

# Liaudies medicinos išmintis

## ir kiti sveikatos patarimai

### METAS, KAI GALIMA PRISIRINKTI LIEPU ŽIEDU

**Šis gražus medis užauga iki 20-30 m aukščio. Liepos žiedai mažyciai, balkšvai geltoni, po 5-15 susitelkę į žiedyne, su žalsvai gelsvu pailgu priežiedžiu, kuris driekiasi žemyn nuo žedyne pagrindo vidurio. Liepos pradeda masiškai žydėti nuo birželio pabaigos iki liepos vidurio ir žydi paprastai apie dvi savaites. Tuo laikotarpiu oras prisipildo subtilaus, salsvo ir labai malonaus aromato. Iš vieno didelio liepos medžio jo žydėjimo metu bitės prirenka net iki 12 kg medaus.**

#### GYDOMOSIOS SAVYBĖS

Liepu žiedai – vertinga vaistingoji žalia. Liepžiedžiuose kaupiasi eteriniai aliejai, rauginių medžiagos, glikozidai, yra vitamino C, karotino ir saponinų. Liepos žiedų arbata nuo seno yra viena populariausių natūralių gydymosi priemonių peršalus.

#### LIEPOS ŽIEDŲ ARBATA

Vieną valgomajį šaukštą liepos žiedų užplikome 200 mililitrų verdančio vandens, uždengiame ir paliekame 20 minučių. Tinkamai paruošta arbata turi būti auksu spalvos, malonaus skonio ir aromato. Norint gerai išprakaituoti, reikia išgerti bent dvi stiklines liepžiedžių arbatus. Dar geriau tokią arbata ruošti iš lygio mis dalimis sumaišytų liepos žiedų ir džiovintų aviečių uogų.

Liaudies medicinos žinovai jau seniai pastebėjo, kad liepos žiedų užpilai bei nuovirai padeda gydyti anginą, malšina galvos skausmą. Žolininkai tradiciškai ruošia liepos žiedų nuovirus kaip malšinančią skausmą ir raminamą natūralią priemonę vaikams, sergantiems kiaulyte ar tymais, o suaugusiesiems – sergant nervų sistemos ligomis arba kankinant traukuliams.

#### LIEPOS ŽIEDŲ NUOVIRAS

Vieną valgomajį šaukštą liepos žiedų užplikome 200 mililitrų verdančio vandens, indą uždengiame ir ant mažos ugnies paviriname 10 minučių. Šį nuovirą rekomenduotina gerti karštą; norint gerai išprakaituoti, patartina prieš miegą išgerti 2-3 stiklines liepžiedžių nuoviro.

Liepos žiedų priežiedžiuose bei žiedynuose yra gleivų. Kai tinkamai užplikyta liepžiedžių arbata prisitrunkia ir gerokai atvesta, susidaro klampi, šiek tiek panaši į drebucius masę, kurią galite naudoti pavilgams, efektuvių padedantiems gydyti nudeginimus, opas, hemorojų, sąnarių uždegimus, podagrą arba reumatą. Gydymui tinkama ir jauna lie-

pū žievė, kurios plaušuose gleiviu ypač gausu.

Liepos žiedų bei priežiedžių užpilas skatina šlapimo skyrimąsi, mažina karščiavimą ir skatina prakaitavimą sergant gripu bei peršalimo ligomis, slopina traukulius ir efektuvių reguliuoja virškinamojo trakto organų veiklą. Todėl geri liepžiedžių nuovirą rekomenduotina žmonėms, sergantiems šlapimo pūslės ligomis, kamuojant dažniems galvos skausmams arba skrandžio skausmams sutrikus virškinimui.

Išoriškai liepos žiedynu užpilu arba nuoviru skalaujama gerklė gydant anginą ar burnos ertmės ligas, dedami pavilgai gydant įvairios kilmės sanarių ligas. Gydomuoju poveikiu pasižymi ne tik šio medžio žiedai su priežiedžiais, bet ir lapai. Kad būtų efektuviu, gydant peršalimo ligas (slogą, katarą bei anginą) į liepos žiedų nuovirą arba užpilą galima įdėti šaukštelių medaus: šiuo atveju užpilas neturi būti labai karštasis.

Liepos žiedų arbatos bei užpilai malšina žarnyno „dieglius“, veiksmingai padeda gydyti viduriavimą sergant – enterokolitu, diženterija, inkstų akmenlige. Atsiradus šlapime „smėlio“ arba susirgus cistitui, pasireiškiančiu skausmingu šlapinimuisi, rekomenduotina gerti po pusę stiklinės liepos žiedų arbatos 3-4 kartus per dieną, būtinai prieš valgant. Paūmėjus lėtiniam cholecistitui, gydtyti šią ligą veiksmingai padės vienos arba dviejų dienų badavimas, gausiai geriant vietoje vandens liepžiedžių arbata (po stiklinę kas dvi valandas visą dieną).

Sergant podagra, arba reumato-diniu artritu patartina sauju liepos žiedų perliti verdančiu vandeniu, sudėti į marlę maišelį ir būtinai dar karštus dėti kaip kompresą – ši priemonė efektuvių malšina skausmą. Kamuoja migrenai rekomenduotina ant kaktos dėti smulkiai supjaustyti šviežių liepos lapų kompresą. Sergant klimakterine neuroze, raminamai veikia aromatinės vonios su liepos žiedų nuoviru.

Liepu žiedai skinami tada, kai didžioji dalis žedyne jau prasi-skleidė, o mažoji dalis medžio žiedų dar yra pumpurai. Žedynei skinami rankomis, būtinai kartu su priežiedžiais. Liepžiedžiai džiovinami gerai védinamoje patalpoje, ne aukštesnėje negu 25-30°C temperatūroje. Jokiui būdu negalima liepų žiedų nei lapų džiovinti saulėkaitoje, nes veikiami tiesioginių Saulės spindulių jie pakeičia spalvą, o priežiedžiai parausta.

Kaip jau minėjome, liaudies medicinoje iš liepų lapų gaminanamas nuoviras, kuris vartotinas vidujai norint pašalinti šlapimatakyje susikaupusį „smėlį“; liepos lapų nuoviro kompresai efektuvių malšina galvos skausmą. Jaunų liepų lapų galima dėti į pavasarines salotas, norint padidinti jų vitaminingumą. Seniau kaimų gyventojai liepos lapų dėdavo į sriubas, susmulkinčias jų lapais gardindavo bulvių tyre.

Liepu medus rekomenduotinas sergantiesiems anemija (mažakraujyste) – kaip natūralus šaltinis geležies, būtinos kraujodaros procesams; kaip nestipri vidurių laisvinamoji priemonė bei kaip švelniai veikiantys migdomieji (ne atsitiktinai liaudies medicinos žinovai rekomenduoja prieš miegą suvalgyti šaukštelių liepų medaus). Kaip ir liepžiedžių užpilas ar nuoviras, liepu medus gali būti vartojoamas kaip tulžies gamybą skatinanti priemonė, taip pat sergant kepenų ir tulžies latakų ligomis. Liepu medus vertingas ir kaip natūrali priemonė, skatinanti širdies veiklą ir bendrai stiprinanti organizmą, nes Jame gausu organizmo lengvai pasisavinamo natūralaus cukraus – gliukozės ir fruktozės. Joks kitas medus nepriilygsta liepų medui – jam būdingas nuostabus skonis ir subtilus aromatas.

Labai patraukli jo išvaizda – tai skaidri, klampi, šviesiai geltona, o kartais žalsvai gelsva tiršta masė. Susicukravęs liepų medus padaro baltas.

### CITRINVYTIS PUIKIAI DERA IR LIETUVOJE

**Kininė šizandra Rytų medicinoje yra beveik tokia pat populiarė, kaip ir ženšenis ar eleuterokokas. Senuosiųose kinų medicinos traktatuose šizandra įvardijama kaip augalas, kuris “apsaugo nuo energijos praradimo ir grąžina akims blzgesį”. Jau pats augalo pavadinimas – “kininė šizandra” – liudija apie jo paplitimo vietą. Tačiau jis dažnai auga ir Tolimuosiuose Rytuose, Kurilių salose.**

Šizandra yra vijoklinis lianas, primenantis krūmas, pasiekiantis iki 10-15 metrų ilgi ir apie 2 cm storio šakelėmis. Jo lapai šviesiai žalsvi, užaštrintu smaigaliu; žiedeliai balti arba kreminiai, malonaus kvapo. Visos augalo dalys jas patrynuoja kvepia citrina dėl jose esančių eterinių aliejų. Medicininiai tikslais renkami aitru prieskonį turintys sunokę vaisiai. Jie subresta rugsejo – spalio mėnesiais ir yra sultingū, apvalių, rausvai oranžinės spalvos uogų pavidalo. Jos skinamos visomis kekėmis, o paskui džiovinamos, kol sukietėja. Sėkles, kurios taip pat yra vaistinė žaliava, išskiriamos iš šviežių vaisių. Pradžioje iš uogų išspaudžiamos sultys, o po to sėkles atskiriamos nuo uogų odelės ir džiovinamos aukštoje temperatūroje.

Šizandros uogose ir ypač sėklesė yra įvairių riebiųjų ir organinių rūgščių, eterinių aliejų, vitaminių E ir C, mikroelementų (manganu, vario, cinko, nikelio), auginių ir dažomųjų medžiagų.

Naudingas šizandros poveikis pasireiškia aktyviu jos poveiku medžiagų apykaitos bei organizmo atsistatymo procesams, širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemoms (tai padidina atsparumą hipoksijai – deguonies trūkumui), taip pat gebėjimu gerinti nervinių impulsų laidumą bei nervinių ląs-

telių jautrumą, aktyvinti sužadėjimo procesus centrinėje nervų sistemoje.

Vartojant šizandros preparatus ženkliai pagerėja protinis ir fizinių darbingumas, pagerėja nuotaika, regėjimo aštrumas sergent trumparegyste (dėl akies tinklainės jautrumo padidėjimo šviesos dirgikliams). Šizandros preparatais gydomos asteninės ir depresinės būsenos, kurioms būdingi greitas nuovargis, dirglumas, polinkis į galvos skausmus bei pan. Šizandra padeda užkirsti kelią aterosklerozės išsvystymui, taip pat yra veiksminga esant kraujagyslių nepakankamumui ir sumažėjusių arterinių spaudimui.

Šizandra taip pat normalizuoją skrandžio sekreciją, todėl naujodama lėtinį gastritų gydymui. Netgi vienkartinis 2 g šizandros sėklų miltelių suvartojimas sumažina padidėjusį ir padidina su- mažėjusį sulčių rūgštingumą.

Be to, šizandra padeda sparčiau atstatyti jėgas po įtemptų treniruočių.

Kininės šizandros preparatų negalima vartoti esant padidėjusių nervinių jaudrumui, kamuojant nerimo būsenoms, nemigai, sergant hipertenzija, pasireiškus širdies veiklos sutrikimams.

### AGURKAI PALANKIAI VEIKIA VISĄ ORGANIZMĄ



jodas salygoja visavertę skydiliaukės veiklą. Agurkai turi kaliai, palankiai veikančio širdies ir kraujagyslių sistemos funkciją.

Agurkuose esančios biologiskai aktyvios medžiagos palankiai veikia krauko spaudimą. Pektininės šio vaisiaus medžiagos, ląsteliena aktyvina žarnyno peristaltiką, gerina virškinimo organų veiklą. Jos skatina druskų pertekliaus šalinimą iš organizmo, slopina puvimo procesus žarnyne.

Agurkų sultys (grynos arba su medumi) naudingos sergant viršutinių kvėpavimo takų katamaru: vartoti po 2-3 valgomuosius šaukštus 3 kartus per dieną. Senovės graikų gydytojai nurodydavo gerti agurkų sulčių ligoniams, varginamiams aukštostos temperatūros.

Agurkai naudingi nuo plaukų slinkimo ar esant nepatenkinamai dantų ir nagų būklei. Šviežių agurkų sulčių (iš jaunų vaisių) kaukė šviesina įdegimą, odą padaro lygesnę, gaivesnę ir švelnesnę. Taip pat šalinami spuogai, inkstirai, strazdanos ir kitos pigmentinės dėmės.

Raugintų agurkų negalima valgyti sergant širdies, kepenų ir inkstų ligomis, hipertenzija.

## DARŽO IR LAUKO ŽALUMYNAI – KULINARIJOJE, KOSMETIKOJE, MEDICINOJE

Vasarą papildykite savo racioną aromatingais žalumynais, kurie vilioja akį, malonai kutenai nosi ir gomurį, tonizuoja organizmą, gerina išvaizdą ir net padeda gydyti kai kurias ligas. Naudokite juos patiekalamas papuošti, dėkite jų į sriubas, salotas, garnyrus, sumuštinius. Gaminkite iš jų sultis, antpilus ir naudokite ligoms gydyti bei jų profilaktikai. Nepamirškite, kad žalumynai tinka ir kosmetinėms procedūroms. Tik nepersistenkite, nes liaudiškas posakis „kas per daug – nesveika” tinka ir žalumynų mėgėjams.

### LIGŲ PROFILAKTIKA

Norint išsaugoti gerą sveikatą, būtina organizmą aprūpinti visomis gyvybiškai svarbiomis medžiagomis, o pirmiausia vitaminais, kurių gausa garsėja žalumynai. Bene daugiausiai jų turėti lapinės salotos. Jose yra vitamino B1, B2, C, E, K, P, PP, provitaminino A, folinės rūgštis ir kt. Nemažai jose ir mineralinių medžiagų – geležies, kalio, kalcio, magnio, fosforo. Be to, yra organinių rūgščių, cukraus, lengvai pasisavinamų baltymų, laštelienos.

Rabarbarai garsėja organinių rūgščių gausa. Be to, jie turi karotino, vitaminų C, PP, B grupės vitaminų. Iš mineralinių medžiagų juose daugiausiai yra kalio, geležies, fosforo, magnio. Rabarbaruose yra cukraus, pektininių bei rauginių medžiagų ir flavonoidų.

Labai naudingas žalumynas yra petražolė, turinti labai daug vitamino C, pagerinančio jose esančios geležies pasisavinimą. Jos lapuose ir šaknyse yra vitaminų A, B1, B2, PP, karotino, folinės rūgštis. Be to, juose yra angliavandeniu, pektininių medžiagų, flavonoidų, fitoncidų, magnio, kalcio, fosforo.

Pipirnė turi daug mineralinių medžiagų (geležies, sieros, magnio, kalcio, jodo), glikozidų, eterinių aliejų, vitaminų C (100-te g - apie 30-40 mg), B1, K, provitaminino A.

Lapinėse garstyčiose yra vitaminų A, B, C, PP ir kalio, kalcio bei geležies, o gelsvėje – daug organinių rūgščių, eterinių aliejų, krakmolo, vitaminų, kumarių, rauginių medžiagų. Gelsvės šaknyse yra cukraus, lecitino, derių.

### LIGŲ GYDYMAS

*Skrandžio bei žarnyno ligos (meteorizmas, cholecistitas, tulžies latakų diskinezija, vidurių užkietėjimas):*

Rekomenduotina kasdien suvartoti po 1-2 valgomuosius šaukštus šviežių salotų sulčių.

15 g smulkintų gelsvės lapų bei šaknų užpilama 3 stiklinėmis verdancio vandens, po keleto valandų perkošiama. Vartojo po 2 valgomuosius šaukštus 3-4 kartus per dieną, 30 minučių prie valgijos.

Apsinuodijus (ypač grybais), rekomenduojama vartoti lapinės garstyčios sultis.

*Bronchitas ir kitos kvėpavimo*

### mo takų ligos, pasireiškiančios kosuliu:

40 g gelsvės šaknų užpilama 1 l vandens, po 12 valandų užvirinama ir 5 minutes palaikoma ant silpnos ugnies, po 30 minučių perkošiama. Išgerama per dieną.

Prieš naktį ant krūtinės ir nugaras dedama trintų lapinės garstyčios lapelių bei stiebelių kompresus (prieš dedant odą patepama valzelinu).

0,5 g džiovintų salotų lapų užpilama 1 l verdancio vandens, po 2 valandų perkošiama ir vartojo po 1 valgomajį šaukštą 3-4 kartus per dieną.

### Sirdies bei kraujagyslių sistemos, antinksčių, skydliaukės ligos:

3 kartus per dieną nevalgus suvartojama po 2-4 valgomuosius šaukštus petražolių lapelių sulčių.

### Inkstų ir šlapimo pūslės ligos ir jų sukelti tinimai:

1 arbatinį šaukštelių gelsvės šaknų bei lapų užpilama 1 stikline verdancio vandens, 10 minučių pakaitinama vandens vonelėje, truputį atvésinama, perkošiama. Per dieną suvartojama 2-3 stiklines antpilo.

800 g petražolių lapelių emaliuotame inde užpilama 1 l nepasterizuoto pieno, nevirinant pakaitinama orkaitėje, kol išgaruoja pusė skysčio, perkošiama. Vartojo kas valandą po 1-2 valgomuosius šaukštus.

### Druskų sankaupos, podagra, artritas, reumas:

1 arbatinį šaukštelių salotų lapų užpilama 0,6 l verdancio vandens, po 4 valandų perkošiama. Siekiant sušvelninti skausmus vartojo po

1 valgomajį šaukštą 3 kartus per dieną.

♣ Ant skaudamų vietų dedama šviežių garstyčių lapų. Kad lapai geriau priglustum, prieš tai pašalinama jų stambišias gyslas, pakaitinama karštū lygintuvu ir patepama alyvuogių aliejumi.

### Akių ligos:

Vystantis kataraktai, esant ragenos opai, sergeant junginės uždegimui, sumaišoma po lygai petražolių lapelių, morkų bei salierų sulčių ir gerama daroma pavilgus.

### GROŽIUI

#### Esant sausai odai:

Keletą trintų salotų lapų sumaišoma su 2 valgomaisiais šaukštais grietinės arba rūgprienio (jei oda labai sausa, galima iplilti 0,5 arbatinio šaukštelių alyvuogių aliejaus) ir aptepama veidą.

1 valgomajį šaukštą smulkintų krapų sumaišoma su 1 arbatiniu šaukšteliu alyvuogių aliejaus bei žiupsneliu avižų miltų ir šia mase aptepama veidą.

#### Esant riebiai odai:

Smulkiai supjaustytais salotų lapus apšlakstoma alyvuogių aliejuumi bei citrinos sultimis ir uždedama ant veido.

Turint pigmentuotą ir strazdanotą odą:

2 valgomuosius šaukštus petražolių lapelių užpilama 1 stikline karsto vandens, atvésinama, perkošiama ir šiuo losjonu valoma veidą.

Sudirgusiai, spuoguotai, saulėje nudegusiai odai:

Supjaustytais salotų lapus užpilama dideliu kiekiu vandens, 5 minutes pavirinama, išgriebama, su-

dedama ant marlės ir priglaudžiamama prie veido. Šiuo antpilu reguliarai vilgoma veidą.

### KULINARIJOJE IR MEDICINOJE

Kulinarijoje ir ligoms gydyti galima naudoti ne tik darže užaugintus žalumynus, bet ir naudingų medžiagų bei gydomų savybių nestokojančius išairius laukinius augalus arba gėles. Pavyzdžiu:

#### Varnalėsa.

Joje yra daug išvairių vitaminų bei mikroelementų. Iš jos šaknų galima kepti kotletus ir gaminti garnyrus arba dėti jų į sriubas vietoje bulvių. Varnalės šaknys ypač skanios iškeptos. Liaudies medicinoje jomis gydomas reumatatas, malšinami uždegimai ir normalizuojama medžiagų apykaita.

#### Dilgėlės.

Jos turi labai daug vitamino C, nemažai vitaminų A, B1, B2, karotino, geležies, magnio, vario, fitoncidų ir organinių rūgščių. Iš jos šaknų galima virti sriubas, gaminti salotas. Liaudies medicinoje jos rekomenduotinos kraujuojant, sergeant inkstų, kepenų ligomis, reumatu, bronchitu, uždegiminėmis ligomis.

#### Kiaulpienė.

Ji turi vitaminų A, B2, C ir nemažai kitokių naudingų medžiagų. Jos lapai tinka salotoms, troškiniams, prie mėsos patiekalų, o šaknys – gérīmui, labai primenančiam kavą, gaminti. Liaudies medicinoje kiaulpienė – appetitą gerinant, skrandžio bei žarnyno ligas ir aterosklerozę gydant, karščiavimą mažinantis vaistas.

#### Nasturta.

Joje yra provitaminino A, vitaminų B1, B2, C, jodo, kalio ir fosforo druskų. Kulinarijoje nau-

dojami švieži nasturtų lapai, kieti žiedpumpuriai ir nesunokusios sėklas. Jų dedama į salotas, padažus, marinatus, sriubas, troškinius. Liaudies medicinos atstovai nasturtomis gydo gripą ir viršutinių kvėpavimo takų uždegimus, vyru ir moterų klimakterinius negalavimus, depresiją, padidėjusį dirglumą.

**Raktažolė.** Ji garsėja vitamino C gausa. Švieži raktažolės lapai tinka salotoms, džiovinti – arbatai. Toji arbata tinka maža-kraujystei gydyti bei nervams ramint, o iš raktažolės pagamintas tepalas – egzemai gydyti.

### ATSARGUMAS GĖDOS NEDARO

Nors žalumynai labai naudinėti, bet piktnaudžiauti jais nevalgia. Gaminant iš jų patiekalus, derėtų nepamiršti, kad:

Sergant meteorizmu, nerekomenduotina valgyti salotų lapų.

Nėštumo periodu arbata sergeant ūminiu glomerulonefritu, negalima gydyti vaistine gelsve.

Nėštumo periodu negalima valgyti daug petražolių, nes jos stimuliuoja krauso samplūdį į mažojo dubens organus bei gindos susitraukimus, dėl kurių gali išvysti persileidimas.

Rabarbarai nerekomenduotini sergant reumatu, podagra, šlapimo sistemos ligomis, akmenlige. Rabarbaruose yra daug rūgštinės rūgštis, kurios dideli kiekiei yra toksiški. Per daug jų prisivalgius gali kamuoti šleikštulys. Mažiems vaikams taip gali atsitikti vos nuo 3-4 g šios rūgštis.

## LEDAI – VASAROS GARDUMYNAS



Ledų, kaip ir popieriaus, parako bei kitų didžių žmonijos išradimų, tėvynė – Kinija. Ten dar 3000 metų prieš mūsų erą turtuolių namuose būdavo patiekiamos sušaldytos vaisių sultys – šis neįprastas desertas ir buvo pirmasis mums pažįstamų ledų „protėvis“. Tačiau šio „stebuklingo valgio, malšinančio troškulį“ receptai ir laikymo būdai buvo laikomi griežčiausioje paslaptyje. Šis „saldus sniegelis“ labai audrino žmonių vaizduotę, nes išvairių epochų ir daugelio tautų rašytiniuose šaltiniuose ledams būdavo skiriamas ypatinges dėmesys, o keliautojai apie juos pasakojo kaip apie tikrą stebuklą.

Palankaus požiūrio į „ledinį skanumyną“ įrodymu esama išvairių kultūrų kronikose. Iš jų sužinoime, jog, pavyzdžiu, medicinos tėvas Hipokratus, pats būdamas didelis sušaldytų sulčių mėgėjas, ir savo pacientams rekomenduodavo valgyti „šerkšną“, nes jis „pagyvina organizmo svyru judėjimą ir gerina nuotaiką“.

Aleksandras Makedonietis žygio į Persiją ir Indiją metu mėgaudavosi „snieginėmis sultimis“. Kas kartą Aleksandro armijai sustojus pailseti, specialūs būriai iškasdavo dižiuiles gilias duobes, jas prigrūsdavo iš kalnų atgabento sniego, uždengdavo jų žemų sluoksniu bei medžių šakomis ir taip „žiemos dvelksmą“ išlaikydavo daugelį mė-

nesių. Artimi didžiojo karvedžio patiketiniai greitai suprato, kokį pranašumą prieš įprastą maistą turi šviežiu sniegu pagardinti valgiai, ir pakviesti prie karvedžio stalo, nepraleisdavo galimybės jais pasilepinti. O eiliniai Aleksandro armijos kareiviai porciją saldaus sniego gaudavo kaip premiją už kiekvieną karinę pergalę.

Romas imperatorius Neronas le-

### KINŪ MANDARINU DOVANA

Europoje ledų istorija prasidėjo tik 1292 metais, kai Venecijos pilietis M. Polas sugrįžo į tėvynę iš dvidešimt metų trukusios kelionės po Aziją. Be kitų vertybų bei įdomybių, jis parvežė į kinų „šerkšninio vandens“, kurio raga-vo kinų didikų namuose, receptą. Šis skanėstas kaipmat pateko tarp prašmatniausių ir rafinuociausių italių virtuvės patiekalų. Išauginti mirties bausme, valdovų rūmų kulinarių tarsi valstybinę paslaptį saugojo ledų gamybos technologiją. Ir tik po trių šimtmiečių ledams pavyko ištūkti iš Alpių.

nelaisvės: 1553 metais florentietė K. Mediči ištekėjo už Prancūzijos karaliaus Henrico II ir karatu su kukliu kraičiu atsivežė ir itališkųjų šerbetų receptą. Po iškilmingos vestuvių puotos dessertui buvo patiekolas gurgždantį sniego gardėsis su aviečių sultimis ir mandarinų skiltelėmis, padaręs nelauktai teigiamą tradicinės prancūziškosios virtuvės perversmą. Kulinarių fantazijs buvo beribė...

Tačiau jau kitą dieną ledų gambos menas buvo paskelbtas valstybine paslaptimi ir Prancūzijos karaliaus rūmuose. Paties karaliaus svitoje netgi buvo išteigta speciali labai aukšto rango pareigybė – „Jo karališkios didenybės ledininkas“, pri- valėjės savo gyvybės kaina sergēti ledų gamybos paslaptį. Praėjus šiek tiek laiko visos Europos valdovai, vienas kitam reiksdami pretenzijas į esą neteisėtai nusavintas žemes bei aiškindamiesi tarpusavio santykius, prarado budrumą. Tuo apsukriaus pasinaudojo rūmų konditeris G. Tisainas. 1649 metais jis populiausios Paryžiaus smulkės savininkui pardavė savo sukurtą deserto „Ledinė neapolietė“ receptą. Taip prasidėjo „ledų žygio į prastuomenę“ epocha.

(nukelta į 3 puslapį)

## KOVA SU STRESU KASDIENIAME GYVENIME

Reikėtų žinoti, kad stresai netik pakerta mūsų jėgas ir apnuoja mums gyvenimą, bet ir gali geriau negu bet kas kitas stimuluoti, didinti aktyvumą, paskatinti mokytis teisingai pasirinkti savo prioritetus bei atrasti savęje naujų galų, metus iššūkį sau. Kitaip tariant, iš priešo mes stresą galime paversti ir savo sajungininku. Tai įmanoma, kol mes sugebame neprarasti vidinės pusiausvyros – tuomet stresas mums teikia energijos. Tačiau kai mes leidžiame iš išmušamų iš vėžių, stresas tampa mums pačiu didžiausiu kenkėju.

Egzistuoja įvairios atsipalaidavimo technikos, kurios gali padėti mums apsaugoti nuo išorės pasaulio spaudimo arba išmokti teisingai iš jų reaguoti. Viena valanda ramaus pasivaikščiojimo miške arba užsiiminėjimo jogą šiuo požiūriu puikiai veikia organizmą. Kita vertus, kas šiandien gali jiems atrasti laiko savo nuolatinėje dienotvarkėje? Todėl naudinga žinoti, kaip įveikti stresą pačiais paprasčiausiais, tačiau veiksmingais metodais. Štai keli jų.

### ŽIOVAUKIME

Etiketo taisyklės reikalauja iš mūsų kontroliuoti save, net jei-



gu tai atsiliepia mūsų savijautai. Pavyzdžiu, mes visi stengiamės viešumoje sutramdyti žiovulį arba bend pridengti burną ranka. Tačiau kai instinktyvū žiovulį kelia nuovargis, neišsimiegojimas, alkis arba nuobodulys, žiovauti naudinė sveikatai. Tai padeda natūraliai atsikratyti susikaupusios kūnų alinančios neigiamos energijos. Todėl ar verta tramdyti save tokiomis aplinkybėmis?

**Relaksacija akimirksniu.** Dėl įtempto veiklos grafiko mes retai galime leisti sau prabangą visiškai atsipalauduoti. Tačiau įtampas galima atsikratyti ir akimirksniu. Štai vienas tokį būdų.

Išsitieskime nugara ant grindų arba lovos su šiek tiek išorė atverstais delnais ir pėdomis. Rankas, sprandą ir kitus kūnų raumenis pasistenkime absoliučiai atpalaiduoti – tarsi būtume skudurinė lėlė. Tada tokioje padėtyje pilvu (diafragma) kelis kartus giliai įkvėpkime ir iškvėpkime – ir pajusime, kad įtampas kaip nebūta.

### SUTELKIME DĒMESI IPĒDAS

Padarykime pertraukėlę darbuose ir kelioms sekundėms dēmesį sukoncentruokime į savo pėdų padus. Tai toji kūnų dalis, per kurią

mes fiziškai jaučiame sasają su žemė, realybę, o materiali aplinka ir visas materialus pasaulis jungiasi su mumis.

Pasitenkime mintimis pajusti kojoms persiudantį savo kūno svorį, kojinaičių ir pėdkelniių sąlytį su oda, pėdų padėtį avaluojant... Kad ir kaip atrodytų keista, toks mentalinis (minčių) pratimas padeda atsikratyti įtampos, paveikia širdies ritmą – sulėtina jį. Jausdamos tvirtą pagrindą po kojomis, mes susigržiname į vidinę pusiausvyrą, kuri ypač būtina tada, kai nebežinome, ko laukti iš prasidėjusios dienos. Todėl atsidūrė pañasioje situacijoje pakartokime šį pratimą 2 – 3 kartus per dieną.

### HUMOROGALIA

Bet kokią situaciją galima pataisyti, jeigu iš ją mes mokėsime pažvelgti su humoru.

Humoras – geras pasirinkimas, kai darbe prisireikia iš naujo „ikrauti baterijas“. Gebant išvysti bet kokiose aplinkybėse humoristinius aspektus, mūsų veiksmai tampa teisingesni ir rezultatas ženkliai pagerėja. Įvairiausi susirinkimai, pasitarimai – net patys rimčiausiai – dažnai būna daug vaisingesni, jeigu juose vyrauja neįtempita atmosfera ir atsiranda vietas pažuokavimui. R임tai užsiimti darbu – tai anaipolt dar nereiškia be galio rimtai žiūrėti į save ir kitus. Kadangi mūsų energija siejasi ir su tuo, kas vyksta čia ir dabar, ir su vaizduote, humoras yra jungtis, per kurią ji cirkuliuoja sparčiau, o tai pagerina ir psichologinį foną. Čia ir slypi jo skatinamojo poveikio darbingumui paslaptis!

### APSILIEKIME ŠALTU VANDENIU

Rytais, atsistojusios vonioje, atsukime šaltą vandenį ir dušu nukreipkime į srovę į šlaunis – toks poveikis stresu paradoksai labai padeda atsipalauduoti.

Šis metodas, kuriam jau daugiau kaip 150 metų, pirmą kartą buvo pastebėtas vokiečių pastoriaus Kneipo. Šalto vandens pagalba jis išsigydė nuo tuberkuliozės, kuri

tais laikais buvo laikoma nepagydoma liga. Naudodamas tuo pačiu metodu jis pastatė ant kojų daugybę savo pacientų. Šio metodo esmė paprasta – įtampos šalinimas specialių vonių ir dušo pagalba.

Kad geriausiai pajustume šalto vandens teikiamą žvalumo užtaišą, jo srove šlaunis reikia lieti iš maždaug 10 cm atstumu laikomo dušo galvutės (srovės spaudimas turi būti minimalus) ir taip palaikyti, kol jų oda paraus.

Pačioje vonios patalpoje turi būti šilta. Kad neperšaltume, galime prisdengti (pavyzdžiu, plačiu rankšluosčiu) ir viršutinę kūno dalį. O odai paraudus iškart užsukime čiaupą. Po procedūros sausai išsitrinti nereikia – geriau energingai pasimankštinti, darant įvairius sukuošius ir lenkiuošius judesius rankomis ir kojomis. Tokiu būdu netik sušilsime, bet ir dar labiau susitprinsime gydomajį procedūros poveikį.

## VALGYKIME ŽIRNIU



Kaip vaistinė žalia vaftojami žirnių vaisiai ir lapai. Žirniai labiausiai vertinami už savybę normalizuoti medžiagą apykaitos procesus. Jie neleidžia kauptis antsvoriui, vartotini kaip antisklerozinė, šlapimą varanti ir akmenis tirpdanti priemonė.

Antikos laikais apie gydomiasias žirnių savybes raše Hipokratus. Jo teigimu, žirniai yra maistinga, šlapimą varanti ir geidulius žadinanti medžiaga.

Reikėtų žinoti, kad pavalgius žirnių atsigerti šalto vandens ne-patartina.

Tibeto medikų liudijimu, žirniai stabdo kraujavimą ir viduriavimą, ramina sudirgintą gleivinę. Kinų medikai manė, kad žirniai padeda įveikti vietinius negalavimus ir fiziolinius gleivinės funkcijos, duju apykaitos organizme sutrikimus, kosulį, dusimą, gydo hemorojų.

Kamuojant rémeniu naudinga suvalgyti 3-4 arbatinius šaukštelius šviežių arba vandenye išmirkytų džiovintų žirnių.

Žirnių miltai turi medžiagą, kurios gerina galvos smegenu ląstelių maitinimą, normalizuja medžiagą apykaitos procesus, padeda sergant cukriniu diabetu. Vartoti juos reikia po 1/2-1 arbatinį šaukštelių 2 kartus per dieną prieš valgį.

Esant akmenų šlapimo pūslėje naudinga valgyti nesubrendusius žirnius (žalius arba virtus). Galima pasiruošti iš jų antpił: 2 valgomieji šaukštai smulkintos žaliavos (ankščių ir viso augalo) 1 stiklinei verdančio vandens. Leidžiama nusistoveti 2 valandas, nukošiama ir per dieną išgeriamā.

Žirnių nuoviras ruošiamas taip: 1 valgomasis šaukštės žydėjimo metu nuskinto augalo drauge su vaisiais užpilamas 200 ml vandens; užvirinama, verdama 10 mi-

nučių, leidžiama nusistoveti, nukošiama ir atvésinama. Sergant inkstų akmenlige vartojama po 1-2 valgomuosius šaukštus 3-4 kartus per dieną. Vartojant tokį nuovirą mėnesį stambūs akmenys inkstuose pavirsta į smelį ir pasišalina iš organizmo. Šlapimo varomasis žirnių poveikis yra salygotas didelio kalio kiekio, esančio žaliosiose augalo dalyse.

Žirniai bet kokiui pavidalu rekomenduotini sergant endokrininės sistemos ligomis.

Sergant periferinių venų ir arterijų ligomis, košelė iš vienų sutrintų nesubrendusiu žirnių ar žirnių su kiaušinio baltymu dedama ant pamėlynavusių odos vietų.

Liaudies medicinoje žirnių odelės sunka buvo vartojama gydant išbérimus, dermatitą, tymus.

Į miltus sutrinti žali žirneliai buvo mėgstamiausia senovės romėnių kosmetinė priemonė. Tokios „romeniškos kaukės“ daromas ir dabar. 2 valgomieji šaukštai žirnelių miltų išmaišoma tokiamo pat kiekyje pieno išrūgų ir tuo mišiniu padengiamas veidas. Kai mišinys išdžiūsta, nuvalyti nuo veido jį reikia sukausiai pirštų judesiais: tuomet veidą nuplauti pradžioje karštū, o po to šaltu vandeniu. Tokios kaukės gerai nuvalo odą, išlygina ją, padaro stangresnę ir švelnesnę.

Kaukė iš žalių žirnelių sausai ir normaliai odai ruošiama taip: 1 valgomasis šaukštės žydėjimo metu nuskinto augalo drauge su vaisiais užpilamas 200 ml vandens; užvirinama, verdama 10 minučių. Jeigu oda riebi, vietoj kiaušinio trynio reikia vartoti jo baltymą.

(atkelta iš 2 puslapio)  
1672 metais italui F. P. de Konteliui Liudvikas XIV suteikė karališkąją privilegiją gaminant ledus. Kontelis Paryžiuje atidarė kavinę, veikiančią ir šiandien. D. Didro, Volteras, Ž.Ž. Russo buvo nuolatiniai šios užeigos lankytojai. Šerkšniniai vaisių, medaus bei riešutų desertai būdavo patiekiami puikiuose metaliniuose bokaluose. Po 4 metų „ledų karštinė“ apėmė visą Paryžių: net 250 „limonadjė“ (taip buvo vadinti prekiautojai ledais) siūlė žmonėms savo delikatesus. Jie įkūrė ir pirmąjį istorijoje prekiautojų ledais korporaciją.

### LEDAI NAUJAJAME PASAULYJE

Apie 1700 metus ledai pasiekė Ameriką ir neilgai trukus ten tapo tokiu pat nacionaliniu simbolium, kaip ir obuolių pyragas. Nepaisant to, kad amerikiečių „meilės ledams istorija“ tėra tik akimirksnis žmonijos istorijoje,

bet ir joje gausu įdomių faktų. Pavyzdžiu, 1790 metų vasarą pirmasis JAV prezidentas Džordžas Washingtonas ledams išleido 200 dolerių – tais laikais tai buvo milžiniška suma. O D. Medison, ketvirtuojo šalies prezidento žmona, savo tėvynainių atmintinį istrigo pirmiausia dėl to, kad 1812 m. vyro inauguracijai skirto banketo metu svečius vaišino neprilygstantais braškiniais ledais.

Antrojo pasaulinio karo metais vaisiniai ledai taip išsigalejo kasdienuje amerikiečių gyvenime, kad jie negalėjo nė dienos ištverti be šio skanėsto. Ledai buvo įtraukti net į kareivių racioną. 1945 metais buvo įkurta plaukiojanti užėiga „Kava-ledai“ Ramiajame vandenye tarnaujantiems jūreiviams.

Be abejo, tobulejo ir ledų gamybos technologijos. 1846 metais amerikietė P. Džonson sugalvojo ledų gamybos mašiną. Tačiau ji šio savo išradimo neužpatentavo, ir pirmenybę atiteko apsukiam anglui T. Mastersui, nepraziopsoju-

siam savo šlovės akimirkos. Netrukus ledų gamybos aparatai labai išpopuliarėjo abiejuose žemynuose.

Šu ledų istorija yra susiję nemazai garsių asmenybių. Pavyzdžiu, prancūzų gamtotyrininkas R. Reomiras, išradęs jo vardu vadinamą temperatūros matavimo skalę, išrado ir... „minkštus“ ledus. XIX amžiaus pradžioje Paryžiuje staiga išpopuliarėjo ledai vienkartinio puodeliuose (vadinamas plombyras), o Italijoje – ledų asorti. XIX šimtmecio pabaigoje amerikietis, emigrantas iš Italijos I. Marcionis ledus į gatvę išrideno stumiamame vežimėlyje, ir taip prasidėjo dar vienės šio skanėsto bumas. 1904 metais Sent Luise vykusios tarptautinės parodos svečiai buvo vaišinami ledais kūgio formos vafliniuose puodeliuose, kurie tuoju pat gavo garbingą „gausybės rago“ vardą.

... Ar prisimenate, kokį slapčiausią savo norą per pokylį karaliaus rūmuose pasakė Pelenė? Ogi ji princo paprašė ledų. Nes ledai – tai šventė.

## KOKI BENDRAKELEIVI PASIRINKTI ATSIŽVELGIAINT Į HÓROSKOPĄ?

**Avinas.** Keliaudami su šio ženklo žmonėmis, jau nuo pirmų aki-mirkų pastebėsite jų trykštančią energiją ir veržlumą. Jie labai pakelia nuotaiką, kuomet kitus jau būna apėmęs kelionės nuovargis. Avinai retai kada paklauso patarimo. Jeigu jie turi tikslą kur nors nuvykti – vargu ar pasiseks atkalbėti. Avinams ilgesnis buvimas vienoje vietoje sunkiai pakenčiamas. Jiems nuolat reikia išpūdžių, informacijos, naujų pažinčių. Šio ženklo žmonėms dažnai tenka lankytis užsienyje, ir tai pakeičia šiu žmonių įvaizdį, sustiprina autoritetą. Be to, tokios kelionės sustiprina Avino žinias ir turi įtakos jo profesinei veiklai.

Trokšdami patirti kelionių džiaugsmą ir tikrą malonumą, Avino ženklo žmonės turėtų stengtis prieš kelionę nepatirti pasiruošimo streso. Priešingu atveju, tai kelioms dienoms gali garantuoti galvos skausmą ir padidėjusį jautrumą. Paklausykite Avino patarimų, kai planuojate vaikų išvyką.

**Jautis.** Po Jaučio ženklu gimę žmonės profesionaliausiai sugeba įvertinti žemiškasių vertėbes. Jie puikiai planuoja, prekiauja, ūkininkauja, supranta, kad darbu ir atkaklumu pasiekti rezultatai yra gyvenime patys patiki-miausi. Jie labai gerai žino, kokia didelė vertybė yra poilsis ir atostogos, ir kaip tai jiems reikalinga. Su atsidavimu dirbantys Jaučiai privalo periodiškai ilsėtis. Jaučiamas patartina per atostogas pakeisti gyvenimo būdą, pagyventi sveikuoliškai, intensyviai pasportuoti, pasinaudoti gydymosi ir profilaktinėmis pro-cedūromis. Jaučių poilsisiu reikalinga ramybė, išpuoseleaplanka, patogumai. Jie labai jautriai reaguoja į bet kokius dirgiklius, triukšmą. Vykdami toli, jie dažnai pasirenka kalnus arba tokį kraštą, kuriame ryški riba tarp prabangos ir skurdo, aplinka dvelkia asketiškumu, gyvenama pagal labai griežtus dėsnius. Jaučių parvežti suvenyrai bus praktiskumo ir grožio derinys. Kadangi tarp Jaučių yra daug kolekcionierių, vienas iš kelionės tikslų gali būti kolekcijos papildymas.

Išvykdami į kelionę, jeigu žino, kad teks ilgai sėdėti, Jaučiai būtinai turėtų pasiimti pagalvėlę kaklui.

**Dvyniai.** Gimusieji po šiuo ženklu žmonės dovanaja pasauliui vis naujas idėjas, trokšta vis naujų išpūdžių ir labai mėgsta bendrauti. Niekas nesugebės Dvynio uždaryti tarp keturių sie-nų. Jeigu auginate vaiką Dvynį, pagal galimybes sudarykite pa-lankias sąlygas visokeriopai plėstis jo akiračiui. Pastebėta, kad ir suaugusių Dvynių vienat-vę kompensuoja vis naujai supla-nuotos kelionės, platus pažinčių ratas ir labai aktyvi naujų pažinčių paieška. Sunku įsivaizduoti, kad iš Dvynių galima būtų išgirsti priekaištų dėl ilgos kelionės pėstute - tai žmonės, kuriems turizmas dviračiu, pėsčiuju žygis teikia labai daug malonumo.

Dvyniai niekada neturi pamiršti, kad po dienos išpūdžių ir nuo-

vargio jiems būtinės poilsis ir patogus miegas, nes šio ženklo žmonių nervų sistema yra gana silpna. Dvyniai sunkiai atleis už tai, jeigu bus sutrumpintas kelionės maršrutas. Jie gerai jaučiasi dideliame keliaujančiųjų būryje ir ypač išskiri-a komunikabilumu.

Kad Dvyniai kelionėje nepajustų diskomforto, jie turi pasiūti kuo lengvesnį kelionės lagaminą. Šio ženklo žmonės gali jautriai reaguoti į klimato pasikeitimą. Kelionės vaistinėlėje būtina turėti vaistų nuo peršalimo.

**Vėžys.** Gimusius po šiuo ženklu žmones stipriai veikia nepastovus Ménulis, kuris Vėžius iš kitų iš-siskiria emociniu jautrumu ir uždaru būdu. Vėžys – pats šeimyniš-kiausias ženklas. Tačiau neapsi-gaukite manydami, jog tai nuobodūs žmonės; juos traukia ir naujovės, ir kelionės. Vėžiai pirmenybę teikia šeimos turizmui. Jeigu norite po šiuo ženklu gimusiam vaikui padovanotи kelionę, būtinai pagal-vokite apie jo saugumą tarp svetimų žmonių. Geriausia, kad jį lydētu kas nors iš šeimos narių arba labai artimas bičiulis. Apskritai vi-siems Vėžiamas labiau priimtinos kelionės su nedidele keliaujančiųjų grupe. Idealu, jeigu juos sietų bendri interesai ir grupeje būtų jau pažįstami žmonės. Šie žmonės labai žavisi praeitimi ir istoriniu palikimu; tai dažnai būna lemiamas argumentas renkantis kelionės maršrutą. Vėžių negasdina atokios vietovės, kurios gali būti atskirtos nuo civilizacijos ir šurmilio; be to, jų sielai labai artima mistika. Jeigu Vėžio genealoginio medžio šaknys yra kitoje šalyje – anksčiau ar vėliau jis bus aplankytas.

Keliauninkai Vėžiai labai jautrūs išpūdžiams ir oro permanentoms. Susiruošę į kelionę Vėžys neturėtų pamiršti, kad turi saikingai var-toti skyssius ir neapsunkinti mais-tut jautraus savo skrandžio.

**Liūtas.** Jeigu po šiuo ženklu gi-męs žmogus ką nors nusprendė, vargu ar pasiseks kitiems pakeisti jo sumanymą. Stodamas prieš vi-sus nepritariantius, Liūtas gali iš-keliauti vienas pasirinktu maršru-tu ir tokiu būdu įrodityti savo pra-našumą. Kelionėse šio ženklo žmonės semiasi ir kūrybinio įkvėpimo; jie iš anksto nori žinoti visas būsi-mos kelionės smulkmenas. Papras-tai Liūtams nepatinka maršruto pa-keitimai (jeigu tai ne jų pačių pa-siūlytos permanentos). Paprastai té-vai Liūtai nėra linkę palikti savo atžalas namuose ir keliauti vieni. Keliaudami su grupe, jie sunkiai bendraus su savo ženklo žmonėmis, o būdami tarp ryškių asmenybių jie gali susirgti dėmesio stokos sau liga. Atsidūrusiam nelaimėje bendrakeleivii jie nestokos užuojaautos, širdies šilumos ir padės kuo galėdami.

Kraudamiesi kelionės lagaminą, Liūtai turi pagalvoti ir apie rūbų patogumą bei praktiskumą, o ne tik apie tai, kokį padaryti išpūdį. Ryškios klimato permanentos bei kiti veiksnių gali neigiamai atsiliepti širdies veiklai. Be to, po Liūto ženklu gimusiems žmonėms kelionėse reikia saugoti savo stuburą.

**Mergelė.** Apdovanoti racionaliu ir analitiniu mąstymu, pedan-

tiškumu, praktiškumu ir dideliu at-sakomybės jausmu šio ženklo žmonės paprastai tik kitų ragina-mi išvyksta pailsėti. Nuolatinis žinių troškimas trumpų atostogų me-tu tampa jų pačių prieš. Tokios atostogos neduos naudos, nes Mergelės gana sunkiai atsipalaudoja nuo rūpesčių ir paliktų darbų. Jiems sunkiai suvokiamo, kaip ga-lima nieko neveikti. Didžiausia šiu žmonių klaida – atostogos namuo-se. Taip pat Mergelėms patinka darbo ir poilsio derinys (optimalus variantas – atostogos kaime). Mergeles taip pat lengva suvilioti poilsiu sanatorijoje, nes savo svei-katai šie žmonės skiria ypatingą dėmesį. Apskritai Mergelėms rei-kėtų dažnai išvykti į ilgesnes ir tolimesnes keliones – tik tai padės iš tiesų gerai pailsėti, atsigauti po patirto streso ar nuovargio, o svar-biausia – atsigauti emociškai.

Šiu žmonių organizmas labai jautriai reaguoja į mitybos pasikei-timus; be to, jiems labai svarbi hi-giena. Į tai svarbu atsižvelgti ren-kantis transporto rūšį, numatant ga-limus nepatogumus ir keliavimo trukmę.

**Svarstyklės.** Bet kokiam amžiuje po šiuo ženklu gimę žmonės susi-domėjė lanko parodas, muziejus, koncertus, madų demonstravimą ir kitus renginius. Tai sudaro ir didžia-ją kelionės išpūdžių dalį. Šiu žmo-nių parsivežtų lauktuvių krepšyje kartais galima pasigesti tik prakti-nę paskirtį turinčią daiktą. Planuo-dami savo laisvalaikį ar išvyką, Svarstyklės ženklo žmonės ypač daug dėmesio kreips į malonių drau-giją. Kadangi labai dažnai Svarstyklėms būna sunku apsispresti, joms pravers svarūs kitų argumentai. Dažniausiai šie žmonės yra pirmie-jį, kurie rodo iniciatyvą sura-kantį besiginčiančias puses. Papras-tai Svarstyklės būna tarsi gelbėjimo ratas didelėje keliaujančiųjų grupėje, kur dažniausiai išsiskiria poreikiai ir nuomonės. Po šiuo ženklu gimę žmonės geriau jaučiasi trumpalaikėse kelionėse – greitai pasisotina išpūdžiais ir nori grįžti namo.

Jeigu į kelionę vykstate auto-mobiliu, geriau nesėskite už vairo, o pasimėgaukite keleivio laisve. Il-gos ir tolimos kelionės Svarstyklėms bus malonios tik tada, jeigu nereikės prie nieko derintis. Ilgiau keliaujant, būtina patogiai sėdėti, dažnokai sustoti ir pasimankštinti; o pajutus skausmą juosmens sri-tyste, neleisti jam progresuoti.

**Skorpionas.** Keliaudami su šio ženklo atstovais ir artimiau su ja-i susipažinę, pajusite, kad Skorpio-nai yra įdomūs pašnekovai, jaut-rūs, patrauklios ir ryškios indivi-dualybės. Ramioje aplinkoje šie žmonės gali likti ir nepastebėti. Bet atsitikus nelaimei ar kokiai nors suirutei, jie nepasimes ir sugebės mobilizuoti visus. Daug kas ne-mėgsta Skorpionų už jų kandžias replikas ir kritiką. Nuo mažens šio ženklo žmonės nenori būti priklau-somi nuo tėvų globos ir mielai ke-liauja su svetimais žmonėmis. Pa-sitikėkite jų ištverme ir tuo, kad mažus Skorpionukus ne kiekvienas gali nuskriausti. Skorpionams ne-būdinga pasiduoti kitų įtakai, per-valandą susikrauti daiktus ir lékti.

Jeigu tai bus jų pačių sumanymas, kovodami už ši tikslą jie laimės, net ignoruodami nepalankias aplinkybes. Kelionėse šiemis žmonėms būtina patirti mistiką ir magiją. Jie ilgai svarsto prieš išvyk-dami į tolimus kraštus, bet jų nuo-jauta paprastai neapgauna. Galima teigt, kad lankymasis tolimuose krastuose tobulina Skorpionų už-darai ir maištingą vidinį pasaulį.

Keliaudami ištvermingieji Skor-pionai nesiskūsdami patys įveiks visus galimus negalavimus; juos gali palaužti nebent apsinuodijimas arba netiketas persalimas.

**Šaulys.** Tai optimistiškos ir ver-zlios asmenybės. Jiems labai svarbu, kad kiti juos vertintų kaip au-toritetingus ir apskaičiusius žmon-es. Geraširdžiai Šauliai mielai bendrauja, bet visada instinktyviai gina savo nepriklausomybę ir lais-vę. Šauliams, ypač per atostogas, sunku ilgesnį laiką praleisti vienoje vietoje. Jeigu atostogoms turite labai nedaug laiko, pasirinkite to-kią vietą, kurioje niekas nevaržy-tų ir galėtumėte patirti naujų išpū-džių. Bene didžiausias malonumas Šauliams – tolimos kelionės. Jos tampa neatskirama jų būties dalimi ir yra efektyviausia priemonė, formuojanti Šaulių pasaulėžiūrą ir plečianti akiratį. Šie žmonės bene geriausiai iš visų prisitaiko, o kelionė į įveiktais ilgas atstumas pa-prastai jų neišsekina. Pasirinkę gy-venimą užsienyje, Šauliai papras-tai nejaučia vidinio diskomforto ir efektyviau negu kitų ženklių žmo-nių išnaudoja esamas galimybes.

Keliaujantys Šauliai labai žavingi, spinduliuojantys, mėgstan-tys pajuokauti. Blogiau, jeigu kelionėje pasiekiā aplinkybės ir jie negali pasiekti savo tikslų – Šau-liams paprastai būna sunku susi-valdyti kritinėse situacijose. Labai pavojinga įpykusiam Šauliui sėsti prie vairo. Kelionėje nepervarkite ir nepersivalgykite; o jeigu jaučiate, jog negaluojate, geriau visai at-sisakykite kelionės.

**Ožiaragis.** Gali pasirodyti, kad šie žmonės yra sukaustyti analiti-kumo, bet kai reikia, jie pasielgia ir taktiskai, ir lanksčiai. Dauguma Ožiaragių – gana uždari žmonės; keliaujant grupėje jie gali pasirodyti neprieinami, šaltoki, kiek pe-simistiški ir neturintys noro bendrauti. Ožiaragiams taip pat būdin-gas asketiškumas – jie lengvai pri-sitaiko prie minimalių kelionės pa-togumų, dažnai pasirenka didelių fizinių išbandymų reikalaujančias keliones. Šio ženklo žmonės gali iškeliauti vieni ir netgi kuri laiką gyventi atsiskyrėlio gyvenimą. Tu-rėdami nedaug laiko ir pasirinkę netolimą kelionę, neatsisakykite malonumų ir romantikos. Tokia iš-vyka turėtų būti panaši į kelionę po pasakų šalį; idealu, jeigu ta šal-is bus prie vandens. Ožiaragiai mėgsta ir išvykas į šventąsias vie-tas.

Jeigu kasdieniame gyvenime mažai judate, nesportuojate, nesižavėkite iškylauti tolėliau pė-sčiomis ar dviračiu. Toks krūvis jau kitą dieną jus nuvargins. Visiškai kas kita, jeigu išsirengėte į tolīmą kelionę. Galite suplanuoti tokį maršrutą, kuriame teks ilgą atstumą įveikti savo jégomis – didžiuo-

sítės savo ištverme ir galésite pa-sidžiaugti naujais išpūdžiais. Nors kartą gyvenime nuvykite į kalnus. Ožiaragiams reikėtų pa-sisaugoti persalimo; jautri vieta yra ir keliai bei sąnariai – po die-nos krūvio būtinai juos pamasa-žuokite. Patyrę traumą, turėtu-mėte ieškoti profesionalios pa-galbos.

**Vandenis.** Po šiuo Zodiako ženklu gimsta originalaus mąs-tymo ir gyvenimo būdo žmonės. Jų idėjos gali pralenkti laiką ir likti nesuprastos. Bet šie žmonės nesistengia nieko kitiems primesti ir netgi siekia, kad esantys ša-liai jų taip pat būtų laisvi. Keliau-dami su Vandeniais pastebėsite, kaip greitai jie sugeba užmegzti naujus ryšius, elgiasi nevaržo-mai. Jie tiesiog negali gyventi nebendraudami. Būdamas šalia Vandenvio, kiekvieną akimirką gali tikėtis pamatyti vis naują as-menybę. Šie žmonės pasižymi ir psichologiniai sugebėjimai, o bendrakeleivius gali nustebinti tiesiog pranašingu ateities žino-jimu. Rinkdamiesi kelionę, Van-denai paprastai ieško ko nors originalaus. Jiems labai svarbios tolimos kelionės. Čia turi būti ge-ros gyvenimo sąlygos, skanus maistas ir jokių nesusipratimų. Norėdami atsikvėpti nuo darbų, Vandeniai teigia, kad geram po-iliui reikalinga ir gera kompanija.

Vandeniai negali pasigirti stipriu imunitetu ir nervų siste-ma. Nuvykę į saulėtą pakrantę, nepersikaitinkite. O norėdami patirti kuo stipresnių išpūdžių, visada pagalvokite, ar neriziku-jate savo sveikata.

**Žuvis.** Po šiuo ženklu gimsta labai jautrūs ir sentimentalūs žmo-nės; jie tarsi sugeria ir teigiamus, ir neigiamus dalykus. Jiems daž-nai būna sunku surasti ir išreikšti savajį aš, todėl aplinkinių įtaka ir požiūris šiemis žmonėms dažnai būna labai svarbus. Keliaudami su Žuvimis pastebėsite, kad jos labai jautrios grožiu ir harmonijai. Žuvims nėra sunku prisitaikyti, bet nepanorusios bendrauti, jos profesionaliai tylės. Besiruošdamas ke-liauti, Žuvis pačios neturėtų pri-siimti svarbių išpareigojimų. Joms sunku būti pareigingoms, bet są-žinės graužatis – labai stipri. Žuvų ženklo žmonės dažnai paklysta nepažįstamoje vietovėje arba di-deliamie mieste. Panašios proble-mos būdingos ir vairuojančioms Žuvims. Labai svarbu, kad pasi-rinktos artimos kelionės nevargin-tų. Tolimi kraštai gali ir likti tik svajonė, jeigu tam nedėsite asme-ninių pastangų. Atrodytų keista, bet Žuvų gyvenime kartais labai glaudžiai susipina svajonės su re-alybė, ir daug kas įvyksta lyg mos-telejus burtų lazdele. Po šiuo ženklu gimusių žmones paprastai su-žavi šalys, kuriose jaučiamą labai stipri religijos ir senų tradicijų įta-ka.

Žuvis greitai pavargsta, todėl ypač dėmesingai reikėtų rinktis kelionei skirtą avalynę. Be to, per vieną dieną nereikėtų stengtis visko pamatyti, kad naujų išpū-džių perteklius netrukdytų nor-maliai pailsėti.