje – panašios. Bet 3,5 tūkst. litų Lietuvoje yra ne minimumas, o jau neblogo alga, tad vien dėl to Airijoje finansininkai yra lengviau. Antrą vertus, gal lengvesnis gyvenimas išpaikina, čia – daugiau iššukių. Lietuvoje jau esu gavęs ir šildymo sąskaitą, ji sudarė apie trečdalį nuomos kainos, nors gyvename naujos statybos bute. Manau, tai yra daug, bet jau atėjo vasara ir aš pamiršau šildymą.

Ar Airijoje turėjote savo verslą?

Ten dirbau finansų srityje ir organizuodavau renginius, mokiausi kalbos ir verslo vadybos, bet savo verslo neturėjau.

Kodėl grįžęs į Lietuvą nusprendė imtis verslo, ar nebuvo baisu?

Vis dar baisu, bet geriausia, jeigu ieškai darbo, pačiam susikurti darbo vietą. Galvojome apie įvairius dalykus, pradinė idėja buvo restoranas, nes esu dirbęs ir restoranuose Airijoje, bet pagalvojau, kad tam dar turiu per mažai patirties, o iš produktų mums labiausiai būtų trūkė aukštos kokybės mėsos, tada nusprendėme, kad čia gali būti verslo niša, nes Vilniuje tokią parduočių nėra daug.

Kiek laiko duosite savo versliui, kada tikite atsipirkimo?

Manau, pirmus 2 mėn. reikia pamiršti apie atsipirkimą, o po to, aš tikiu, kad verslas turėtų pradėti veikti. Žinoma, noriu užsidirbtį pinigų, bet nesitikiu, kad taip nutiks iš karto. Kol kas mes esame smulkūs, patys ir stovime prie prekybėlio. Net jei ir turėtume galimybę mokėti atlyginimą, mokėtume jį nedidelį. O aš galvoju, jeigu moki nedidelį atlyginimą žmogui, jis tikrai nedirbs taip, kaip dirbsi pats, kurdamas savo verslą. Aš to ir pasigendu dideliuose prekybos centruose – nėra asmeniškumo: tu paklausis – tau atsakys, bet kad patartų, kaip pirkus produktus pagaminti, jau retas atvejis. Aš suprantu, kad žmonės yra pavargę, gauna nedidelį atlyginimą ir laukia darbo pabaigos.

Ar pastebėjote, kad Lietuvoje pirkti maisto produktus yra brangū, bet valgyti kavinėse yra salyginai pigi?

Sutinku, bet tai reiškia, kad kažkur yra taupoma: arba darbuotojų, arba produktų sąskaita, arba abiejų.

Koks jausmas sugrįžus į Lietuvą?

Smagu. Jaučiasi, kad Vilnius yra mažesnis nei Dublinas, trūksta tautybių įvairovės – pagrindą sudaro vietas gyventojai.

Erikos Fuks str., šaltinis: Delfi.lt

NAUDINGA ŽINOTI

JAV METEOROLOGAI PROGNOZUOJA, KOKIA BUS LIKUSI VASARA

Pagal Lietuvos hidrometeorologijos stebėjimų duomenis, ši gegužė buvo pati šilčiausia nuo 1961 metų. Karštis nesitraukė ir visą birželį. Panašų orą centrinei ir rytu Europai liepos ir rugpjūčio mėnesiais prognozuoja Tarptautinė oro prognozių tarnyba (Weather Service International - WSI).

WSI aptarnauja didžiausius oro sąlygoms jautrius verslus, tad jos prognozės privalo būti kuo tikslesnės. Meteorologas prof. A. Bukantis pažymėjo, kad tokios ilgalaikės prognozės paprastai būna 50–60 proc. teisingos.

WSI specialistai prognozuoja, kad liepos - rugpjūčio mėnesiais vakarinė ir pietinė Europos da-

lys bus vėsesnės nei įprasta, tuo tarpu rytinėje žemyno dalyje bus karščiau. Ypač karšta gali būti vakarinėje Rusijos dalyje. Ten neatmetama ir didelė sausrūtikimybė.

WSI vyriausias meteorologas dr. Toddas Crawfordas sako, kad artejant rudeniui orai keisisi – bus vėsiu nei įprasta visame žemynje. Ramiajame vandenyne susiformuos silpnas El Nino cirkulinis reiškinys. Europai jis lems vėsesnius orus, kurie turėtų pasiausti rugpjūčio viduryje-pabaigoje ir spalio pradžioje. Šildymo sezona gali prasidėti kiek ankščiau.

Nors WSI nesudariniėja prognozių atskirai Lietuvai, bet mūsų



šalis (kartu su Latvija ir Estija) priskiriama Šiaurinei žemyno dalies rytinėi pusei. Pagal dabartines WSI prognozes, Baltijos regiono laukia šiltesni nei įprasta orai, su dideliu karščiu tikimybė, neatmetant ir sausros pavojaus, kuris gali atslinkti iš vakarinės Rusijos dalies. Ten temperatūros vasara bus labai aukštos.

LIETUVOS ISTORIJOS KALENDORIUS



evangelikų reformatų bažnyčią, namus, mokyklą ir prieplaudą. Religinės tolerancijos pabaiga Lietuvoje.

1719 m. liepos 10 d.

Prūsijos karalius Frydrichas Vilhelmas I savo domenuose panaikino vokiečių valstyčių asmeninę prilausomybę. Baudžiamos naikinimo pradžia Prūsijoje.

1660 m. liepos 10 d.

M. K. Paco vadovaujama kariuomenė išvadavo Vilnių, išskyrus pilį, kurioje įsitvirtino Rusijos īgula.

1918 m. liepos 11 d.

Lietuvos Valstybės Taryba išrinko Viertenbergo hercogą Vilhelmą fon Urachą Lietuvos karaliumi Mindaugu II.

1940 m. liepos 11-12 d.

Sovietiniai okupantai suėmė apie 200 politinių partijų, vienuomeninių organizacijų veikėjus, buvusių valstybės pareigūnų, karininkų.

SVARBU

Meditacija gali padėti sumažinti stresą darbe



Šiandieniniame karštligiškame, pašelusiame pasaulyje itin svarbu tampa išmokti suvaldyti stresą, tai ypač aktualu darbe. Na, o meditacija – vienas geriausiu kovos su stresu būdų.

Norédami nūrimti jūs paprasčiausiai galite pabandyti kokias penkias minutes atspalaiduoti savo darbo vietoje. Tai iškart sumažins stresą. Penkių minučių pakanka, kad įgautumėte naujos energijos, nūrimtumėte.

Prieš pradēdamis kalbėti apie meditaciją darbe, aptarkime jos privalumus. Meditacija, kaip rodo įvairūs tyrimai, padeda visiškai atspalaiduoti, sumažina krūvį širdžiai, pagreitina medžiagų apykaitą. Atspalaidavus organizme sumažėja laisvųjų radikalų, sukeliančių audinių pažeidimus. Taip pat krenta krauso spaudimas, mažėja cholesterolio kiekių kraujyje, nūrimstama.

Tyrėjai teigia, kad asmenys, pastoviai užsiimantys meditacija, atrodo maždaug dylikiai metų jauniai. Meditacija padeda gydyti depresiją, išvengti nuotaikos svyravimų, irzlumo. Pagerėja atmintis, emocinis stabumas, kūrybingumas.

Meditacija ne tik atgaivina, atjaunina, bet ir padeda jaustis laimingosiems. Tyrimai rodo, kad reguliarai medituojančios atsiranda pakitimų nervų sistemoje. Nurimsta įkyrios mintys, laikomas viena streso priežasčiu.

Patarimai, kaip meditoti

1. Atpalaiduokite visą kūną, užsimerkite.
2. Pasitenkite nuvyti į šalį bet kokias mintis apie darbą bent keliomis minutėmis.

3. Keletą kartų giliai įkvėpkite. Tai padės sušilti ir nuraminti protą. Tačiau vėliau kvėpuoti reikia raimai, lėtai.

4. Paprasčiausias savo kvėpavimo klausymasis jau ramina, tai meditacijos pradžia.

5. Sutelkite dėmesį į tašką tarp antakių.

6. Jei esate religingas, tardami mantros garsus pabandykite susilieti su dievybe, išlaisvinkite protą.

7. Pabandykite įsivaizduoti žvakės liepsną, tai nuraminti mintis.

8. Prisiminkite laimės akimirkas, patirtas šventoje vietoje ar per atostogas (ne pačius įvykius, o jausmą, kai buvote laimingas), sutelkite dėmesį į jas.

Meditacija padeda atsikratyti įkyrių minčių, tai galingas įrankis. Šie patarimai, nors atrodo paprasti, padės atspalaiduoti, atsigauti ir su nauja energija grįžti į darbą. Penkios minutės ryte ir dieną padės nugalėti stresą.

RECEPTAS

Kondensuotas pienas per 15 minučių**Reikė:**200 g pieno
200g cukraus pudros
20 g sviesto

Gaminimas. Sumaišykite pieną su cukrumi ir sviestu puode. Uždékite ant mažos ugnies ir lėtai užvirinkite, maišydami cukrų ir sviestą, kad ištirptų. Kai tik užvirs (pasirodys putos), padidinkite kaitrą iki vidutinės ir virkite dar 10 min. Maišykite nuolat, kai tik atsiras daugiau putų, išjunkite.

Sutirštintas pienas yra paruoštas! Nors jis vis dar karštas, ir



skystas, aušdamas sutirštęs. Atvésinkite, įdékite puodą į kitą indą su šaltu vandeniu ir maišykite, tada pilkite į sandarų indą ir padékite į šaldytuvą. Jis dar sutirštęs. Naudojamas kaip normalus kondensuotas pienas kepimui, kremui, blynamams. Skanaus.

GEROS IDĖJOS**PASIDARYK PATS**

1. Plaukų gumeles patogu susegti žiogeliu.



2. Iš vyno kamščiu nesunku pasigaminti originalius padékliukus.



3. Tarpduryje pakabinta medžiagos skiautė su iškirptu „langeliu“ virs vaikišku lėliu teatru.

GROŽIS**PENKI PAVOJINGIAUSI LIEKNĖJIMO METODAI**

Pristarome pačius neefektyviausių, nenaudingus ir net pavojinus lieknėjimo metodus.

1. Skrandžio perrišimas. Kas žadama? Skrandžio perrišimas priskiriamas palyginus nesudėtingoms operacijoms. Jo poveikis paremtas tuo, jog mažinant skrandžio tūri, mažinamas ir suvalgomos maisto kickis. Tai padeda padaryti reguliuojamas skrandžio žiedas, kuris sukuria „mažajį skranduką“ nuo 50 iki 150 ml talpos. Pasitelkus šį metodą, vidutiniškai netenkama apie 60 proc. pirmينės kūno masės. Ką gauname? Operacija, net pati paprasčiausia, visuomet susijusi su tam tikra rizika. Skrandžio perrišimas kelia nemažai pavojų, pradedant skausmais pilvo srityje bei žiedo migracija skrandžiu ir baigiant vidiniu kraujavimu. Beje, klinikos, kuriose atliekamos šios operacijos, stengiasi nutylėti atvejus, kai 150–170 kg svėrų pacientai atsikrato tik 10 kg ir daugiau nebegali suliekinti. Tokių pacientų yra net 40 proc. Buvo ir atvejų, kai žmonės dėl šių operacijų mirė.

2. Preparatai su kirmėliu kiaušinėliais. Kas žadama? Teigiamo, esą šie preparatai padės „greitai suliekinti neribojant mitybos“. Jų sudėtyje yra parazitinių kirmėlių – askaridžių kiaušinėlių. Šios kirmėlės parazituja storioje žarnoje, kur minta pusiau apvirškintu maistu. Suaugusios kirmėlės gali

būti net 30 cm ilgio. Jūs valgysite tick, kick geidžia jūsų širdis, o kirmėlės atsakys už tai, kad nepilnėtumėte. Taip tvirtina šių preparatų reklama.

Anot jos, visos kirmėlės greitai pasišalina su išmatomis, todėl jos nekelia jokios grėsmės sveikatai. Ką gauname? Askaridžių patelės gali padėti iki 200 tūkst. kiaušinelių per dieną. Iš šių kiaušinelių išsirita lertos, kurios prasiskverbia pro žarnų sieneles į kraują. Su kraujujos patenka į plaučius, o žmogui atskočius, - į gerklę. Iš gerklės jos vėl nuslenka į virškinimo sistemą, kurioje išsivysto į suaugusias kirmėles. Jeigu žarnyne askaridžių smarkiai padaugėja, žmogus junta diskomfortą – pilvo skausmus, spazmus, pilvo pūtimą, pykinimą. Infekcija gali komplikuotis į plaučių pažeidimus, skrandžio uždegimą, tulžies bei kasos latakų užšikimšimą. Didelis kiekis askaridžių (iki kelių šimtų) taip pat gali sukelti žarnų nepraeinamumą, visiškai užkimšdamas žarnas. Būtent tokis askaridžių kiekis suryja visas naudingas medžiagas, dėl to pradera kristi svoris, organizmas netenka vitaminių. Esant šiai ligos (askaridozės) stadijai, gydymo medikamentais nebepakanka - parazitus tenka šalinti chirurginiu būdu.

3. 25-ojo kadro efektas. Kas žadama? Ši metodika propaguojama jau beveik 50 m. ir šiandien vis dar

kelia nemažai kalbų. Šio metodo šalininkai tvirtina, esą 25-ojo kadro efektas – panacėja nuo visų ligų. Jis be skausmo ir visai nepastebimai žmogaus pasamonėje įtvirtina informaciją, padedančią išspręsti kokią nors problemą. Šio metodo esmė aiškinama taip: bet kokį vaizdo įrašą sudaro greitai besikeičiančios nuotraukos, sudėtos į vaizdo eilę. Jeigu šioje eilėje kas 25 kadras skelbs tam tikrą informaciją, žmogaus akis jos nepastebės. Tačiau ši informacija pasieks pasamonę, kuri žmogaus elgesį pakreips atitinkama linkme. Ką gauname? Jeigu riebalai tirptų nuo pamatyto vaizdų, tai problemų su antsvoriu jau seniai nebūtų. Išsigiję diską su tokia programa, jūs greičiausiai tik nualinsite savo regėjimą, nes greitai besikeičiantys vaizdai (migrancio ekrano efektas) daro neigiamą poveikį akių tinkliniui. Tai eilinė apgaulė, padedanti pasipelnyti sukciamis.

4. Kodavimas. Kas žadama? Kodavimas nuo antsvorio paremtas poveikiu žmogaus psichikai. Jo pasamonėje sukuriamas patvarus dominuojantis židinys. Bégant laikui, šis židinys pradeda egzistuoti savarankiškai ir nuslopina nepageidaujamus troškimus.

Tokia pati metodika naudojama koduojant nuo narkotikų bei alkoholio priklausomus asmenis.

Kovojant su antsvoriu, sloopinamas



apetitas. Ką gauname? Kodavimosi nuo antsvorio efektas priklauso nuo žmogaus tikėjimo stebuklingomis „hipnotizuotoje“ galiomis. Pastarojo tikslas yra įtikinti pacientą savo antgamtiniais sugebėjimais. Daktaras įtaigiai mosuoja rankomis, kažką murma ir apžavėta persona iš tikrujų gali pajusti rezultatą. Tiesa, tai trunka neilgai. Jau antrą ar trečią dieną sugrįžta senasis apetitas, todėl nereikalingiems kilogramams tokis metodas vargu ar turės kokios nors įtakos.

5. Piliulės ir arbatos. Pradékime nuo arbatų. Kas žadama? Gaminėjant tvirtina, kad lieknėjimui skirtos arbatos šalina iš organizmo toksinus, normalizuoją riebalų apykaitą, stabilizuoją ir pagreitina medžiagų apykaitą, užkertą kelia riebalų pasisavinimui. Ką gauname? Jeigu manote, kad žolelės nepadarys jums jokios žalos, smarkiai klystate. Kai kurios sude-

mosios arbatos dalys gali sukelti alergiją; gerti tokias arbatas griežtais draudžiama, jei šlapimo pūslėje turite akmenų; kai kurios liekninančios arbatos stimuliuoja smegenų darbą, malšina apetitą, o kitos smarkiai padidina kraujospūdį. Tai reiškia, kad jas varotois draudžiama hipertonikams. Nuolat geriant tokias arbatas, išplaunama žarnyno mikroflora. Tai sutrikdo virškinimo procesus. Šlapimą varančios arbatos gali sukelti širdies aritmiją.

Dabar apie piliules. Kas žadama? Teigiamo, jog dėl šiose piliulėse esančių medžiagų jūs galite greitai ir efektyviai atsikratyti 30–40 kg. Ką gaume? Piliulės, pirktos vaistineje, o ne „uz kampo“, iš tikrujų gali būti efektyvios – bet tik kurį laiką. Jose būna stimulatorių, kurie sloopina apetitą, arba / ir nestiprių diuretiškų, kurie šalina iš organizmo skycių perteklių. Tokie preparatai gali siek tiek sumažinti jūsų apimtis ir svorį, bet riebalų jie nesudegins. Nustojojas gerti, ankstesnis svoris dažniausiai sugrįžta. Tokie preparatai turi itin daug šalutinių poveikių: nuo šoktelėjusio kraujospūdžio iki krauso išsiliejimo į smegenis ir nuo širdies prieplolių iki skydliukės sutrikimų. Yra buvę ir mirtimi pasibaigusiu atvejų. Ilgai vartojant tokius preparatus, gali išsvystyti priklausomybę jiems. Itin pavojinges piliulės, jeigu jose yra: amfetaminų grupės medžiagų; tokii žolelių kaip efedra (Ephedra sinica), šalteknių, senos lapų ir ginkmedžio; tiratrikolio – stipraus troidinio hormono.

SODAS**PIKTŽOLELES VEJOJE IŠNAIKINSITE SU ACTU**

Jeigu užsiimate organine sodininkyste ir tarėte griežtą ne cheminėms medžiagoms, actas jums labai pravers - tai puiki natūrali priemonė, padėsianti visiems laikams atsikratyti piktžolių. Acto sudėtyje esanti acto rūgštis numarina augalus kenkėjus. Kuo daugiau acto rūgsties acto sudėtyje, tuo efektyviau jis naikina piktžoles.

Jeigu kovojate su vejų gadinančiais nepageidaujamais augalais, actą pilkite tiesiai ant piktžolės, pasitenkite, kad šis rūgštus tirpalas nepatektų ant jūsų puoselėjamos žolės. Actas pats nesirenka, kurį augalą numarinti, todėl būkite ats-



gūs – netinkamai naudojamas jis gali sugadinti jūsų vejų.

Norédami išvengti žalos vejai, pasitenkite teptuku actą užtepti tiesiogiai ant kiekvienos piktžolės. Jeigu nuspręsite piktžoles nupurkštį acto tirpalui, pasitenkite pradeti purkštį tik tuomet, kai purškiklis bus labai arti piktžolės, kurią pasmerkėte pražūčiai.

Jeigu išnaikinti piktžoles nusprendėte būtent actu, turėtumėte žinoti dar vieną svarbų dalyką. Tas pats patarimas galioja ir kalbant apie chemines kovos su augalais kenkėjais priemones: norédami būti tikri, jog actas suveikia taip, kaip norėtumėte, procedūrą turėtumėte pakartoti.

Dažniausiai piktžolės po pirmojo smūgio lengvai pasiduoti atsisako. Si taisykle ypač galioja daugiametėms augalamams, kurie per

metų metus puikiai prisitaiko prie gvenimo iššūkių.

Daugia metėms piktžolėmis naikinti idealiausias laikas – rudens pradžia. Būtent tuo metu tinkamiausias laikas actu laistytį kiaulpienės (ir vos tik pasirodžius kiaulpienių žiedams, juos būtinai nuskabykite – kol jie nespėjo subrandinti ir paskleisti sėklų). Actą sugers lapai, iš kur jis nukeliaus į šaknis – lygiai taip pat, kaip keliauja maistingosios medžiagos. Augalai žusta natūraliai. Tokiai atvejais pakartotinių acto injekcijų gali ir neprireikti.

Kartais žmonės, kovai su piktžolėmis pasirinkę actą, iš pradžių jį dar pakaitina. Kaitinant actą, Jame padidėja acto rūgšties koncentracija, tačiau ar tai tikrai veiksminga, specialistai atsakyti negali.

Šaltinis: manonamai.lt

AUTONAUJIENOS

POLICININKAMS – NAUJI „NISSAN NAVARA“ PIKAPAI

„Nissan Navara“ – gana populiarus modelis Lietuvoje, kurį renkasi įvairios įmonės. Prieš keletą metų šiai automobiliai apsirūpino višojo saugumo tarnyba prie Viadus reikalų ministerijos, pernai



– greitosios pagalbos tarnybos, o dabar – jau ir Lietuvos policija.

Automobiliai pareigūnams perduoti jau paruošti naudojimui, su skiriamaisiais ženklais bei garinėmis ir ryšio sistemomis.

„PEUGEOT“ DIDINS ITIN SĘKMINGAI PARDUODAMO MODELIO GAMYBA

Europoje itin kyla kompaktinio miesto visureigio „Peugeot 2008“ paklausa – per du mėnesius, kai automobilis buvo pristatytas rinkai, gamykla jau gavo 26 000 užsakymų. Bendrovė pranešė, kad būtina padvigubinti gamybos apimtis ir savo Prancūzijos gamyklose papildomai įdarbins 200 darbuotojų. Siekiant patenkinti augančią paklausą, „Peugeot“ Prancūzijos gamyklos Miuluze vadovybė nusprendė artimiausiais mėnesiais padidinti gamybos tempus – vietoj dabar pagaminamų 310 automobilių, rugsėjo viduryje planuojama per parą išleisti jau 520 automobilių, o spalio viduryje – 615 automobilių. Padidinus gamybos apimtis, per keletą mėnesių gamykloje bus sukurti 200 naujų darbo vietų, o naujieji automobiliai bus gaminami dvi pamainas.

**RINKOJE PASIRODYS ŠIEK TIEK NAUDOTU, BET ĮDOMIAĮ ISTORIJĄ TURINČIU BMW**

Lietuvos pirmininkavimo ES Tarybai renginių metu neatlygintinių BMW atstovės Lietuvoje UAB „Krasta Auto“ suteikti BMW automobiliai, kuriuose jau važinėja aukšto lygio svečiai, bus ir toliau matomi šalies gatvėse. „Krasta Auto“ iš koncerno „BMW Group“ gavo oficialią leidimą 50 iš 180 BMW automobilių realizuoti Lietuvoje. Pirmininkavimo ES renginiuose važinėsiantis BMW 3 ir 5 serijos automobiliius poten-



cialiejiems pirkėjams „Krasta Auto“ siūlo išsigiti ypatingomis sąlygomis – automobilių galima susikomplektuoti pagal individualius pageida-

vimus, pradedant nuo variklio iki bendros automobilio komplektacijos. Taip pat siūlomi ir įvairūs kėbulo tipai: sedanai, universalai bei naujų nišų automobilių rinkoje užmantys „Gran Turismo“ modeliai. UAB „Krasta Auto Vilnius“ dir. R. Klimavičiūtės teigimu, tai yra unikali galimybė išsigityti labai mažai naudotą BMW automobilių, kurio net ir smulkiausias detales gali pasirinkti pats klientas, už naudoto automobilio kainą.

AMERIKIEČIAI NUPIRKO DAUGIAUSIAI AUTOMOBILIŲ NUO 2007 M.

JAV automobilių gamintojai pranešė, kad jų pardavimai birželį pakilo aukščiausiai po 2007 m. recesijos. „General Motors“ pardavimai kiltelėjo 6 proc., „Chrysler“ – 8 proc., o „Ford“ – 13 proc., ypač dėl įtėlių sunkevėzimių pardavimų, praneša BBC. Japonijos automobilių gamintoja „Toyota“ aplenkė JAV gamintojus – jos pardavimai šoktelėjo 14 proc. Prognozuojama, kad likusį 2013 m. pusmetį paklausa taip pat bus stipri, nors rinkose tebesklando nerimas dėl galimo JAV federalinio atsargų banko finansinės politikos keitimo.



Delfi.lt info

TEMA

TRYS DALYKAI, KURIU NEGALIMA PAMIRŠTI PRIEŠ VASAROS KELIONĘ AUTOMOBILIU

Gera padangų būklė yra saugumo garantas ištisus metus, tačiau tai tampa ypatingai svarbiu veiksniu atstogų metu, kai daugelis leidžiasi į ilgesnes keliones. Neseniai „Bridgestone“ kompanijos užsakymu atlikti tūkstančių automobilių padangų būklės tyrimai Europoje atskleidė, kad net 78 proc. vairuotojų važinėja automobiliais, kurių padangų būklė yra netinkama eksploatuoti.

Štai kodėl šios kompanijos specialistai dar kartą perspėja vairuotojus prieš leidžiantis į kelionę patikrinti savo automobilių padangų būklę.

Rekomenduojami trys paprasti dalykai, kurie užtikrina saugią ir nekeliančią rūpesčių kelionę:

1. Patikrinkite savo padangų protektorius gylį.

Žinoma, leidžiantis į vasaros atstogą kelionę tikimes saulėto oro, tačiau turėtumėme ruoštis ir lietui. Jeigu jūsų automobilio padangų protektorius gylis pakankamai didelis, galite važiuoti visiškai ramiai, net jeigu oras galutinai subjurtė. Legalus minimalus protektorius gylis yra 1,6 mm.

2. Patikrinkite padangų slėgi.

Pasirūpinkite, kad jūsų automobilio padangų slėgis būtų pakankamas.

Prisiminkite, kad padangų slėgis automobiliuje skiriiasi, jeigu važiuojate tuščiu arba pakrautu automobiliu. Tai labai svarbu leidžiantis atstogauti, nes papratai namus paliekame prikimštū daiktų automobiliu, dažnai vežamės dviračius, stogo bagažinė ir pan. Dažniausiai rekomenduojamas padangų slėgis yra žymimas vidinėje vairuotojo duelių pusėje, vidinėje degalų užpilimo dangtelio pusėje, tačiau visada rekomenduojamą slėgį galite rasti automobilio instrukcijoje. Atnkreipkite dėmesį, kad dažnai pricinkėmės ir galinėms padangoms rekomenduojamas oro slėgis skiriasi.

3. Atidžiai patikrinkite, ar padangos nėra pažeistos.

Ibrėžimai, iplėšimai, gumbai ir kitokių formų padangų pažeidimai lengvai gali tapti dideliu galvos skausmu išvažiavus į tolimą kelionę. Jeigu abejojate savo automobilio padangų būkle ar kai kurie pažeidimai atrodo keliantys susirūpinimą, nerizikuokite ir pasikonsultuokite

su specialistais.

Kam visa ši panika?

Nusidėvėjės protektorius, neteisingas padangų slėgis, pažeidimai, netolygiai nusidėvėjės protektorius – visa tai sudaro šiuos negatyvius reiškinius:

1. Padidėjusios degalų sąnaudos.

Nepakankamai pripūstos automobilio padangos gerokai padidina degalų sąnaudas.

2. Greitesnis padangų dėvėjimas.

Nepakankamai pripūstos padangos kur kas greičiau dėvėsi.

3. Sumažėjės saugumas.

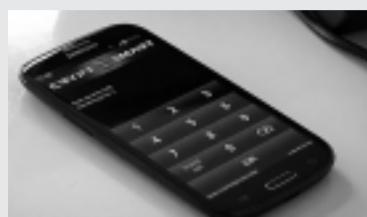
Nepakankamas automobilio padangų protektorius gylis lemia tai, kad gerokai padidėja automobilio stabdymo kelias. Automobilis su nepakankamai pripūstomis padangomis yra daug sunkiau valdomas, blogėja jo manevringumas, padidėja stabdymo kelias. Nusidėvėjusioms ar pažeistomis padangomis apauto automobilio vairuotojas rizikuoja tuo, kad važiuojant tokios padangos gali netikėtai sprogti ir galima prarasti automobilio kontrolę.

MOKSLO IR TECHNOLOGIJŲ

NAUJIENOS

Čekijoje sukurtos technologijos saugos asmeninių mobilių privatumą

Čekijos technologijų kompanija „Probin“ teigia radusi sprendimą, kaip išsaugoti asmeninių mobilių telefonų privatumą. Pasak kompanijos atstovų, net labiausiai patyrusiams išlaužėliams nepavyks išlaužti į kompanijos užkodotą „Cybersmart“ telefoną. Pritaikyta telefonams „Samsung Galaxy S3“ sistema veikia taip, kad paspaudus mygtuką telefonas bus apsaugotas, teigia „Probin“ direktorius Jiris Šmitas.

**Rusija sustabdė raketų „Proton“ skrydžius po šios nešėjos avarijos**

Rusija stabdo savo raketų nešėjų „Proton“ skrydžius, kai viena iš jų sprogo kildama per nepilotuojamą misiją, ketvirtadienį pranešė vienas saltinis iš Rusijos Baikonūro kosmodromo Kazachstane. „Tyrimo komisija, kuri aiškinasi liepos 2 dieną įvykusios avarijos priežastis, priėmė sprendimą sustabdyti pasiruošimus planuotiemis raketų „Proton“ startams iš Baikonūro“, – saltinis sakė naujienų agentūrai „Interfax“. Raketas „Proton“ Rusija dažniausiai naudoja nepilotuojamoms komercinėms misijoms, o analitikai nurodė, kad antradienį įvykės incidentas, kai „Proton M“ subyrgė kildama, tapo dideliu smūgiu, kuris gali paskatinti verslininkus ieškoti alternatyvių galimybių.

**Pirmoji pergalė prieš ŽIV: du ligoniai atsikratė viruso**

Dviem vyrams laikinai, o gal ir visiškai, pavyko atsikratyti balsios ligos sukėlėjų po to, kai jiems buvo persodinti kaulų čiulpai. Kaip praneša „The Guardian“, ilgus metus sirgę pacientai jau keliis mėnesius nevarotoja vaistų nuo AIDS, o jų kraujyje neaptikta jokių ŽIV viruso pėdsakų. Tiesa, medikai neskuba skelbtų pergalės prieš vieną balsiausiu XX-XXI a. sandūros nepagydomy ligą. Jų teigimu, viruso dingimas iš kraugo dar nepatvirtina faktą, kad pacientai visiškai išsigijo. Turi praeiti mažiausiai dar 1 m., po kurį galutinai paaiškės, ar kaulų čiulpų persodinimo operacija iš tikrujų padeda išnaikinti mirtiną virusą. Nepaisant to, žinia apie dvių vyru išsigimą, netgi laikina, suteikė naujų vilčių milijonams AIDS sergančiųjų. Vienas iš vyru užsikrėtė ŽIV epidemijos pradžioje, o kitas susirgo nepagydoma liga dar būdamas kūdikiu. Net jeigu virusas negriž, kaulų persodinimas netaps universaliu, visiems ligoniams tinkančiu vaistu. 15-20 proc. atvejais po šios operacijos pacientai miršta, o išgyvenę privalo vartoti imuninę sistemą slopinančius vaistus.

Šaltinis: „Naujoji komunikacija“, Technologijos.lt info



ŽŪKLĖ

Lietuvoje įsigalios švarios žvejybos principas

Nuo šiol visi šalies žvejai mėgėjai privalės užtikrinti švarą savo žvejybos vietoje, informuoja Aplinkos ministerija. Ši švarios žvejybos principą nustato ministro V. Mazuronio patikslintos Mėgėjų žvejybos vidaus vandenye taisykles.

Taisykles įpareigoja prieš pradendant žvejybą ir žvejybos metu visas komunalines atliekas, esančias 5 metrų spinduliu nuo žvejybos vietus, surinkti ir, pasibaigus žvejybai, sutvarkyti.

„Palikti tvarkingą žvejybos vietą iki šiol buvo tik žvejo kultūros reikalus, bet, deja, ši kultūra dar su sermēga. Norint apsaugoti gražiasias paežerės ir upių pakrantės nuo Jose paliekamų šiukslių, tai reikia daryti visiems sutartinai“, – sako V. Mazuronis.

Ministro žodžiais, jam pačiam teko išsitinkinti, kaip nuo šiukslių lavinos kenčia Nemuno deltos regioninis parkas, šalies meškeriotojų Meka, kur per metus apsilanko apie 100 tūkst. žveju mėgėjų ir poilsiautojų.

Aplinkos ministerija kreipėsi į šalies savivaldybes ir paprašė, kad jos savo teritorijose nustatyti žvejų labiausiai pamėgtas vietas ir ten pastatyti konteinerius atliekoms. Jeigu žvejys nesilaikys švarios žvejybos principo, jam grės administracinė atsakomybė – kaip ir už bet kurį kitą Mėgėjų žvejybos vidaus vandenye taisyklių pažeidimą.

Už apšnerkštą žvejybos vietą gali būti pareikštas išpėjimas arba skirta nuo 25 iki 200 litų administracinių baudų.

MEDICINOS NAUJIENOS

Persilaužimas onkologijoje? Prabilta apie veiksmingą alternatyvą chemoterapijai



Atsiranda naujų vėžio gydymo metodų, kurie palaipsniui gali išstumti chemoterapiją.

Iki šiol augliai buvo gydomi juos šalinant veiksmingiausiu būdu. Iprastas kompleksinis auglių gydymas: operacija, skaidymas iš vidaus chemoterapija ir spindulinė terapija, kuri naikina metastazes.

Šis kompleksinis gydymas veiksminges – vien JAV per pastaruosius 20 m. 20 proc. sumažėjo mirčių nuo vėžio. Bet kad ir koks veiksminges būtų gydymas, jis turi ir šalutinį poveikį pacientui.

Praečiausią savaitę leidinyje „New England Journal of Medicine“ buvo aprašyti du tyrimai apie naujus vaistus nuo vėžio, kurie veikia kitaip nei chemoterapija. Šiais vaistais pora metų gydė sergančius leukemiją, iš jų išgyveno 83 proc. Na o 2001 m. buvo išbandyti pirmieji vaistai nuo vėžio. Gydymas sergančių mieloidine leukemija davė puikių rezultatų. Kyla klausimas – ar greitai apskritai bus atsisakyta chemoterapijos.

„Visi užduoda šį klausimą, – teigė onkologas M. Tallmanas. – Manau, tikrai judame nuo chemoterapijos link gydymo molekuliniu lygiu.“

MOTERIMS

TRYS KLAUSIMAI APIE SVEIKATĄ, IŠKYLYANTYS 40-IES SULAUKUSIOMS MOTERIMS

Kiekvienos moters gyvenime ateina tokis metas, kai būdama jauna ir patraukli pradeda jausti blogos savijautos simptomus. Jie nėra labai žymūs, bet vis dėlto kartais pasireiškia, rašo newsme.com.ua.

1. Pirmas klausimas – antsvoris. Po 40-ties medžiagų apykaita moters organizme pastebimai sulėtėja, dėl to akivaizdžiai padidėja riebalinių audinių kiekis organizme. Labiausiai liudina tai, kaip greitai papildomi kilogramai auga.

Šios problemos sprendimo būdai. Medicinoje viskas logiška ir paprassta. Jeigu medžiagų apykaita lėtėja, vadinas, būtina ją paspartinti. Tam reikia padidinti fizinį krūvį. Sulaukus tokio amžiaus raumenų masės jau ne tokia elastinga, bet to, sumažėja jos apimtis. Raumenys tarsi „išdžiūsta“, o riebalinių audinių atsiranda daugiau. Dėl raumenų masės sumažėjimo išeikvojama mažiau kalorijų, o didelė dalis gaunamų kalorijų virsta riebalais. Norint to išvengti, pakanka kasdien vos keliais minutes skirti fiziniams pratimams. Moksliniai tyrimai įrodyta, kad kasdien nuėjus ne mažiau nei 10 tūkstančių žingsnių, galima lengvai atsikratyti poros ar trijų kilogramų.



Ir, žinoma, nepamiršti suskaičiuoti kasdien suvartojamų produkų kaloringumo. Paprastas patarimas toms, kurioms tingisi skaičiuoti: paimkite raudoną markerį ir padalinkite lėkštutę į dvi dalis – nuo šiol pusė lėkštės ir yra ta maisto porcijos norma, kuria derėtų apsiriboti.

2. Antras klausimas – lėtinis nuovargis. Daugelis moterų vis dažniau pastebi, kad ir po nakties junta lėtinį nuovargą. Lydintįjas visą dieną, o jo atsikratyti nepadeda nei miegas, nei vitaminai, nei poilsis. Prie nuovargio prisideda emocinis pasyvumas, nenoras užsiimti aktyvia veikla ar net verksmingumas.

Visa tai labai alina ir neleidžia megautis gyvenimu. Dažniausiai šie simptomai byloja apie skydliukės veiklos sutrikimus.

Skydliukė reguliuoja hormonus, atsakingų už medžiagų apykaitą mūsų organizme, gamybą.

Kitaip tariant, šie hormonai aprūpina mus energija, kad galėtume veikti.

Šios problemos sprendimo būdai. Apsilankykite pas endokrinologą. Jeigu be lėtinio nuovargio dar kankina odos sausumas, suprastėjusi nuotaika, pasyvumas ir apatija – tai akivaizdūs sveikatos būklės pakitimai ne i gerą pusę požymiai.

3. Trečias klausimas – libido (lytinio potraukio) sumažėjimas. Moteris nuo vyrų skiriasi ypatingu požiūriu į savo seksualinį potrauklumą ir lytinį santykį kokybę. Lytinis potraukis įvairiais gyvenimo laikotarpiais kinta. Daugiausiai itakos jo sustiprėjimui ar nusilpimui turi hormonai – estrogenas ir testosteronas. Sulaukus 40-ties, šių hormonų kiekis moterų organizmuose ima mažėti, nes prasideda pričmenopauzinis laikotarpis. Tai pasireiškia lyties organų gleivinės sausumu, todėl intymūs santykiai darosi skausmingi.

Šios problemos sprendimo būdai. Būtina pasikonsultuoti su gydytoju. Paprastai tokiai atvejais skiriama pakaitinė hormonų terapija – tabletės ir kremai. Dauguma pasaulyje moterų seniai naudojasi šiaisiai preparatais ir atrodo gerokai jaunesnės nei yra iš tikrujų.

PATIRTIS

ΙSSHETINE SKLEROZE SERGANTIS MOKSLININKAS ATRADO BUDA, KAIP SUTRAMDYTI LIGA

Kiekvienais metais vien Jungtinėje Karalystėje daugiau kaip 2 tūkst. 500 britų išgirsta gąsdinančią diagnozę – išsétinė skleroza. Jeigu paklausia, kas tai per liga, medikai atsainiai pateikia apibrėžimą iš žodyno: sunki ir sparčiai progresuojanti nepagydoma neurologinė liga.

Pacientai taip pat sužino, jog atėityje jų laukia nepakeliami skausmai, negalia ir visa puokštė kitų simptomų. Nuspėti, kaip pakryps ligos eiga ir kada tai nutiks, praktiskai neįmanoma. Tačiau iš tikrujų šia liga susirgę žmonės gali patys sau padėti – ir ne vien vaistais.

Britui Jonui išsétinė skleroze buvo diagnozuota prieš 10 m. Jis vargino besikartojantys ligos paūmėjimai ir pagerėjimai (kartais simptomai praktiskai visai išnykdavo). Tada vyras dar tik draugavo su būsimaja žmona, porai buvo po 24 m. Iš pradžių diagnozė šokiravo, tada sekė neigimo periodas, kol ligos faktas pagaliau įsamonintas.

Išsétinės sklerozės simptomus būtų galima vardinti be pabaigos, tačiau Jono atveju jie apsiribojo nuolatiniu

sekinančiu nuovargiu, rankų ir kojų raumenų spazmais, skausmais, plaštakų ir pėdų nejautra. Tačiau padėtis bet kurią akimirką galėjo pablogėti – atsirasti regos sutrikimų, sutrikinti pusiausvyrą, kalba, inkstų ir šlapimo pūslės veikla. Vyro neurologas jam patarė kasdien vartoti simptomus švelninančius vaistus ir ignoruoti kitų teiginius, esą įmanoma sau padėti be preparatų.

Visi, kas bent kartą gyvenime naujojosi „Google“ paieškos sistema, žino, jog bet kuriai ligai siūlomi įvairiausi gydymo būdai. Tik kaip žinoti, ar jie padės?

Jonas suprato, jog, kol neturi įrodymų, kad koks nors naujas gydymo metodas gali iš esmės pakeisti šios nenuspėjamos ligos eiga, geriausias sprendimas – gyventi taip, tarsi niekas nepasikeitė (bent jau kiek įmanoma). Vyros sunkiai dirba, valgo, kas jam patinka, ir bando kuo mažiau galvoti apie savo ligą. Jo sprendimą žmona puikiai supranta ir savo vyrą ištikimai palaiko. Dabar, po diagnozės pradėjus 10 m., šeima laukia susitikimo su prof. George



Jelineku.

Gerais žinomas ir daug mokslinių veikalų išsétinės sklerozės tema parengės mokslininkas iš Australijos šia liga serga jau 14 m. Jis tiki, jog ligą galima sutramdyti.

Profesorius sako savo metodais padėjės šimtams žmonių suvaldyti ligą. Nemažai tokų sėkmės istorijų pasakojama ir naujausiose jo knygose „Recovering Multiple Sclerosis: Real Life Stories of Hope and Inspiration“.

Išsétine skleroze sirgo ir profesoriaus motina – liga moterų palaužė, ir 1981 m. ji nusižudė. Mamos ir jo paties patirtis paskatino ieškoti būdų, kaip padėti tokiemis tokio paties likimo žmonėms.

Profesorius pasakoja: „Prevencijos metodika labai populiarūi kalbant apie tokias lėtinės ligas kaip šir-dies, kraujagyslių ligos ar diabetas. Neurologai to nenori pripažinti. Skiriama vaistai – tikrai nesakau, kad jie nereikalingi, tačiau mano metodika

siūlo daryti viską, kad jaustumėtės gerai. Daugumai tai neatsticiama nuo vaistų, negaliu neigti, tačiau svarbiausia pacientus paskatinti keisti gyvenimo būdą, o to daryti kažkodėl niekas neskuba“. G. Jelineko siūlomos programos pagrindas – itin mažai riebalų turinti dieta. Reikia atsisakyti mėsos ir pieno produktų, nes būtent sotieji riebalai skatina išsétinę sklerozę progresuoti. Taip pat svarbu reguliarai mankštintis, skirti laiko meditacijai ir megautis saule – visi šie patarimai paremti patikimais moksliniais medicininiais tyrimais.

Yra ir kritikų, kurie tvirtina, jog profesorius žmonėms suteikia tuščių vilčių.

„Nejaugi sažininga žmonėms sakyti, jog jiems vilties nebéra, jeigu iš tikrujų viskas ne taip? Yra įrodymų, jog būklę galima pagerinti. Reikia daug valios. Tačiau man nereikėjo dar didesnio paskatinimo nei tai, kaip liga naikina mano mamą. Todėl nuo savo pasirinkto gyvenimo būdo jokiai būdais nenukrypsi“, - teigia profesorius.

NAUDINGA ŽINOTI

KODĖL GERTI KAVĄ IR ARBATAVĘ SVEIKA?

Jeigu per dieną išgeriate 4 puodelius kavos arba arbato, nauda sveikatai didesnė nei tuo atveju, jei neišgérėte nė vieno. Argi bereikia geresnio pasiteisinimo kavos pertraukėlei?

Mokslininkai nustatė, jog arbato ir kavos gerbėjai turi mažesnį kraujospūdį nei tie, kurie šiaiš gėrimais

niekada nesimėgauja.

Parūžiuje veikiančio Ligu preventijos ir klinikinių tyrimų centro atlikto tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, jog nuo per didelio kraujospūdžio kenčiantys žmonės kava ir arbata saikingai megautis tikrai gali. Per didelio kraujospūdžio problema aktualiai vienam

iš keturių vidutinio amžiaus žmonių, o, peržengus 65 m. ribą – kas antram.

Padidėjus kraujospūdžio siejamas su didesne širdies ligų, insulto ir kitų rūptų ligų rizika.

Naujausio tyrimo metu dešimt metų buvo stebimas 16-95 m. amžiaus vyru ir moterų kraujospūdis.



Tyrimo dalyvių taip pat buvo prašoma fiksuoti išgeriamos kavos ir arbato kiekį. Gauti rezultatai leido dalyvius suskirstyti į 3 grupes: tuos, kurie kavos ir arbato nevarotojai visai,

tuos, kurie per dieną išgeria iki keturių puodelių, ir tuos, kurie išgeria daugiau puodelių šių gėrimų su kofeinu.

Rezultatai parodė, jog daugiausiai naudos sveikatai gavo antroji grupė – jų kraujospūdis buvo mažiausias, širdies ritmas normalus. Kava ir arbata piktinaudžiajančių asmenų kraujospūdis buvo šiek tiek didesnis. Blogiausius rezultatus gavo tie, kurie kavos ir arbato negeriai visai. Iš esmės, visų trijų grupių rezultatai skiriasi gana nežymiai.

