

# mama ir vaikas

2016 m. vasara

*Rūpinkimės vaiko sveikata*

**Kaimiško  
maisto skonis,  
atvedęs į  
„Gilės  
kromelį“**

(4 psl.)



Vienkiemyje  
su 5 vaikais  
ir kosmetika

Atostogų  
su vaikais idėjos

Ruošiamės mokyklai

Natūralūs  
mineralai –  
gerai sveikatai

Kaip surasti  
alergenų?

Graži ir sveika  
oda

Gyd. K. Vitkauskas  
apie dvynukų  
žindymą





## „Neutral“ – už pasaulį be alergijos!

Alergija ar jautri oda neturėtų būti kliūtis mėgautis gyvenimu. Todėl „Neutral“ kuria produktus, padedančius sumažinti alergijos atsiradimo riziką. Nuo drėgnų servetėlių kūdikiams iki plaukų šampūno, nuo indų ploviklio iki skalbimo miltelių: „Neutral“ produktai siūlo sprendimą bet kokio amžiaus jautriai odai.

### Ekspertai rekomenduoja

„Neutral“ produktų saugumą įrodo glaudus bendradarbiavimas su Danijos bei Lietuvos alergijos asociacijomis bei „Šiaurės gulbės“ („The Nordic Swan“) ekologinis ženklas. Galite būti užtikrinti, kad „Neutral“ produktuose nerasite kvapiklių, dažiklių, parabenų, fosfatų ir kitų nereikalingų priedų.

### Turite klausimų alergologui ar dermatologui?

Apsilankykite [www.neutral.lt](http://www.neutral.lt) svetainėje ir pasikonsultuokite su specialistais, kurie Jums atsakys į visus rūpimus klausimus.

Sekite naujienas Facebook puslapyje „Neutral Lietuva“.



**Neutral®**  
Tik tai, kas reikalinga



Viršelio nuotraukoje – Jurgita Žukauskienė su vaikais RG-STUDIO nuotrauka

2016 m. Nr. 2 (27)  
Nemokamas sveikatos žurnalas

Leidėjas MB „Mama ir vaikas“  
info@mamairvaikas.lt

Leidinį parengė Dalia Petrutytė,  
Ieva Grabauskienė, Undinė Gilė

Reklama  
Ieva Tumėnaitė, tel. 8 659 59596  
El. paštas ieva@mamairvaikas.lt

Projektas *Mama ir vaikas*  
vadovė Neringa Grabauskienė,  
tel. 8 659 58686  
El. paštas neringa@mamairvaikas.lt

# Turinys

## MAMŲ ISTORIJOS

Kaimiško maisto skonis, atvedęs į „Gilės kromelį“ 4  
Laukymė, kur išdykauja vaikai ir deivės 6

## SVEIKAS POILSIS

Atostogų kelionė su mažu vaiku 8  
Vaiko grūdinimas saule, oru ir vandeniu 12  
Į sanatoriją – vasaros atostogų 14  
Sveikiausia – basa vasara ir kuo mažiau civilizacijos 17

## BŪKIME SVEIKUČIAI

Natūralūs mineralai – gerai sveikatai 20  
Alergenai – priešai, kuriuos reikia surasti 22  
Karpos ir nagų grybelis – 24  
šiuolaikinės naikinimo priemonės

## VASAROS GROŽIS

Kad grožio nenublukintų saulė 26

## RUOŠIAMĖS Į MOKYKLĄ

Po vasaros pramogų – prie rudens darbų 28

## KŪDIKIS

Dvynukų žindymas 30  
Pradedame valyti dantukus 33

## ŠEIMOS PRAMOGOS

Tėvų ir vaikų nuotykių aukščiau žemės 34

Dėl vaistų vartojimo geriausia pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Už reklamos turinį ir kalbą neatsakome.

[www.mamairvaikas.lt](http://www.mamairvaikas.lt) – sveikatos žurnalas internete



## Sveika vasara su mamairvaikas.lt

Geriausi mamos ir visos šeimos draugai: žurnalas „Mama ir vaikas“, portalas mamairvaikas.lt

### VISADA,

- kai reikia,
- kai nežinai,
- kai abejoji –

ŠALIA.



# Kaimiško maisto skonis, atvedęs į „Gilės kromelį“



## Verslas – gimęs iš bendro pomėgio

Prekyba Jurgitai ir Nerijui nebuvo visiškai svetimą sritis, mat pirmoji Nerijaus profesija – barmeno, mechanikos specialybę įgijusi Jurgita taip pat kurį laiką dirbo aptarnavimo srityje. Pasirinkti prekybą maistu paskatino bendras pomėgis – kaimiškas maistas. Iš pradžių buvo nedidelė parduotuvėlė, kurią atidarė drauge su partneriais, o vėliau negalėjo atsispirti idėjai sukurti nuosavą elektroninį verslą, kurio pradžia sutapo su sūnaus gimtadieniu. Jurgita sako, kad noras buvo didesnis už visas baimes, o iniciatoriumi tapo verslo vadybą baigęs Nerijus, tai kaipgi vyro nepalaikysi! Darbo patirties parduotuvėje jau abu turėjo, taigi žinojo, nuo ko pradėti, bet labiausiai viliojo naujas – internetinis prekybos būdas.

Anksčiau dirbusi banke, po vaiko auginimo atostogų Jurgita atgal nebegrižo, o kad ir ji galėtų profesionaliai prisidėti prie bendrų darbų, šiuo metu studijuoja ekonomiką.

Prieš septyniolika metų vieną gražų pavasarį susitikę aukštais Nerijus ir dzūkė Jurgita augina du vaikučius – Saulytė Martyna baigė pirmąją klasę, o Kristupas šį rudenį jau kelias į ikimokyklinukų grupę darželyje. Žukauskai dalinasi ne tik bendrais namų rūpesčiais ir džiaugsmiais, bet ir dirba drauge pasakiškai pavadintoje elektroninėje parduotuvėje „Gilės kromelis“, kuri yra abiejų kūrybos rezultatas. Nors biuras namuose, todėl neišvengiamai susipina darbiniai ir šeimos santykiai, Jurgita sako, kad jau išmoko ilsėtis po darbo: „Labai pagelbėja vaikai, jie sudėlioja, ką veiksime po darbo – stalo žaidimai, dviračiai, išvykos į parką, prie ežero...“

## Taupantiems laiką ir vertinantiems šviežią maistą

Nors ir perkant maistą internetu negali įvertinti jo išvaizdos, pačiupinėti, pauostyti, bet greitesnis ir patogesnis apsipirkimas greitai pakeičia įpročius. Beje, patikrinti visada galima jau atvežtus produktus. Užsakyti maistą į namus ypač paranku skubantiems, auginantiems vaikus. Sveikai maitintis patariama, žinoma, ir sveikiems, o jei jau sutriko sveikata – tiesiog nebėra kitos išeities. Todėl daug kas vietoj perdirbtų parduotuvinių produktų ieško natūralių kaimiškų.

Žinoma, mažame ūkyje išaugintų ar pagamintų produktų galima rasti turguje. Bet būtent tavo mėgstamiausio maisto, nesuskubus, gali nebepatikti, o elektroninėje parduotuvėje užsakai tiesiai iš ūkininko, dar šviežesni negu turguje – net nepabuvusį ant prekystalio. Be to, nereikia stumdytis turguje žmonių būryje. Laikas – didelė vertybė, kai turi ir namuose apsiruošti, ir vaikus sužiūrėti, ir ne tik darbais norisi pasidalinti su šeima, bet ir papramogauti drauge.

„Žmonės taupo laiką – yra drąsiai perkančių internetu, kai kurie tai daryti pradėjo tik apsilankę paprastoje krautuvėlyje – iš pradžių apžiūrėjo, susipažino, pabandė. Šiuo metu jau prekiaujame tik internetu“, – pasakoja Jurgita.

## Renkasi tik patikimus ūkininkus

„Gilės kromelio“ šeiminkai puikiai pažįsta visus ūkininkus, kurių produkcija prekiauja, ir pir-



miausia naujo maisto paragauja patys. Todėl tikri, kad jų parduotuvėje produktai natūralūs ir kokybiški. Į namus vežioja termodežėse, todėl jie pasirkėję atkeliauja tokie pat švieži. Dabar, vasaros sezonu, kaimiškas maistas į vilniečių ir kauniečių namus keliauja trečiadieniais, nes ūkininkai darbymečiu atveža produktus rečiau. Rugsėjo-gegužės mėnesiais Kaune maistas pristatomas trečiadieniais, o Vilniuje – ketvirtadieniais.

„Ekologiškiems maisto produktams keliami didžiuliai reikalavimai, ūkininkai privalo turėti sertifikatus. Tokius tik ir renkamės. Iš pradžių mes turėjome prisibelsti į ūkius, daug važinėjome, o dabar patys ūkininkai siūlosi. Su nemažai ūkininkų draugaujame nuo pat pradžių, su kai kuriais, deja, atsiveikino, vadovaudamiesi pirkėjų atsiliepimais“, – sako Jurgita Žukauskienė.

„Gilės kromelyje“ galima nusipirkti ne tik lietuviškų vaisių ir daržovių tiesiai iš daržo, šviežios mėsos ir žuvies, kaimiško pieno, sviesto, varškės ir grietinės, duonos, kruopų, taip pat medaus; bet ir įvairių konditerijos kepinų, ekologiškų saldumynų, grybų, gėrimų ir daugelio kitų produktų. Taip pat čia yra ekologiškų švaros ir higienos prekių. Mamos ras ir maistelio pašiam mažiausiam šeimos nariui.

## Kaimiškas maistas ir sveiksnis, ir sotesnis

Paklausta apie geriausią maistą šeimai Jurgita sako, kad tai labai individualu, o svarbiausia, kad jis būtų šviežias ir kuo mažiau perdirbtas – toks maistas daug sotesnis ir jo reikia mažiau. „Manau, tėvai maistą turėtų derinti prie vaikų, o ne atvirkščiai. Atsiradus vaikams, vartojame daug mažiau prieskonių, druskos, daugiau valgome virto, troškinto maisto. Vaikai labai mėgsta vištieną, makaronus, blynus. Vakarienei mielai valgo vaisių asorti – iš obuolių, kriaušių, persikų, melionų, o dabar ir braškių, šilauogių, trešnių...“ – sako Jurgita.

Traškučiai Saulytė Martyna su Kristupu smaližiauja tik per šventes ir pramogai – sunku visiškai atimti tą skanėstą, kuriuo mėgaujasi kiti

vaikai. Bet mažieji žino, kad šiuos gardesius galima valgyti tik po tikro maisto, o priešingai – ne.

Jurgita sako, kad jų šeima valgo tą patį maistą, kurį ir pardavinėja. Kol jauni, kaimiško maisto poveikio įvertinti negali. Bet, pavyzdžiui, vaikai dėl ligų darželio nelanko – maždaug tik po dvi dienas per metus – mažiausiai iš visos grupės. Tai gal ir yra šviežio maisto įtaka?

## Jurgitos receptai

Jurgita mielai dalinasi mėgstamiausiu šeimos patiekalu. Beje, jos išbandytų receptų galite rasti ir elektroninėje parduotuvėje [www.gileskromelis.lt](http://www.gileskromelis.lt).

RG-STUDIO nuotraukos

## Tobulas ėrienos plovas

Mums reikia:

- maždaug 500 g guliašinės ėrienos (tinka visa mėsa be kaulo);
- maždaug 500 g indiškų ryžių;
- 0,5 galvos Česnako (kapoto);
- 1 „apvalytos“ galvos Česnako (neiškaidykite, dėsimė visą);
- 2 morkų;
- 2 pjaustytų kubeliais svogūnų;
- 1 kubelio sultinio;
- druskos, pipirų, pomidorų padažo;
- papildomų daržovių: galite dėti įvairių – paprikų, žirnelių, brokolių...

*Gaminimas.* Daržoves nuvalome ir susipjaustome kubeliais arba taip, kaip Jums patinka. Mėsa, anot Jurgitos, skaniausia smulkiai supjaustyta. Šiam patiekalui geriausia naudoti storo dugno puodą, kad pirmiausiai tiktų kepti, o po to – virti. Pirmiausia, su trupučiu aliejaus įkaitiname puodą. Tada berieme Česnaką, pamaišome, po to berieme svogūnus ir vėl pamaišome. Apkepame 2–3 minutes, sudedame morkas ir kepame dar 3 min.

Pasiruosiame verdančio vandens. Suberiame sausus ryžius ir maišome, kol susilipdys su daržovėmis. Tada užpilame karštu vandeniu ir dedame kubelį sultinio. Galima užpilti ir karštu sultiniu.

Beriame prieskonius, pamaišome ir palaukiame, kol užvirus. Tada dedame Česnako galvą – per vidurį, sumažiname ugnį ir sandariai uždengiame puodą. Verdame 15–16 min. Vandens turėtų būti po 2 pirštus nuo ryžių. Baigus virti, vandens praktiškai neturėtų likti – tik daug skylučių tarp ryžių.

Dabar supilame pomidorų padažą, pamaišome – ir viskas. SKANAUS!



# Laukymė, kur išdykauja vaikai ir deivės

Kai laukymėje po vienkiemio langu pradeda sirpti pirmosios žemuogės, Jurgita Sėjūnaitė – laiminga penkių vaikų mama ir sėkminga verslininkė – kas kart prisimena vasaros pradžią prieš beveik dešimt metų. Su gausia šeima persikėlusį į sodybą Trakų rajone, moteris, tuo metu supavusi pagranduką Aistį, sprendė – kuo užsiimti. Pirmosios tų metų uogos atsidūrė ne ant stalo, bet sugulė į kvapaus kremu indelį.

Jurgita – tikras miesto vaikas, gimusi ir užaugusi sostinės Karoliniškių rajone. Tačiau, kai po širdimi pradėjo plazdėti penkta gyvybė, gausi šeima suprato – nedideliame miesto butelyje visiems sutilpti bus labai sunku. Jurgita su vyru Giedriumi apsisprendė persikelti į pačių rankomis įsirengtą namą Trakų rajono vienkiemyje.

Iškeisti miestą į nuošalio sodybos ramybę šeima nutarė ne tik dėl didesnių erdvių. Jurgita pasakoja tuo metu jau nebežinojusi, ko griebtis, nes vienas po kito į pasaulį pasibeldę vyresnėliai kentėjo nuo niekaip nesuvaldomos alergijos. Ypač sunku buvo vyriausiajai Gabrielei, kurios skruostukai skaisčiai užsiliepsnodavo kiekvieną pavasarį. Gydytojai siuntinėjo mažylę iš vienos klinikos į kitą, skyrė daugybę vaistų, tačiau jie gelbėjo tik laikinai. Alergiški buvo ir sūnūs: vienas – daugiau, kiti – mažiau. Tik pagrandukas

Aistis tokių bėdų nepatyrė – gal todėl, kad nuo pirmų dienų augo supamas ne miesto dulkių, bet dūkdamas švarios gamtos apsuptyje, krimsdamas mamos užaugintas daržoves?

Vis dėlto suktis darbuose įpratusiai veikliai moteriai nuošalioje sodyboje iš pradžių buvo šiek tiek liūdna: vyras išvažiuodavo į darbą, vyresnėliai – į mokyklą, o Jurgita supdavo mažylį, puošdavo namus, mėgdavo, siuvinėdavo, nes visada mėgo rankdarbius, ir be paliovos svarstė – kuo gi dar užsiėmus?

„Vilniuje visą laiką sukausi lyg voverė rate. Įsivaizduokite: lekiu gatve, viena ranka tempiu vyriausiąją dukrą, kita – stumių sūnaus vežimėlį, po širdimi jau plazda nauja gyvybė, o galvoje kirba milijonai verslo idėjų. Aš visada gebėjau iš karto daryti tris darbus, o gal ir penkis, todėl gimdydama ir auginama vaikus, prižiūrėdama namus, dar rasdavau laiko organizuoti renginius, įsukti vieną ar kitą verslą“, – prisiminimais dalijosi Jurgita.

Idėja kilo netikėtai, renkant pievų žoleles arbatai. Gal sodybą supančio miško deivės pašnabzdėjo likimo kelią? Iš pradžių Jurgita ėmėsi virti natūralų muilą. Tokį gražų muilą, dėl kurio nebuvo gaila net sudegintų naujų baldų. Mažylis Aistutis, aptikęs kvapų gabalėlį, bandė jo paragauti – vaikas įsivaizdavo, kad tai pyragaitis.

O paskui mintys pradėjo suktis apie savo gamybos kremus, prausiklius, valiklius. Pirmiesiems produktams Jurgita panaudojo aplinkinių miškų ir pievų žoleles, sirpstancias žemuoges ir kvapias avietes. „Tie bandymai liko tolimoje praeityje“, – pasakojo Jurgita. Dabar jos gaminamuose tyros kosmetikos „Ambroozija“ produktuose – tik aukščiausios kokybės sertifikuota žaliava iš garsiausių pasaulio tiekėjų.

Pirmaisiais moters kūrinijų „bandytojais“ tapo vaikai ir vyras. Įvyko stebuklas – miškų deivių pašnabzdėti produktai it ranka nuėmė alergijos ženklus. Tai padarino kuriamas priemones siūlyti ne tik namiškiams, bet ir platesniam vartotojų ratui: per dešimtmetį Jurgitos bandymai virto rimtu kosmetikos verslu, o „Ambroozijos“ ženklas – kokybės garantija. Filologės išsilavinimą turinti moteris kuriamas grožio priemones pavadino Lietuvos miškų ir laukų deivių vardais – lyg atsilygindama už parodytą kelią.

Jurgita pripažįsta, kad sėkmingai plėtoti verslo negalėtų be šeimos paramos. „Esu apsigimusi vadovė. Kiekvienas mano vaikas pagal amžių ir sugebėjimus turi įvairių pareigų. Kai pradėdu triukšmauti, kad namuose viską darau viena, namiškiai garsiai

protestuotų. Ką gi, tenka pripažinti, kad jie padaro didžiumą darbų, o aš juos tik paskirstau“, – šypsoosi Jurgita.

Moteris neslepia, jog taip buvo visada. Vyriausiajai dukrai Gabrielei tebuvo penkeri, o ji jau prižiūrėdavo mažuosius broliukus, kol mama nuveikdavo būtinus darbus. Vyriausiajam sūnui buvo privalu sutvarkyti žaislus, viduriniajam – pasėdėti tyliai, kad neprižadintų jaunėlio. „Kai girdžiu draugių vaikus skundžiantis, kad jie neturi ką veikti, net supykstu. Maniškiai niekada nedrįsta apie tai prasižioti, nes darbo jiems tučiuojau atsiranda“, – pasakojo Jurgita.

Šiek tiek kitaip moteris augina tik pagranduką Aistį, gimusį, kai vyriausiajai dukrai buvo 16-ka. „Jo susilaukusi, leidau sau mėgautis brandžios motinystės džiaugsmiais, nešioti, čiūčiuoti. Pagaliau, tam jau turėjau laiko, nereikėjo tuo pačiu rūpintis dar keliais mažyliais. Aistutis gauna visas glamones, kurių nespėjau išdalyti vyresnėliams“, – prisipažino moteris.

Jau kuris laikas Jurgitos namiškiai aktyviai padeda ir vystyti verslą. Vyriausioji Gabrielė, studijuojanti verslo vadybą, neretai duoda labai dalykiškų patarimų, mielai stoja už parduotuvės prekystalio. Sūnus, būsimasis dizaineris, prisideda kuriant prekės ženklą, administruoja interneto svetainę. Padeda ir kiti vaikai. Tik mažėlis Aistutis, kuris šįmet keliaus į pirmąją klasę, kol kas ilsisi, bet ir jis žino,



kad mamos kuriami produktai geriausi, ir kai įkanda uodas, visada prašo patepti „tuo kremuku“.

Jurgita neslepia: vienkiemyje tarp miškų, apsupta būrio vaikų, kurie net baigę mokyklą neskuba palikti gimtosios pastogės, užsiimdama mėgstamu darbu, ji jaučia atradusi gyvenimo pilnatvę. „Mėgaujuosi tuo, ką darau. Niekada nestresuoju, kad reikia eiti į darbą. Ryte atsidarau langą, įkvepiu gaivaus miško oro ir keliauju į kūrybines dirbtuves. Ten laukia šeštasis vaikas – „Ambroozija“, teikianti džiaugsmo kiekvieną dieną“, – pasakojo moteris.



**Ambroozija**  
TYRA KOSMETIKA

Natūralios lietuviškos kosmetikos ženklas "Ambroozija" sukūrė išskirtinę liniją brandžiai odai SAULĖ. Liniją sudaro būtiniausi odos priežiūros etapai – valymas, prausimas, šveitimas, tonizavimas, drėkinimas, maitinimas ir stangrinimas. Priemonės gaminamos iš aukščiausios kokybės žaliavų, papildytos argano aliejumi, hialurono rūgštimi, koenzymais Q10, jūrinių kolagenų, vitaminais, augaliniais ekstraktais ir kitomis veikliosiomis medžiagomis.



Ypatingi pasiūlymai kasdien:

## LAIMĖS VALANDOS -20%

visam asortimentui (tik darbo dienomis)

## SAVAITĖS PREKĖ -25%

Gedimino pr. 44 Vilnius; Savanorių g. 5, Kaunas; [www.ambroozija.lt](http://www.ambroozija.lt)







# Atostogų kelionė su mažu vaiku

Visos šeimos kelionė – ne tik puikus būdas praleisti vasaros atostogas, bet ir proga pasimėgauti tėvų ir vaikų bendravimu. Tik kelionė su mažais vaikais gali tapti ne tiek maloniu užsiėmimu, kiek streso šaltiniu. Kelionėse mažyliai dažniausiai pavargsta, todėl tampa irzlūs ir nepatenkinti. Išėitis paprasta – kelionę vaikui pasistenkite paversti smagiu nuotykiu ir žaidimu.

Ruošiantis keliauti su vaikais, reikia numatyti, kuo kelionėje užimsite mažuosius nenuoramas. Jiems sunku ilgai išsėdėti vienoje vietoje, užuot laksčius ir kitaip pramogavus. Taigi, išvykai su vaiku ruošiamės iš anksto, kad malonaus vasaros poilsio nesugadintų pašliję nervai.

## Renkamės viešbutį

Poilsiu su mažais vaikais tiks ne kiekvienas viešbutis. Geriau vengti triukšmingų vietų, į kurias atvažiuoja labai daug žmonių. Patogiausia, jeigu viešbutis bus netoli jūros, kurios paplūdimys nėra akmenuotas, o jūra prie kranto negili, – būsite ramesni dėl mažylio saugumo. Taip pat derėtų pasidomėti specialiu valgiaraščiu bei pramogomis vaikams. Kai kurie viešbučiai siūlo įvairias užimtumo programėles vaikams, taigi tėveliams sumažėja papildomų rūpesčių ir jie gali daugiau skirti laiko savo poilsiui. Šias paslaugas dažniausiai teikia 3–5 žvaigždučių kategorijos viešbučiai.

## Vaistinėle ir skiepai

Ruošdamiesi ilgai lauktoms šeimos atostogoms nepamirškite sukombinuoti kelionių vaistinėles. Vaikas gali pargriūti, susižeisti, įsipjauti, gali sutrikti virškinimas. Tai įprastos vaikučių problemos, kurios gali sugadinti poilsį svetur. Kai

kuriems į kelionę vežamiems vaistams būtinas gydytojo leidimas. Todėl iš anksto pasidomėkite konkrečioje šalyje galiojančiomis medikamentų įvežimo taisyklėmis.

Prieš kelionę į egzotišką šalį sužinokite, kokie skiepai privalomi ir suaugusiesiems, ir vaikams. Į gydymo įstaigą dėl skiepų reikėtų kreiptis prieš 7–8 savaites iki išvykimo, nes imunitetas įgyjamas ne iš karto. Reikės pasirūpinti ir visais reikalingais dokumentais, taip pat Europos sveikatos draudimo kortelėmis, kurias išduoda teritorinės ligonių kasos.

## Krauname kelionės mantą

Geras tėvelių pagalbiniukas poilsiavietėje – vežimėlis, kuriame pavargęs mažylis jausis puikiai ir tolimesniuose pasivaikščiøjimuose kurorte. Taigi, jeigu dar neišsiverčiate be šios vaikiškos transporto priemonės, puikiai pasitarnaus – sulankstomas vežimėlis, kuris neužims daug vietos ir automobilyje, ir traukinio ar lėktuvo bagaže.

Drauge keliaujančiam kūdikiui įdedame sauskelnių, higieninių servetėlių, taip pat termosą ir žindukų. Mažajam poilsiautojui prireiks ir maisto šildymo prietaiso. Vaikui iki penkerių metų pravers naktinis puodelis, nes naudotis viešu tualetu jam nehigieniška. Kelionėje vaikui reikės serve-

tėlių bei vienkartinį nosinių. Karštą dieną mažylį atgaivins odelės drėkinimui skirtas purškiamasis terminis vanduo. Įdėkite į lagaminą po vieną vaiko drabužių komplektą kiekvienai išvykos dienai. Vaikiški drabužėliai neužims daug vietos, o mamai nereikės skalbti kelionėje.

Maloniam mėgavimuisi paplūdimio ir jūros malonumais nepamirškite nuo saulės saugančių kremų. Vaikiško kremo apsaugos nuo ultravioletinių saulės spindulių faktorius turi būti maksimalus. Pajūryje ar prie ežero vaikui būtinai uždėkite kepurę ir akinukus nuo saulės. Stebėkite, kad jis neperkaistų, nuolat apšlakstykite vėsiu vandeniu.

Vaikas turėtų avėti paplūdimio šlepetes. Bėgioti basomis smėliuku, žinoma, maloniau, bet smėlyje gali būti stiklo šukių ir kitų įvairiausių aštrių daiktų. Patikrinkite, ar nėra šių pavojų, jeigu vaikas bėgioja basas.

Jeigu ketinate važiuoti traukiniu, pasiimkite stalo žaidimų, knygelių, popieriaus ir pieštukų. Užsiėmęs mėgstamais žaidimais mažylis nenuobodžiaus ir nepatirs susierzinimo dėl ilgos kelionės monotoniškos, o jūs išvengsite streso. Puikiai tinka ir nešiojami DVD grotuvai su vaikiškais filmukais ir žaidimais. Kūdikiui kelionė neprailgs, jeigu paimsite keletą jo mylimiausių žaisliukų.

## Kelionės transportas

Rinkdamiesi transporto priemonę kelionei, įvertinkite visas aplinkybes. Šviriame, vėsiame

lėktuvo salone, kuriame pastovi temperatūra ir nėra skersvėjų, kelionė vaikui ištis lengva. Dar vienas pliusas – minimali kelionės trukmė. Tokios kelionės bėda, kad lėktuvui kylant arba leidžiantis mažyliui gali užgulti ausytes. Kūdikiui padėsite, jeigu duosite vandens arba sulčių, o vyresniam vaikui tiks čilpiamas saldiniukas.

Kelionė lėktuvu mažyliui gali būti labai įspūdinga, bet gali sukelti įtampą. Mažylį erzina jam neįprastas priverstinis nejudrumas, todėl reikėtų pasirūpinti jo pramogomis. Rankiniame bagaže turėkite pačių reikalingiausių mažyliui daiktų: maisto, vandens, higienos priemonių.

Keliaudami automobiliu, visus vaikus reikalingus daiktus laikykite salone. Nepamirškite specialios vaikiškos automobilinės kėdutės ir saugumo diržų. Naudokite automobilio apsaugas nuo saulės, nes vaikas gali greitai perkaisti. Kad mažylio nesusuptų, kelionėje maitinkite jį lengvai virškinamam maistui ir gerai vėdinkite automobilį. Prieš kelionę gydytojas galėtų patarti, kokį preparatą vaikui galima duoti nuo supimo. Vyresniems kaip trejų metų tinka gaivūs ledinukai arba kramtomoji guma. Dar vienas būtinas daiktas kelionėje – polietileno paketas, kurio prireiks, jeigu mažylis imtų vemti.

Salone gerai turėti antklodę ir keletą drabužėlių, nes kelionės metu gali pasikeisti oras. Keliaujant automobiliu reikės dažniau nei įprasta



SCOOTER 4



SCOOTER 4 S

# Emmaljunga

## Scooter 4 / Scooter 4 S

- lengvas ir paprastas kelionėje
- sulankstytas kompaktiškų matmenų
- lengva, tvirta plieninė važiuoklė, įvairių spalvų
- ilga sėdimoji dalis, tad vaikučiui vietos užteks ilgam, didesnis gabumas
- pasukami priekiniai ratai (Scooter 4 S modeliai)
- priklausomai nuo pasirinktos spalvos, komplektuojamas su pripučiamais ratais (AIR) arba lengvais pneumatiniiais ratais



sustoti: vaikas geriau jausis galėdamas palakstyti, išlieti susikaupusią energiją ir ramiai pavalgyti. Maitinti vaiką važiuojančiame automobilyje pavojinga, nes stabdant jis gali užspringti arba susižeisti indais ar šaukšteliu.

Keliaujant traukiniu, vaikas gali daugiau judėti. Neigiami kelionės traukiniu momentai – skersvėjai, triukšmas ir tvankumas. Bet jų galima išvengti nusipirkus visas kupė vietas.

Kelionėje aprenkite vaiką patogiais drabužiais bei apaukite lengvais batukais.

### Keliaujančio vaiko maistas

Saugiausia maistą laikyti šaltkrepyje, antraip kelionės metu geriau atsisakyti dešros gaminių, varškės ir sūrio. Šių produktų galiojimo laikas labai ribotas net laikant šaldytuve, o karštyje jie greitai tampa pavojingi. Todėl, pavyzdžiui, vaiko neįveikto sūrio nedėkite atgal į šaltkrepyje – suvalgykite patys arba išmeskite. Žuvies patiekalų į kelionę nedera imti, nes jie labai greitai genda. Daržoves rinkitės kietesnes, kurios nesusimaišys. Pieno produktus geriausia apriboti pasteurizuotu pienu ir rūgštaus pieno produktais. Atidarius pakuotę, juos galima vartoti ne ilgiau kaip divi valandas.

Vaiko maistą geriausia laikyti specialiose plastmasinėse dėžutėse arba stiklainiuose. Jokiu būdu nedėkite maisto į polietileno maišelius, nes juose produktai greitai šunta. Antrą dieną iš naminio maisto gali likti tik sausainiai, saldainiai ir džiovinti vaisiai. Juos galima papildyti greitai ruošiamomis

mis vaikiškomis košėmis ir konservuotu maistu.

Į kelionę reikia pasiimti daug geriamojo vandens, sulčių ar kitų gėrimų. Vietinio vandens duoti vaikui nepatariama, nes gali sutrikti virškinimas. Tai atsitinka ir dėl neįprasto maisto – ypač pavojingi įvairūs padažai ir majonezai. Galima apsinuodyti egzotiniais augalais ir jūros gyvūnų patiekalais. Todėl svečioje šalyje kontroliuokite, ką vaikas valgo ir geria.

### Saugios maudynės

Rimtas pavojaus šaltinis vaikui – nesūrus chloruoto vandens baseinai. Tokie baseinai dažniausia yra pigiuose viešbučiuose. Vaikui iki trejų metų nedera maudyti tokia vandenyje, nes neįstengsite sužiūrėti, kad jo neparagautų. Geriausia maudyti jūroje. Kai kuriuose viešbučiuose yra jūros vandens baseinai – juose galėsite drąsiai leisti vaikui pliuškintis.

Prie vandens telkinio nė minutei nepalikite vaiko be priežiūros. Nepasikliaukite pripučiamais vandens žaislais ir plaukymo reikmenimis. Jie nėra saugūs mažam vaikui ir bet kuriuo netikėčiausiu metu gali atsitikti nelaimė.

Kelionė drauge su vaikais neprailgs dainuojant, piešiant, klausantis vaiko mėgstamos muzikos, žaidžiant ir žiūrint filmukus. O poilsis, kurio visomis detalėmis pasirūpinta iš anksto, nebus apkarintas nemalonių netikėtumų. Atostogos drauge su vaikais gali būti nuostabi šeimos patirtis.

Undinė Gilė



Selita  
Klasika

*Pristatome  
bene vienintelę  
gira Lietuvoje,  
pagamintą  
be jokių giros  
koncentratų*



Selita  
Klasika



Salyklinė Gira  
Kvass





## Vaiko grūdinimas saule, oru ir vandeniu

Grūdinimas – vienas iš geriausių būdų stiprinti vaiko imunitetą, o vasara – puikus metas pradėti. Užsigrūdinęs vaikas bus žvalsnis ir pajėgs atsispirti rudenį ir žiemą puolantiems virusams. Be to, sustiprės kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių, nervų, raumenų, virškinimo sistemos. Grūdinami mažyliai ne tik rečiau serga, bet ir sparčiau vystosi. Vanduo, oras, saulė ir masažai ne tik efektyvios priemonės, bet ir smagios vasaros pramogos, kurios gerina nuotaiką.

### Oro vonios

Tai vienas iš pačių paprasčiausių ir švelniausių grūdinimo būdų – tereikia reguliariai vaikštinėti arba žaisti lauke. Tiesa, karštą vasaros dieną tinkamiausias pramogoms grynai ore rytas arba vakaras. Nuo 11 iki 16 valandos verčiau nosies į lauką karštą dieną neikišti. Vietą pasivaikščiojimui rinkitės atokiau nuo gatvės dulkių ir triukšmo. Nusiveskite vaiką į miesto parką, nuvažiuokite į mišką, prie ežero ar upės. Vasarą gimusį kūdikį galima vežioti lauke jau po poros dienų grįžus iš gimdymo namų. Ir patį mažiausią, ir paūgėjusį vaiką svarbu tinkamai apmokyti, kad jis neperkaitėtų, uždėti nuo saulės saugančią kepurę.

Oro vonios – pirmosios procedūros ką tik į namus parsivežtam naujagimiui – leiskite išrengtam mažyliui pasispaudyti. Iš pradžių užteks kelių minučių, vėliau galima šį laiką ilginti iki kelių dešimčių minučių. Palikti mažylį nuogą galima keičiant sauskelnes, prieš maudynes ar masažą. Oro voniomis besimėgaujantys kūdikiai geriau miega ir valgo.

### Daug vandens procedūrų

Vasarą dauguma šeimų atostogauja prie vandens – tai gera proga pradėti vaiko grūdinimą. Puikiai grūdina maudynės jūroje – organizmą veikia ne tik temperatūra, bangos, bet ir vandenyje išsiterpusios druskos.

Vanduo ypač tinka vaiko organizmui stiprinti. Jame mažėja kūno įtampa, nes atsipalaiduoja raumenys ir tampa lankstesni sąnariai, gerėja medžiagų apykaita. Be to, atsiranda apetitas ir pagerėja miegas.

Silpnesniai vaikui vandens procedūras geriausia pradėti nuo aptrinimų drėgnu rankšluosčiu, vėliau vėsesniu vandeniu apipilti kojytes. Iš pradžių trinamas kaklas, rankos, krūtinė, nugarą, vėliau – pilvas, juosmuo, kojos. Po to kūnas nušluostomas ir aprinamas sausais rankšluosčiais. Paskui galima pereiti prie apipylimų vėsesniu vandeniu. Mažesniai vaikui vandenukas turi būti šiltesnis, tik pradėti reikia nuo mažesnio temperatūrų skirtumo – 2 laipsnių, vėliau didiname iki 5–7 laipsnių. Vyresnį vaiką grūdiname šaltesniu vandeniu, o po to pereiname prie maudynių. Vandenyje vaikas turėtų judėti: žaisti, šokinėti, plaukti.

Vėsesniu oru grūdinimo vandeniu procedūras galite atlikti vonioje, duše arba baseine. Nuo vienerių metų mažylį galite vestis į pirtį, tik vertėtų

pasitarti su gydytoju. Prie pirties malonumų pratinkite po truputį. Čia vaikas turėtų jaustis gerai, o ne kaitintis per prievartą.

### Grūdinimas saule

Saulėje gaminasi vitaminas D, taigi ji taip pat svarbi vaiko sveikatai. Bet tai nereiškia, kad jis turėtų gulėti paplūdimyje. Užtenka pasivaikščioti saulėje, o geriausias laikas – 8–11 valanda arba po 16 valandos. Prieš vesdami vaiką į lauką būtina ištepkiute apsauginiu kremu.

Prie saulės vonių pratinkite pamažu, bet būti saulėje vaikui nedera ilgiau kaip 2 valandas. Likusį laiką lauke jis turi praleisti pavėsyje. Dviejų mėnesių kūdikį galima palaikyti saulės spinduliuose 2–3 minutes, vėliau – iki 10–15. Galvytę reikia būtina pridengti.

### Mankšta ir masažas

Kiek įmanoma, stenkitės leisti vaikui vaikščioti basomis, nes tai natūralus pėdų masažas. Smėliukas, akmenukai, žolė ar kitas nelygus paviršius stiprina pėdų ir kojų raumenis, apsaugo nuo plokščiapėdystės ir kitų kojų ligų. Kineziterapeutai tikina, kad pėdose yra daug nervinių galūnių, kurias masažuojant teigiamai veikiami įvairūs organai. Tik prieš paleisdami vaiką basomis, apžiūrėkite vietovę, ar nėra šukių ir kitų aštrių daiktų, kurie gali sužeisti.

Grūdinimui svarbus ir fizinis aktyvumas – mankštos ir judrūs žaidimai. Įpratinkite vaiką prie rytinės mankštos, kuri ne tik padeda greičiau pasijusti žvaliam, bet ir lavina raumenis, suaktyvina kvėpavimą ir kraujo apytaką, skatina motorikos vystymąsi, lankstesni darosi sąnariai. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad pakankamas judėjimas vaikystėje yra puiki įvairių lėtinių ligų bei nutukimo profilaktika, turi reikšmės augimui ir vystymuisi, padeda įveikti įtampą ir stresą.

Grūdinti mankšta kūdikį galima nuo mažų dienų – ne tik pagerės jo nuotaika, bet ir psichomotorinė raida. Kraujotaką bei kaulus ir raumenis sustiprins masažas, kurį atlikti išmokys gydytojas.

Tik nepersistenkite – jeigu vaikas priešinasi kuriam nors iš grūdinimo būdų, paieškokite tokių, kurie jam patiks. Pratinkite pamažu – pradėkite nuo švelnesnių ir trumpesnių procedūrų. Nepamirškite grūdinimo procedūrų ir kitais sezonais – jos turi būti atliekamos be pertraukų, nes įgytas vaiko atsparumas išnyks.

*Parengė Dalia Petrutytė*

# Šeimų pirmadieniai!

Pramogauk su visa šeima vasaros pirmadieniais 30 % pigiau!



Visus vasaros pirmadienius, visoms šeimoms (du suaugę ir mažiausiai 1 vaikas) taikoma 30 % nuolaida 4 valandų bilietui. Akcijos galiojimo laikas 2016.06.01 – 2016.08.31

Ozo g. 14C, Vilnius  
www.vandensparkas.lt



# Į sanatoriją – vasaros atostogų

**EGLĖS**  
sanatorija



Laukdami atostogų įsivaizduojame jūrą ir šiltą paplūdimio vėją, mišką ir ežerą vėsa, sodybą toli nuo miesto dulkių. Tai metas, kai per tą greitai pralekiantį mėnesį turime pailsėti, pasisemti naujų jėgų ir energijos visiems laukiantiems naujų darbų mėnesiams. Tėvams labiausiai rūpi per atostogas sustiprinti vaiką, kad kuo mažiau rudenį ir žiemą tektų gydytis namuose. Tik ne visada užtenka jūrinės šalies oro ar sodybos gamtos galių. Daugeliui vaikų praverstų specialios procedūros, gydymas arba rimtesnė profilaktika. Kada gi turėsime daugiau laiko pasirūpinti svarbiais dalykais negu per tą vienintelį per metus atostogų mėnesį!

## Poilsis sanatorijoje – ne tik sergančiam

Taigi kruopščiai planuodami atostogų laiką,

pagalvojame – gal dalį jo skirti poilsiui sanatorijoje? Ši atostogų dalis labai svarbi, jeigu vaikas dažnai serga bronchitu, sinusitu, astma, peršalimo ar kitomis ligomis. Specialistų pagalba bus naudinga alergijų varginamam vaikui, su kuriuo svečios šalies kurorte sudėtinga, o sanatorijoje dar ir nereikia rūpintis jo dieta.

Sanatorinės procedūros pravers mokinukui, kurį kamuoja populiarūs šiuo gyvenimo etapu negalavimai – iškrypęs stuburas ir skrandžio problemos. Tokios ligos kaip skoliozė ir gastritas tęsiasi ilgai ir išvargina vaiką. Todėl jų profilaktika svarbi nuo pat mažų dienų, o jeigu šie negalavimai jau užklupo, vasaros atostogos – puikus metas papildomai pasigydyti prižiūrint specialistams.

Sveikam vaikui taip pat naudingos visos organizmo sistemos, ypač imunitetą, stiprinančios priemonės – kad jis būtų atsparus kenksmingai aplinkai. Užsigrūdinti padės vandens procedūros ir pramogos, pasivaikščiojimai ir žaidimai švariame ore. Stipraus vaiko nepalauš nei peršalimai,



nei gripas ar angina, kurie gali padaryti žalos visam organizmui – širdžiai, plaučiams ir kitiems organams.

Drauge su vaikais savo sveikata sanatorijoje galės pasirūpinti ir tėvai. Jeigu visi esate sveiki, galėsite pasinaudoti įvairiomis stiprinamosiomis programomis, pavyzdžiui, sveikatinimo, antistresinė, svorio korekcijos, taip pat be rūpesčių pailsėsite, besimėgaudami čia siūlomomis pramogomis ir visais kurorto teikiamais malonumais.

## Visi kurorto privalumai ir dar didesnė nauda

Šiuolaikinė sanatorija – ne tik procedūrų ir gydytojų kabinetai. Čia daugybė įvairiausių pramogų įdomiam laisvalaikiui. Drauge su vaiku sanatorijoje laiką leidžiančiai mamai, o ir visai šeimai, taip pat užteks užsiėmimų. Čia įrengti plaukymo baseinai, pirtys, sūkurinės vonios, treniruoklių salės bei sporto aikštelės lauke, galima išsinuomoti dviračius. Sanatorijoje yra visi kurorto privalumai – grynas oras, vanduo, medžių pavėsio gaiva ir ta pati saulė, kuria galima pasimėgauti kada panorėjus.

Kaip ir bet kuriame kurorte, čia organizuojamos ekskursijos į šalia esančias apylinkes, rengiami koncertai, vakarai, rodomi kino filmai. Mažiesiems sanatorijos gyventojams įrengti žaidimų kambariai ir aikštelės lauke.

Dar vienas didelis poilsio sanatorijoje privalumas – tinkama mityba, o jei reikia – specialiai jums sudarytas valgiaraštis, kuris, pavyzdžiui, padės numesti nereikalingus kilogramus arba paprasčiausiai taps sveikesnio gyvenimo pradžia. Be to, mamai nereikės sukti galvos dėl vaiko mitybos, bus ramu, kad jis valgo naudingą maistą. O turėdama daugiau laiko sau, mama galės skirti jį, pavyzdžiui, kosmetinėms grožio procedūroms, kurios taip pat siūlomos sanatorijoje.

Taigi sanatorijoje turime daug galimybių smagiai praleisti atostogas arba jų dalį ir drauge pa-

gerinti sveikatą, o namo sugrįšime ne tik pailsėję, bet ir sustiprėję naujiems darbams bei šaltajam sezonui.

## Mineralinio vandens ir gydomojo purvo kurortas – „Eglės“ sanatorija

Druskininkai – vienas seniausių šalies kurortų, traukiantis išskirtiniais gydomųjų galių turinčiais gamtos turtais – mineraliniu vandeniu ir gydomoju purvu. Atokiau nuo miesto centro, pušų apsuptyje įsikūrusi sanatorija „Eglė“. Švarus oras, mineralinio vandens šaltiniai bei čia pat išgaunamas gydomas purvas – gamtos dovanos, kurios padeda sustiprinti sveikatą, atgauti jėgas bei gydyti įvairius negalavimus.

Tai skrandžio, širdies ir kraujagyslių sistemos, raumenų, sąnarių, stuburo, virškinamojo trakto, ginekologinės ir odos ligos, periferinės nervų ir endokrininės sistemų sutrikimai. „Eglės“ sanatorijos gydyklose atliekama daugiau kaip 100 įvairių gydomųjų procedūrų su mineraliniu vandeniu, baltuoju ir dūrinu purvu, dirba kineziterapeutai, fizioterapijos, psichoterapijos specialistai, masažuotojai.

Unikalus dviejų rūšių skirtingos mineralizacijos vanduo į sanatoriją atvežamas iš nuosavų gręžinių. Šiuos vandenį gydytojai pataria sergantiesiems įvairiomis virškinimo organų, taip pat kai kuriomis šlapimtakio ligomis ir inkstų akmenlige, lengva cukrinio diabeto forma, sutrikus medžiagų apykaitai. Sanatorijos baseinai pripildyti taip pat mineralinio vandens.

## Išskirtinė gamtos galia – baltasis purvas

Sanatorijoje „Eglė“ – vienintelėje Lietuvoje atliekamos procedūros su baltuoju gydomoju purvu, kuris išgaunamas nuosavame karjere





Biržų rajone, Likėnuose. Baltasis purvas – tai organinės kilmės gėlavandenių ežerų dumblas. Jo šiluminės savybės geresnės nei gydymųjų durpių. Šis purvas turi daug organinių, biologiškai aktyvių medžiagų, mikroelementų (geležis, mangano, cinko, vario, chromo, kobalto ir kt.). Šie komponentai veikia odą, o per ją ir visus organizmo audinius bei organus.

Baltojo purvo medžiagos stiprina imuninę sistemą, gerina audinių kraujotaką. Šio purvo procedūros mažina skausmą, uždegimus, turi anti-septinį poveikį, stiprina imunitetą, teigiamai veikia nervų sistemą. Baltasis purvas padeda numesti svorio ir padailinti figūrą, nes skatina medžiagų apykaitą, šalina toksinus, naikina celiulitą. Maloniai nuteikia procedūrų metu naudojamas aromaterapijos aliejus.

Sanatorijoje atliekamos ir gydomojo durpinio purvo aplikacijos. Šios rūšies purvo sudėtyje yra biologiškai aktyvių, į vitaminus ir hormonus panašių medžiagų, mikroelementų, kurie padeda sureguliuoti įvairias organizmo funkcijas.

Dviejų natūralių gamtinių veiksmų derinys – gydymojo durpinio purvo ir mineralinio vandens vonia. Šiuose gamtos produktuose esančios natūralios medžiagos sukelia sudėtingas refleksines reakcijas, kurios skatina visų organizmo sistemų funkcijas, stiprina imunitetą, gerina audinių mitybą.

## Mineralinio vandens vonia – nuo blogos nuotaikos ir streso

Povandeninis masažas – naudinga procedūra ir suaugusiems, ir vaikams. Masažuojant kūną vandenyje, stipri jo srovė sukelia pulsuojančią vibraciją, kuri išjudina giliausius audinių sluoksnius.

Todėl pagerėja medžiagų apykaita, atsipalaiduoja raumenys, tampa paslankesni sąnariai ir stuburas.

Vaikams maloni procedūra – šilta mineralinė perlinė vonia. Oro burbuliukai švelniai masažuoja kūną ir gerina kraujotaką, nurimsta nugaros, sąnarių ir kiti skausmai. Jeigu ir nieko neskauda, ši vonia pasitarnaus vaiko nuotaikai ir miegui pagerinti, o suaugusiajam padės atsikratyti lėtinio nuovargio, dirglumo ir streso. Į vandenį pučiamas žemesnės temperatūros oras – lyg lengvai atpalaiduojantis masažas, o dėl temperatūrų skirtumo treniruojasi odos kraujagyslės ir impulsai persiduoda į vidaus organus.

Natūralūs mineraliniai vandenys, purvo procedūros naudingi sveikiems vaikams ir suaugusiems, labai pravers dažnai sergantiems šalčio sezono ligomis arba nukamuotiems lėtinų ligų žmonėms.

*Daugiau informacijos apie sanatoriją „Eglė“ rasite [www.sanatorija.lt](http://www.sanatorija.lt)*

# Sveikiausia – basa vasara ir kuo mažiau civilizacijos

Ilgai lauktos vaikų vasaros atostogos tėvams atneša naujų rūpesčių – kaip jas suplanuoti, kad darželinukas ar mokinukas pailsėtų nuo įtemptos užsiėmimų dienotvarkės ir sustiprėtų naujiems rudens darbams. Tėvų atostogos, deja, daug trumpesnės negu trys pramogomis viliojantys vasaros mėnesiai, todėl reikia sugalvoti, kaip geriau vaikui praleisti likusį laiką, kuriuo drauge būti negalės.

## Atostogų planas

Psichologai pataria atostogų pramogas numatyti iš anksto. Juk nenorite, kad vaikas didžiąją laisvo laiko dalį praleistų prie kompiuterio ar televizoriaus. Mokinuką galite porai savaitių išleisti į vaikų stovyklą, o drauge su darželinuke sesute juos galima palydėti viešnagėn pas senelius. Kai ateis jūsų atostogų metas, mėnesį galėsite ilsėtis visi drauge, pavyzdžiui, keletą savaitių prie jūros, o dar vieną savaitę leisitės į turistinį žygį. Visas išvykas aptarkite drauge su vaikais. Laukdamas įdomios kelionės, vaikas bus užsiėmęs pasiruošimu: dėsis reikalingus daiktus, tyrinės turistinę įrangą arba, pavyzdžiui, mokysis fotografuoti. Kai kurie tėveliai vaikų atostogas planuoja kartu su draugų šeimomis – jūsų vaikui praleidžia kelias savaites, pavyz-



## BabySafe

Saugių kelionių garantas

*Visada kartu su Jumis keliaujant*

Vaikų saugumo ir komforto užtikrinimas kelionių metu yra mūsų misija ir viena svarbiausių tėvų pareigų. Šios automobilinės kėdutės yra sukurtos Jūsų ir mūsų vaikų saugumui. Ergonomiškas dizainas bei aukščiausios kokybės medžiagos. Visos automobilinės kėdutės atitinka saugumo standartus!

### Chart

Kompaktiškumas



Tai lengva, prisitaikanti prie vaiko ir kompaktiškai sulankstoma automobilinė kėdutė. Tikras išsigelbėjimas šeimoje turint ne vieną automobilį. Papildomą komfortą kelionėje automobilio (ypač miegančiam vaikui) suteikia reguliuojamas kėdutės atlošas.

### Husky

4 metų garantija



Žinome, kad šalia saugumo ir komforto (kurį kuria galimybė reguliuoti kėdutės gylį, plotį ir aukštį pagal vaiką), didelę reikšmę turi ir kėdutės patvarumas. Todėl ši automobilinė kėdutė turi 4 metų garantiją.

### Mastiff

Isifix



Isifix sistema – didelis atradimas vaikiškų automobilinių kėdūčių technologijos ir saugumo srityje. Vaikiškos automobilinės kėdutės su Isifix sistema yra saugiausios ir praktiškiausios, o papildomą saugumą sukurs apsaugos nuo šoninio smūgio.

Platintojas: [www.e-vaikas.lt](http://www.e-vaikas.lt) arba Savanorių pr. 280, Kaunas (PC Anūkėlis)



džiui, kitoje šeimoje sodyboje, o vėliau visą mažųjų draugiją prižiūrėte jūs.

Deja, dalį atostogų greičiausiai vaikui teks praleisti namuose – ypač jei gyvenate didesniame mieste. Tuomet pasirūpinkite, kad lauke jis žaistų daugiau judrių žaidimų, sportuotų. Labiausiai išsekina vaikus kompiuteriniai žaidimai. Jeigu nepasiseka sukontroliuoti vaiko dieną, vakare nenutęskite kuo daugiau laiko praleisti su juo lauke – žaiskite futbolą, važinėkite dviračiu ar riedučiais, važiuokite maudytis prie ežero. Nesikrimskite dėl laukiančių namų ruošos darbų – vaiko sveikata svarbiau.

Savaitgalį galite drauge praleisti laiką ilgesnėje išvykoje – prie ežero, į sodybą arba paviešėti su vaikais vandens pramogų parke, zoologijos sode.

### Miegoti ilgiau, bet ne iki pat pietų

Sunkiai išsprendžiama atostogų problema – dienos režimas. Anksti keltis ryte vaikui jau atsibodo per ištaisus metus, todėl daugelis išmiega vos ne iki pat pietų, o vakare ilgai negali užmigti. Vaikų psichologai pataria išlaikyti dienos režimą – žinoma, skirtingą nuo darbų sezono. Svarbiausia, kad pradinį klasių mokinukas išmiegotų 11 valandų, o ikimokyklinukui reikia net 12-kos per dieną, 12–13 metų vaikui tebereikia 10 valandų.

### Saugios pramogos

Ypatingai reikėtų pasirūpinti vaiko saugumu,

jeigu jis lieka vienas namuose. Savarankiškas laisvalaikis labai padidina ne tik pavojus kieme, bet ir namuose. Jeigu vaikas išsiruošia pas kitoje miesto dalyje gyvenančius senelius, aptarkite, kuriuo keliu geriau juos pasiekti ir kokių transportu važiuoti. Įsitikinkite, kad vaikas sėkmingai pas juos nuvyko.

Patikrinkite vaiko sporto inventorių: paspirtuką, dviratį, riedučius, badmintono reikmenis. Bus ramiau, jei žinosite, kad šie daiktai tvarkingi ir saugūs.

### Nuosava lysvė vietoj traškučių

Vasarą tėvams sunkiau kontroliuoti vaiko mitybą. Nematysite, kaip mažasis smaližius kišenpinigius išleis traškučiams, gazuotiems gėrimams ir gausybei porcijų ledų arba pasistiprins greito maisto kavinėje. Jis negalvoja apie maisto naudą, tėvų žodžiai taip pat vargu ar padarys įspūdį, bet galite pagudrauti – patraukite vaiką savo kulinarinėmis idėjomis. Drauge paruoškite skanias daržovių salotas arba uogų desertą, iškepkite pyragą arba pasigaminkite sulčių kokteilį. Kai kuriuos patiekalus vaikas išmoks pagaminti be jūsų pagalbos, o juos drauge galėsite apsilaižydami pirštus degustuoti.

Jeigu atostogaujate sodyboje, pasiūlykite vaikui pasodinti nuosavą daržovių ar uogų lysvę, kurią jis pats ravės ir laistys, o vėliau drauge gaminisite skanias patiekalus.

### Prie jūros su ikimokyklinuku

Ikimokyklinukų atostogos turi savų ypatumų. Mažo vaiko nepaliksi vieno namuose ir neišeisi į stovyklą. Važiuojant atostogauti toliau su mažamečiu, pediatrai pataria nepamiršti apie adaptacijos periodą, kuris gali trukti iki savaitės. Todėl atostogauti svečioje šalyje trumpiau negu dvi savaites – jokios naudos. Poilsis prie jūros ypač praverčia padidėjusius adenoidus turintiems vaikams, taip pat dažnai sergantiems peršalimo ligomis, bronchitu ir odos alergijomis. Tik saule mėgaukitės su saiku. Paplūdimyje vaikui geriausia būti iki 11 val. ir po 17 val. vakare. Net ir tuo laiku, kai saulė mažiau aktyvi, vaikui uždėkite kepurę, o atviras kūno dalis ištepki- te kremu su maksimalia apsauga.

Kurorte nederą pamiršti ir dienvakare. Mažam vaikui būtinas dienos miegas, vakare migdyti vaiką taip pat reikia laiku. Todėl stenkitės, kad vakare, prieš eidamas į lovą, vaikas pernelyg neįsijaudintų – ypač pirmosiomis dienomis kurorte.

Didžiausia vasaros poilsio bėda – apsinuo- dijimai, kuriuos dažnai sukelia virusai, esantys neįprastame vaikui vandenyje. Iš visų pakampių tyko žarnyno infekcijos – neplautų rankų, nešva- rių vaisių ir nekokybiškų maisto produktų pasek- mės. Vasarą vaikas lengvai gali pasigauti ir anginą ar kvėpavimo takų infekciją.

### Basomis per žolę

Naudingas poilsis miestiečiui vaikui – pas kai-

me gyvenančius senelius arba sodyboje – toliau nuo civilizacijos. Ten, kur mažiau žmonių, dar- žovės ir vaisiai – tiesiai iš lysvės, jokios buitinės chemijos ir tik šiek tiek muilo. Pediatrų nuomone, vaikai, kurie dalį atostogų praleidžia kaime, rudenį ir žiemą rečiau serga peršalimo ligomis.

Natūralioje gamtoje vaikas gali prisibėgioti basas šilta žeme, pakvėpuoti grynu oru, atsiger- ti šaltinio vandens. Būtent bėgiojimas basomis žeme, žole arba šiltu smėliu natūraliai masažuo- ja pėdas. Kas gali būti sveikiau už žemės pavir- šiaus šilumos terapiją, kuri gerai sušildo kojas, todėl suaktyvėja ir visų organų darbas.

Atostogaujantis kaime vaikas ištiesią dieną laksto lauke – ir saulėje, ir pavėsyje. Jis nebūna ištiesai karštuose saulės spinduliuose. Nuolat ak- tyviai judant, gerėja visi apykaitos procesai orga- nizme, jis gauna pakankamai deguonies. Saulėje organizme gaminasi vitaminas D, kuris gerina fosforo ir kalcio apykaitą.

Besimaudant vėsioje upelyje arba ežere treniruojama visa širdies ir kraujagyslių sistema. Mat vandenyje kraujagyslės susiaurėja, o saulėje išsiplečia.

Todėl galbūt neverta versti per galvą – kad tik nuvežus vaiką prie jūros, juo labiau kad ten taip pat gausu žmonių, tas pats šurmulys ir ka- vinių maistas.

*Parengė Undinė Gilė*

 Elodie Details

Elodie Details tai švedų įmonė kurianti funkcionalius ir modernius kūdikių produktus, pasižyminčius išskirtiniais spalvų ir raštų deriniais. Kompanijos tikslas - mažus kasdienio kūdikių gyvenimo produktus paversti stilingais aksesuarais.

Elodie Details sportinis vežimėlis „Stockholm“ išsiskiria savo dizainu bei yra labai patogus mažyliui ir tėveliams.

- Dideli vežimėlio ratai suteiks geresnį pravažumą nelygiais paviršiais.
- Nugaros atrama atsilenkia iki visiškai gulimos pozicijos.
- Didelis prasiūginantis stogelis uždengs vaiką tiek nuo saulės spindulių, tiek nuo prasto oro.
- Vežimėlis yra su kelioniniu maišeliu.
- 8,5 kg



Natūralios ir saugios kosmetikos gamybos pradininkai Italijoje NATURE HOUSE nuo 1970 metų rūpinasi besilaukiančiomis ir jau maitinančiomis mamomis bei vaikėliais.

Linija MAMY CUCCILO ir BABY CUCCILO sukurtą būtent kasdieniui Jūsų ir Jūsų mažylių odos priežiūrai!

Kodėl Gamta?

Kodėl būtent natūrali kosmetika?

Gamta gali paveikti ten, kur sintetinės veikliosios medžiagos bejėgės. Augalai „geriau susikalba“ su mūsų oda nei sintetiniai ingredientai, geriau jaučia jos poreikis bei suteikia mums naudingas medžiagas pasirūpinti oda. Augalai tarpusavyje geriau biologiškai suderinami, todėl veikia saugiau ir efektyviau.

- MAMY CUCCILO ir BABY CUCCILO kosmetikoje tik efektyvios ir saugios, kokybiškos ir veiksmingos, biologiškai suderintos natūralios žaliavos, parinktos atsižvelgiant į realius odos poreikius.
- Produktų sudėtyje net iki 99,8 %! natūralios kilmės medžiagų lygis procentais („Natural origin“ simbolis).
- Be dirbtinių konservantų, parabenų, mineralinių aliejų, SLS/SLES, silikonų, PEG/PPG, parafinų, alergenų.
- Produktų saugumas bei nealergizuojantis poveikis patvirtintas Pavija (Italija) universiteto laboratorijoje.



Daugiau informacijos galite rasti [www.e-vaikas.lt](http://www.e-vaikas.lt) arba Savanorių pr. 280, Kaunas (PC Anūkėlis)

Atstovas Baltijos šalyse UAB „Juara“, Konstitucijos pr.12, Vilnius, tel. +370-5-2756741, [www.juara.lt](http://www.juara.lt)



# Natūralūs mineralai –

Apklaustos parodė, kad netgi tie, kurie valgo sveikai, negauna dalies reikalingų mineralų, vitaminų, baltymų, riebalų, antioksidantų ir kitų maistinių medžiagų.

Verta sunerimti, nes gerai žinome, kad mineralų ir vitaminų stoka gali sukelti įvairiausias ligas. Antra vertus, kaip ir gamtoje, mineralai turi būti gerai subalansuoti – naudos jie teikia tik veikdami kartu. Svarbūs visi mikroelementai, kurių gamtoje randama daugiau nei 80. Mineralai būtini beveik kiekvienam medžiagų apykaitos procesui

## Kodėl maiste mineralų mažai?

Gerai būtų, jei mineralus gautume su maistu, kuris vertingiausias – žalias (terminai neapdoroti). Tačiau mokslininkai įrodė, jog nualintame, cheminiomis trąšomis tręšiamame dirvožemyje mineralų mažai, taigi jų stokoja ir augalai. Dalies turimų mineralų produktai netenka ilgai juos laikant sandėliuose. Šių medžiagų dar mažiau perdirbtame maiste, į kurį pridėta įvairiausių cheminių dažiklių, skonio stipriklių bei konservantų.

## Mikroelementai – į pagalbą nėščiajai

Nėštumo metu vitaminų ir mineralų reikia daugiau, nes šių medžiagų turi užtekti ir būsimai mamytei, ir vaikeliiui išsčiose. Net nedidelė vitaminų ir mineralų stoka šiuo periodu gali turėti liūdną pasekmę, tokių kaip apsigimimai. Būtni mineralai

nėščiajai – kalcis, cinkas, magnis ir vitaminas D, kurio reikia kalciumi pasisavinti, taip pat boras, manganas, molibdenas, chromas, germanis ir daugelis kitų. Cinkas labai svarbus embrionui, jo smegenų ir nervų sistemai vystytis. Beje, jums reikia dviejų dalių kalcio ir vienos dalies magnio. Piene šis santykis yra 10:1, o sūryje 28:1. Vartojant pieno produktus dėl kalcio, pritrūksta magnio, atsiranda disbalansas. Pagrindiniai šių mineralų stokos požymiai: raumenų mėšlungis, nemiga ir nervingumas, dantų ėduonis, vidurių užkietėjimas ir kt.

Dar vienas svarbus dalykas, kurio nederėtų pamiršti nėštumo metu, kad vartojant geležies papildus, kurie dažnai skiriami nėščiajai nuo anemijos, papildomai reikia ir cinko, nes geležis pastarąjį išstumia. Tiksliomis proporcijomis šių mineralų įmanoma gauti tik iš subalansuotų maisto papildų.

## Vaikas prastai mokosi – galbūt tereikia maisto papildų?

Gydytojai nerimauja, kad nuolat mažėja visiškai sveikų vaikų, o 5–6 metų mažylių dantys jau sugedę. Tai akivaizdus mineralų, vitaminų ir kitų maistinių medžiagų trūkumas. Be to, dėl mine-

# gerai sveikatai

ralų stokos į organizmą patenka daug nuodingų metalų – mineralai valo iš organizmo toksines medžiagas. Toksiški metalai taip pat gali būti ligų priežastis. Pavyzdžiui, žinoma, kad aliuminis kenkia smegenims ir blogina atmintį, taip pat sukelia inkstų ligas, vaikams gali paskatinti autizmą. Dar daugiau – aliuminis prisijungia prie vitaminų bei mineralų ir neleidžia jiems atlikti savo funkcijų, o aliuminio kiekiui organizme reguliuoti būtinas cinkas.

Jeigu per mažai kalcio, cinko ir geležies, organizme kaupiasi švinas. Vaikų psichiatrijos profesorius H. Needleman'as ištyrė švino kiekį iškritusiuose mokinių dantyse. Tyrimo dalyvavo Alabamos valstijoje, Birmingeme gyvenantys 2146 pirmos ir antros klasės mokiniai. Rezultatai parodė aiškią priklausomybę tarp švino koncentracijos ir mokymosi bei elgesio problemų. Didesnį švino kiekį turintys vaikai buvo išsiblaškę, neorganizuoti, impulsyviūs, susierzinę ir mieguisti, jų vidutinis intelekto koeficientas (IQ) buvo 4,5 karto mažesnis.

Todėl svarbi ne tik tinkama vaiko mityba, bet ir gerai subalansuoti multivitaminų bei multimineralų papildai, kurie aprūpintų augantį organizmą visomis būtinomis maistinėmis medžiagomis. Atsižvelgdami į amžių galite rinktis skysto pavidalo – jie geriau ir greičiau pasisavinami.

## Mineralas mineralui nelygu

Renkantis maisto papildą reikia atkreipti dėmesį į mineralų formą, nes jie skirtingi ir ne visus mineralus organizmas geba pasisavinti.

Gerai pasisavinami tik tie mineralai, kurių molekulės labai mažos ir tirpios vandenyje, t. y. joninės (turinčios elektrinį krūvį) formos mineralai. Bet kokios kitos formos netirpij vandenyje mineralų molekulės tūkstantį kartų didesnės nei joninės ir iš kraujotakos sistemos negali patekti į ląsteles, organizmas turi jas perdirbti į joninę formą, todėl jų pasisavinimas siekia apie 30%.

Joniniai mineralai yra sukurti natūralios gamtos, jie tokie pat kaip ir maiste esantys mikroelementai.

## Antioksidantai – imuniteto stimulatoriai prieš ligas

Tokias ligas kaip vėžys, cukrinis diabetas, psichikos negalavimai, kvėpavimo takų infekcijos ir kitas gali paskatinti antioksidantų trūkumas. Pagrindiniai antioksidantai – vitaminai A, C ir E bei mineralas selenas, kuris ypač vertinamas kaip efektyvus antikancerogenas, taip pat antocioninai, CoQ10. Jie būtini pagrindiniam ginkliui prieš įsibrovėlius – imuninei sistemai. Be stipraus imuniteto tampame lengvai pažeidžiami ligų ir bejėgiai kovoti su jomis. Antioksidantai padidina galimybę pastoti, mažina uždegimą, palengvina daugelį susirgimų, taip pat ir peršalimą bei lėtinį nuovargį.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė Ieva Grabauskienė*

## NATŪRALŪS – PAČIOS GAMTOS SUKURTI MAISTO PAPILDAI



**JONINIAI 72+ MINERALAI „CONCENTRACE“**  
SUBALANSUOTI UNIKALIA PROPORCIJA. SKYSTI, LENGVAI PASISAVINAMI. JONINIAI MINERALAI PAPILDO LAŠTELES ELEKTROLITAIŠ.

NEMOKAMA KONSULTACIJA  
SVEIKATOS KLAUSIMAIS:  
**+370 (616) 70 065**



**SKYSTAS KALCIS / MAGNIS / CINKAS + VIT. D3**  
SUBALANSUOTAS JONINIŲ MAKROMINERALŲ KOMPLEKSAS, PAPILDYTA 72+ JONINIAIS CONCENTRACE MINERALAIS IR VIT. D3. KOMPLEKSAS – SKIRTAS BESILAUKIANČIAI AR MAITINANČIAI MAMAI BEI SPORTUOJANČIAM TĒČIUI.



**SKYSTAS MULTIVITAMINŲ IR MINERALŲ KOMPLEKSAS VAIKAMS**  
UNIKALIAI SUBALANSUOTAS VITAMINŲ IR 72+ JONINIŲ MIKRO IR MAKROMINERALŲ KOMPLEKSAS, AUGANČIAM IR VERŽLIAM VAIKUI.



[WWW.NATURAMEDICA.LT](http://WWW.NATURAMEDICA.LT)



**MEDOX**  
NATŪRALI VISO ORGANIZMO LAŠTELIŲ APSAUGA  
NUO LAISVŲJŲ RADIKALŲ, VIRUSŲ IR BAKTERIJŲ.



NEMOKAMA KONSULTACIJA SVEIKATOS KLAUSIMAIS:  
**+370 (616) 70 065**

MAŽINA UŽDEGIMĄ

SUMAŽINA  
KOMPLIKACIJŲ TIKIMYBĘ

PADEDA SUREGULIUOTI  
CHOLESTEROLIO KIEKĮ KRAUJYJE

[WWW.NATURAMEDICA.LT](http://WWW.NATURAMEDICA.LT)

APSAUGO  
SMEGENŲ IR NERVŲ LAŠTELES

STIPRINA IMUNINĘ SISTEMĄ

APSAUGO NUO VIRUSŲ

EFEKTYVUMAS ĮRODYTAS  
MOKSLINIAIS TYRIMAIS!







# Alergenai – priešai, kuriuos reikia surasti

Džiaugtis šiltomis vasaros dienomis gali sutrukdyti staiga atsiradusi sloga, čiaudulys, užgulta nosis, o ašarojančiomis ir perštinčiomis akimis sunku žiūrėti į šviesą. Jeigu dar odą išberia ir niežti, nors imk ir pasislėpk kuo giliau po drabužiais. Tokie negalavimai užpuola kone kiekvieną sezoną? Iš karto kreipkitės į gydytoją alergologą – greičiausiai naująjį metų periodą pasitinkate drauge su alergija. Net jeigu ir anksčiau nebuvo susipažinę su šia liga, nuo jos nesate apdrausti – alergija gali atsirasti bet kurio amžiaus žmogui.

Dabartiniame chemijos amžiuje alergija dažnai prasideda vaikystėje, be to, ji gali būti paveldėta. Jeigu mama ar tėtis alergiškas, 20–40 proc. tikėtina, kad ir vaikas susirgs šia liga.

## Slogos kaltininkas – šienligė

Užburkusi nosis, jos niežulys, vandeningos išskyros, nuolat atakuojantis čiaudulys dažniausiai praneša apie alerginę slogą, vadinamą šienlige. Ją sukelia medžių, žolių ir piktžolių žiedadulkės. Labiausiai šienligė neduoda ramybės intensyviausiu žydėjimo periodu – gegužės, birželio, rugpjūčio mėnesiais. Bet jei esate alergiški, pavyzdžiui, lazdynui arba alksniui, liga su pavasariu pasveikins jau antroje kovo pusėje. Pasibaigus medžių žydėjimui, vasarą pasklinda žolių ir piktžolių žiedadulkės, kurios alergiškiems žmonėms sukelia nemažai problemų. Gegužę ir birželį pradžioje miglė, motiejukas, šunažolė, eraičinai. Vasaros pabaigoje ir ankstyvą rudenį ore sklindo balandų, pelynų, kukurūzų ir saulėgrąžų žiedadulkės. Šienligė nesnaudžia ir žiemą, nes alergenai slepiasi verbosė ir sausose puokštėse.

Jei alerginė sloga tęsiasi išties metus, galite įtarti, kad dėl jos kaltos dulkių erkutės, šunys ar katės, galbūt pelėsiai ar tabako dūmai. Be to, alerginį rinitą gali sukelti ir daugelis maisto produktų.

Prie šios ligos dažnai prisijungia alerginis konjunktyvitas. Jį atpažinsite iš perštinčių ir ašarojančių akių, kurios bijo šviesos. Dar parausta jungtinė, paburksta vokai, teka gleivingos akių išskyros. Tik neapsigaukite, nes alerginio konjunktyvito požymiai panašūs į infekcinio.

## Alergijos pėdsakai odoje – atopinis dermatitas ir dilgėlinė

Atopinis dermatitas dažnai užklumpa vaikus pirmaisiais gyvenimo metais. Šis lėtinis alerginis odos uždegimas kamuoja mažylio odą bėrimais, niežuliu, pleiskanomis. Neaplenkia ši alergija ir suaugusiųjų. Jos priežastčių gali būti nemažai – įvairūs įkvėpiamieji bei maisto alergenai, ligą paskatina odos sausumas.

Maisto produktai bei jų priedai, dažikliai,

vaistai, vaistažolės, cheminės medžiagos gali tapti dilgėlinės alergenais. Ant odos atsiranda rausvos, susiliejančios pūklės, kurias niežti bei degina. Per parą bėrimai vienoje vietoje išnyksta ir atsiranda kitoje. Tik šios ligos nedera pailioti su kita dilgėlinės rūšimi – nealergine, kurios požymiai panašūs. Prie dilgėlinės dažnai prisijungia ir Kvinkės edema – pabrinksta poodis ir gleivinės vokų, lūpų ir ausų sritys, degina, niežti. Ypač pavojingas alergijos smūgis – anafilaksinė reakcija. Tuomet pažeidžiama ne tik oda, bet ir širdis, kraujagyslės, sutrinka kvėpavimas bei virškinimas. Anafilaksija pavojinga gyvybei, todėl prireiki medikų pagalbos.

## Kokie maisto produktai gali sukelti alergiją?

Alergenais gali tapti praktiškai visi maisto produktai, kuriuose yra baltymų. Kūdikiams tai dažniausiai pienas ir kiaušiniai, vyresniems vaikams dar ir kviečiai, žuvis, sojos, citrusiniai vaisiai. Paaugliai ir suaugusieji jautrūs vaisiams, daržovėms, prieskoniams, riešutams ir vėžiagyviams. Jeigu teko susidurti su maisto alergija, seni jūsų pažįstami: bėrimai, gomurio pabrinkimas ir niežulys, sloga, čiaudulys, pilvo diegliai, viduriavimas. Šie alergijos maisto produktams požymiai panašūs į tam tikrų fermentų stokos sukeltus negalavimus, o tikrąją priežastį galima nustatyti tik tyrimais.

Dalis alergiškų žmonių jautrūs įvairių rūšių alergenams – maisto produktams ir žiedadulkėms. Pavyzdžiui, beržo žiedadulkėms ir obuoliams, vyšnioms, abrikosams, persikams, slyvoms, morkoms, salierams, bulvėms. Tai vadinamoji kryžminė alergija.

## Kas yra imunoglobulinas E ir kaip jie susiję su alergija

Kai į organizmą patenka visiškai nepavojinga medžiaga, bet imunitetui ji pasirodo grėsminga, įsijungia pavojiaus signalas ir įsibrovėlių stengiamasi sunaikinti. Kaip ginklą organizmo apsauginė sistema ima sparčiai gaminti antikūnus.

Antikūnas – tai kraujo baltymas, vadinamas imunoglobulinu E (IgE). Antikūnai nėra vienodi – kovai su kiekvienu alergenu susidaro kitoks IgE. Taigi, kiek yra alergenų, tiek susidaro ir skirtingų imunoglobulinų E rūšių. Šie baltymai cirkuliuoja kraujyje ir patenka į organus bei audinius, kurių kiekvieną gali pažeisti. Nuo pažeistos organizmo vietos priklauso ir alergijos požymiai. Alergeną pašalinus arba kuo mažiau su juo susiduriant, ligos požymiai susilpnėja. Kai dirginanti medžiaga vėl atsiranda aplinkoje, alergija atsinaujina.

## Svarbu nustatyti konkretų alergeną, kurį parodo tik kraujo tyrimai

Taigi, prieš pradėdant gydytis, pirmiausia reikia nustatyti ligą sukėlusį alergeną, taip pat įsitikinti, kad liga tikrai alerginės kilmės. Pirmiausia alergologas išsiaiškina požymius, kas juos provokuoja, kaip liga atsirado, kokiems alergenams jautrūs šeimos nariai, atsižvelgiama ir į sezoną. Jeigu įtariama alerginė liga, gydytojas nukreipia konkreities tyrimams.

Vieni iš imunoglobulino E tyrimų – odos dūrio mėginiai: ant vidinio dilbio paviršiaus odos užlašinama alergenų tirpalas, po to odos paviršius įduriamas adata. Bet šie tyrimai nėra tikslūs, nes jų rezultatams turi įtakos ląstelių, kraujagyslių ir odos būklė, vartojami vaistai. Be to, atliekant odos dūrio mėginį gali ištikti gyvybei pavojingas anafilaksinis šokas.

Svarbiausia, kad iš odos dūrio mėginio galima

sužinoti tik bendrą įvairių rūšių IgE kiekį. Todėl šis tyrimas gali suklaidinti. Nors jis ir parodys normalų arba tik šiek tiek didesnį bendrą IgE kiekį, tai nereiškia, kad alergijos nėra. Mat, būtent kovai su konkrečiu alergenu pasigaminusio IgE baltymo gali būti daug. Skirtingų baltymo rūšių kiekius gali parodyti tik kraujo tyrimas. Be to, kraujo tyrimai saugūs – neturi įtakos odai ir kitiems organams. Jie visiškai nepavojingi, o rezultatai bus tikslūs – net jei vartojate vaistus.

Nustatyti konkretų alergeną arba jų grupę būtina ketinant gydytis specifine alergenų imunoterapija. Ja gydomam žmogui skiriamas vis didesnis alergeno kiekis, kad imuninė sistema su juo susigyventų.

Neretai alergijai priskiriamas histamino netoleravimas, bet šios medžiagos gali padaugėti dėl kitų priežasčių. Todėl kartais prireikia ištirti kraujyje ir histaminą skaidantį fermentą – diamino oksidazę. Daug histamino galima gauti su maistu, nes jo gausu kai kuriuose produktuose. Paskatinti organizme išsiskirti neįprastai didelius jo kiekius gali kai kurios maisto medžiagos arba tai įvyksta, jeigu trūksta fermento, skaidančio histaminą. Todėl jo irgi susikaupia daug ir pasireiškia į alergiją panašios reakcijos. Be to, įvairiomis alergijomis sergantiems žmonėms dažnai sumažėja diamino oksidazės aktyvumas, todėl jiems svarbu atsakyti daug histamino turinčio maisto.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė  
Ieva Grabauskienė*



**SYNLAB**  **sYnlab**  
laboratoriniai tyrimai

**Plačiausias alergenų spektras Lietuvoje!**  
**Maisto netoleravimo tyrimai!**  
**Be gydytojo siuntimo!**

synlab Lietuva UAB filialai

### Vilnius

Kalvarijų g. 137A-15, LOFT TOWN, tel. +370 5 2491040  
A. J. Povilaičio g. 18, tel. +370 5 2195945

### Kaunas

Savanorių pr. 245, klinika „Motina ir vaikas“, 4 kab., tel. +370 698 76402

### Klaipėda

Naujoji Uosto g. 14, 4 aukštas, tel. +370 46 214521  
Taikos pr. 76, III miesto poliklinika, tel. +370 46 273853  
Taikos pr. 141a-121, PC BIG-2, tel. +370 656 26628

### Šiauliai

Tilžės g. 11, tel. +370 41 417794

### Druskininkai

M.K. Čiurlionio g. 82, Greitosios pagalbos stotis, 2a., tel. +370 313 55278

### Utena

J. Basanavičiaus g. 54, MC „Šalavijas“, 3 a., tel. +370 652 39713



# Karpos ir nagų grybelis – šiuolaikinės naikinimo priemonės

Odos ir nagų grybelinės infekcijos, taip pat karpos – neretai užklumpančios problemos. Karpos atsiranda dažniausiai vaikams. Žiedinį kopūstą primenantys pilkšvi mazgeliai nusėja mažųjų plaštakas, pirštukus, pėdas ar keliukus. Šiuos darinius sukeliančiam žmogaus papildomas virusui paprasta prasiskverbti per pažeistą odą, o smalsūs mažieji, tyrinėdami aplinką, dažnai susižeidžia ir mėgsta viską čiupinėti. Nors karpos sveikatai nekenkia, bet sukelia estetinių ir psichologinių problemų. Naikinti šiuos nemalonius darinius reikia ir dėl to, kad jie sparčiai plinta ir užkrečiami.

Pavojingesnės užkrečiamos ligos – kojų odos ir nagų grybelis. Jomis galima užsikrėsti baseine, vonioje, sporto salėje, lovoje, pasiskolinus draugės batus. Grybeliui pažeidus kojų odą, atsiranda bėrimų ir žaizdų. Negydoma liga persimeta į nagus, pažeidžia jų struktūrą: pasirodo tamsios, gelsvos dėmės, po to nagas sustorėja ir deformuojasi. Liga gali prasidėti tik nuo vieno piršto nago, o vėliau pereiti ir į kitus.

## Kaip gydytis?

Radikalūs karpos naikinimo metodai suaugusįjį nelabai įbaugins, bet mažam vaikui azoto, elektros terapija, lazeris arba itin skausminga krioterapija pasirodys labai drastiški. Mažylis gali patirti didelį stresą – nesvarbu, kad gydytojas nusklausins. Jau vien tik švirkštas gydytojo rankose sukels riksmą ir ašaras. Be to, jokios garantijos neturėsite, kad karpos vėl neatsinaujins.

Grybelio pažeisti nagai jau retai kada šalinami chirurgo, nes ši procedūra labai nemaloni ir po jos žmogus tampa nedarbingas. Geriamieji vaistai nuo grybelio gali pažeisti inkstus ir kepenis, o gydymas lazeriu nepigus. Paprasčiau, o ir patogiau, atsikratyti nagų grybelio ir išnaikinti karpas ramiai namuose specialiais tepalais.

Diuseldorfe dirbančios dermatologės ir techninių knygų specialistams autorės Ankės Niederau taikomi karpos ir nagų grybelio naikinimo metodai mikrodumblių preparatais tapo populiarūs visoje Vokietijoje. Šiuos produktus su aktyviaisiais gamtiniais komponentais naudoja pažangiausi šiuolaikinės dermatologijos centrai.

## Mikrodumbliai – prieš grybelius ir virusus

Nuo 2005 metų odos priežiūrai naudojamos kosmetinės priemonės su veiksmingomis aktyviosiomis medžiagomis – specialiai paruoštais

mikrodumbliais. Šių mikrodumblių fermentai išardo visų žmogaus patogeninių grybelių rūšių polisacharido chitino (pagrindinio grybelių ląstelių sienelių komponento) struktūras. Todėl priemonės, kuriuose naudojami šie mikrodumblių ekstraktai, patikimai apsaugo nuo grybelio ir mikrobų. Žmogaus ląstelių struktūroje chitino nėra, todėl mikrodumbliai jokio pavojaus nekelti.

Mikrodumbliuose esantis kalcio polisacharido kompleksas, vadinamas kalcio spirulynu, apsaugo sveikas ląsteles ir neleidžia prasiskverbti karpas užauginančiam žmogaus papildomas virusui, kurio yra net 150 tipų, o kiekvienas iš jų pažeidžia tam tikras kūno sritis.

## Paprastas būdas atsikratyti karpos be skausmo

Naikinant karpas svarbu apsaugoti odą, nes virusai skverbiasi per traumas pažeistas arba sutrūkinėjusias dėl sausumo jos vietas. Spirulinos mikrodumblių ekstraktas neleidžia virusams prasiskverbti net ir po susiformavusios karpos audiniu ir skatina odą atsinaujinti. Apsaugotas sveikas audinys vėliau gali pamažinti viruso pažeistą audinį. Tai visiškai neskausminga procedūra, kuri nepažeidžia audinių, po jos nesuformuoja žaizdos, kaip tai dažnai atsitinka naudojant kitus efektyvius būdus. Tik reikia būtinai tepti pažeistas vietas du kartus per dieną.

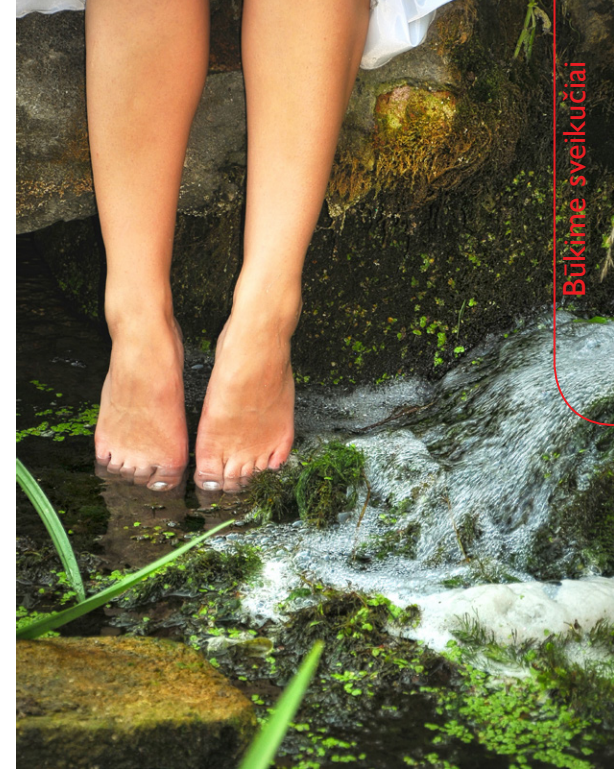
Po procedūrų nelieka nė menkiausių randų. Jos tinka visiems suaugusiesiems be jokių išimčių, vaikams nuo trejų metų, taip pat tai gera išeitis diabetu sergantiems žmonėms, kuriems drastiškų invazinių metodų naudoti negalima. Ne-kantraujantys, kuriems skubu atsikratyti šių problemų, tokias priemones gali naudoti kaip pagalbines – drauge su tradiciniais metodais, tokiais kaip krioterapija arba gydymas lazeriu.

## Vokiečių dermatologės nagų grybelio gydymo metodas

Gydytojai dermatovenerologai jau kalba apie Niederau metodą, taikomą grybeliu užkrėstiems nagams gydyti. Šis terminas reiškia kompleksines procedūras: gydymą ir po to atliekamą apsauginę priežiūrą naudojant priemones su aktyviąja medžiaga, kurioje yra specialiai paruošto mikrodumblių ekstrakto. Pasak specialistės, ji visų pirma mechaniniu būdu nuvalo grybeliu užkrėstų nagų paviršius ir kuo plačiau uždeda nepralaidų orui okliuzinį tvarstį su šlapalo tepalu. Po to žmogus namuose du kartus per dieną tepa nagus apsaugine jų priežiūros priemone, kad apsaugotų nuo naujos infekcijos, kol sugyja visi nagai. Pastebėta, kad preparatai veikia ir tuo atveju, jei žmogus neturi kantrybės prižiūrėti nagus nuosekliai. Tačiau sėkmingiausias nuodugnus kompleksinis gydymo būdas.

Preparatų su spirulinos mikrodumblių ekstraktu efektyvumą patvirtina ne tik praktika, bet ir atlikti moksliniai tyrimai. Tokie mokslininkai kaip profesorius K. Reichas iš Hamburgo ir O. Pulzas iš Potsdamo apie šias aktyviasias gamtines medžiagas išleido mokslinių publikacijų seriją.

*Parengė sveikos gyvensenos edukologė  
Ieva Grabauskienė*



## Sukurta gamtos ir mokslo

### Spirularin VS

Kiekis 10 ml

### Kremas nuo karpos su spirulinos (vingrūnių) ekstraktu

Naudojamas dukart per dieną: vienas lašas kremo įtrinamas tiesiai į karpos ir besiribojančią odą iki pilno įsiskverbimo. Mažas naudojamo produkto kiekis daro pakuotę itin ekonomišką.



### Spirularin NS

Kiekis 10 ml

### Serumas nuo nagų grybelio su spirulinos (vingrūnių) ekstraktu

Naudojamas dukart per dieną: vienas lašas serumo pirštu paskirstomas ant visų vienos galūnės nagų ir įtrinamas iki pilno įsiskverbimo.

Aukšta serumo koncentracija leidžia užtikrinti poveikį nedideliu sunaudojamo produkto kiekiu, tad pakuotės užteks ilgam nagų grybelio gydymo procesui.



Naudojamas dukart per dieną: vienas lašas serumo pirštu paskirstomas ant visų vienos galūnės nagų ir įtrinamas iki pilno įsiskverbimo.

Teirautis vaistinėse  ir  bei internetinėje parduotuvėje [www.farmarkesa.lt](http://www.farmarkesa.lt)



# Kad grožio nenublukintų saulė

Vasaros karštis ir saulė vargina ne tik mus, bet ir mūsų odą bei plaukus. Drauge su prakaitu tekantis makiažas, blizganti nosis, sulipę plaukai – karštojo meto bėdos, kurios gadina šio sezono teikiamus malonumus. Mūsų laukia išvykos į sodybą, prie jūros, iškylos gamtoje, pagaliau – atostogos kurorte. Kaip prižiūrėti odą ir plaukus, kad visur būtume patrauklios kitiems ir pačios savimi patenkintos.

## Kaip odą veikia vasara?

Vasara – aktyvios saulės, šiltų vėjų, maudynių jūroje metas, bet šie malonumai, kurių taip laukiame, kenkia odai. Alina ją ir karštis, ir dulketas miesto oras, ir oro kondicionieriai, be kurių tiesiog neįmanoma išverti automobiliyje, biure ar namuose. Miesto dulkęs nusėda ant suprakaitavusios veido odos, o tokia oda nėra sudrėkinta, kaip galėtų atrodyti. Karštis sausina odą, o jam dar padeda ultravioletiniai saulės spinduliai. Jie dar skatina susidaryti laisvuosius radikalus, kurie yra dideli odos jaunystės ir grožio priešai. Besimarkstydamas prieš saulę pačios skatiname raukšleles aplink akis. Todėl nepamirškite akinių, kurie apsaugos ne tik akis, bet ir odą aplink jas – nuo mimikos raukšlių. Vasarą kenčia visų tipų oda – ir sausa, ir mišri, ir riebi.

Gindamasi nuo pernelyg ryškios saulės, oda sustorėja, tampa šiurkštesnė, išskiria daugiau riebalų, o dėl jų pertekliaus netenka dar daugiau vandens. Karštis ir dulkęs skatina greičiau daigintis bakterijas – tai idealios sąlygos atsirasti spuogams ar odos uždegimui. Kaip padėti odai, kad vasaros gamtos reiškiniai jos nesugadintų?

## Pirmiausia – švara

Vasarą prakaituojanti oda labiau užsiteršia, todėl pirmiausia ją turime kruopščiai valyti. Persistengti nereikia – užteks odą kartus per dieną nusiprausti su specialiomis putomis arba geliu. Įpratusios odą valyti pieneliu ir toniku gali šias priemones naudoti ir vasarą. Tik nenaudokite daug cheminių komponentų ir alkoholio turinčių vaikiškių, nes sudirginsite odą ir užkimšite poras. Puikiai tonizuoja odą ledukai. Užšaldykite žolelių arbatos kubelių ir atgaivinkite bei sustiprinkite odą. Atlikę procedūrą, nesukubėkite jos nusausinanti – tegu drėgmė gerai įsigeria.



Saulei suaktyvinus riebalines liaukas, veidas atrodo lipnus ir grįžus namo norisi greičiau atsikratyti tokio pojūčio – nusiprausti su paprasčiausiu muilu. Taip geriau nesielkite, nes muilas dar labiau išsausins ir taip nuo saulės ir karščio drėgmės netekusią odą. Susikaupusį negyvą raginį epidermio sluoksnį lengvai nuvalysite šveitikliu, kurio šiuo sezonu nederėtų naudoti dažniau kaip kartą per savaitę. Labai jautriai odai švelnesnis gelinis prausiklis su abrazyvinėmis dalelėmis.

## Vasarinė odos priežiūra

Odos būklė keičiasi kiekvieną naują sezoną, todėl turime keisti ir kosmetiką. Žiemą naudojame riebesnius tirštesnės konsistencijos kremus, kuriais saugomės nuo šalčio ir vėjo. Jeigu tais pačiais kremais tepsimės ir vasarą, užkimšime odos poras. Todėl atėjus šiltajam sezonui juos keičiame į lengvesnę, intensyviai drėkinančią kosmetiką, geriau renkamės ne kremą, o emulsiją.

Mišri oda – populiarius jos tipas. Žiemą ji linkusi sausėti, o vasarą pasidaro riebesnė. Pagrindinė vasaros kosmetikos priemonė tokiai odai – lengva drėkinamoji emulsija, turinti nuo saulės saugantį filtrą. Atostogaujant kurorte prie jūros, nusiprausęs užtenka pasitepti specialiu apsaugoti nuo ultravioletinių spindulių skirtu kremu. Kokybiški tokie kremai turi ir drėkinamųjų komponentų. Mieste užteks 8–12 apsaugos nuo saulės faktorių (SPF) turinčio kremo, o paplūdimyje prireiks daug stipresnio filtro.

Vakare odą reikėtų ne tik drėkinti, bet ir raminti bei maitinti, todėl tepame ją lengvu naktiniu kremu, kurį renkamės pagal odos tipą. Dermatologai pataria pirkti kremus su antioksidantais, vitaminais C ir E bei izoflavonais. Šios medžiagos sušvelnina ultravioletinių spindulių poveikį odai.

Sausą ir jautrią odą siūloma pamaitinti kosmetiniu aliejumi.

Sudėtingiau veido priežiūros kosmetiką išrinkti riebiai odai, nes ją reikia ne tik drėkinti, bet ir mažinti riebalų išsiskyrimą. Riebalų perteklius ir nepuošia, ir trukdo išsilaikyti makiažui. Ką daryti? Tikrai nereikia tepti veido trimis sluoksniais – drėkinamuoju, apsauginiu ir matinį efektą suteikiančiu kremu, sutraukiančiu išsiplėtusias poras. Rasite kremą, kuris atliks visas šias funkcijas. Riebią odą vasarą patariama prausti sutraukiančiu poras geliu bei naudoti toniką.

Ypatingai rūpintis reikia aknės pažeista oda. Saulė spuogų negydo, tiesa, dezinfekuoja, bet tai trumpalaikis poveikis, o oda sustorėja ir todėl užsikemša poros. Vasaros pabaigoje saulės nualintoje odoje spuogai dar labiau išryškėja ir liga paastrėja. Todėl saulėje bet kurio tipo odai būtinas neriebus apsauginis kremas.

## Plaukai saulėje

Saulė išdžiovina plaukus ir jie tampa šiurkštūs, veliasi, dingsta blizgesys. Vasarą nublunka ir natūralūs, ir dažyti plaukai. Spinduliai ir jūros vanduo naikina plaukuose esantį keratiną, o susilpnėjęs plaukas greitai iškrenta – nuo mažiausio timptelėjimo. Baisu ir pagalvoti! Bet išvengti šių vasaros nemalonumų padės apsauganti plaukus kosmetika ir tinkama priežiūra. Nuo karščio galvos oda prakaituoja, tampa riebesnė, ima niežėti, todėl vasarą

plaukus turime plauti dažniau. Medžiagos, esančios šampūnuose ir balzamuose, kuriuos naudojate prieš eidama į paplūdimį, gerai neapsaugos. Prireiks specialiai paplūdimiui skirtų priemonių. Tai gali būti, pavyzdžiui, purškiamieji losjonai, neleidžiantys pažeisti plaukų jūros vandeniui ir ultravioletiniams saulės spinduliams.

Parėjusi iš paplūdimio arba baseino plaukus būtina išskalauti, kad pasišalintų druskos, smėlis ir chloras. Tada vėl papurškite apsaugine priemone. Galvą plaukite švelniu šampūnu ir atgaivinkite atkuriamąją ir maitinamąją kaukę, aliejumi arba serumu, naudokite specialias ampules, padedančias išsaugoti drėgmę ir atnaujinančias pažeistą plauką.

Stenkitės trumpiau sausinti plaukus džiovintuvu, nes karštas oras juos dar labiau pažeis. Dažniau leiskite jiems išdžiūti natūraliai, tik ne saulėje. Šukuokite plaukus atsargiai retomis šukomis, pradėdamos nuo galiukų, po to kildamos aukščiau. Ilgi plaukai lengviau išsišukuoja šepetčiu su natūraliais šereliais.

Nuo karštos saulės būtina apsaugokite galvą apdangalu, maudykitės su kepuraitė, užsidėkite apsauginius akinius ir nepamirškite, kad odą bei plaukus reikia drėkinti ir iš vidaus – todėl gerkite daug vandens. Tegų vasaros saulė teikia tik malonumų ir nenublukina jūsų grožio.

*Parėngė Dalia Petrutytė*

## Kanapių kosmetika Cannaderm

Cannabis Pharma-derm, s.r.o. nuo 2002 metų kuria, gamina ir parduoda kosmetikos ir maisto produktus, kurių pagrindinė sudedamoji dalis yra kanapių sėklų aliejus. Naudojamos pačių sukurtos unikalių produktų gamybos formulės, modernios technologijos ir aukščiausios kokybės sudedamosios dalys. Visi produktai gaminami Čekijoje ir yra patvirtinti Valstybinio sveikatos instituto bei sertifikuoti pardavimui Europos Sąjungoje.

Natūrali kanapių kosmetika Cannaderm pagaminta nenaudojant jokių cheminių medžiagų. Produktai yra sertifikuoti kaip ekologiški CPK BIO (t.y. sertifikuotas ekologiškas/BIO produktas) arba CPK (sertifikuotas natūralus). Šios kosmetikos pagrindas yra sertifikuotas ekologiškas šalto spaudimo nerafinuotas kanapių sėklų aliejus. Tyras kanapių sėklų aliejus yra idealus nepakeičiamam riebiųjų rūgščių (OMEGA 3, 6), fitosterolių, vitaminų A, D, E, K, mineralų ir chlorofilo šaltinis. Šis aliejus nealergizuoja, teigiamai veikia ląstelių metabolizmą, padeda ląstelėms atsinaujinti, atstato drėgmės, lipidų ir pH pusiausvyrą.

Aliejaus gamybai naudojamos tik leidžiamos Cannabis Sativa rūšies kanapių sėklos, kurių sudėtyje nėra jokių priklausomybę sukeliančių psichotropinių medžiagų.

Cannaderm pristato naują požiūrį į odos priežiūrą. Kanapių sėklų aliejaus ir kitų naudojamų augalų bei aliejų visuma, plati produktų gama garantuoja pilną priežiūrą bet kokiam amžiui ir odos tipui – netgi labai jautriai vaikų ir kūdikių odai; odos problemų turintiems žmonėms – žvynelinės, egzemos pažeistai, atopinei odai; ar tiesiog didelių problemų neturinčiai, jautriai odai.

**Įsigyti galite: [www.gydomykosmetika.lt](http://www.gydomykosmetika.lt)**

ir kitose elektroninėse parduotuvėse







# Po vasaros pramogų – prie rudens darbų

Kol vaikai džiaugiasi atostogų laisve ir pramogomis, tėveliams laikas pagalvoti apie nepastebimai ateisiančią rugsėjo pirmąją. Baigsis miegas iki pietų, ilgi vakarojimai ir labai sumažės nerūpestingų žaidimų lauke. Prasidės griežta mokyklos dienvakė, o sunkiausia bus pirmokėliams. Juos tėveliai turėtų paruošti ir fiziškai, ir psichologiškai.

## Vaiko dienvakė

Sunkiausia tėveliams kontroliuoti mokinuko dienvakę ir mitybą. Į mokyklą teks keltis 7 valandą ar dar anksčiau, o pirmosiomis dienomis po vasaros atostogų vaikui tai sukels didelį stresą. Todėl pratinti jį prie ankstyvo ryto reikėtų iš anksto. Būtų šaunu, jeigu užtektų laiko ir dešimties minučių rytinei mankštai – energingi judesiai išgainios miegus ir suteiks žvalumo. Be to, fiziniai pratimai sustiprins raumenis, širdį ir vaikas taps išsvermingesnis.

Mokinukui labai naudingas dienos miegas – bent pusvalandis tokio poilsio padės pavargusiam nuo mokslų vaikui atgauti jėgas. Vaikštinėjimas ar žaidimai gryname ore taip pat būtina mažojo darbininko dienvakės dalis. Vaikas turi gerai išsimiegoti naktį, todėl gulintis į lovą teks 21–22 valandą. Iki to laiko jau turi būti išmoktos visos pamokos ir kiti dieniai sudėtos į kuprinę knygos bei paruošti drabužiai.

Pediatrai įspėja, kad dienos režimo nesilaikantys vaikai prasčiau mokosi. Ypač svarbu apriboti laiką prie televizoriaus ir kompiuterio, nes tai pagrindinė nusilpusio regėjimo ir netaisyklingos laikysenos priežastis.

## Valgome 4–5 kartus per dieną

Vaiko sveikatai ir sėkmingiems mokslams svarbi tinkama mityba. Valgyti vaikas turi 4–5 kartus per dieną. Privalomi pusryčiai, o geriausias jų patiekalas – ryžių, manų kruopų, grikių, avižų ar kitų grūdų košė. Iškepti varškės apkepą ar blynus ryte mama, ko gero, nespės, bet greitai pagamins omletą. Nepamirškite į mokyklą įdėti vaikui priešpiečius, kurių dėžutėje turėtų būti ir daržovių bei vaisių – tik ne traškučių. Vaikui reikalingi kalcio turintys maisto produktai – varškė, pienas, sūris. Sveikam augimui būtini baltymai, kurių yra žuvyje ir mėsėje.

## Pas gydytoją

Sergantį kuria nors liga vaiką dar vasarą nuveikite pas gydytoją – laisvesniu atostogų sezono laiku puikus metas sutaisyti dantukus arba susipažinti su akių gydytoju. Tai galima ir būtina padaryti profilaktinio sveikatos patikrinimo metu. Nepamirškite, kad krūminius dantukus nuo edūonies apsaugo si-

lantavimas (speciali medžiaga, kuria padengiami dantukai). 6–14 metų vaikams tai nemokama.

Gydytojas įvertins vaiko ūgį ir svorį, kraujotakos, kvėpavimo, virškinimo, stuburo ir kitų organų bei jų sistemų būklę. Jei šeimos gydytojas, apžiūrėjęs vaiką, ras pakitimų, galbūt reikės apsilankyti pas specialistą, atlikti tyrimus. Jis patars, kaip paruošti naujiems mokslu metams turintį negalavimų vaiką.

## Kelias į mokyklą

Svarbus tėvėlių namų darbas ruošiantis mokyklai – išmokyti vaiką saugiai į ją nukeliauti. Keletą kartų nueikite drauge iki mokyklos, kad vaikas gerai orientuotųsi vietovėje. Paaiškinkite, kad reikia pastebėti objektus, trukdančius eiti kelią. Išmokykite vaiką savarankiškai vertinti situaciją ir saugiai pereiti gatvę. Susijaudinęs ar nekantraudamas vaikas įpratęs skubėti, bet jis turi žinoti, kad prieš perinant gatvę verčiau luktelti ir atidžiai apsižvalgyti.

## Mokinuko atributika

Būsimam pirmokui būtina darbo vieta namuose: rašomasis stalas, šviestuvas, knygų lentynos. Pasitarkite su mažuoju, kas jam labiau patinka ir drauge išrinkite. Drauge keliaukite į prekybos centrą mokyklinių reikmenų, drabužių bei batų. Dalyvaujantis pasiruošime mokyklai vaikas lengviau susitaikys ir įpras prie naujų sąlygų.

## Supažindinkite su mokykla iš anksto

Persiorientuoti prie mokslų vaikui nėra lengva, o tėvams vertėtų šiuo periodu jį palaikyti – mažiau priekaištauti ir kritikuoti. Geresnės nuotaikos ir pasitikinčiam savimi, jam bus lengviau įsijungti į darbus. Pirmoką dar prieš mokyklą įveskite į klasę, tegu jis pasėdi mokykliniame suole, pavaikštinėkite mokyklos kieme. Tuomet nauja aplinka jam nebebus visiškai svetima rugsėjo pirmąją. Galite supažindinti vaiką su keliais būsimais klasės draugais. Papasakokite jam apie tvarką mokykloje: pamokas, pertraukas, pietų laiką. Tegu vaikas pasidalins įspūdžiais apie mokyklą su jumis. Nuraminkite nuogaustaujantį mažylį – juk iškilus vienai ar kitai problemai mama ir tėtis padės jas įveikti.

*Parengė Dalia Petrutytė*



## Parduotuvių adresai

### Vilniuje:

PPC „Akropolis“,  
PC „Parkas Outlet“,  
PC „Big“ (išparduotuvė),  
parduotuvė Kęstučio g.  
43/17.

### Kaune:

PPC „Akropolis“.

### Klaipėdoje:

PPC „Akropolis“.



**Bimbo** ITALIJA

Prekės vaikams  
ir jaunimui,  
mokyklai, šventėms ir kasdienai.



# Dvynukų žindymas

Žindymas yra geras dalykas – ir kiekvienam kūdikiui, ir jo mamai. Tačiau ar įmanoma vienos mamos pienu išmaitinti dvynukus? O gal net ir trynukus. Daugelis patyrusių mamų sako, jog žindyti dvynukus nėra sunkiau negu juos išnešioti ir pagimdyti.

## Ruoškitės iš anksto

Pagal gamtiškąją programą normalus moters nėštumas tęsiasi maždaug 40 savaičių. Tiek laiko reikia ne tik kūdikiui mamos įsčiose užaugti, bet ir išmokti kvėpuoti, žįsti, ryti ir visus šiuos veiksmus suderinti. Taigi, kuo labiau nėštumo trukmė priartės prie 40 savaičių – tuo labiau krūtys bus subrendusios ir pasiruošusios pagaminti pakankamai pieno... Ir tuo labiau antrasis žindymo dalyvis bus subrendęs ir geriau pasiruošęs tą pieną pasiimti – veiksmingai žįsti.

Žmonijos patirtis byloja, jog daugiavaikiai nėštumai paprastai trunka trumpiau nei laukiantis vieno vaikučio ir daug dažniau baigiasi prieš laikiniu gimdymu.

Dvynukų besilaukianti mama turi išmintingai išnaudoti likusį laiką ir elgtis taip, kad vaikelius įsčiose išnešiotų kuo ilgiau ir pati į gimdymą ateitų kuo stipresnė.

## Jeigu dvynukai – neišnešiotukai

Kai mamos įsčiose iškart auga du ar net daugiau vaikelių, jiems ten pasidaro per ankšta gerokai anksčiau negu vieninteliam gimdos gyventojui. Todėl priešlaikinis „daugiukų“ gimimas yra ganėtinai įprastas reiškinys. Be to, net ir laiku gimusiems, dvynukams ir trynukams dažniau pasitaiko žindyti trukdančių sveikatos problemų.

Jeigu vienas ar abu kūdikiai gimsta gerokai „per anksti“ – neišnešioti, jie būna labai maži, silpni ir jiems gali nepavykti iš pradžių gerai žįsti. Labai neišnešioti naujagimiai netgi laikomi atskirti nuo mamų, vadinamuosiuose inkubatoriuose. Žindyti labai norėjusi mama gali nusiminti, kad neišsipildo jos troškimas, bet ji gali pradėti tiekti krūtis pieną savo kūdikiams pasinaudodama pieno ištraukimu rankomis ar pienutraukiu. Netgi mažas priešpienio kiekis yra labai vertingas, nes teikia naujagimiui geriausią maistą ir apsaugą nuo infekcijų.

Ištraukite pieną taip dažnai, kaip jūs pati mai-



tintumėte naujagimius dvynukus, bent 8 kartus per parą, o dar geriau 10–12 kartų per parą, įskaitant bent vieną naktinį. Trumpesni, dažnesni ištraukimai yra geriau dėl tolygios pieno gamybos, mažiau vargina mamą ir jos spenelius.

Jei kūdikiai patys ilgai neatsibunda, tada tenka juos žadinti pamaitinimui. Laikui bėgant, kūdikiai vis daugiau maitinimų gauna iš krūties ir mama palaipsniui išsivaduoja nuo papildomo darbo pieną ištraukiant ir girdant papildus.

## Pradžioje geriau atskirai

Jeigu gimsta du vaikai, o mama turi dvi krūtis, tai, regis, viskas aišku – kodėl gi nežindyti kartu? Būtų ir laiko sutaupyta. Tačiau daugelis mamų vis dėlto pradeda nuo žindymų po vieną kūdikį, pa-eiliiui. Dviejų kūdikių žindymas vienu metu turėtų palaukti, kol įsitikinsite, kad bent vienas iš jų tikrai gerai priglunda prie krūties ir išlieka gerai prigludęs be didesnės mamos pagalbos. Tada galite tą kūdikį priglaudusi, padėti gerai priglusti ir antrajam. O iki tol juos geriau žindyti atskirai, po vieną.

Ypatingo dėmesio reikia silpnesniajam kūdikiui, jį prie krūties glausti reikėtų dažniau, net negu jis pats užsinori, pažadinti ilgai miegantį. Tokį mažylį prie krūties reikėtų glausti pirmą,

jeigu tuo metu jo broliukas ar sesutė neplyšta riksmu. Palaukite, kol silpnesnysis pasisotins, ir tada glauskite antrąjį. Kartais dvynukai susikuria kiekvienas savo maitinimosi modelį, kai vienas kūdikis nori būti žindomas dažniau negu antrasis arba prabunda skirtingu laiku. Dažniau taip atsitinka, jeigu kūdikiai migdomi toličiau vienas nuo kito, atskirose lovėlose. Ir mamos gali norėti žindyti dvynukus atskirai, kadangi tada jos gali skirti kiekvienam kūdikiui daugiau individualaus dėmesio ir artimiau juos pažinti.

## O vėliau – kartu

Dvynukai yra du žmonės, taigi visko jiems reikia dvigubai daugiau, negu vienam kūdikiui. Tačiau yra veiklų, kurias jie galėtų atlikti abu vienu metu ir taip sutaupyti savo mamai brangaus laiko jos pačios kitoms veikloms ar labai reikalingam poilsiui.

Žindymas kartu įprastai palengvėja, kai kūdikiai labiau paauga ir įgyja daugiau patirties iškart gerai priglusti prie krūties. Kūdikių žindymas kartu, po vieną prie kiekvienos krūties, išsprendžia problemą kurį maitinti pirmiau, jeigu jie abu išalksta tuo pačiu metu. Tai ir pieno gamybą krūtyse paspartina greičiau, kadangi daugiau pieno

yra pašalinama vienu metu. Žįsdami kartu ir patys kūdikiai gali vienas kitam savotiškai padėti. Tas dvynys, kuris žinda stipriau, gali stimuliuoti pieno tekėjimo refleksą ir dėl silpniau žindančio broliuko ar sesutės.

Mama turėtų atsižvelgti į dvynukų žindymo stilių skirtumus. Vienas gali būti energingas ir greitas valgytojas, o kitas linkęs valgyti lėtai, nesku-bėdamas. Taigi kūdikių dvynių žindymo trukmė gali skirtis, net jeigu jie žindomi kartu.

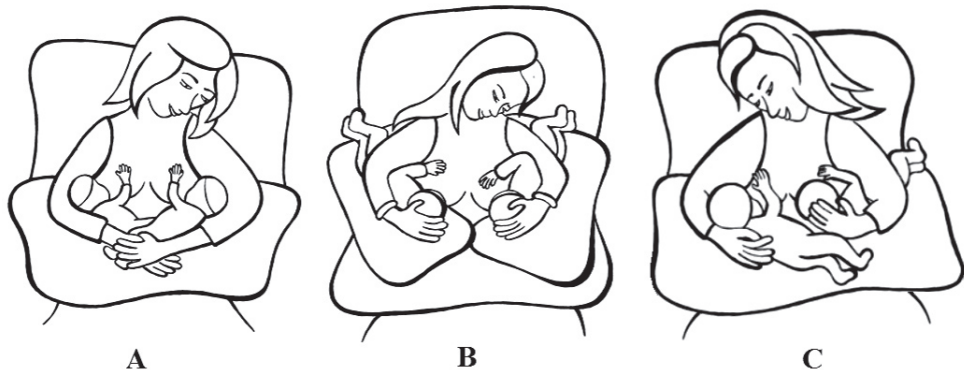
## Kūdikių padėtyš žindant

Geras prigludimas prie krūties labai svarbus ir kiekvienam kūdikiui, kad jis gerai išžįstų pieną ir pasisotintų, ir mamai, kad negrėstų pieno sąs-tovis ir nebūtų sužaloti speneliai. Todėl kiekvie-ną iš dvynukų reikia laikyti taip, kad jis patogiai, be didelių pastangų, apžiotų pakankamai plačiai krūtis: ne tik spenelį, bet ir spenelį supantį tam-sesnįjį laukelį – areolę (ar dalį jos, jeigu platoka). Tam kūdikis turi būti tiesiai prieš mamą ne tik vei-du (kad spenelis tiesiai eitų į burnos gilumą), bet ir liemeniu (kad kūdikiui nereikėtų sukti galvos į šoną) ir glaustis krūtine bei pilvu (kad nereikėtų atlošti arba palenkinti galvos).

Dažniausiai naudojamos ir tinkamiausios yra



## DVYNUKŲ ŽINDYMO PADĖTYS



A

B

C

šios trys dvynukų laikymo prie krūtų padėtys (Žr. pav.): (1) abu iš priekio, (2) abu iš šonų, (3) mišri – vienas iš priekio ir antras iš šono.

(1) Abiejų kūdikių laikymas iš priekio – „glėbyje“ – jiems tarsi susikryžiuvus kojomis, labiau tinka pirmosiomis savaitėmis, kol jie dar mažučiai. Mažyliai laikomi taip, kad jų galvelės būtų nutolusios viena nuo kitos, o kojos sukryžiuotos (A).

(2) Padėtyje abu iš šonų – „pažastinėje“ – mama kiekvieną iš kūdikių laiko po pažastimis, tarsi krepšinio ar futbolo kamuolius (B). Todėl užsienio literatūroje ją mėgstama vadinti „futboliniu laikymu“. Mama sėdi patogiai kėdėje, ant sofos, lovoje ar tiesiog ant grindų su daug pagalvių ar susuktų antklodžių po kūdikiais, taip, kad jai nereikėtų rankomis išlaikyti jų svorio arba lenktis prie jų. Labai praverstų pasinaudoti specialia „U“ formos žindymo pagalve.

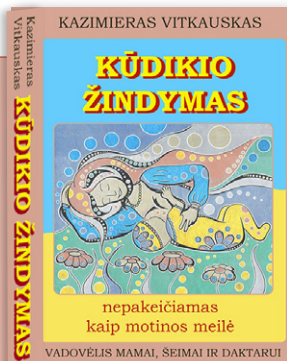
(3) Trečioji padėtis – mišri, kai vienas iš priekio ir antras iš šono (C). Kaip ir antroji, ji tinkama bet kurio amžiaus kūdikiams. Vienas kūdikis yra mamos glėbyje iš priekio, o antrasis guli po pažastimi. Ši būdas suteikia abiem kūdikiams gerą regėjimo stimuliaciją su vienodomis galimybėmis stebėti mamos veidą bei vaizdus kairėje ir dešinėje, net jei jie kiekvienas turi mėgstamą krūtį. Tada mamai beliktų tik reguliariai kaitalioti kiekvienam glėbio ir pažasties padėtis.

## Pagal poreikį ar pagal tvarkaraštį?

Vieno kūdikio žindymo sėkmės formulė sako, jog pieno gamyba motinos krūtyse vyksta pagal paklausos ir pasiūlos dėsnį. Todėl geriausia neatidėliojant paisyti būtent to kūdikio alkio požymiais išreikšto poreikio maistui ir jį žindyti iškart panorėjus. Tai – idealas. Išties, būna kūdikių dvynukų, kurie abu elgiasi labai panašiai, sinchroniškai: vienu metu prabunda, kartu išalksta, vienodai ilgai valgo ir kartu užmiega, vėl kartu keliasi...

O ką daryti, jeigu dvynukai elgiasi kaip akivaizdžiai skirtingos asmenybės, jeigu vienas dvynys užsinerės žįsti kas tris valandas, o kitas – kas dvi su puse? Nedidelių valingų mamos pastangų suartinti dvynių žindymo laikus gali prireikti ir dėl mamos poreikių. Pavyzdžiui, jeigu mamai reikia pasirūpinti ir vyresniais vaikais. Net jeigu žindo atskirai, jai gali tekti pažadinti miegantį dvynį ir pažindyti jį, po to, kai pažindė pirmąjį. Tai leistų mamai pasiilginti ir poilsio pertraukas tarp žindymų.

Pagal Kazimiero Vitkausko knygą „Kūdikio žindymas“



Naujausioji – penktoji knygos laida papildyta keturiais skyriais: „Kam reikalingi čiulptukai?“, „Maitinimas ištrauktų pienu“, „Kitos mamos pienas“ ir „Dvynukų maitinimas“.

Ši knyga būtų puiki dovana kiekvienai vaikelio gimimo laukiančiai mamai ir šeimai. Joje rasite naujausių mokslo žinių apie naujagimio ir kūdikio maitinimą bei daug naudingų patarimų mamai ir šeimai. Verčiau mokėti, negu spėlioti. Juk žindyti pradeda vos pagimdžius!

Daugiau apie knygą ir autorių [www.zindyk.lt](http://www.zindyk.lt)

## Pradedame valyti dantukus

Dantų užuomazgos pradeda formuotis dar motinos įsčiose, o pirmieji pieniniai dantukai dažniausiai prasikala apie šeštą gyvenimo mėnesį. Tuomet jau reikia pradėti rūpintis vaiko burnos higiena – nuo pat pirmojo dantuko. Taip išsaugosite sveikus mažylio dantis. Ką reikėtų žinoti apie pirmuosius dantukus bei jų priežiūrą?

## Ugdykime gerus įpročius

Ką tik išdygusius pieninius vaiko dantukus valome du kartus per dieną minkštu vaikišku dantų šepetėliu. Sukamaisiais arba šluojamaisiais judesiais kruopščiai nuvalome visus dygstančio dantuko paviršius. Mažylis turi įprasti valyti dantis nuo ankstyvos vaikystės.

## Į ką atkreipti dėmesį renkantis dantų šepetėlį?

Vaikų dantų emalis yra daug minkštesnis nei suaugusiųjų, todėl jiems skiriami itin minkšti šepetėliai, turintys ypač švelnius šerelius ir mažą galvutę, kad būtų lengviau pasiekti krūminius dantis. Kitas svarbus aspektas – šepetėlio forma. Dėl neišlavintų motorinių įgūdžių mažyliams patogiau valyti dantis su tinkamos formos, plačiai apimamu šepetėliu, kurį vaikui patogiu laikyti delne. Didelį šepetėlį vaikui bus sunku įkišti per giliai į burną, o dėl to mažylis gali paspringti. Pirmie-

siems dantukams patogiu rinktisi dantų šepetėlį su integruotu kramtuku, kuris numalšins dantenu skausmą.

## Dantų pastos kiekis pagal mažojo pirštelių nago dydį

Prisiminkite taisyklę, jog dantų pastos kiekis nustatomas pagal vaiko rankos mažojo pirštelių nago dydį. Vaikui augant, nago ilgis keičiasi ir dantų pastos kiekis proporcingai didėja. Kai kurie mažiems vaikams skirti šepetėliai turi dantų pastos kiekio indikatorius, nurodantį, kiek jos reikia skirtingo amžiaus vaikams.

Prie dantukų valymo rutinos pratinkite vaiką nuo mažų dienų. Pirmiausia mažylio dantukus valote patys – dvi minutes ryte ir vakare, o vėliau, kai vaikas paūgėja ir motoriniai įgūdžiai labiau išsivysto (maždaug nuo 7 metų), galite valyti dantukus kartu ir nuolat patikrinti. Geri įpročiai leis džiaugtis sveika šypsena!

Sveika šypsena prasideda nuo pirmojo dantuko!

**Jordan\***  
\*Love your teeth



Jordan yra Nr. 1 prekės ženklas vaikiškų dantų šepetėlių kategorijoje.  
Šaltinis: „Nielsen“, 2013–2015 m.





# Tėvų ir vaikų nuotykiškai aukščiau žemės



„Grįždavome namo murzini iki ausų“, „tėvai veždavosi grybauti“, „su berniukais laipiodavome medžiuose“ – tokie ir panašūs prisiminimai apie savo vaikystę atgyja suaugusiųjų mintyse stebint mažuosius, prilipusius prie ekranų. Neretam tenka pasukti galvą norint šiuolaikinius vaikus sudominti aktyvesnėmis pramogomis.

Saugos apraišai, karabinai, virvės, medžiai ir aukščio baimė dar prieš kelerius metus galėjo skambėti kaip koks egzotiškas profesionalų sportas kur nors Skandinavijos miškuose. Tačiau 2009 metais pirmąjį nuotykių parką Druskininkuose įkūrusio Marijaus Krasnicko svajonė Lietuvoje turėti tokių pramogų išsipildė su kaupu – laipiojimą medžiuose jau galima vadinti vienu populiariausių lietuvių aktyvaus laisvalaikio būdų visai šeimai.

Nuo pypliuko, jau gerai besilaikančio ant kojų, iki garbaus amžiaus senelio, drąsinamo anūkų – medžiais laipti gali praktiškai visi. UNO Parks priklausančiose nuotykių parkuose apsilankiusi šeima randa veiklos kiekvienam: tinklo trasos be alpinistinių apraišų mažiauusiems, išradingos kliūtys, siūbuojančios vis sudėtingesnėse trasose, leidžia patirti išskirtinių emocijų. Ekstremaliausi šuoliai iš didelio aukščio, skrydžiai lynais ar fizinės ištvermės reikalaujančios rungtys tėvams gali būti puikus būdas pademonstruoti savo „superherojišką“ prigimtį – iš laimės šaukiantis tėtis ar spygaujanti skraidanti mama naujas atradimas vaikams.

„Tėvelius skatiname laipti kartu su vaikais.

Įspūdinga, kupina naujų emocijų patirtis augina sveikus tarpusavio ryšius, tuo įsitikinome be abejoniu, – pastebėjimais dalijasi didžiausio Baltijos šalyse nuotykių parkų tinklo vadovas Marijus, – atlydėję atžalas palaipioti, galiausiai suaugę patys užsikrečia ir paskui dar atsiveda savo darbo kolektyvus, kuriems irgi turime ką pasiūlyti.“

Komandos formavimo užduotys psichologiškai išjudina ir parodo santykių problemas, padeda jas spręsti. Ant žemės nusileidę parko lankytojai neretai stebisi naujai pamatę save, vaikais pastebimai tampa draugiškesni ir vieningesni – po įveiktos aukščio baimės nebelieka vietos patyčioms, pušies viršūnėje vienas kitam padėję klasiškai nepamiršta tokių įspūdžių ilgai.

„Vienetai neišdrįsta užbaigti trasos ar prašosi nukeliami nuo sudėtingos rungties laipynių, – patikina parko vyr. instruktorius Ignas Brasevičius, – mūsų instruktoriai moka įkvėpti, padrąsinti, o ir žmonėms patiems malonu peržengti savo ribas.“ Profesionali įranga, kruopščiai tikrinamos ir atnaujinamos laipynės, patyrę parkų darbuotojai, išdėstantys instruktažą ir prižiūrintys laipiojančius pramogautojus, užtikrina saugumą ir gerą lankytojų nuotaiką.

Laipynės medžiuose tampa neatsiejama vaikystės dalimi. O mamos ir tėčiai turi dar vieną būdą aktyviai dalyvauti, žaisti ir mokytis su saviškiais kartu. Juk niekas nepaneigs, kad ta diena, kai pagaliau atsipalaidavusi mama ilgai juokėsi prisimindama savo skrydį virš upės ir prarytą musę, gali tapti ryškiausiu prisiminimu ir paskatiniu daugiau leisti laiko kartu.



Didžiausia nuotykių parkų šeima laukia Jūsų!

Vilniuje 8 602 32 366 | Kaune 8 601 94 545 | Šiauliuose 8 602 92 956 | Druskininkuose 8 607 20 911 |

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

# Gintariniai

## makaronai

Gimtines auksas ant Jūsų stalo



Amber pasta™





## NENUTOLK, MAITINK PATI

Žįsdamas krūtį mažylis ne tik pavalgio. Taip jis užmezga svarbų emocinį ryšį su mama. Artumas maitinimo metu ramina ir veikia kūdikį, o mamai padeda geriau suprasti jo poreikius. Tik kol nauja mama išmoksta taisyklingai maitinti, kenčia jos speneliai. Todėl prieš ir po maitinimo rekomenduojame naudoti tepaliuką „Garmastan“.

