

# „Vaikas mus išmokė gyventi kitaip“

Neretai daugelis net nepagalvoja, kodėl jaučiasi nelaimingi, lyg juos kamuotų nuolatinės pagirios, nors alkoholio nevartojo nė lašo. Tokį „malonų“ jausmą taip pat sukelia ir stresas, nuovargis, blogas maistas bei nekokybiškas miegas. Norint švytėti, pasitikėti savimi ir jaustis puikiai, vertėtų sunerimti dėl savo ir savo vaikams diegiamų gyvenimo įpročių, nes be tinkamos mitybos, gero poilsio, fizinės veiklos ir dvasinio tobulėjimo veikliausiai kasdienės šypsenos veide gali taip ir neatsirasti.

Apie tai, kodėl nusprendė pakeisti savo gyvenimo būdą ir kaip visai šeimai sekasi kartu laikytis sveiko ir subalansuoto gyvenimo principų, pasakoja mitybos specialistė ir maisto tinklaraščio autorė Indrė Trusovė.



Indrė Trusovė teigia, kad svarbiausia yra nieiškoti tobulybės, kuri neegzistuoja, nes viskas, net ir sveikas gyvenimo būdas, turi būti paremtas balansu, o ne griežtais draudimais ar fanatizmu, kuris ilgainiui netrunka.

## POKYČIAMS ĮTAKĄ DARĖ SVEIKATOS NEGALAVIMAI

Dažniausiai neužtenka būti vien fiziškai aktyviam, norint išvengti antsvorio ar tam tikrų sveikatos problemų, o taip pat norint jaustis laimingu bei džiaugtis veidrodyje matomu atvaizdu.

„Anksčiau nekrepčiau dėmesio ir per daug nesigilinau į savo gyvenimo įpročius, tačiau buvau depresyvi ir nelaiminga, o kai būdama 23-ųjų metų nebegalėjau nusileisti iš 5-ojo aukšto nesustojusi pasiilsėti, – itin rimtai susimąščiau apie gyvenimo būdo keitimą“, – atvirauja mitybos specialistė I. Trusovė.

Kiti žingsniai buvo domėjimasis įvairiomis organizmo valymo programomis, mokslinės literatūros skaitymas, gilinimasis į maisto derinimą bei kitų žmonių patirtis, kol galų gale visa tai natūraliai virto ne tik nauju gyvenimo būdu, bet ir profesija.

Nors ir visas šis virsmo etapas reikalavo be galo daug jėgų bei vidinės motyvacijos, pakitęs kūno svoris, pagerėjusi nuotaika ir savijauta, susitvarkęs virškinimas, dingusios skrandžio bei tuštinimosi problemos privertė judėti pirmyn ir

kardinaliai viską keisti.

## ATSIRADUS DUKRYTEI VISKAS TIK PAGERĖJO

Besilaukiant pirmosios atžalos Amandos, I. Trusovė užklupo daliai mamų pažįstamas jausmas, siejamas su toksikoze. Nuolatinis pykinimas, silpnumas ir skaudanti galva buvo patys „geriausi“ draugai, todėl nors ir buvo stengiamasi valgyti daugiau daržovių, vaisių ir nenaudoti papildomo cukraus, dažnai besilaukiančioji tiesiog džiaugdavosi atsiradusiu natūraliu noru bent kažką suvalgyti.

Žinoma, pasitačius sveikatai, tokie vertingi produktai kaip kiaušiniai, žuvis ar žalieji kokteiliniai, kurių ankstesniu nėštumo periodu organizmas nepriėmė, visiškai grįžo į mitybos racioną, o gimus pirmajai dukrytei, buvo dar didesnis noras kuo atsakingiau rinktis valgomą maistą, grįžti į mėgstamą sporto salę ir, žinoma, kuo aktyviau bei įdomiau leisti šeimos laisvalaikį.

Tiesa, šiuo metu gyvenant antrojo vaikelio laukimu, I. Trusovė ir vėl kamuojama varginanti toksikoze, tačiau likusi šeimos dalis toliau sėkmingai maitinasi įvairiu ir sveiku naminiu maistu, o besilaukiančiai mamai pats

skaniausias ir dažniausias patiekalas dabar yra graikiškos salotos.

## REIKIA VALGYTI TAI, KAS YRA PAGAMINTA

Mitybos specialistė prisipažįsta, kad susilaukus pirmosios dukros ji ilgai svarstė, koks yra teisingas auklėjimo būdas. Tačiau dėmesį patraukė tokios situacijos, kada, pavyzdžiui, ikimokyklinio amžiaus vaikai, kurie yra visiškai priklausomi nuo mamos, nes patys parduotuvėje nieko nenusipirks, nėra ragavę picos, greitojo maisto, bulvių traškučių ar gazuotų gėrimų. „Galų gale vis vien ateina laikas, kai visa tai, ko troško, vaikai gali įsigyti patys, o tuomet jie „pameta“ galvą ir dažniausiai tai tampa didele problema, turint omenyje ne vien svorį, bet ir kitus sveikatos sutrikimus“, – teigia mitybos specialistė.

Taip pat pasikonsultavus su gydytojais ir sužinojus, kad šiais laikais II tipo cukriniu diabetu serga begalė vaikų, I. Trusovė su vyru priėmė sprendimą, kad jų vaikas privalės valgyti tai, ką reikia ir ką pagamino mama.

Tiesa, savaitgaliais ar išvykų metu šeima pasmaližiauja, o ir saldumynų stalčius namuose tikrai nėra paslėptas ar užrakintas. „Mūsų namuose visada yra

saldainių, tačiau dukra niekuomet nesuvalgo nei vieno, prieš tai neatėjusi paklausti mamos ar tėčio, ar dabar gali valgyti saldumynus. Pamenu kartą, kai ji dar buvo visai mažytė, parduotuvėje jai leidau išsirinkti vieną bet kokį gardesį, tai ji parbėgo laiminga rankoje laikydama didžiulį brokolį – savo pačią mėgstamiausią daržovę“, – pasakoja I. Trusovė.

## VANDUO, DARŽOVĖS IR JUDĖJIMAS – RAKTAS Į SVEIKĄ GYVENSENĄ

Visa šeima kiekvieną rytą pradeda stikline šilto vandens ir dienos metu jo stengiasi išgerti kuo daugiau. Taip pat nuo šeimos mitybos raciono yra neatsiejama kokybiška mėsa, žuvis, daržovės, vaisiai, įvairios kruopos, o bulves, miltinius patiekalus jie stengiasi riboti. Be to, I. Trusovė rekomenduoja kiek įmanoma mažiau vartoti pridėtinio cukraus ir jį keisti kitais saldikliais, o jeigu norima pasilepinti nuodėmingu desertu, – jį suvalgyti iki pietų.

„Kadangi su vyru labai daug dirbame, visada permąstau, ką valgėme vakar, ir jei, pavyzdžiui, vakar valgėme kavinėje, stengiuosi tai kompensuoti šiandienos maistu ir gaminu sveiką, naminių ir daug maistingų savybių turintį patiekalą. Ypatingai šiuo metu mūsų šeimai svarbiausia yra vakarienė, nes dukrelė visa dieną būna darželyje ir valgo ten esantį maistą, todėl stengiamės, kad vakarienės metu ji gautų daug daržovių bei kitų vertingų produktų“, – teigia mama.

Be viso to, šeima visuomet stengiasi užsiimti kažkokia bendra fizine veikla, o tėvai reguliariai lanko

sporto salę. Žinoma, būna labai įtemptų ir varginančių dienų, kai pasportuoti ne visuomet pavyksta, tačiau pasivaikščiavimui gryname ore, atsipalaidavimui ir trumpam pabėgimui nuo užgriuvusių darbų šeima laiko visada atranda.

## NEVERTA IEŠKOTI TOBULYBĖS, NES JI NEEGZISTUOJA

Anot mitybos specialistės I. Trusovės, itin svarbu, kad patys tėvai nedarytų ir nevalgytų to, ko negalėtų ir jų vaikas. Juk tėvai yra pagrindiniai ir patys stipriausi pavyzdžiai savo atžaloms, todėl visai šeimai turėtų būti skiepijami vienodi įpročiai. „Jeigu mama sėdėdama su drauge valgo bulvių traškučius, o priėjusiam vaikui sako, jog jam negalima, tuomet kyla klausimas: kodėl valgo pati mama?“ – klausia ji.

Kaip bebūtų, svarbiausia nieiškoti tobulybės ir suprasti, kad jos tiesiog nėra. Griežti draudimai ar visa tai, kas yra daroma fanatiškai, ilgainiui netrunka, todėl, pavyzdžiui, jeigu pietums norima paskanauti saldžių blynelių su riešutų kremu, pusryčiai turėtų būti itin maistingi – avižinių dribsnių košė ar kiaušiniai su avokadu ir pilno grūdo duona.

„Viskas turi būti paremta balansu ir negali būti jokios prievartos. Manau, kad mažas šaukštelis majonezo dideliame dubenyje salotų yra pats geriausias dalykas, bet, žinoma, norint pradėti gyventi sveikiau, prie subalansuotos mitybos vertėtų derinti ir aktyvų laisvalaikį, nes judėjimas taip pat yra neatsiejamas nuo geresnės nuotaikos, savijautos bei organizmo būklės“, – tvirtina I. Trusovė.

Nuotrauka

Simonos KUZMINSKAITĖS

Projektas „Būk atsakingas!“ yra finansiškai remiamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja LR sveikatos apsaugos ministerija.

Rinkis  
Gyvenimą



Užs. 832

## Mums pavyko

„Daugelis žino, kad Varėnos miesto sveikatingumo klubas „Ropė“ dirba miesto pagyvenusiujų žmonių naudai, tai – nemokamos mankštos, šiaurietiškas ėjimas, rūpinimasis klubo sergančiais, pagyvenusiais senjorais bei miesto gyventojais pagal galimybes“, – rašo mums „Ropės“ pirmininkė Aldona Stramkauskienė

Propaguojame sveiką gyvenseną, sveikų produktų naudojimą bei gamimą, vaisių mašinimą, juos keičiant vais-tažolėmis.

Pernai pateikėme paraišką iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamam projektui „Ir mes galime padėti“ vykdyti. Partneriais pasirinkome Varėnos dekanato Varėnos parapijos „Caritas“. Įgyvendinti šį projektą mums pavyko.

Sveikatingumo klubo „Ropė“ vardu dėkoju Varėnos rajono merui Algiiui Kašėtai bei visai Varėnos miesto vietos veiklos grupei (VVG), ypač Adomui Taraskevičiui už projekto veiklos paramą, dėka kurios klubas įsigijo patogių šiuolaikiškų kilimėlių, lazdu sportui, šiaurietišku lazdu, marškinėlių su logotipais bei kitokio smulkaus inventoriaus.

Taip pat dėkoju Varėnos klebonui Ernestui Maslianikui už bendradarbiavimą projekto metu, UAB „Varėnos statyba“ generaliniam direktoriui Vytui Valentukevičiui bei jo vadovaujama kolektyvui už laiku atliktą „Carito“ valgyklos remontą (valgyklą suremontuoti mes išipareigojome).

Mankštos, šiaurietiškas ėjimas mažina sveikatos problemas, pagerina kvėpavimą, kraują, riebalinio audinio apykaitą, širdies ir kraujagyslių sistemą, stiprina raumenis, raiščius, sąnarius bei kaulus, reguliuoja žarnyno veiklą, mažina stresą, gerina psichiką.

Labai smagu dalyvauti klubo veikloje, tuo labiau, kad tai nieko nekainuoja. Esame beveik visi pensinio amžiaus, ir pensijos nėra tokios didelės, kad už jas galima būtų leisti sau tokią veiklą. O dėka ES fondo klubas turėjo galimybę atsinaujinti, susipirkti reikalingiausią sporto inventorių.

Tuo pačiu „Ropės“ narių vardu noriu padėkoti ilgalaikiai klubo treneri Aldonai Vaitiekūnienei už pasiaukojamą kiekvieną kartą vedamus treniruočių užsiėmimus bei malonų bendravimą – tai mūsų „kineziterapeutė“. O labiausiai esa-

me dėkingos šio projekto koordinatorei Liucijai Markevičienei, nes jeigu jina nebūtų sutikusi šio projekto parašyti, viso šito, ką paminėjau, nebūtume turėję.

Aldona STRAMKAUSKIENĖ  
Varėnos miesto sveikatingumo klubo „Ropė“  
pirmininkė

## Pratęstas paraiškų teikimo laikotarpis

Lietuvos kaimo plėtros 2014–2020 m. programos (KPP) valdymo komitetas priėmė sprendimą pakeisti KPP priemonių paramos paraiškų priėmimo 2019 metais terminus. Paramos paraiškų teikimo laikas pagal veiklos sritį „Parama investicijoms į žemės ūkio valdas“ pratęstas 2 savaitėms – paraiškas pagal šią veiklos sritį bus galima teikti iki gruodžio 13 d.

Pratęstas laikas sudarys sąlygas pareiškėjams tinkamai pasirengti paraiškų teikimui ir užtikrins tinkamą bei objektivių paraiškų tinkamumo vertinimą.



EUROPOS ŽEMĖS ŪKIO FONDAS KAIMO PLĖTRA: EUROPA INVESTUOJA Į KAIMO VIETOVES  
LIETUVOS RESPUBLIKOS ŽEMĖS ŪKIO MINISTERIJA  
Užs. 841