

# PRISEGTUKAS

50

2015 m. 10–12 mėn. Nr.

*Aš laikau save optimistu, neįsivaizduoju, kokia prasmė būti kuo nors kitu. Winstonas Churchillis.*

## Ar yra laimės receptas?

**Šv. Kalėdų ir Naujųjų Metų išvakarėse kalbės su kunigu Algirdu Šimkumi, Nacionalinio vėžio instituto Gailestingumo Motinos koplyčios kapelionu, paliatyviosios terapijos komandos nariu.**

*Kartais žmogus paprastas tiesas – mylėti savo artimą, nemeluoti, žiūrėti džiaugsmą paprastuose dalykuose – atranda jau nuėjęs didžiąją savo kelio dalį. Kodėl taip būna, kaip Jūs manote?*

Tikrai taip būna? Atranda savo artimą?? Pradedu mylėti??? Na, tokiu atveju turėtume drąsiai sakyti – *stebuklas*, ne menkia. Nes manau, kad paprastosios tiesos į mus patenka kartu su motinos pienu ir visa prisiglaudimo šiluma. Laikui bėgant, žinoma, viskas – kartu su paprastosiomis tiesomis – ima sudėtingėti ir net gražiausias sodnelis priauga piktžolių, kurias geras sodininkas privalo rūpestingai ir nepailsdamas ravėti (praėjus tūkstantmetyje būdavo neapsieinama be geros beržinės košės, atliekančios kartais genėjimo ir retinimo, o kartais trąšų funkciją); priauga nebūtinų augalų, kartais užsiveisia tikri brūzgynai ir netgi sunkiai įžengiami šabakštynai, kažkas užpelkėja, pradeda veistis gyvatės ir kitokia nuodinga bjaurastis.

Bet taip jau viskas surėdyta, kad jeigu leidi, pats gyvenimas – tas didysis sodininkas – ir išravi, ir išlygina, ir nepalieka tavęs vieno plikomis rankomis novyti visos tos prisiveisusios ir vis besiveisiančios bjaurasties. Ir vieną gražią dieną pamatai, kad tiesų sudėtingumas išsivadėjęs, likę tik tai, kas paprasta ir iš tiesų vertinga.

Žydai chasidai porina puikią istoriją apie neturtingą tautietį Vroclave, metų metus meldusį pagalbos nepritekliuose ir sapne raginamą keliauti į Prahą (ilga, tolima ir pavojinga kelionė savomis kojomis, veiksmas vyksta XVIII a.), kur po Karlo tilto jo laukias jam skirtas lobis; pagaliau neapsikentęs ir šiaip ne taip nukeliavęs sužino tiesą apie lobį, kuris paslėptas jo paties namuose.

*Mokytis būti laimingam – gal ir tokį suvokimą turėtume diegti savo vaikams, kad laimės samprata būtų aiški ir siektina. Kad laimė nebūtų iš išorės ateinantis dalykas, o kultūrai iš paties žmogaus sielos gelmių, iš mūsų supratimo, kaip gyventi.*

Na, jeigu atvirai, nemanau, kad mokydami ką nors būti laimingą galėtume pasiekti bent pakenčiamų rezultatų. Greičiau atvirksčiai, rastūs atgrasus, neurozių, egoizmo ir beprasmybių iškamuotas ir vargiai bepakenčiamas tipas (arba tipė). Žinoma, galiu būti maloniai suklydęs, bet mano praplikusiai galvai atrodo, kad laimės pojūtis gali būti aptariamasis tik kaip pasekmė, bet jokiū būdu ne kaip priežastis.

Mokytis pačiam ir kartu mokyti savo vaikus besąlygiškos pagarbos kitam žmogui, pagarbos kito žmogaus kitoniškumui (šiandien mes tai kartais pavadiname tolerancija, nors dažnųsyk po šios skambiu vardu raivosi kreivasnukis abejingumo slibiniūkštis) – jau gera pradžia norint kada nors išsvysti bent menką laimės atošvaitį.

Kitas žingsnis laimiopi – perkelti žvilgsnį nuo nuosavos bambos į šalia esančius žmones ir juose ieškoti savo gyvenimo prasmės atspindžio. Nes egoizmo slibinai, kad ir viengalviai, iš tikro spjaudosi visa išdeginančia ugnimi ir yra nepaprastai nuodingi (nors ir linkę nekaltai murkti bei glaustytis apie kojas nelyginant švelniakailiai katinėliai).

Na, o trečiąjį žingsnį dar XVI a. yra puikiai įvardijęs F. Rablė rieddamas istorijas apie Gargantua ir Pantagruelį:

tai tam tikras dvasios giedrumas, pagrįstas atsitiktinių daiktų nepaisymu (ir nepaistymu, seniai leidau sau pridėti).

Pradžiai tokių žingsnelių turėtų kaip ir pakakti. Prie jų pridėtini du esminiai pastebėjimai:

Vienas iš Merfio dėsnių neatsitiktinai primena: *Jūs pernešysite rimtai į save žiūrėti.*

Poetinėje Edoje yra pasakyta: *Gulintis vilkas retai pelno kumpį.*

*Jūsų darbe Jums talkina savanoriai. Tai žmonės, kurie mano, kad neatlygintinai dirbti yra jiems priimtina. Gal tai jų laimės sampratos dalis? O juk savanorystės idėja sunkiai skinasi kelią Lietuvoje, ar ne?*

*Yra senų tradicijų, kurių vieni laikomės iš kultūrinio įpročio, kiti – iš tikėjimo. Taip pat kuriamos arba perimamos iš svetur naujos – Tautinės giesmės giedojimas visame pasaulyje per Mindaugines, Šv. Valentino diena, Helovinas. Kaip Jūs žiūrėte į naujas tradicijas?*

Na, dėl to žiūrėjimo, tai, jeigu galima, beveličiau žiūrėti pro langą. Mano regėjimas nėra labai geras, todėl kai kur negaliu žiūrėti prasmės. Na, tarkim, kad ir Valentino diena. Šventasis Valentinas, ne paslaptis, yra psichinių ligonių globėjas, o mylėti artimą ir rodyti jam visokius prielankumo ženklus (nes meilė be pasireiškimo tėra tik bezdalas virvėms vyti) mums yra prisakyta nelyginant kasdienė duona. Tai kaip čia dabar išėina? Vieną dieną mylim, o visas likusias ką?? Suskretę suskiai???

Dar galėčiau įsivaizduoti tokią meninę injekciją: jauki aikštė su kaštonais ir tolimiausias pakraščiais pridėliota išskaptuotų moliūgų su degančiais žvakigaliais, o traškantys garsiakalbiai gerokai sulėtintai ir patimpčiodami vograuja Kudirkos žodžius. Gyva, šurpi bjaurastis! Jau tie menai...

Bet nereikėtų gal iš to daryti kokių ypatingų išvadų, nes dar Mikė Pūkuotukas yra pastebėjęs, kad *vienu turi proto, o kiti neturi, ir viskas.*

*Betgi grįžkime prie krikščioniškos tradicijos. Šv. Kūčių vakaras, Šv. Kalėdų metas, Naujųjų Metų sutikimas – tai bene gražiausias mūsų šventės. Kodėl tokia miela ir laukiama ši šventė?*

Iš tiesų, Kūčių vakaras yra ypatingiausias visų metų tėkmėje savo šventumu, tylą, kuklumu, antgamtės pajautimu. Vienintelis toks metų susirinkimas prie stalo, kur stalo bendrystė yra svarbiau už valgymą, o valgių kuklumas tik išryškina vakaro ypatingumą. Šienas po staltiese. Laukimo kvapas.

Kūčių vakaro užstalė, iš kurios paskui randasi visos kitos mūsų gyvenimo užstalės, daugeliui kitų katalikiškų bendruomenių jau nebe pažįstama. O mums – tarytum sugrįžimas prie ištakų, prie pradžių pradžios, tarytum prisilietimas prie šaknų, iš kurių esame išaugę. Ir proga bent kartą per metus pajusti, kad gyvenimas yra slėpinys su šieno ir tvartelio kvapu.

Ir Naujųjų sutikimas paskui – irgi apie laukimą, apie slėpinį, apie atsinaujinimą. Tik dažniausiai sausio 1-osios rytą jau būnam tą kažką slėpiningo pamiršę, tik ilgesingai spoksom į naują naujo kalendoriaus lapelį, kol užviręs virdulys užgieda apie kojas besitrainiojančio nusivylimo gaidelio balsu...

*Kokių naujų prasmų reikėtų paieškoti šioje senoje krikščioniškoje tradicijoje, ką duoda šiuolaikinio pasaulio žmonėms?*

Na, apie tai, ką krikščioniškoji tradicija galėtų duoti šiuolaikinio pasaulio žmogui, galėtume prikalbėti visą nemenką traktatą. Tačiau su liūdesiu tenka pripažinti, kad mes, pakrikštytieji, dažnai svaičiojam apie kažki kokius dvasinius neaišku ką, apgraibomis dūlinėdami šio gyvenimo koridoriais pamiršę (o gal niekad ir nežinoję), kad tikėjimas yra konkretus kaip ką tik apsidirbęs kūdikis. Tad jeigu norėtume ir leistumėmės, kad Tradicija mus paimtų už rankos ir tarytum žingeidžius vaikus galėtų vesti, kur pati nori, manau, kad pirmiausia atvestų į Paskutinės Vakarienes kambarį, kur Jėzus pasilenkęs mazgoja mokiniams kojas.

Čia galėtume mokyti pasilenkti prie kito žmogaus. Čia galėtų gimti tikrasis supratimas apie laimę. Čia pagaliau lyg ryto miglos išsisklaidytų mūsų abstraktūs svaičiojimai apie artimo meilę, nes klausimas tėra vienas – ar aš esu artimas kitam žmogui?



Nacionalinio vėžio instituto koplyčios kapelionas Algirdas Šimkus

Taip, savanorystė mūsų krašte nepopuliari nelyginant sveika nuovoka. Bet vis dėlto prieš beveik trejus metus atėjęs ligininėn jau radau mažutį būrelį sveikamintės jaunuomenės, šeštadieniais savanoriaujančios ligininėje.

Šiandien tas būrelis yra bent jau patrigubėjęs ir vis paaugantis. Kartais kokių paskaitų prasimanome, kokių išmintingų pamokytųjų pasikviečiame, vieną kartą netgi atlikome piligriminę kelionę, bet užtat kiekvieną šeštadienį po pusdienio darbų kartu pietaujame ir šitaip po truputėlį leidžiamės auginti mūsų bičiulystės.

Šioje vietoje galėčiau prisipažinti, kad dirbdamas ligininėje, besibičiuliaudamas su mūsų savanoriais esu ne tik tai šiaip laimingas, bet dažnų sykį jaučiuosi lyg darbuočiausi deimantų kasyklose, kur tikrų brangakmenių yra daug daugiau, nei kas nors galėtų išdrįsti įsivaizduoti.

## MAISTAS – VAISTAS

# Senosios medicinos tiesos aktualios ir šiandien



„Jūsų maistas turėtų būti ir jūsų vaistas“, – sakė šiuolaikinės medicinos tėvas graikų gydytojas Hipokratas (460–370 m. pr. Kr.). Hipokratas – garsiausias antikinės Graikijos gydytojas, atsisakęs religinio požiūrio į ligas, daugiausia dėmesio skyręs profilaktikai ir diagnostikai. Taip pat graikai puikiai pažinojo ir naudojo savo medicinoje natūralius gamtinius produktus ir medžiagas.

„Išorinį grožį lemia jūsų vidus“, – sakė po pusantro tūkstantčio metų gyvenusi ir dirbusi vienuolė benediktinė abatė Hildegarda Bingenietė (1098–1179 m.). XII a. abatė Hildegarda, kuri laikoma natūraliosios medicinos pradininke Vokietijoje, savo veikaluose teigia, jog sveikata ir mityba yra glaudžiai susijusios.

Hildegardos Bingenietės medicininis mokymas remiasi prielaida, kad maistas yra ir vaistas, o atitinkami mitybos principai gali būti taikomi gydant įvairias ligas. Hildegarda Bingenietė laikoma holistinės moterų medicinos pradininke. Jos gyvenimo ir mokymo esmė rėmėsi dangiškojo ir žemiškojo prado vienvone. Abatės Hildegardos teoriniai veikalai, sukurti 1150–1160 m., yra įdomūs ir šiandien.

Hildegarda Bingenietė laikoma pirmąją vokiečių medicininės literatūros autore. Ji savo enciklopediniame medicininame veikalė apie gamtą ir žmogų – *Physica (Liber Simplicis Medicinae)* detalai aprašė gausybę augalų, gyvūnų ir mineralų. Hildegarda išskyrė devynias gydymo sistemas: augalų, elementų, medžių, žuvų, paukščių, roplių ir metalų ir aprašė jų gydomąsias savybes. Renesanso laikotarpiu Hildegardos *Physica* labai paplito ir virto populiariu to meto medicinos vadovėliu.

Turint galvoje, jog viduramžiais moterų statusas visuomenėje buvo gerokai kitoks negu šiuolaikinių moterų, abatės Hildegardos medicininuose raštuose daug dėmesio buvo skiriama moterų sveikatai ir toms sritims, kurias paprastai ano meto gydytojai aplenkavo. Šiandien tai vadinama ginekologija. Teigiama, kad Hildegarda taip pat buvo ir pribuvėja – ji padėdavo gimdyti neturtingoms moterims, tuo tikslu ateidavusios į jos vienuolyną.

Abatei Hildegardai fizinė sveikata, moralinės vertybės ir dvasinės patirtys buvo lygiai reikšmingos. Gydymas buvo ir medicininis, ir dvasinis, kur Dievo valia buvo svarbus elementas. „Šie vaistai yra iš Dievo, todėl jie arba išgydys žmones, arba šie mirs, jei Dievas nenorės, kad jie išgytų, – rašė Hildegarda.

Kaip ir kiti viduramžių gydytojai, Hildegarda Bingenietė rėmėsi senąja samprata, kad pasaulis sudarytas iš keturių elementų – ugnies, oro, vandens ir žemės, kurie atstovauja žmogaus kūno pagrindiniams skysčiams: geltonajai tulžiai, kraujui, gleivėms ir juodajai tulžiai. Šių elementų harmonija yra sveikata, ir priešingai – jų disbalansas sukelia ligą.

## Augalų terapija

Viduramžių gydytojai visus augalus skirstė į karštus, šaltus, drėgnus ir sausus, pagal tai jie buvo skiriami konkrečiam gydymui. Hildegarda Bingenietė rašė: „Bitkrėslė yra karšta ir truputį drėgna, todėl ji tinka vartoti nuo skysčių pertekliaus bei jų tekėjimo. Taigi tas, kuris kenčia peršalimą ir kosti, tevalgo bitkrėslę... pyraguose ar su mėsa, ar kitaip. Ji sujungs skysčius, taigi sumažins šių perteklių ir tekėjimą.“

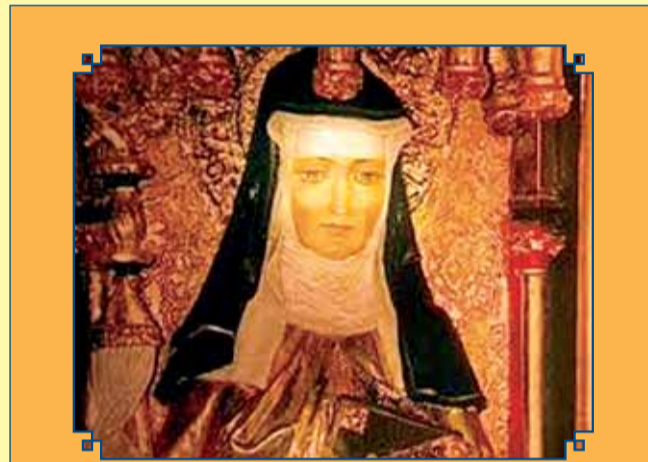
Žoliniai preparatai tuo metu dažnai buvo ruošiami tik iš vieno augalo. Tačiau sudėtingos ligos buvo gydomos keletu žolių, netgi jei jų savybės laikytos priešingomis vienos kitoms. Pavyzdžiui, migreną, kuria sergo pati Hildegarda, ji siūlė gydyti alijošiumi (karštas), mira (sausas) ir aguonų aliejumi (šaltas), sumaišytais su miltais.

Vienas Hildegardos pasaulėvaizdžio principų buvo *viriditas*, kuris paprastai verčiamas „žaluma“, „žalumos galia“ ir interpretuojamas kaip augimas ar gyvenimas. Hildegarda rašė, kad Dievas perduoda gyvybę augalams, gyvūnams ir brangakmeniams. Žmonės minta augalais ir gyvūnais, taip įgydami *viriditas*, o ją gražina praktikuodami dorybes ir tap-

dami svarbia jungtimi būtis grandinėje. Hildegarda Bingenietė smaragdą laikė svarbiausiu iš visų brangakmenių dėl jo žalios spalvos, o jos mėgstamiausias augalas buvo pankolis, kuris senovės ritualuose buvo naudojamas pagerbti Adonį – graikų augimo dievą. Pankolį Hildegarda Bingenietė laikė visų žolių karaliumi, suteikiančiu gerą sveikatą.

## Hildegardos sekėjai šiandien

Hildegardos Bingenietės vaistažolių, dietos ir natūralių vaistų naudojimas primena šiandienį natūraliosios medicinos požiūrį į daugelio ligų gydymą. Nors daugelis medikų Hildegardos medicinos pažiūras traktuoja kaip folklorą, tačiau esama jos teorijas vertinančių rimtai. Vokietis dr. Gottfriedas Hertzka trisdešimt metų praktikuoja „Hildegardos mediciną“, naudodamasis jos veikalu „Causae et Curae“ („Priežastys ir ligos“) kaip vadovėliu. Veikia Tarptautinė Hildegardos Bingenietės studijų draugija, subūrusi draugėn mokslininkus bei žmones, kurie domisi Hildegarda bei jos reikšme medicinos istorijoje.



## Hildegarda Bingenietė

(Hildegarda iš Bingen, vok. Hildegard von Bingen) – XII a. benediktinų vienuolė, abatė, Vokietijos viduramžių mistikė, kompozitorė, poetė, gamtamokslininkė. Abatė Hildegarda parašė dvi dešimtis knygų teologijos, gydymo klausimais, veikalą apie dirbtinę kalbą, 300 laiškų, apie 80 vokalinių muzikos kūrinių, muzikinę moralinę pjesę „Ordo Virtutum“. Abatė Hildegarda iš Bingen buvo garsi to meto pamokslininkė.

Susidomėjimas Hildegardos asmenybe padidėjo XX a. pabaigoje. 2012 m. spalio 7 d. ji buvo oficialiai kanonizuota popiežiaus Benedikto XVI ir paskelbta Katalikų bažnyčios mokytoja.

## Abatės Hildegardos sveiko gyvenimo taisyklės

Savo veikaluose Hildegarda Bingenietė akcentavo pagrindines gyvenimo taisykles:

- sielos stiprinimas
- malda ir meditacija
- talentų ir dorybių ugdymas
- kova su silpnymėmis ir ydomis
- proto aštrinimas
- gyvenimas tikslingai ir džiugiai
- mylėjimas gyvenimo ir teisingas naudojimas penkių mūsų jausmų
- ugdymas optimizmo ir asmeninės atsakomybės.

Anot abatės Hildegardos, labai svarbu nepamiršti reguliaraus organizmo „detoksikavimo“ naudojant specialias priemones, pavyzdžiui, kraujo nuleidimą, pelynų vyną, pasninkavimą ir vidurių paleidimą, kas esą stiprina kūną. Kai siela, kūnas ir protas yra vienodai stiprūs, vyrauja keturių gyvybinių skysčių bei elementų pusiausvyra. Tada organizmas veikia optimaliai ir jaučiasi sveikas. Tačiau šią pusiausvyrą lengva sutrikdyti neteisingu valgymu, gėrimu, įpročiais bei aistromis.

## Sveikas ir nesveikas maistas

Pagal savo „gydomąsias“ savybes Hildegarda maistą skirstė į sveiką ir nesveiką.

**Sveikas maistas:** pupos, sviestas, spelta (kviečių rūšis), valgomieji kaštonai, pankoliai, „Džiaugsmo sausainiai“, saulės su krapais arba česnakų bei actu ir aliejumi, medus, morkos, moliūgai bei jų aliejus, migdolai, kriėnai, ridikai, burokėliai, virti salierai, saulėgrąžų aliejus, vyno actas, virti svogūnai.

**Sveika mėsa:** vištiena, ėriena, jautiena, ožkiena ir elniena.  
**Sveikos valgyti žuvis:** upėtakiai, kiršliai, ešeriai, menkės, lydekos, šamai.

**Sveiki vaisiai:** obuoliai, virtos kriaušės, gervuogės, avietės, raudonieji serbentai, sedulos, vyšnios, silkmedžio uogos, svarainiai, kryklės, vynuogės, citrusiniai, datulės.

**Sveiki gėrimai:** alus, speltos kava, vaisių sultys, praskiestos šaltinio vandeniu, pankolių, rožių žiedlapių, šalavijų arbata, vynas, ožkos pienas.

**Sveiki prieskoniai:** mėtos, kiečiai, dilgėlės, pipirinės, gencijonai, pankoliai, šaltmėtės, levandos, aguonos, muskatas, kuminai, gvazdikėliai, petražolės, čibreliai, bitkrėslės, šalavijai, kraujažolės, saldymedžio šaknys, rūtos, juozažolės, cinamonas.

**„Virtuvės nuodai“:** unguriai, antiena, žirniai, braškės, riebi mėsa, agurkai, žąsiena, mėlynės, šėivamedžio uogos, kopūstai, svogūnų laiškai, lęšiai, alyvų aliejus, grybai, persikai, slyvos, soros, lynai, plekšnės, kiauliena, balti kviečių miltai, dešra, žalias maistas.

Labiausiai iš maisto produktų Hildegarda vertino speltą, valgomuosius kaštonus, pankolius ir avinžirnius. „Spelta kūną ir kraują daro sveikus ir suteikia džiaugsmingą požiūrį į gyvenimą. Mėsa turėtų būti gyvulių, kurie ėda žolę ir šieną ir nėra turėję daug palikuonių. Sviestas ir grietinėlė gerai karvės pieno, bet ožkos pienas ir sūris yra tinkamesni. Saulėgrąžų ir moliūgų sėklų aliejai yra gerai, tačiau alyvuogių aliejus tinka tik gydymo tikslais“, – rašė abatė Hildegarda.

## Mitybos taisyklės

Pasak Hildegardos Bingenietės, pusryčiai turi būti šilti, kad sušiltų skrandis. Tinka paskrudinta speltos duona, speltos kava ar pankolių arbata ir šilta skrudintos speltos košė su džiovintais vaisiais.

Pirmą kartą valgyti reikėtų vėlyvą rytmetį, prieš pat vidurdienį ar vidury dienos. Tik ligoniai ir silpni turėtų valgyti anksčiau, kad įgytų jėgų. Prieš valgant dera pakramtyti pankolio, kad geriau virškintų ir atgaivintų burnos kvapą.

Gerti skysčius reikia saikingai. Hildegarda patarė gerti valgant, bet ne per daug, nes galite praskiesti savo geruosius kūno skysčius. Hildegardos įsitikinimu, gerti vieną vandenį nėra sveika. Jį reikėtų sumaišyti su sultimis ar paruošti žolelių arbatą.

Pasak Hildegardos, blogai išvirtas ar žalias maistas gali pakenkti kūnui. Taip pat nereikėtų vartoti per šaltų ar per karštų valgių bei gėrimų.

Dauguma Hildegardos Bingenietės sveiko gyvenimo nurodymų ir patarimų atrodo išmintingi ir aktualūs, tačiau visus juos vertinti reikėtų kritiškai ir žiūrėti kaip į XII amžiaus mediciną. Kai kas iš to meto propaguotų tiesų yra perimta ir praktikuojama iki šių dienų, tačiau esama dalykų, į kuriuos reikėtų žvelgti tik kaip į viduramžių medicinos tiesas.

Internetė „klajoja“ Hildegardos „Džiaugsmo sausainių“ receptas iš jos veikalė *Physica*. Anot Hildegardos Bingenietės, šiuos sausainius reikėtų valgyti reguliariai siekiant padidinti džiaugsmą ir pozityvų nusiteikimą. Išbandykite ir įsitinkinsite, ar jie turi minėtą stebuklingą poveikį.

Parengta pagal [www.bernardinai.lt](http://www.bernardinai.lt) ir kitus internetinius portalus

## „Džiaugsmo sausainių“ receptas

¼ puodelio minkšto sviesto  
1 puodelis rudojo cukraus  
1 kiaušinis  
šaukštelis kepimo sodos  
¼ šaukštelio druskos  
1 ½ puodelio miltų (geriausiai speltos)  
šaukštelis cinamono  
šaukštelis maltų muskato riešutų  
½ šaukštelio maltų gvazdikėlių  
Arba

½ puodelio minkšto sviesto  
½ puodelio medaus  
1 kiaušinis (arba 1 šaukštas linų sėmenų, išmirkytų  
3 šaukštuose vandens)  
2 puodeliai miltų (speltos, viso grūdo,  
arba ½ avinžirnių miltų ir pusantro puodelio kvietinių)  
1 šaukštelis sodos  
2 šaukšteliai malto cinamono  
½ šaukštelio maltų muskato riešutų  
¾ šaukštelio maltų gvazdikėlių  
½ šaukštelio malto kardamono  
½ puodelio razinų  
½ puodelio smulkintų migdolų arba graikinių riešutų

Išsukti sviestą, medų ir kiaušinius, kol pasidarys vientisa masė. Kitame inde sumaišyti sausus ingredientus. Jų viduryje padaryti duobutę, į kurią supilti skystus ingredientus ir gerai viską išminkyti. Tešlą atvėsinti (mes galim šaldytuve) ir formuoti graikinio riešuto dydžio rutulėlius. Kepti (mes galime) 180 laipsnių orkaitėje apie 20 minučių.

## MAISTAS – VAISTAS

Dietologė  
Jūratė Dobrovolskienė

## Apie sveiką mitybą

**„Maistas būtinas tam, kad organizmas gautų jam reikalingas medžiagas ir energiją. Sveika mityba svarbi ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui“, – sako dietologė Jūratė Dobrovolskienė.**

„Nereikėtų pasiduoti mitybos madoms ir, sakyčiau, vėjams, – pataria dietologė Jūratė Dobrovolskienė. – Ir būtina prisiminti tris pagrindinius dalykus: vartojant maistą reikia jausti saiką, patartina valgyti kuo įvairesnį maistą ir subalansuoti savo mitybą. Ir, žinoma, niekur nepabėgsime nuo sveikos mitybos piramidės siūlomo principo.“

„Daugiausia reikėtų valgyti grūdinių produktų, bulvių, daržovių ir vaisių. Šie maisto produktai turėtų sudaryti daugiau nei pusę paros valgiaraščio, – aiškina Jūratė Dobrovolskienė. – Mėsos ir pieno produktų patartina vartoti saikingai. Iš jų organizmas gauna reikiamų medžiagų (baltymų, kalcio, geležies, vitaminų ir kt.), bet juose yra ir sočiųjų riebalų rūgščių, kurios kenkia sveikatai.“

Dietologė atkreipia dėmesį, jog rūkytų gaminių galima pasmagurauti tik kartais, raudoną mėsą valgyti rekomenduojama vieną kartą per savaitę, du kartus per savaitę vartoti paukštieną ir triušieną, o šviežios mėsos norma turėtų neviršyti 100 g per kartą.

Pasak J. Dobrovolskienės, visgi derėtų prisiminti, kuo naudingi žmogaus organizmui yra mums įprasti maisto produktai. „Pieno produktuose yra vertingų baltymų ir kalcio, mėsos ir jos grupės produktuose – baltymų, geležies, vitaminų bei mineralinių medžiagų, – vardija dietologė. – Vaisiuose gausu vitamino C bei folio rūgšties, daržovėse – mikroelementų ir maisto skaidulų, grūdų produktuose – B grupės vitaminų, angliavandenių, maisto skaidulų, mineralinių medžiagų ir baltymų. Žmogus, vartodamas įvairius augalinius ir gyvūninius maisto produktus, gauna visų jam reikiamų maistinių medžiagų.“

Mažiausiai reikėtų vartoti riebalų ir saldumynų. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra. „Sveikam suaugusiam žmogui per parą rekomenduojama išgerti 2 l skysčių, – sako gydytoja dietologė. – Dar vieną litrą skysčių gauname su maistu.“

### Dietologės Jūratės Dobrovolskienės patarimai:

#### Reikėtų vengti kraštutinių.

Labai įdomu, kuo baigsis dabartinė žaliavalgystės mada. Puiki atsvara žaliavalgystei galėtų būti, jei neatsisakdami kitų produktų žmonės į savo mitybos racioną įtrauktų daug

šviežių sulčių. Kai žmogus, drastiškai pasukęs žaliavalgystės keliu, sako, jog jaučiasi puikiai, tai labai subjektyvu, savijautą sunku pamatuoti. Žmogų užplūsta geros emocijos, jis jaučiasi sveikas, stiprus, energingas. Tačiau šiandien, deja, nėra metodų, kurie leistų greitai nustatyti ir įvertinti, kaip veikia žmogaus organizmą viena ar kita mityba. Kol kas galime remtis tik prielaidomis.

#### Nevalgykite dešros ir kumpio triskart per dieną.

Jau visas dešimtmetis, kai Lietuvos dietologų draugija rekomenduoja perdirbtos mėsos gaminius valgyti retai, tad ką tik Pasaulinės sveikatos organizacijos paskelbti duomenys dėl perdirbtos mėsos nėra naujiena. Žmonėms reikia aiškinti, kad šios grupės produktai turi būti valgomi ne tris kartus per dieną, nors taip yra patogiu, greitai ir skanu. Nepamirškime, kad perdirbtos mėsos gaminių skonis išlaikomas dar ir skonio stiprikliais ir kitais priedais, kurių naudojimas maisto pramonėje yra leistas ir reglamentuotas, tačiau jų perteklius gali pakenkti sveikatai. Tarkime, šeimoje, kuri rūkytą dešrą valgo kiekvieną rytą, gali padidėti storosios žarnos vėžio rizika. Kuo rečiau perdirbtos mėsos gaminius reikia vartoti žmonėms, kurių šeimoje būta susirgimų onkologinėmis ligomis atvejų.

#### Kokia druska geriausia?

Druska skirta maistui gardinti, todėl bet kokios rūšies druska yra apytiksliai tokios pačios cheminės sudėties ir vienai ar kitai druskai suteikti stebuklingų gydančių savybių būtų neteisinga.

Tik nepamirškime, kad jodu praturtintą druską dėl jos sudėties iš tikrųjų reikia labiau saugoti nuo saulės spindulių, ilgai nelaikyti atvirose induose. Ji pritaikyta sudyti čia ir dabar. Jodu praturtintą druską naudojant marinatuose ar tirpaluose jodo poveikis organizmui sumenksta, nes nukenčia jo aktyvumas. Bet kurią druską reikia vartoti saikingai. Rekomenduotina druskos dozė per dieną – iki 6 gramų. Tai yra nepilnas, gero kai nubrauktas arbatinis šaukštelis.

Have you checked yours?

It's Don't Forget to Check Week at Nesters Market.

Know how your breasts normally look and feel. Report any unusual changes to a doctor. [cbcf.org/dontforgettocheck](http://cbcf.org/dontforgettocheck) #DontForgetToCheck

Canadian Breast Cancer Foundation

## Bakalėjos parduotuvių tinklas primena pasitikrinti dėl krūties vėžio

**Nors kiekvienais metais daugelyje pasaulio šalių spalį skelbiamas kovos su krūties vėžiu mėnesiu, tai nereiškia, kad apie šią dažniausią moterų onkologinę ligą turime nekalbėti iki kito rudens.**

Kanadoje „Nesters Market“ bakalėjos parduotuvių tinklas lapkričio mėnesį perdarė savo vaisių išvaizdą tam, kad primintų moterims pasitikrinti dėl krūties vėžio. Kiekvienas melionas ar mini arbūzas buvo pažymė-



tas lipduku su užrašu „O ar pasitikrinai savo?“. Svetainėje [www.dontforgettocheck.ca](http://www.dontforgettocheck.ca) galima rasti informacijos ir patarimų apie krūties vėžį ir jo prevenciją.

Kampanijos tikslas – priminti žmonėms, kad nuolat atliekama krūtų savityra gali išgelbėti gyvybes, ypač jaunesnių moterų, kurioms neatliekamos profilaktinės mamogramos pagal atrankinę krūtų patikros programą. Net 18 procentų visų krūties vėžio atvejų diagnozuojama moterims iki 50 metų.

Reikėtų priminti, kad Lietuvoje, kaip ir kitose pasaulio šalyse, krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa atliekama nemokamai moterims, kurių amžius siekia nuo 50 iki 69 metų.

Krūties vėžys Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, išlieka dažniausia onkologinė liga tarp moterų. Kiekvienais metais mūsų šalyje diagnozuojama apie pusantro tūkstančio naujų krūties vėžio atvejų.

Informacija iš: <http://www.adweek.com/>

**Naudinga žinoti:**

Mitybos reguliavimui esant susilpnėjusiam ląsteliniam imunitetui, po chirurginio, chemoterapinio, spindulinio gydymo, vėžio profilaktikai ligos remisijos metu, siekiant pagerinti onkologinių ligonių gyvenimo kokybę, bei esant skrandžio, žarnyno, kepenų ir tulžies pūslės latakų, kepenavimo takų spazmams, uždegimams.

Bendradarbiaujant su Nacionalinio vėžio instituto laboratorija, buvo sukurtas specialios medicininės paskirties maisto produktas Lidonium.

**Lidonium tabletės**

**Sudėtis**

Vienoje tabletėje yra 50 mg didžiųjų ugniažolių (*Chelidonium majus L.*) žolės sausosio ekstrakto 4:1, 150 mg vaistinių medetkų (*Calendula officinalis L.*) žiedų sausosio ekstrakto 5:1, 100 mg siauralapių gysločių (*Plantago lanceolata L.*) lapų sausosio ekstrakto 4:1, 50 mg glutatono, 20 mg L-metionino, 20 mg L-cisteino ir 55 µg seleno (100% rekomenduojamos paros normos).

**Vartojimas**

Suaugusiesiems ir vaikams, vyresniems nei 12 metų, gerti po 1 tabletę 2 kartus per dieną, 5–10 min. prieš valgį, užgeriant puse stiklinės vandens. Vartojamas 21 d., o po to 7 d. pertrauka. Rekomenduojamas 6 ciklų kursas, o tolimesnį vartojimą aptarti su gydytoju.

**valentis**

Mūkytų pl. 11, LT-08439 Vilnius, Lietuva

[www.valentis.lt](http://www.valentis.lt)

## AČIŪ, DAKTARE!

Ir vėl Santariškės! „Klipatų meka“!

Viena palatoje. Tiksliau, ir vėl viena... Šie atsitiktiniai stebuklėliai kartojasi (2013-03-4a, 2014-06-2a, 2015-04-8a). Vientovė niekada manęs netrikdė – tai mano gyvenimo dalis. Ji mane brandino, grūdino... Svarbiausia, kad niekada nebuvau vieniša!

O už lango 8-me aukšte taip rudeniškai gražu: tarp žaliuojančių pušelių, eglaičių, geltonuojančių berželių, maumedžių daug šviečiančių langų – išsirikiavę daugiaaukščiai namai kaip milžinai stiebiasi į dangų... O aukščiausias bokštas – bažnyčia lyg vilties pranašas...

Dangumi plaukia įvairių formų debesys... Tolumoje žaliuoja miškas, o už jo – ilgas šviesos ruoželis, už kurio slepiasi kylanti saulė...

Čia, Santariškėse, sutikau daug nuostabių gydytojų, nuostabių tikrų žmonių.

Sakoma: Laimė sutikti žmogų! Aš pritariu – laimė sutikti gydytoją!

Ir prasidėjo: šūsnis popierių, anketų, testų, parašų – sutinki, nesutinki, depresuoji, miegi, nemiegi...

Užkliuvo: bendraujantis, tylintis (net šyptelėjau).

Na, aš tai jau bendraujanti, net 52 metus, plepanti, filosofuojanti su mokiniais... O dabar svarbiausia, ar su tiksiu bendraujantį gydytoją? Ir vėl pasisekė! Nuo pirmo žvilgsnio, šypsėnos suvokiau – susikalbėsime!

Gydytojas A. Krasauskas pasikvietė į kabinetą ir iš karto prasidėjo nuoširdūs šilti pokalbiai. Atlėgo baimė, atslūgo kraujo spaudimas... Juk nuoširdus bendravimas – tai sveikata!

O toliau: ypatingas operatyvumas, tyrimai, kantrus aiškinimas, patarimai, gebėjimas išklausti. Kvietė geriausius gydytojus – terapeutę T. Rudienę, gydytoją anesteziologę N. Suchomlinovą ir kt.

Ačiū Jums visiems, gerieji brangūs žmonės! Visoms nuo ankstyvo ryto iki vėlumos bėgijančioms pas ligonius slaugytojoms ir jų padėjėjoms.

Ačiū geriamam skyriaus vedėjui S. Cicėnui. Skyriuje ideali tvarka, švara, žmogiška atmosfera. Kiek daug ir kaip sunkiai, kantriai Jūs visi dirbate! Sugerti ir su savimi nešiotis visų dejonės, sopulius – tai didžiausias pasiaukojimas... Būkite stiprūs, sveiki, laimingi!

Aldona, 2015-11-09

x x x

Skyriaus vedėjui, gyd. Alfredui Kiliui,

Nuoširdžiai dėkoju už sėkmingai atliktą sudėtingą operaciją, už sugrąžintą viltį gyventi, už nuoširdų rūpinimąsi, priežiūrą. Jūs pooperaciniu laikotarpiu buvote visa mano stiprybė. Iš visos širdies esu Jums dėkinga ir linkiu sveikatos, sėkmės ir Dievo palaimos šitame sunkiame ir atsakingame darbe.

Taip pat esu be galo dėkinga I posto visam medicinos personalui už nuoširdų rūpinimąsi, už švelnias rankas, dėmesį. Jūs esat gerumo angelai žemėje. Nuoširdžiai ačiū Jums.

V. Š. 2015.09.10

x x x

Ačiū, Daktare! Ačiū visiems, kurie ištisą parą būna šalia mūsų! Nors informacijos apie sveikatos priežiūrą mūsų Respublikoje yra pakankamai, tačiau mes kartais nemylim savęs – visiškai „neturim“ laiko sau, savo sveikatai. Keletą metų jaučiau šioki toki negalavimą ir NERIMĄ, tačiau praktiškai nieko nedariau.

Ir vieną kartą ryžausi. Pirmą konsultaciją buvo Instituto Konsultacinėje poliklinikoje. Būtent čia mane konsultavo chirurgas onkologas med. m. dr. Jonas Sabonis, turintis ilgametę mokslo ir darbo patirtį. Jis sugebėjo man įteigti, koks reikalingas man gydymo būdas. Be galo esu dėkinga JAM už sėkmingai atliktą operaciją ir kantrybę.

Noriu pastebėti, kad vos įžengus į ligoninę pajutau tokią tvarką ir ramybę, tartum angelo sparnu būtų kas pamojęs, visur ideali švara, nepriekaištingas darbuotojų elgesys su ligoniais, garsai – tik darbuotojų profesionalūs pokalbiai su ligoniais.

Šios gydymo įstaigos pagrindas, manau, yra: gydytojų chirurgų ir visų kitų darbuotojų profesionalumas – jie visi didžiai įvaldę medicinos mokslo žinias; medicinos technikos modernumas;

ligonio psichikos (charakterio) pažinimas ir prisitaikymas prie jo;

kruopščiai prižiūrimos patalpos, aukščiausio lygio higiena;

puikiai sustyguotas visų grandžių darbas (tarsi simfoninio orkestro – kiekvienas savo srities profesionalas ir jokios klaidelės, jokio nukrypimo – viskas tik ligonio patogumui, jo sveikatos būklės gerinimui).

Išskirtinės padėkos nusipelnė visi skyriaus darbuotojai, kurių mielus veidus puikiai prisimenu ir dar ilgai nepamiršiu, nors kai kurių nežinau nei vardų, nei pavardžių. Tačiau su didžiausiu malonumu esu dėkinga vyr. slaugos administratori Laimutei Zalieckienei, tvarstomojo slaugytojai Liudmilai Kutko, palatos slaugytojai Genovaitei Jasinskienei, slaugytojoms: Violetai, Reginai, Vandutei, Romai. Padėjėjoms: Leonardai, Sofijai, Donatai, Reginai, Angelinai.

Su didžiausiu dėkingumu linkiu Jums nepavargti darbe, nesirgti, neprarasti kantrybės ir vilties, kad nepasentų Jūsų širdelės ir neišnyktų veide gerumo spindesys. Visuose Jūsų darbuose naujų kūrybinių minčių ir karjeros aukštumų.

Svetlana, Elektrėnai  
2015 m. spalį



x x x

Padėka Radioterapijos skyriaus vedėjui A. Burneckui, palatos gydytojai D. Popovienei už kvalifikuotą, rūpestingą bei sąžiningą gydymą.

Dėkoju bendrosios praktikos slaugytojoms Marianai, Natalijai už rūpestį ir atidumą. Virginijai už visada gerą nuotaiką, šypseną, kuri gydo kaip vaistai, už subtilių humoro jausmą. Alei – už nuoširdų moralinį palaikymą ir mokėjimą išklausti, atsidavimą nelengvam mediko darbui ir visad gerą nuotaiką.

Ačiū linijinio greitintuvo specialistėms. Linkiu visiems skyriaus darbuotojams tik geros sveikatos ir sėkmės asmeniniame gyvenime!

Su pagarba R. J. iš Biržų  
2015-11-04

x x x

Mieloji gydytoja Lina Daukantiene,

Sveikinu Jus apgynus mokslinę disertaciją. Iš visos širdies linkiu Jums stiprios sveikatos. Tegu neišsenka Jūsų gerumas ir kantrybė.

Su gilia pagarba Jums  
Lilija Sazonkina  
Visaginas

## SVEIKINAME JUBILIATUS

## Nuoširdžiai sveikiname NVI darbuotojus, atšventusius savo jubiliejus:

Slaugos koordinavimo tarnybos masažuotoją

*Janiną Kazėnienę*

Endoskopinių tyrimų grupės gydytoją endoskopuotoją

*Antaną Jablonskį*

Slaugos koordinavimo tarnybos medicininį autoklavų aparatininką

*Marijoną Savanavičienę*

Slaugos koordinavimo tarnybos slaugytojo padėjėją

*Ireną Smirnovą*

Darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybos vadovę

*Rimą Venskaitienę*

Slaugos koordinavimo tarnybos radiologijos pagalbinę darbuotoją

*Nijolę Jasaitienę*

Inžinerinio ūkio skyriaus rūbininkę

*Teresą Novolinskię*

Medicinos fizikos skyriaus radiologijos technologę (dozimetrijai)

*Libutę Repečkienę*

Aukštųjų energijų spindulinės terapijos skyriaus radiologijos technologę

*Rasą Norkienę*

Fizinės medicinos ir reabilitacijos skyriaus logoterapeutę

*Rimtautę Kutavičienę*

Slaugos koordinavimo tarnybos anestezijos ir intensyvios terapijos slaugytoją

*Janiną Gulbickienę*

Vaistinės valytoją

*Ramutę Kuzmickaitę*

Slaugos koordinavimo tarnybos operacinės slaugytoją

*Veroniką Vaišvilaitę*

Slaugos koordinavimo tarnybos slaugytojo padėjėją

*Dainą Šerelienę*

Slaugos koordinavimo tarnybos bendrosios praktikos slaugytoją

*Ritą Purviene*

