

Panevėžio rajono Dembavos progimnazija

SVEIKATOS KNYGA „IŠ SENOLIŲ IŠMINTIES“



PARENGĖ: ALDONA KLEBONAITĖ, TIKYBOS, BIOLOGIJOS MOKYTOJA
DAINORA VENSLOVIENĖ, ŠOKIO MOKYTOJA METODININKĖ
VIDA NUOBARIENĖ, MUZIKOS MOKYTOJA METODININKĖ

2011 m.

Nuo vaikystės mus lydi šilčiausi prisiminimai apie gimtuosius namus. Žmogus kaip medis įauga į tėvų žemę ir iš čia, laikydamasis senolių papročių, tradicijų, semiasi stiprybės visam gyvenimui. Mes nutarėme perimti senolių sukauptą išmintį apie sveiką gyvenimo būdą. Dėkojame senoliams už malonų bendravimą ir pasidalijimą patirtimi:

Janei Rutkauskienei, g.1936 m.

Onai Valentienei, g. 1940 m.

Onai Vyšniauskienei, g. 1933 m.

Irenai Vasiliauskienei, g. 1933 m.

Antanui Kisieliui, g. 1931 m.

Stasei Šimienei, g. 1938 m.

Bronei Urbonienei, g. 1946 m.

Valei Daučiūnienei, g. 1941 m.

Pagal senolių pasakojimus knygą kartu su mokytojomis Aldona Klebonaite, Dainora Vensloviene, Vida Nuobariene parengė Panevėžio rajono Dembavos progimnazijos mokinės Rūta Kaščiukaitė, Dovilė Mažeikaitė, Ugnė Nikitinaitė, Elinga Rutkauskaitė, Gabija Šimaitė, Silvija Tribušauskaitė, Jurinta Valionytė, Greta Valuntaitė, Monika Vyšniauskaitė.

TURINYS

SVEIKA MITYBA.....	3
APLINKA IR SVEIKATA.....	7
RENGIMAS ŠEIMAI IR	
LYTIŠKUMO UGDYMAS.....	10
FIZINIS AKTYVUMAS.....	12
ŽALINGŲ ĮPROČIŲ PREVENCIJA.....	14
PATYČIŲ PREVENCIJA.....	16

SVEIKA MITYBA

Visi mūsų kalbinti senoliai teigė, jog jaunystėje valgė sveikesnį maistą negu dabar. Maistas būdavo auginamas savuose ūkiuose, pirkinių produktų senoliams beveik neteko ragauti. Dauguma senolių augo gausiose šeimose, matė daug vargo, jų vaikystė ir jaunystė prabėgo karo, pokario metais, todėl ir valgio pasirinkimas buvo labai menkas – tiesiog valgydavo tai, ką turėdavo. Močiutės pasakojo, jog, gavusios už sunkų darbą kolūkyje truputį pinigų, svarstydavo, ką geriau nusipirkti – gardesnę kashnį ar medžiagos suknelei. Ir dažniausiai pasirinkdavo rūbą maisto sąskaita.. Dažniausi valgiai ant senolių stalo būdavo juoda duona, daržovės (ypač kopūstai ir burokai), liesas iš pieninės gražintas pienas, blynai, kruopų košės, bulvės, o sezono metu, jei turėdavo, ir šviežia mėsa – būtent tai, ką mums šiandien rekomenduoja valgyti mitybos specialistai. Kad būtų sočiau ir pigiau, į blynų ar tarp rankų trintų kukuliukų sriubos („zacirkos“) tešlą įmaišydavo dalį žirnių miltų. Išmintingi buvo senoliai, žinojo, kad trūkstant mėsos, ją galima pakeisti ankštiniais. Iš kruopų dažniausiai naudodavo namuose gamintas miežines, rečiau kvietines ar avižines. Avižų senoliai augindavo nemažai, ir ne tik arkliams, bet ir sau – dažniausiai jas sumaldavo į miltus ir virdavo tirštą avižinį kisielių. Net dainų senoliai ne tik apie rugį ar kvietį, bet ir apie avižą senoliai nemažai moka:

Aviža prašė gražiai pasėti,

Gražiai pasėti ir užakėti.

Tu dobiele penkialapi,

Dobilėli žalias.

Tėvai vaikams liepdavo valgyti įvairų maistą, bet po nedaug, o kad būtų skalsiau, užkąsti duona. Sunkiai dirbdami, senoliai nebijodavo valgyti lašinių ar riebios mėsos, nes tai buvo puikus energijos šaltinis. Mamos rūpindavosi, kad vaikai valgytų daržoves, uogas ir vaisius, dažniausiai tai būdavo obuoliai – kad vaikai gautų vitaminų ir mažiau sirgtų. Seneliai buvo išmintingi ir žinojo, kad nuo riešutų gerėja atmintis, todėl pasirūpindavo žiemai ištusus maišus lazdynų riešutų. Obuolių žiemai senoliai pasidžiovindavo, o laukinius obuoliukus valgydavo ir sušalusius, nes tada jie pasidarydavo dar gardesnivo arba virdavo iš jų kompotą be cukraus. Gaudavosi tokia rūgštelė atsigerti, panašiai kaip dabar citrina parūgštintas vanduo. Dažnai prie namų augdavo gudobelės, kurias senoliai vadindavo „trakakuzais“. Gudobelės vaisius taip pat valgydavo ir po šalną, taip gaudami ne tik vitaminų, bet ir apsisaugodami nuo širdies ligų.

Vienas seniausių ir pagrindinių lietuvių senolių maisto produktų buvo namuose kepta juoda ruginė duona. Ją senoliai valgydavo kasdien – per pusryčius, pietus ir vakarienę, dažniausiai su vandenyje virtais barščiais ar kopūstais. Sunkiu darbu ir prakaitu įgytą duoną senoliai labai brangino ir gerbė: netyčia ant žemės nukritusį gabalėlį pakeldavo, pabučiuodavo, atsiprašydavo ir suvalgydavo. Vaikai nuo mažens būdavo pratinami gerbti duoną – jos netrupyti, nemėtyti.

Senoliai apie duoną:

Po darbo ir duonos pluta gardi.

Alkanam ir sausa duona už medų gardesnė.

Duonos nekepęs, jos kvapo neieškok.

Pirкта duona neskalsi.

Duonelė kad ir juoda, bet stiprybės duoda.

Namuose senoliai duoną kepdavo iki kolūkių pradžios. Prasidėjus kolūkiams, namuose grūdų nebebūdavo, senoliams tekdavo naktimis keliauti po keliolika kilometrų iki miestelių, kad, atstovėję ilgose eilėse, nusipirktų kepyklose keptos duonos.

Kartais senoliai išsikepdavo „razavo“ ragaišio – šis produktas taip pat labai sveikas, būdavo gaminamas iš rupiai maltų kviečių, rečiau miežių su visa grūdo luobele, kurioje yra labai daug B grupės, kitų vitaminų, mineralinių bei sveikatai naudingų balastinių medžiagų. Ragaišis dažniausiai būdavo kepamas sekmadienio pusryčiams.

Šakar makar duok ragaišį

Kur sesutė vakar maišė

Šiaudais pečių iškurino

Ragaišėlį sudžiovino.

Iš rupiai maltų miltų senolės kepdavo blynus, darydavo virtinius su įvairiais sveikais įdarais – bulvių, grybų, kopūstų, virdavo kleckus ir vadinamą „zacirką“ – gnaibytus ar tarp rankų trintus tešlos kukulaičius, užbalintus dažniausiai liesu pienu.

Vadinamų „valcavų“, baltų miltų kepiniai ant senolių stalo būdavo tik per šventes.

Lietuva nuo seno buvo linų kraštas. Linai mūsų senolius ne tik rengdavo, bet ir maitindavo, ir gydydavo. Iš sėklų išspaustas aliejus mūsų senoliams buvo vieninteliai augaliniai riebalai, nors ir nelabai skanūs, bet tinkantys pagardinti pasninko valgius. O dar dažniau buvo sumalamos linų sėmenys ir valgomos su bulvėmis ar barstomos ant duonos, ką dabar daro nebent šių dienų sveikuoliai. Šiuolaikiniai mitybos specialistai teigia, kad linų sėmenų aliejus yra labai sveikas ir turi daug polinesočiųjų riebiųjų rūgščių ir netgi pataria naudoti šį aliejų kasdien po šaukštelį įvairių ligų profilaktikai.

Saldinių ir kitų pirktinių skanėstų nebūdavo, tačiau žmonės, ypač vaikai, valgydavo daug riešutų. O riešutuose yra daug gerųjų riebalų, mažinančių cholesterolio kiekį, atmintį gerinančių medžiagų (fitino) bei kitokių sveikatai naudingų dalykų. Jei turėdavo, senoliai retkarčiais valgydavo medų, šventėms išsikepdavo meduolį su tikru medumi.

Sunkiais kolūkių pradžios metais iš cukrinių runkelių senolės vaikams išvirdavo netikro medaus. Runkelius sutarkuodavo ir porą valandų šutindavo. Tada nusunkdavo ir sunką ant ugnies virdavo tol, kol gaudavosi saldi skysto medaus tirštumo masė. Ją vaikams tepdavo ant naminės duonos.

Akinių senoliams taip anksti nereikėdavo ne tik todėl, kad nebūdavo televizorių nei kompiuterių, bet tikriausiai ir todėl, kad valgydavo daug mėlynių, kurios pagerindavo regėjimą.

Mūsų senoliai daug pasninkavo: keturias savaites prieš Kalėdas ir šešias savaites prieš Velykas bei visais metų penktadieniais. Iš pradžių pasninkas būdavo „sausas“ tai yra labai griežtas kai būdavo leidžiama valgyti tik augalinės kilmės maistą ir žuvį, vėliau buvo leista valgyti pienišką maistą. Advento ir gavėnios pasninkai buvo palengvinti, mėsos neleidžiant valgyti tik penktadieniais, trečiadieniais ir šeštadieniais, o dar vėliau pasninkas išliko tik penktadieniais. Tačiau visi senoliai sakė, kad pasninkų laikytis nors ir būdavo sunku, bet tai buvo geras dalykas, nes ugdė valią, be to, palengvindavo, apvalydavo organizmą. Pasninko metu senoliai valgė duoną, daržoves, ankštinius produktus: žirnius, pupas.

Žalią pupą sodinau

Ją daržely auginau

Op op opapa!

Tai pupelė, taip pupa!

Jei turėdavo, senoliai valgydavo silkę, kuri yra omega-3 riebiųjų rūgščių šaltinis ir saugo mūsų kraujagysles. Jei silkės įpirkti negalėdavo, dažydavo bulves į sūrį, kuriame mirko silkės. Jame būdavo ne tik druskos, bet ir ištirpusių naudingų žuvies medžiagų. Kartais nusipirkdavo sūdytos žuvies, dažniausiai menkės.

Senoliai laikydavosi valgymo režimo: šiltą maistą valgydavo tris kartus per dieną, o darbymečių metu – ir penkis kartus. Stipriausiai valgydavo per pusryčius, kad turėtų energijos visai dienai. Dažniausiai ant pusryčių stalo būdavo blynai, virtiniai, kruopų sriuba, sezono metu – mėsa su kopūstais ar barščiais. Pietums, kadangi senoliai daug dirbdavo ir nenorėdavo gaišti laiko valgio gaminimui, valgydavo šiltai išlaikytą nuo pusryčių maistą, kartais pasidarydavo ką nors šviežia, o vakarienei dažniausiai virėdavo pienišką sriubą arba bulves. Prieš miegą senoliai niekada nevalgydavo sunkaus maisto. Tokią patirtį labai naudinga būtų perimti ir mums, nes dažnai esame įpratę daryti atvirkščiai: nieko nevalgome ryte, o prisikertame už visą dieną vakare.

Pietūs per šienapjūtę, rugiapjūtę būdavo nešami į laukus, ypač jei laukai būdavo toli nuo sodybų. Mėgstamiausi tokių darbininkų valgiai būdavo šaltibarščiai, lašiniai su svogūnų laiškais, virtiniai ir bulvės su rūgusiu pienu. Gėrimu buvo pasirinkinama jau pavasarį – uždraugiama sulos, padaroma giros ar kitokio duonos gėrimo.

Vaisių ir daržovių atsargas senoliai kartais džiovindavo, bet dažniau raugindavo – kopūstus, agurkus, burokus, grybus. Taip jie gaudavo ne tik vitaminų, ląstelienos bei mineralinių medžiagų, bet ir sveikatai, ypač virškinamojo trakto veiklai, labai naudingų pieno rūgšties bakterijų.

Visus gaminamus produktus senoliai stengdavosi pagerinti savo užsiaugintomis prieskoninėmis žolėmis, nes piktinių prieskonių beveik nebuvo: į raugiamus dėdavo kmynų, kad ne tik gerai virškintų, bet ir pilvo nepūstų; sunkiai virškinamus valgius pagardindavo mėtomis, balzamitomis, dašiais. Arbatas virėdavo iš aviečių, mėtų, vyšnių šakelių, žemuogių lapų, o kavą dažniausiai gamindavo iš skrudintų miežių, kai kada – iš gilių.

Skanesnių valgių senoliai paragaudavo per šventes, bet ir tai ne visada, nes kartais tiesiog nieko neturėdavo. Tik Kučioms iš paskutiniųjų stengėsi sutaisyti dvylika patiekalų, ir visus pasninkinius, be mėsos ir pieno.

Jei turėdavo, skaniau pavalgydavo per Kalėdas, Velykas, o per Užgavėnes mūsų kalbinti senoliai ne blynus kepėdavo, bet dešras virėdavo (jei turėdavo).

Nepamiršdavo senoliai šv. Onos, minimos patį vidurvasarį – liepos 26 dieną. Ji buvo laikoma duonos ponia, nes tada senoliai paragaudavo naujojo derliaus grūdų duonos. Per šv Oną senoliai turėdavo ir kitokių gardžių valgių – sviesto, grietinės, kvepiančių šviežia šieno pradalge; miško uogų, kurios kasdien pripildydavo netingėjusiųjų uogauti krepšelius; bitininkai jau būdavo išėmę šviežio medaus, kurį kartais ragaudavo jau ir su šviežiais agurkais.

Iš senolių galime pasimokyti:

valgyti sočius šiltus pusryčius;

stengtis valgyti kuo daugiau savuose ūkiuose užaugintų produktų, o nesant galimybės, jų nusipirkti iš ekologiškai ūkininkaujančių ūkininkų;

vietoj saldumynų kramtyti riešutus;

žiemą vartoti gerųjų bakterijų turtingas raugintas daržoves;

vietoj batono rinktis juodą duoną, geriau rupesnę ar su grūdais;

valgyti kuo daugiau kruopų košių;

penktadieniais valgyti pasninko valgius.



Sviestą senolės mušdavo namuose, kartu pagamindamos ir sveikatai labai naudingų pasukų

APLINKA IR SVEIKATA

Visi mūsų kalbinti senoliai vaikystę ir jaunystę praleido kaime ir mano, kad užaugo sveikoje aplinkoje. Prie namų augdavo dideli sodai, žaliudavo natūralios pievos, čiulbėdavo paukščiai. Dažnai netoli sodybų būdavo miškas ar miškelis, kūdra, griovys. Viena senolė pasakojo, kad jai labai patikdavo varlių kurkimas – jo klausydamosi, pamiršdavo visus rūpesčius. Ar nevertėtų ir mums, užuot dieną naktį klausiusis trankios ar telefoninės muzikos, atkreipti dėmesį į gamtos garsus?

Senesnės močiutės dar mena laikus, kai nebuvo jokio triukšmo, niekas neteršė aplinkos. Jos sakė, kad tarša kaime prasidėjo atsiradus kolūkiams, arklius pakeitus traktoriais ir pradėjus naudoti įvairius chemikalus, kuriais iš pradžių ne purkšdavo, bet dulkindavo laukus. Jie labai smirdėdavo ir buvo vadinami „dustu“.

Nei viena sodyba kaime neapseidavo be darželio. Priešais langą augdavo diemedžio krūmas – būtent prieš langą, nes diemedžio kvapo labai nemėgsta musės ir pro atvirą langą trobon neskrenda. Vienos senolės palangėje ir dabar tebeauga diemedis. Šis krūmas ne vien muses atbaidydavo - jo šakos gerai tiko šluotoms. Iššlavus tokia šluota grindis, kelioms dienoms aprimdavo blusos. Būtinai sodyboje turėjo būti kvepiančių jazminų, alyvų krūmai. Kad nubaidytų piktąsias dvasias, senoliai prie namų sodindavo kadagį. Kiekviename darželyje būtinai augdavo bijūnai. Juos augindavo ne tik dėl didingų žiedų. Senolės žinojo, kad bijūno žiedų arbata padeda vaikams nugalėti baimę. O vaikai tai seniau ne tokie drąsūs būdavo... Taip pat kiekviename darželyje žaliudavo rūtos, mėtos, lelijos, jurginai, nasturtos, rozetos, serenčiai, nasturtos, kai kur vadintos žemčiūgais, kvapieji žirneliai.

Sėjau rūtą, sėjau mėtą, sėjau lelijėlę

Sėjau savo jaunas dienas kaip žalią rūtelę.

Augo rūta, augo mėta, augo lelijėlė

Augo mano jaunos dienos kaip žalia rūtelė.

Skyniau rūtą, skyniau mėtą, skyniau lelijėlę

Skyniau savo jaunas dienas kaip žalią rūtelę.

Ypač malonų kvapą darželio žolynai skleisdavo vakarais ar po lietaus – tuomet pakvipdavo visas sodybos kiemas. Kad ir kaip nuvargusios mergaitės po darbų būdavo, vakarais rasdavo laiko darželin nueiti, ne vietoj išdygusią piktžolę nurauti. Darželis būdavo ne tik sodybos puošmena, bet ir vieta, kur draugės subėgdavo, viena kitai mergiškus reikalus pasipasakodavo. O svarbiausia, darželis buvo vieta mergeitei paliūdėti, susimąstyti, nusiraminti.

*Kaipgi gražus gražus rūtelių darželis -
Pilnas jau prisėtas gražių žolynų!
Dailiai aptvėrė mano brolelis,
Užtat jam vainiką nupint ketinu...*

*Mano žolynėliai žydėti pradėjo -
Kas man per linksmybė, kas gal apsakyt?
Tartum brangenybes kas man pažadėjo -
Vien tik širdį traukia, kad juos pamatyt!*

*Žydžia man lelijos, žydžia panavijos,
Žydžia ir jurginai, ir jokūbėliai.
Žydžia ir gvazdikai, žydžia ir žirnikai.
Žydžia šalavijos ir čebatėliai.*

*Žydžia ir razetos, žydžia mano mėtos,
Žydžia man ir rožės, tuliponėliai.
Žydžia mano rūtos, žydžia nasturtos.
Žodžiu - jau pražydo visi kvietkeliai!*

*O aš, mergelė, -visų kvietkų poni,
Aš karalaitė tarp visų žiedų!
Giestu sau daržely jaunystės stone,
Dar aš nesuprantu vargų ir bėdų!*

*Čia man lakštingėlė, meilinga paukštelė,
Prie rūtų darželio linksmai, gražiai gied.
Kožno rytelio, kaip tikt tek saulelė,
Rasa po žolynus kaipo perlai ried.*

*Man ramus vėjelis nuo žolynų pučia,-
Kaipgi gardžiai kvepia mano darželis!
Jeigu aš nuvargus ar nuliūdus būčia,
Čia mane prakalbina kožnas žiedelis...*

Pavasariį senoliai tvarkydavo namų aplinką – nutirpus sniegui, pasimatydavo visos po žiemos susikaupusios šiukšlės, ne vietoje palikti daiktai. Sodybos aplinką senoliai tvarkydavo ir kiekvieną šeštadienį – kiekvieno kaime gyvenusio senolio atmintyje dar gyvas šeštadieninis kiemų šluojimas, takelių barstymas šviežiu smėliu, sekmadienio laukimas, sekmadieninė aplinkos ramybė ir žmonių nusiteikimas sekmadienio poilsiui ir maldai.

Senoliai ne tik sveikoje aplinkoje gyveno, patys ją kūrė, bet ir savo kūnus švariai ir sveikai užlaikydavo. Šeštadieniais pirtyse natūraliomis beržinėmis vantomis išsivanodavo, taip pašalindami per savaitę, kartais dvi, kūne susikaupusius šlakus. Jokių vonių ar dušų nebuvo! Jei pirčių neturėdavo, mediniuose kubiluose maudydavosi. Vasarą po sunkaus dienos darbo prakaitą nuplaudavo upelyje ar kitame vandens telkinyje, jei tokio nebūdavo – prie šulinio. Nešiodavo tik natūralaus pluošto, lininius apatinius rūbus, puikiai sugeriančius prakaitą, nereikėjo jokių dezodorantų, užgožiančių natūralų kūno prakaitavimą. Net ir audinius ne cheminiais, bet augaliniais dažais, tuo nekenkdami nei sau, nei aplinkai. Pateikiame keletą senolių naudotų siūlų ar audinių dažymo būdų.

Jauna beržo žieve oranžine spalva senoliai dažydavo lininius ir vilnonius siūlus. Vienam kilogramui siūlų reikia 2-3 kilogramų žievės. Pirma paruošiamas nuoviras, o tada siūlai virinami 2-3 val.

Juodalksnio žievė lininius siūlus nudažo rudai, tik reikia pridėti varios sulfato, kurio galima nusipirkti sodininkų parduotuvėse.

Eglės kankorėžių nuoviras dažo rudai, žievės – tamsiai rudai, o šakelių nuoviras – šviesiai žalsvai.

Pušies žievė ir kankorėžiai dažo rudai.

Raudonųjų dobilų šieno nuoviras dažo vilnonius siūlus žaliai.

Bruknių lapų kartu su alksnio žieve nuoviras dažo raudonai.

Prinokusių rugių nuoviras dažo geltonai ir žalsvai.

Mėlynių šakelių ir uogų nuoviras dažo mėlynai.

Taigi, grynas oras, graži aplinka, natūralaus pluošto rūbai, kassavaitinis maudymasis pirtyje, teigiamai veikė mūsų senolių sveikatą, padėjo jiems išlikti sveikiems, žvaliems, darbingiems, o natūralūs gamtos garsai, gėlių kvapai teikdavo nusiramimą.

Remdamiesi senolių patirtimi, siūlome:

daugiau laiko praleisti gryname ore, įsiklausyti į gamtos garsus;

prie namų auginti gėlių darželius, susitvarkyti aplinką;

rasti galimybę bent kartais išsimaudyti pirtyje;

dėvėti natūralaus pluošto apatinius rūbus;

stengtis gyventi ekologiškai – be reikalo nevažiuoti mašina, stengtis mažiau naudoti cheminių medžiagų, nedeginti šiukšlių.



Ir mes stengiamės daugiau laiko praleisti gražioje aplinkoje

RENGIMAS ŠEIMAI IR LYTIŠKUMO UGDYMAS

Visi mūsų kalbinti senoliai sakė, kad anksčiau žmonės, ypač vaikai ir jaunimas, buvo dori, daug doresni, negu dabar. Tėvai gražiai auklėdavo savo vaikus, mokydavo juos visada ir visur mandagiai elgtis, gerbti vyresnius. Ypač buvo akcentuojama pagarba tėvams, griežtai laikomasi įsakymo „Gerbk savo tėvą ir motiną“. Jei vaikai tėvų neklausydavo, „ožiudavosi“, su jais dažniausiai nebūdavo leidžiamasi į jokias kalbas, bet paimama rykštė, kad daugiau nekiltų noras taip daryti. Nė vienas vaikas neužaugo neparagavęs „beržinės košės“. Su vaikais daug bendraudavo seneliai, vaikams per vardus ir įdomesnius prisiminimus perduodami visą šeimos istoriją. Tėvai vaikus visokių darbų, būtinų šeimos gyvenimui, nuo mažens mokydavo: mergaites – moteriškų, o berniukus – vyriškų. Vaikai lytiškumo paslaptis sužinodavo dažniausiai iš tėvų, bet, kaip pasakojo senolės, nelabai jomis ir domėdavosi, nes ir taip visokių užsiėmimų netrūkdavo. Tiesiog kai tam ateidavo laikas, kažkaip natūraliai vaikinai su merginomis pradėdavo draugauti. Draugaudavo gražiai, kartu šokdavo gegužinėse, vakaruškose, po to vaikinai palydėdavo merginas namo.

Senolių išmintis

Senam dera patarti, jaunam – paklausti.

Beržinė košė vaikus nuo visų ligų pagydo.

Kas eina blogais keliais, tas gyvenimą baigia vargais.

Būk girtinas, bet nesigirk.

Su geru sutapsi – pats geresnis tapsi.

Be tvarkos gyvensi – ne laiku pasensi.

Motina baus ir priglaus.

Motinos meilė su mirtimi nesibaigia.

Tėvų pabarimas – medum patepimas.

Kas tėvų neklauso, valgo duoną sausą.

Dirbk taip, lyg amžinai gyventum, elkis taip, lyg rytoj mirtum.

Gerų tėvų geri ir vaikai.

Permiegoti vaikinai su mergina galėdavo tik po vedybų, didžiulė negarbė būdavo, jei mergina palaidą gyvenimą gyvendavo ar netekėjusi vaiko susilaukdavo.

*Pasisėjau žalią rūtą,
Bus mergelė man, man.
Dar, dar, bernužėli,
Dar ne tavo valioj.*

Ir išdygo žalia rūta...

Ir pražydo žalia rūta...

Ir nuskyniau žalią rūtą...

Atsistojom prie altoriaus...

*Ir sumainėm aukso žiedus,
Bus mergelė man, man.
Jau, jau, bernužėli,
Dabar tavo valioj.*

Iš senolių išminties galime pasimokyti:
doro elgesio, pagarbos vyresniems, gražaus bendravimo.



Mamos nuo mažens mergaites mokydavo moteriškų darbų

FIZINIS AKTYVUMAS

Senoliai jaunystėje dirbo daug ir sunkiai. Reikėdavo nuravėti daržus, grėbti šieną, rauti linus, apsirūpinti malkomis, prinešti iš šulinio vandens, apeiti gyvulius. Dažna senolė dar mena, kai nebuvo jokių žemės ūkiomašinių ir reikėjo arkliais arti, akėti, rankomis sėti. Tačiau nebuvo sunku, kai kiekvieną darbą linksmas bendravimas, daina palydėdavo.

Mikita rugius sėjo

Mikitiene užakėjo

Mikita, Mikita

Nuo to šono ant kita...

Pasėjau linelius

Geltonus grūdelius

Aš pasėjau žalių linų

Omtadrina žalių linų

Omtadrina žalių linų

Tram!

Senolės rankomis skalbdavo, nebuvo ne tik skalbimo mašinų, bet ir vandentiekio. Maistą virdavo ant malkinės viryklės, o jai užkurti, reikėdavo malkų atsinešti, smulkiomis balanomis prisiskaldyti – puiki mankšta visiems kūno raumenims būdavo. Nebuvo elektros, nebuvo jokių elektrinių prietaisų, palengvinančių žmogaus buitį. Net ir vakarais, prie žibalinės lempos, nei suaugę, nei vaikai be darbo nebūdavo – knatus sukdamo, plunksnas plėšydavo (mankšta plaštakų raumenims!), moterys verpdavo, siūlus sukdamo, ausdavo, vyrai medį skaptuodavo, klumpes ar šaukštus darydavo. Po sunkaus darbo per dieną nebesinorėdavo sportuoti ar žaisti, tačiau šeštadieniais be gegužinių ar vakaruškų senoliai neapsieidavo – nors ir kaip sunkiai dirbus, pasilinksminti norėdavo, juo labiau, kad žinodavo, jog sekmadienį nuo darbų pailsės. Nebuvo mašinų, visur vaikščiodavo pėsčiomis, kartais važiuodavo dviračiais. Ir į mokyklą dažnai vaikai kasdien eidavo nemažus atstumus – 5-7 kilometrus.

Iš senelių išminties:

Kas nedirba, mielas vaike, tam ir duonos duot nereikia.

Verkia duona, tinginio valgoma.

Darbas – geriausias vaistas nuo visų ligų.

Darbštūs duoną gamina, tinginiai badą augina.

*Duona ne vėju ateina.
Iš miego duonos nekepsi.
Iš guolio nekepsi raguolio.
Juodoj žemėj balta duona auga.
Dievo pagalba tikėk, bet ir pats netingėk.
Jei vasarą sausom kojom vaikštai, žiemą sausu liežuviu gyvensi.
Rugiapjūtėj pavėsy – žiemą badu padvėsi (numirsi).
Neravėtas linas mergai veidus trina.
Nenusilenkdamas iki žemės ir grybo nepakelsi.
Ką tinginys padarys, su velniu per pusę pasidalys.
Juodos rankos – balta duona, baltos rankos – juoda duona.
Darbininkės rankos juodos, bet širdelė balta.
Darbas dėl akių duonos nepelno.
Kas vasarą išdykauja, tas žiemą badauja.
Darbas duoną duoda, tinginystė – bėdą.
Darbas – laimės šaltinis.*

Tačiau nors ir kaip sunkiai šešias dienas dirbę mūsų senoliai nepamiršdavo septintą dieną pailsėti, pasimelsti, jėgas ateinančios savaitės darbams atgauti. Sekmadienis jiems buvo šventa diena ir tą dieną griežtai jokių darbų, išskyrus kasdieninės, būtinos ruošos, nedirbdavo. O kad taip dabar nuo kompiuterių, prekybos centrų ir kitų dalykų sekmadieniais pailsėtume, tikriausiai ir visos savaitės darbai geriau sektųsi.

Iš senolių galime pasimokyti:

Daugiau judėti, vaikščioti pėsčiomis, padėti tėvams ir seneliams dirbti, o sekmadienį skirti poilsiui. Ir, žinoma, nepamiršti šokti, dainuoti – taip, kaip darydavo mūsų senoliai.



Senolēs ne tik pašas be darbo nebūdavo, bet ir vaikus to pratindavo



Sekdamos senolių pavyzdžių, ir mes stengiamės darbus daina palydėti

ŽALINGŲ ĮPROČIŲ PREVENCIJA

„Be tvarkos gyvensi – ne laiku pasensi“ – sako liaudies išmintis. Jau žiloje senovėje buvo žinoma, kad dykinėjimas, žalingi įpročiai ir lėbavimas veikia žmogų neigiamai. Mokslininkai teigia, kad galėtume gyventi daugiau kaip 100 metų, jei patys sau netrumpintume gyvenimo. „Girto pažadai tik kvailį džiugina“ – sakydavo senoliai.

Kas degtinę laka, tą tik vargas plaka.

Nemesk kelio dėl takelio.

Žalingų įpročių pasitaikydavo ir senolių jaunystėje. Vaikinukai norėdavo parūkyti, tačiau tam užkirsti kelią stengdavosi ne tik tėvai, bet ir visi aplinkiniai. Gerti paaugliams gal ir norėdavosi pabandyti, tačiau nebūdavo kur tų gėrimų gauti. Tuo labiau, kad ir suaugę iš alkoholinių gėrimų vartodavo dažniausiai alų ir tai kultūringai, per darbų pabaigtuves, didesnes talkas, šventes. Vaikams duodavo to alaus per šiaudą iš kubilio patraukti – taip vaikai ir smalsumą patenkindavo, ir B grupės vitaminų gaudavo. Na, o jei ir pasisekdavo to alaus paaugliams iš tėvų šiems nematant nugvelbti, tai gerdavo tik po stiklinę – juk ir suaugę rodydavo saiko pavyzdį. O jei tėvai nutverdavo, tai smarkiai baudavo, liepdavo visą dieną sunkiai dirbti. Tėvai stengdavosi vaikams išaiškinti žalingų įpročių pasekmes. Nors šiaip apie rūkymą ir alkoholį su vaikais beveik nebuvo kalbama, nes nebuvo tokio noro ir mados vaikams rūkyti, gerti. Visi buvo patenkinti gyvenimu, turėjo ką veikti, buvo linksmi, mokėjo gražiai bendrauti, daug kalbos rasdavo ir būdami blaivūs. O kas tie narkotikai, tai močiutės ne tik seniau nebuvo girdėjusios, bet ir dabar nelabai supranta. Aguonų kiekviename darže po kelias lysves augindavo, iš jų pasninko metu pieną gamindavo, mamos vaikams pakramčiusios duodavo, kad šie ramiau miegotų, naudodavo bandelėms ar kučiukams pabarstyti. Aguona buvo gerbiamas ir reikalingas augalas. Ir ne veltui.

Aguona – tai vienas seniausių augalų Žemėje. Jos sėklų randama net pirmūkščių žmonių būstų liekanose. Legenda pasakoja, kad pirmūkščiai žmonės daug medžiojo ir sunkiai dirbo. Kad galėtų pailsėti, gamta jiems padovanojo naktį, kuri paslėpdavo nuo jų akių grobį ir gyvenimo grožybes. Tačiau žmogus susirado kitokių darbų, prasimanė kitokių užsiėmimų, ir vis vien nėjo miegoti. Naktis jautėsi esanti bejėgė ir savo ašaromis – rasos karoliais – dabino pievas. Norėdama jai padėti, gamta atsiuntė sapną. Tačiau žmogus džiaugėsi neilgai. Vis daugiau rūpesčių slėgė jo pečius, vis sunkiau darėsi užmigti. ..

Kartą, kai naktis su Sapnų valdovu leidosi į Žemę, jų dėmesį patraukė pievoje gulintis žmogus. Jis buvo liūdnas, kažko susirūpinęs. Naktis apgobė jį savo skraiste, Sapnų valdovas siuntė vieną už kitą gražesnius sapnus, tačiau veltui. Žmogus nemiegojo. Sapnų karalius pasijuto bejėgis, baisia supyko ir, su didžiausiu trenksmu įsmeigęs Žemėn valdovo lazda, nuskrido sau. Nakčiai pagailo jo, ir ji įkvėpė lazda gyvybę. Jau kitą rytą lazda sužaliavo ir pražydo nuostabiais žiedais, kurie buvo lengvi ir plazdantys tarytum sapnas, trapūs kaip svajonė. Taip gimė aguona.

Klausė žvirblis čiulbuonėlis

Pas tą pilką karvelėlį

Kaip kaip aguonėlę sėja?

Kaip kaip aguonėlę sėja?

Sėja šitaip va ir va kaip

Sėja šitaip va ir va kaip

Taip taip aguonėlę sėja

Taip taip aguonėlę sėja.

Visi kalbinti senoliai sakė, kad žalingų įpročių būtų daug mažiau, jei šiandien vaikai ir jaunimas labiau užsiėmę būtų, sportuotų, šoktų, dainuotų, seneliams, giminėms kaimė padėtų, užuot prie kompiuterio ar televizoriaus sėdėję ar naktimis telefono mygtukus maigę. Supranta senoliai, kad žalingi įpročiai tik iš dyko buvimo atsiranda...

Iš senelių išminties galime pasimokyti:

Visada turėti užsiėmimą, tada nekils noras nei rūkyti, nei gerti, nei juo labiau narkotikų bandyti. O fizinę energiją geriau panaudoti judriems žaidimams, darbui ir sportui, o ne kvaišalams.



Atradus tokį įdomų užsiėmimą, net mintis apie jokių kvaišalus nekyla

PATYČIŲ PREVENCIJA

Senoliai laikydavosi šventos tiesos ir ja auklėdavo savo vaikus: žmogus neturi kenkti nei sau, nei artimui. Jis privalo savo gyvenimą gražiai gyventi ir kitus gerbti bei kitiems talkinti. Tai ir visas receptas, visa paslaptis – visa išmintis žmogaus laimingo gyvenimo šioje Žemėje. Senoliai sakydavo, kad nešvarius žodžius gali tik tas vartoti, kuris pats yra viduje nešvarus. Žmonės anksčiau kad ir labai užsiėmę būdavo, tačiau gražiai bendraudavo, rasdavo laiko vieni kitus išklaudyti, patarti, padėti. Niekada žmonės abejingai nepraeidavo vienas pro kitą, pasilabindavo, paklausdavo, kaip einasi. O jei kas ir pasityčiodavo iš ko, tiesiog nekreipdavo į tai dėmesio ir patyčios liaudavosi, joku būdu nepritardavo, nesileisdavo su tokiais į kalbas. Senolės sakė, kad patyčių nebūdavo dar ir dėl to, kad žmonės, užuot apkalbinę vieni kitus, leisdavo laiką dainuodami – ar darbą dirbdami, ar vakarais mergaitės į darželį susirinkusios, ar sunkų darbą užbaigę. Vaikai draugiškumo, gerumo pradmenis gaudavo šeimoje: visi gražiai bendraudavo, linksmi būdavo, išklaudydavo vieni kitus, padėdavo, patardavo.

Graži mūsų šeimynėlė šiandien susirinko

Sėdi mūsų šeimininkė už stalelio linksmo.

Su rankelėm pliaukšt pliaukšt! Su kojelėm taukšt taukšt!

Labas rytas jums jums! Vakarelis mums mums!



Pirmąsias gerumo ir draugiškumo pamokas vaikai gaudavo šeimoje

Tėvai aiškino vaikams, jog nevalia juoktis iš elgetų, ligonių ar kitaip likimo nuskriaustų ir jei vaikai vistiek pasišaipydavo, tai tėvai šiuo atžvilgiu būdavo labai griežti – taipduodavo vaikams į „kailį“, kad šie visą gyvenimą atsimindavo, jog tyčiotis iš silpnesnių nevalia.

Pavasarij mūsų senoliai pradėdavo pokštais, juokais, melais, kurie, gink Dieve, negalėjo kito skaudinti, įžeisti, pridaryti žalos. Balandžio 1-osios juokai turėjo būti linksmi, geranoriški, pamokantys, jei nuo to bus geriau visiems.

Iš senelių išminties:

Savo trūkumus svarstyk, o artimo pamiršk.

Kas tyli, tą visi myli.

Liežuvis skaudesnis ir už botagą.

Žodžiai gali ir žeisti, ir gydyti.

Linksmas kaip pavasaris, turtingas kaip ruduo.

Neteisk kitų ir pats nebūsi teisiamas.

Nesišaipek ir būsi gerbiamas.

Duok kvailiui kelią.

Doras pavyzdys moko labiau negu žodžiai.

Žodis – ne žvirblis: išskrido – nepagausi.

Gėris nugali blogį.

Dėl ilgo liežuvio ne vienam dantys išgriuvo.

Nemaišyk kito puodo, bet žiūrėk, kad tavo neprisviltų.

Daug žinok, mažai bylok.

Tyla – gera byla.

Taigi, nors ir kaip senoliai vargo, jų sveiko gyvenimo išminties visi galėtume pasimokyti. Tereikia vieniems su kitais gražiai bendrauti, išklaudyti, nepasijuokti, visada užsiėmimą turėti, o svarbiausia – daug dainuoti, šokti, judėti, tada ir nuotaika, ir sveikata bus gera. Taip, kaip darydavo mūsų senoliai...

Vos armonika užgroja

Niekas nesulaiko kojų.

Kas kaip gali, kas kaip moka

Tas taip kaimo polką šoka.

Polka tinka kiekvienam

Tiek jaunam, tiek ir senam.

*Trepsi vyrai, trepsi bobos
Trepsi pralinksmėję trobos
Kaip iškęsti netrepsėjus
Jeigu trepsi net ir vėjas
Polka tinka kiekvienam
Tiek jaunam, tiek ir senam...*



Reikia vieniems su kitais gražiai bendrauti, daug dainuoti, šokti – tada ir nuotaika, ir sveikata bus gera

TO JUMS IR LINKIME.

SU MEILE - AUTORĖS

SVEIKATOS KNYGOS PRISTATYMO SCENARIJUS

Nuo vaikystės mus lydi šilčiausi prisiminimai apie gimtuosius namus. Žmogus kaip medis jauga į tėvų žemę ir iš čia, laikydamasis senolių papročių, tradicijų, semiasi stiprybės visam gyvenimui. Nutarėme perimti senolių sukauptą išmintį apie sveiką gyvenimo būdą ir ją pasidalinti su jumis.

(Pasakoja močiutė):

Mano jaunystėje žmonės sveikesni buvo. Daug dirbdavo, bet buvo linksmi, bendraudavo, kiekvieną darbą daina palydėdavo

SVEIKA MITYBA

Valgėme sveikesnį maistą negu dabar. Viską užsiaugindavome savame ūkyje, pirkinių produktų beveik neteko ragauti. Ilgų pasninkų metu mėsą pakeisdavo žirniai, pupos. Sotu, sveika, ir cholesterolio nėra.

(dainuoja ir šoka vaikai)

Žalią pupą sodinau

Ją daržely auginau

Op op opapa

Tai pupelė tai pupa.

Augindavome ne tik kviečius, rugius, bet ir sveikatai labai naudingas avižas. Nuo jų išryškėdavo mergelių akys, sveikai žvilgėdavo plaukai, būdavo skausmi oda.

Aviža prašė gražiai pasėti

Gražiai pasėti ir užakėti...

Valgydavome namuose keptą ruginę duoną, o sekmadieniais – ir rupiai maltų miltų ragaišį.

Šakar makar šakar makar duok ragaišį

Kur sesutė vakar maišė...

FIZINIS AKTYVUMAS

Dirbome daug ir sunkiai. Reikėjo nuravėti daržus, grėbti šieną, rauti linus, apeiti gyvulius. Po sunkaus darbo per dieną nebesinorėdavo sportuoti ar žaisti. Tačiau sunku nebuvo, kai kiekvieną darbą daina, linksmas bendravimas, juokai palydėdavo. Nors ir kaip sunkiai dirbė, sekmadienį vakaruškose pašokdavome, o sekmadienį poilsiui ir maldai skirdavome, kad ateinančios savaitės darbams susitelktume.

*Mikita rugius sėjo
Mikitiene užakėjo
Mikita Mikita nuo to šono ant kita.*

*Pasėjau linelius geltonus grūdelius.
Aš pasėjau žalią liną
Omtadrina žalią liną omtadrina žalią liną tram.*

APLINKA IR SVEIKATA

Nei viena sodyba neapseidavo be darželio. Jame būtinai žaliuodavo rūtos, mėtos, lelijos, jurginai, rozetos.

Sėjau rūtą, sėjau mėtą, sėjau lelijėlę...

Darželis buvo vieta mergaitei paliūdėti, susimąstyti, nusiraminti atrast, jokių depresijų mano jaunystėje nebuvo.

*Kaipgi gražus gražus rūtelių darželis
Pilnas jau prisėtas gražių žolynų
Dailiai aptvėrė mano brolelis
Užtat jam vainiką nupint ketinu.*

*Man ramus vėjelis nuo žolynų pučia
Kaipgi gardžiai kvepia mano darželis
Jeigu aš nuvargus ar nuliūdus būčiau
Čia mane prkalbins kažnas žiedelis.*

RENGIMAS ŠEIMAI IR LYTIŠKUMO UGDYMAS

Žmonės buvo dori, tėvai gražiai auklėdavo savo vaikus, mokydavo juos mandagiai elgtis, vyresnius gerbti. Berneliai su mergelėmis gražiai draugaudavo, mergeles iki vartelių palydėdavo.

*Aš pasėjau žalią rūtą bus mergelė man man
Dar dar bernužėli dar ne tavo valioj.
Ir pražydo...*

Atsistojau prie altoriaus...

Ir sumainėm aukso žiedus bus mergelė man man

Jau jau bernužėli dabar tavo valioj.

ŽALINGŲ ĮPROČIŲ PREVENCIJA

Be tvarkos gyvensi – ne laiku pasensi. Vaikinukai norėdavo parūkyti, tačiau tam užkirsti kelią stengdavosi ne tik tėvai, bet ir visi aplinkiniai. O jei tėvai nutverdavo, tai smarkiai bausdavo, liepdavo visą dieną sunkiai dirbti. Šiaip apie rūkymą ir alkoholį su vaikais beveik nebuvo kalbama, nes nebuvo tokio noro ir mados vaikams rūkyti, gerti. Kas tie narkotikai, niekas nežinojo. Visi buvo patenkinti gyvenimu, turėjo ką veikti, buvo linksmi. O aguonos buvo naudojamos tik bandelėms ir šližikams kepti.

Klausė žvirblis čiulbuonėli

Pas tą pilką karvelėlį...

PATYČIŲ PREVENCIJA

Žmonės anksčiau buvo kad ir labai užsiėmę, tačiau gražiai bendraudavo, rasdavo laiko vieni kitus išklaudyti, patarti, padėti. Tėvai aiškino vaikams, jog nevalia juoktis iš silpnesnių, šeimoje visi gražiai bendraudavo, sutardavo.

Graži mūsų šeimynėlė šiandien susirinko

Sėdi mūsų šeimninė už stalelio linksmo

Su rankelėm pliaukšt pliaukšt su kojelėm taukšt taukšt

Labas rytas jums jums vakarėlis mums mums

Taigi, nors ir kaip senoliai vargo, jų sveiko gyvenimo išminties visi galėtų pasimokyti. Tereikia vieniems su kitais gražiai bendrauti, išklaudyti, nepasijuokti, visada užsiėmimą turėti, o svarbiausia – daug dainuoti, šokti, judėti, tada ir nuotaika, ir sveikata bus gera. Tad raskime laiko savo sveikatos labui. Taip, kaip darydavo mūsų senoliai...

Vos armonika užgroja niekas nesulaiko kojų

Kas kaip gali kas kaip moka tas taip kaimo polką šoka

Polka tinka kiekvienam tiek jaunam tiek ir senam.

Trepsi vyrai trepsi bobos trepsi pralinksmeję trobos

Kaip iškęsti netrepsėjus jeigu trepsi net ir vėjas

Polka tinka kiekvienam tiek jaunam tiek ir senam.