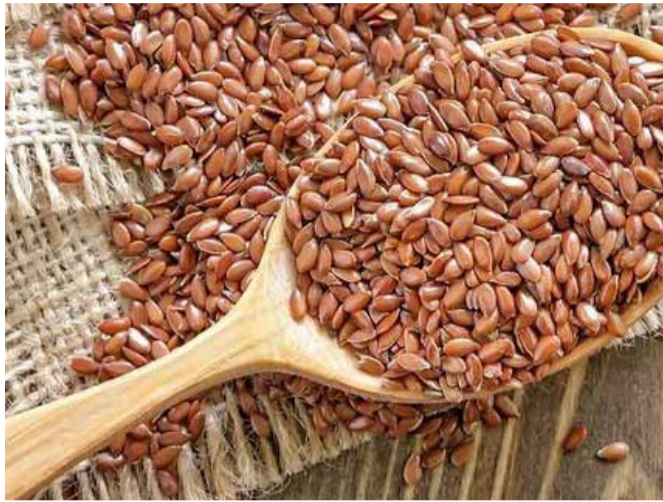


TEMA

DERMATOLOGAI PATARIA, KĄ VALGYTI, KAD ODA NEIŠDUOTŲ TIKROJO AMŽIAUS

Galite teptis pačiais prabangiausiais ir brangiausiais kremais ir emulsijomis pasauelyje, tačiau didžiausią įtaką odos būklei vis dėlto turi maistas, kurį valgome kasdien. Jis gali būti mūsų ištikimiausias sąjungininkas arba didžiausias priešas.



Avokadai. Juose yra sveikųjų mononesočiųjų rūgščių, kurios saugo ląstelių membranas ir padeda odai išlikti minkštai, lygiai ir sudrėkintai. Juose taip pat gausu fitocheminių medžiagų, kurios yra stiprūs antioksidantai, apsaugantys odą nuo pažeidimų, taip pat vitaminų ir mineralų, kurie padeda atkurti odą po pažeidimų.

Linų sėmenys. Rekomenduojama reguliariai vartoti maltus linų sėmenis ir linų sėmenų aliejų. Linų sėmenyse yra lignanų – augalinių medžiagų, kurios veikia kaip omega-3 riebalų rūgštys ir padeda kovoti su odos išbėrimais ir uždegimais, taip pat su odos išsausėjimu. Jos taip pat padeda gydyti tokius negalavimus, kaip psoriazė ir egzema. Be to, linų sėmenų aliejus padeda nuo vidurių užkietėjimo. Tai svarbu, nes reguliarus, tinkamas tuštinimasis padeda laiku pašalinti toksinus.

Sojų varškė. Kad apsisaugotum nuo pigmentacijos, tris ar penkis kartus per savaitę reikia valgyti minimaliai apdorotus sojų produktus (tokius kaip sojų varškės sūris tofu, fermentuota varškės masė tempė arba sojų pasta misas). Sojose yra fitoestrogenų, kurie vadinami izoflavonais. Jie palaiko apytaką ląstelėse, dėl to oda atrodo skalesnė ir lygesnė, – klinikos „Vivid Face“ įsteigėjas Adamas Gropperis iš Majamio, Floridos.

Šokoladas. „Gera žinia: šokoladas sveika odai. Kakavoje yra flavanolų, kurie, kaip buvo įrodyta, pagerina odos tekstūrą ir stangrumą, kovoja su jos išsausėjimu, nes sulaiko drėgmę odos paviršiuje. Kakavoje esantys flavanolai taip pat pagerina kraujotaką,

tad maistinės medžiagos ir deguonis daug veiksmingiau pernešami iki odos. Aš mėgstu juodą šokoladą, kurio sudėtyje kakavos yra 70 proc. ar daugiau, ir kasdien jo suvalgau keturiasdešimt gramų“, – Niujorko klinikos „Laser & Skin Care“ direktorė Arielle Kauvar.

Greipfrutai. „Mėgstu vakarieniaudamas suvalgyti šviežiai nuluptą greipfrutą. Palyginus su kitais citrusiniais vaisiais, jame daugiausia vitamino C – kurio organizmui reikia, kad gamintųsi odą išlyginantis baltymas kolagenas. Kadangi jo glikemijos indeksas žemas, jis neturi tokio stipraus poveikio cukraus kiekiui kraujyje, kaip kiti vaisiai. Tai svarbu, nes stabilus cukraus kiekis sulėtina glikaciją – natūralų senėjimo procesą, kuris ardo kolageną“, – pataria Beverli Hilso klinikos „Lancer Dermatology“ įsteigėjas Haroldas Lanceris.

Migdolai. „Kas rytą pusryčiams valgau migdolus su jogurtu. Migdolai turi priešuždegiminį poveikį, o jogurte esantys probiotikai, įrodyta, padeda nuo aknės ir egzemos. Taip pat visada rekomenduoju gerti žalią arbatą, nes joje yra polifenolų, padedančių apsaugoti odą nuo ultravioletinių saulės spindulių“, – sako dermatologijos docentė iš Niujorko Mount Sinai ligoninės Icahno medicinos mokyklos Debra Jaliman.

NAUDINGA ŽINOTI

IEŠKANČIUS AUTOMOBILIŲ IŠPĖJA APIE NAUJĄ SUKČIAVIMO BŪDĄ: GALIMA GEROKAI PATUŠTINTI PINIGINĘ IR LIKTI BE NIEKO

„Tikėtina, kad tokių atvejų yra ir bus daugiau. Išpėkite žmones, kad ne nukentėtų“, – į žiniasklaidą kreipėsi visą sukčių tinklą aptikęs vyras.

Jis žvalgėsi po parduodamų automobilių skelbimus, bet vos paskambinęs pasiteirauti apie dominantį automobilį sulaukė prašymo pervesti avansą.

Kilo įtarimas

Automobilis atrodė puikios būklės, kaina taip pat patraukli, bet vis tik vairuotojas nusprendė dar kartą apžvelgti skelbimus.

Vyrą nustebino, kad ir pasidomėjęs kitu automobiliu sulaukė tokio pat reikalavimo.

„Avanso prašoma nekuklaus, siekiančio apie ketvirtį parduodamo automobilio vertės. Avansą prašoma pervesti į banko sąskaitą“, – pasakojo jis.

Vyras rado ne tik dvi „Audi“, bet ir „Volkswagen Golf Plus“ bei „Ford C-Max“, kurių nuotraukos buvo pavogtos iš užsienietiško skelbimų.

Stebuklingos kainos



Sukčiai nepasivargino net sukeisti nuotraukų. „Atkreipkite dėmesį į abiejuose tinklalapiuose patalpintas nuotraukas, kai kurias automobilių aprašymo detales, jos identiškos. Tik va, kainos

ženkliai skiriasi – Lietuvoje jos stebuklingai, ko ne per pusę sumažėja. Stebuklas, kad sava eiga (ne ant „tralo“) parvairuojami automobiliai ne tik, kad neturi jokių išlaidų degalams, bet ir stebuklingai pinga, – ironizavo vairuotojas.

Panašios gudrybės buvo populiarios prieš keletą metų, tiesa, tuomet sukčiai apsiribavo 100-200 litų „avansais“.

TAURAGĖ

NUSIPELNĖS LIETUVOS CHIRURGAS DIRBA TAURAGĖS LIGONINĖJE

Sveikatos apsaugos ministras Aurelijus Veryga medikų dienos proga įteikė garbės ženklus ir suteikė Nusipelnusių Lietuvos gydytojų, slaugytojų ir sveikatos apsaugos darbuotojo vardus daugiau nei keturiasdešimčiai šalies medikų. Tarp jų – ir Tauragės ligoninės Chirurgijos skyriaus vedėjas, gydytojas chirurgas Antanas Sakalauskas.

Tauragės ligoninėje A.Sakalauskas dirba 40 metų. Chirurgijos skyriaus vedėju tapo prieš 12 metų. Visi jo šeimos nariai yra medikai. Dukros dirba Santariškių klinikose.

Nusipelnę Lietuvos gydytojai apdovanojami nuo 2004 metų. A.Sakalauskas trečias Tauragės medikas, kuriam suteiktas šis garbingas vardas. 2005 metais nusipelnusio gydytojo vardas buvo suteiktas ilgametei Tauragės vaikų ligų gydytojai Felicijai Pranciškai Rimkutei, 2014-ais – tuometiniam ligoninės Ortopedijos-traumatologijos skyriaus vedėjui Stasiui Dirmai.



JURBARKAS

ĮVYKO SUSITIKIMAS SU KNYGOS „NEMUNU PER LIETUVĄ“ AUTORIU MI SELEMONU PALTANAVIČIUMI



Gegužės 4 d. Jurbarko rajono savivaldybės vadovai, skyrių vedėjai, kiti administracijos darbuotojai dalyvavo susitikime su knygos „Nemunu per Lietuvą“ autoriumi Selemonu Paltanavičiumi, kuris įvyko Jurbarko krašto muziejuje. Knyga parengta pagal didelio žiūrovų susidomėjimo sulaukusį LRT televizijos projektą „Nacionalinė ekspedicija“. Jos sudarytojas Selemonas Paltanavičius – 2015 m. ir 2016 m. ekspedicijų dalyvis,

nominuotas rašytojas, gamtininkas.

Knygoje – intriguojami nacionalinių ekspedicijų vadovo istorijos profesoriaus Alfredo Bumblausko, gamtininko Selemono Paltanavičiaus, muzikologės Zitės Kelmickaitės, žurnalisto Edmundo Jakilaičio, atlikėjo Gabrieliaus Liaudansko-Svaro, lenktynininko Benedikto Vanago bei kitų žygeivių pasakojimai, netikėti faktai, atradimai, linksmi nutikimai, kelionių žemėlapiai, dainos, patiekalų receptai ir šmaikščios ekspedicijos dalyvių nuotraukos plaukiant Nemunu per Lietuvą.

„Nacionalinės ekspedicijos“ įspūdziais su jurbarkiečiais dalinasi ne tik jos sudarytojas Selemonas Paltanavičius, bet ir 2016 metų „Nacionalinės ekspedicijos“ dalyvis laivo kapitonas Simas Knapkis.

SILUTE

ŠILUTĖS RAJONO KROSO VARŽYBOMS ORAS BUVO UŽSAKYTAS

Šilutės sporto mokykla organizavo Šilutės rajono mokiūnių pavasario kroso varžybas, kurios vyko saloje, esančioje netoli miesto stadiono. Krose dalyvavo 5-12 klasių mokiniai.

Tarp gimnazijų pirmąją vietą iškovojo Švėkšnos „Saulės“ gimnazija, o tarp pagrindinių mokyklų geriausiai pasirodė Kintų mokykla.

2004-2005 m. gimę mokiniai varžėsi 500 m nuotolyje.

Mergaičių grupėje pirmoji finišą kirto Traksėdžių mokyklos mokinė I.Nausėdaitė, antroji buvo G.Šiaudvytytė, kuri gynė M.Jankaus mokyklos garbę, trečioji - K.Alkimavičiūtė (Pamario pagr. mokykla).

Vaikinų grupėje greičiausias buvo A.Kuznecovas (Pamario pagr. mokykla), antrasis - N.Zaniauskas iš Junkaičių, trečiasis - kintiškis L.Kasparavičius.

Toki patį nuotolį įveikė ir 2002-2003 m. gimę mokiniai. Mergaičių grupėje pirmoji vieta atiteko E.Bagdonaitėi iš Traksėdžių, antroji - J.Lapinskaitei iš Juknaičių, trečioji - N.Kuprytei





Internetinė suknelių parduotuvė

Kiekvieną dieną nauji modeliai įvairioms progoms.

www.vintazine.lt

Eur). Klaipėda, tel. 8 612 31 184.

nuomoja

+ lūnuomoja 2 k. butą. Klaipėda, tel. 8 687 74 334.

Pagėgiuose ir rajone

parduoda

Butą su peme Pagėgių sav. Natkiškio seniūnijoje. Pagėgiai, tel. 8 637 49 929.

Raseiniuose ir rajone

Dirutėje ir rajone

parduoda

Sodybą (vienkiemyje gyvenvietės centre, 67 a. sklypo, aplink sodybą 3 ha. peme iki pat miško, yra 1 ha. miško, elektra) Dirutė, tel. 8 645 65 134.

Tauragėje ir rajone

durys, šildymo katilas rūsyje). Tauragė, tel. 8 635 24 093.

2 k. butą Tauragės Dvaro g. (II a., 41 kv. m, IV aukšto name, mūrinis, plastikiniai langai, suremontuotas, 20 000 Eur, po renovacijos, pakeisti vamzdžiai, radiatoriai, pigu). Tauragė, tel. 8 886 5 1 5283.

2 k. butą Ateities Take 20-15 (V a., 51 kv. m, V aukšto name, blokinis, plastikiniai langai, suremontuotas, 30 000 Eur). Tauragė, tel. 8 682 64 292.

2 k. butą Vytauto g. 76 (III a., 8 600 Eur). Tauragė, tel. 8 637 75 119.

2 k. butą K. Donelai

io g. 64A (IV a., 50 kv. m, V aukšto name, mūrinis, plastikiniai langai, suremontuotas, 26500.00 Eur). Butas šalia prekybos centro „Norfa“, „Maxima“, „Iki“ Tauragė, tel. 8 675 72 820.

3 k. butą Dainavos g. (III a.). Tauragė, tel. 8 653 21 961.

3 k. butą Tauragės Dvaro g. 34a (III a., 55 kv. m, V aukšto name, mūrinis, plastikiniai langai, 25 500 Eur. Renovuotas namas. Parduodame su baldais ir buitine technika). Tauragė, tel.: 8 685 69 810, 8 634 59 581.

4 k. butą Pagramantėje, Gramanėjos g. 8-4 arba keičiu į 1 k. butą Šiauliuose. Tauragės r., tel. 8 652 17 822.

Buvusią grūdø saugyklą Pagramantėje, Naujininkø g. Tauragės r., tel. 8 698 84 020.

Garapą Bernotičkės g. prie „Norfos“ (duobė, trifazis 5 200 Eur). Tauragė, tel. 8 646 51 494.

Garapą „Jovaro“ bendrijoje Nr. 319 (po visu rūšys, labai tvarkingas, 3 100 Eur). Tauragė, tel. 8 638 63 459.

Garapą T. Ivanausko g. „Rato“ bendrijoje (pakeistas stogas, ištinuotas, rūšys po visu garapų, saugomas, 3 000 Eur). Tauragė, tel. 8 607 96 606.

Garapą, T. Ivanausko g. 98 (mūrinis, 2 700 Eur, rūšys po visu garapų, yra trifazė elektros instaliacija). Tauragė, tel. 8 686 08 188.

Gyvenamo namo dalį Džilalės g. (I a., 31,4 kv. m, 6 arai pėmės, atskiras įėjimas, kiemas, garapas,

kaina sutartinė). Tauragė, tel. 8 651 77 763.

Mūriną garapą „Jovaro“ bendrijoje Nr. 112 (tvarkingas, saugomas, vaizdo kameros, 1990 m. statyb., trifazis, duobė, sandėliukas, vanduo, apšvietimas, talpa dyzelinui, 31.33 kv. m, pagr. 18.21 kv. m, 3 200 Eur). Tauragė, tel. 8 636 37 713.

Mūriną garapą „Jovaro“ bendrijoje Nr. 113 (tvarkingas, saugo

mas, vaizdo kameros, 1990 m. statybos, trifazis, duobė, plotas 25.24 kv. m, pagr. 18.15 kv. m, 2 100 Eur). Šalia parduodamas dar 1 garapas. Tauragė, tel. 8 636 37 713.

Mūriną namą (su mūriniu garapų, 100 kv. m, 8 arai pėmės, trifazis). Tauragė, tel. 8 674 38 105.

Mūriną namą (vieno aukšto, miesto komunikacijos, tvarkin

gas, galima gyventi, 6,037 aro pėmės, 2 garapai, malkinė, kiemas trinkelėmis) arba keičiu į 1 k. butą (iki III a., su priemoka). Tauragė, tel. 8 611 14 025.

Namą J. Tumo-Vaišganto g. 36 (17,25 aro pėmės, yra 2 garapai, lauko rūšys, šiltnamio, vietinės komunikacijos). Tauragė, tel.: 8 699 27 173, 8 699 34 621.

NEKILNOJAMOJO TURTO VEIKLA

Nekilnojamojo turto pirkimas, pardavimas. Namai, sklypai, sodybos, butai, dokumentų tvarkymas.

Dariaus ir Girėno g. 120, Tauragė, tel. 8 682 52351.

CAPITAL TAURAGĖ

- Nekilnojamojo turto pirkimas, pardavimas, nuoma
- Turto vertinimas
- Matininkų paslaugos
- Paskolos

Tel.: 8 686 30 306, 8 605 61 455. Vytauto g. 83, Tauragė

perka

Pėmės sklypą Raseiniø r. (3 000 Eur). Perku pėmę Nemakščiø sen. Raseiniai, tel. 8 682 36 319.

Đakiuose ir rajone

parduoda

Gyvenamąją sodybą su ūkiniais pastatais su peme (8,7 ha, kaina derinama) Karaliūkiuose Đakio r. Tel. 8 620 38 092.

Đilalėje ir rajone

parduoda

Mišką Jociaiø k. (9 ha, mišrus). Đilalė, tel. 8 633 65 085.

Namą Draugystės g. (110 kv. m, 6 kambariai, apšiltintas, pakeistas stogas, plastikiniai langai, šildomas kietu kuru, su baldais, su ūkiniu pastatu ir garapų, 6,2 aro sklypas, asfaltuotas privažiavimas, 65 000 Eur). Đilalė, tel.: 8 605 20 506, 8 612 41 017.

parduoda

1 k. butą Ateities take 3 (III a., 36 kv. m). Tauragė, tel. 8 699 27 173.

1 k. butą (I a., 24 kv. m, II a name, mūrinis, plastikiniai langai, suremontuotas, graži vieta, 12 500 Eur). Tauragė, tel. 8 690 99 285.

1 k. butą Eišiø k., Mokyklos g. (26 kv. m, suremontuotas). Tauragės r., tel. 8 607 85 744.

2 ha pėmės Norkiškės k., gyvenvietės centre, Batakø sen. Tauragės r., tel. 8 614 72 396.

2 k. butą J. Tumo-Vaišganto g. 124 (III a., plastikiniai langai, darvo durys, tvarkingas, 14 000 Eur), galima derėtis. Tauragė, tel. 8 614 42 303.

2 k. butą (be patogumø, miesto centre, kaina sutartinė, derinama). Tauragė, tel. 8 681 72 723.

2 k. butą Gedimino g. 32 (II a., išpenkiø, 44,97 kv. m, 2 balkonai 6 ir 3 m, vienas kambarys yra atskirai 7,78 kv. m, yra rūšys, 2,69 kv. m, internetas, kabelinė TV, reikalingas remontas, 25 000 Eur), galima derėtis. Tauragė, tel. 8 653 35 265.

2 k. butą Tauragės Dvaro g. (I a., 46 kv. m, III aukšto name, mūrinis, plastikiniai langai, 22 000 Eur, remontas, šarvuotos

STIHL
VIKING

LIZINGO AKCIJA!
PIRK STIHL IR VIKING ĮRENGINIUS, BE JOKIO PABRANGIMO!
KAI SUTARTIS SUDAROMA IKI 12 MĖNESIŲ LAIKOTARPIUI.
AKCIJA GALIOJA IKI 2017-06-30.

UAB „Bautresta“
Kauno g. 27, Jurbarkas
Tel. 8 618 69 648.

Bautresta

