

Sausis

„Jei nori turėti daugiau, nei dabar turi,
tapk daugiau, nei dabar esi.“

Jim Rohn

1 d. Naujieji Metai

6 d. Trys Karaliai

13 d. Laisvės gynėjų diena

Orų spėjimas pagal senolių išmintį

Mūsų senoliai mokėjo stebėdami gamtą gana tiksliai nuspėti būsimus orus. Jie atidžiai stebėjo laukinius ir naminius gyvūnus, augalus, žvaigždes, saulę bei kitus objektus ir iš jų sprendė apie būsimus meteorologinius pokyčius. Pavyzdžiui, mūsų protėviai puikiai žinojo, kad jei varnos sausį dažnai krankia, reikia laukti snygio ir pūgos. Kitas paukštelis – zylė – ryte tupinėdamas šešėlyje pranešdavo, jog naktį spigins šaltis. O štai peliaujančios lapės reikšdavo, kad bus atodrėkis, itin stropiai besiprausiantis katinas bylodavo apie labai prastus orus. Net miške braškantys medžiai kalbėjo su mūsų protėviais – kuo stipriau braškėdavo, tuo didesnę šaltį pranašaudavo.

Senoliai iš tam tikrų sausio mėnesio gamtos ženklų ne tik sužinodavo artimiausių dienų orus, bet ir galėdavo pasakyti, koks pavasaris ar vasara laukia. Net turėjo posakį: „Koks sausis – tokia ir liepa.“

Mes dažnai skundžiamės šaltais sausio orais, o senovėje žmonės džiaugdavosi šaltu sausiu, nes šiltas sausis reikšdavo, kad pavasaris bus negreitai, o vasara lietinga. Tačiau, jei sausio pradžia ir pabaiga graži, anot senolių, laukia geri metai. Labai gerai, jei sausį pučia šiaurės vėjai,

nes jie atpučia ir gerą derlių. Gausų derlių pranašaudavo ir giedra žvaigždėta pirma naujų metų naktis.

Viena reikšmingiausių dienų, pagal kurią senoliai prognozuodavo būsimus orus, buvo pusiaužiemis – sausio 25-oji, Šv. Pauliaus atsivertimo diena. Buvo sakoma, kad šią dieną nubunda barsukas ir jo elgesys leidžia nuspėti, koks bus pavasaris. Jei tą dieną šviečia saulė, barsukas išlenda pasivaikščioti, bet išsigąsta savo šešėlio ir smunka atgal į urvelį. Tačiau, atsigulęs ant kito šono, giliai jau neįminga, o tai reiškia, kad pavasaris bus ankstyvas. Ir atvirkščiai – jei tą dieną debesuota, apniukę, barsukas pasivaikščiojęs, prasimankštinęs ir grįžęs į savo urvą kietai užminga. Vadinas, žiema užsitęs ir pavasario teks laukti ilgiau. Tačiau skirtinguose Lietuvos regionuose tokį barsuko elgesį žmonės interpretuodavo skirtingai. Pavyzdžiui, Suvalkijoje buvo manoma priešingai: jei sausio 25 dieną šviečia saulė, barsukas išlenda, išsigąsta savo šešėlio ir vėl kietai įminga – tai reiškia, kad pavasario sulauksim dar negreitai. O jei apniukę, jis pasivaikščioja, išsibudina ir pavasaris tuoj pat ateina.



Sodo ir daržo priežiūra



Sausio mėnuo Lietuvoje dažniausiai būna šaltas ir snieguotas, tačiau tai nereikia, kad sodo ir daržo darbus galite užmiršti. Nors žemė užšalusi, o augalai ilsisi po minkštu sniego apklotu, šis mėnuo idealiai tinka susiplanuoti ir pasiruošti laukiantiems pavasario darbams, atnaujinti ar sutaisyti savo sodo inventoriui, kad pavasarį viskas būtų paruošta.

Sodo ir daržo darbai

SANDĖLIUOJAMOS DARŽOVĖS IR VAISIAI

Žiemos metu svarbu prižiūrėti ir tinkamai sandėliuoti turimas daržoves ir vaisius, kad jais mėgautis galėtumėte kuo ilgiau.

Sandėliavimo patalpos turi būti vėsios ir tamsios, reguliariai vėdinamos, kad užtikrintumėte optimalią temperatūrą, kad vaisiai ir daržovės neišdžiūtų arba nesupelytų. Periodiškai peržiūrėkite visus vaisius bei daržoves ir išmeskite sugedusius, antraip jie pakenks kitoms jūsų gėrybėms.

Verta pagalvoti ir apie sandėliavimo sąlygų patobulinimą. Pavyzdžiui, jei pastebėjote, kad sandėliuojami vaisiai ir daržovės pradėjo pūti ar gesti anksčiau, nei įprasta, galbūt vertėtų pasvarstyti apie papildomą ventiliaciją ar įrenginius, padedančius reguliuoti drėgmės lygį patalpose? Tai ypač aktualu, jei sandėliuojate šakniavaisius, tokius kaip morkos, bulvės ar burokai.

ŽIEMOJANTYS DAUGIAMEČIAI AUGALAI

Sausis – vienas šalčiausių žiemos mėnesių Lietuvoje, todėl reikėtų ypatingą dėmesį skirti daugiamečiams augalams. Reguliariai apžiūrėkite tiek sode, tiek darže žiemojančius augalus, patikrinkite, ar kiškiai neapgraužė jaunų sodinukų, nupurtykite sniegą nuo gležnesnių šakelių, kad šios nuo susidariusio svorio nenulūžtų. Nuo vaismedžių nuskabykite visus dar likusius lapus, ant kurių gali žiemoti įvairiausi kenkėjai ir ligų sukėlėjai.

Nepamirškite patikrinti, ar gerai pridengti lepesni žiemojantys augalai. Ypatingą dėmesį atkreipkite į tuos, kuriuos pasodinote rudenį. Visžalius medelius bei krūmus galite pridengti eglėšakėmis, o gėles – ne tik eglėšakėmis, bet ir sausomis durpėmis. Tai padės augalams nesušalti net ir per didžiausius šalčius.

KOMPOSTO PRIEŽIŪRA

Jei neturite specialios dėžės ar vietos kompostui, pats metas tuo pasirūpinti. Kompostavimas yra puikus būdas per-

dirbti sodo ir virtuvės atliekas, paverčiant jas vertinga trąša. Įsitikinkite, kad į kompostą dedate tik tinkamas medžiagas, tokias kaip augalų liekanos, vaisių ir daržovių lupenos, kiaušinių lukštai ir pan. Venkite dėti mėsos ar pieno produktus, nes tai gali pritraukti kenkėjų ir sukelti nemalonų kvapą.

Žiemos metu nepamirškite patikrinti, ar kompostas tinkamai bręsta. Reguliariai jį pamaišykite, kad užtikrintumėte vienodą puvimą ir paspartintumėte procesą. Tinkamai paruoštas kompostas bus vertingas natūralių trąšų šaltinis pavasarį.

PLANAVIMAS

Šis mėnuo puikiai tinka ir daržų, gėlynų bei sodo augalų išdėstymui planuoti. Įkvėpimo galite ieškoti daržininkams ir sodininkams skirtuose leidiniuose ar internete. Laikykites sėjomainos principų – tai padės išsaugoti dirvožemio derlingumą, sumažinti kenkėjų ir įvairiausių ligų plitimą. Atsižvelgdami į sėjomainos principus galite nusibraižyti būsimo daržo planą. Taip pat atkreipkite dėmesį į pernykštes klaidas ir norimus pokyčius, kad galėtumėte padidinti savo daržo ir sodo produktyvumą.

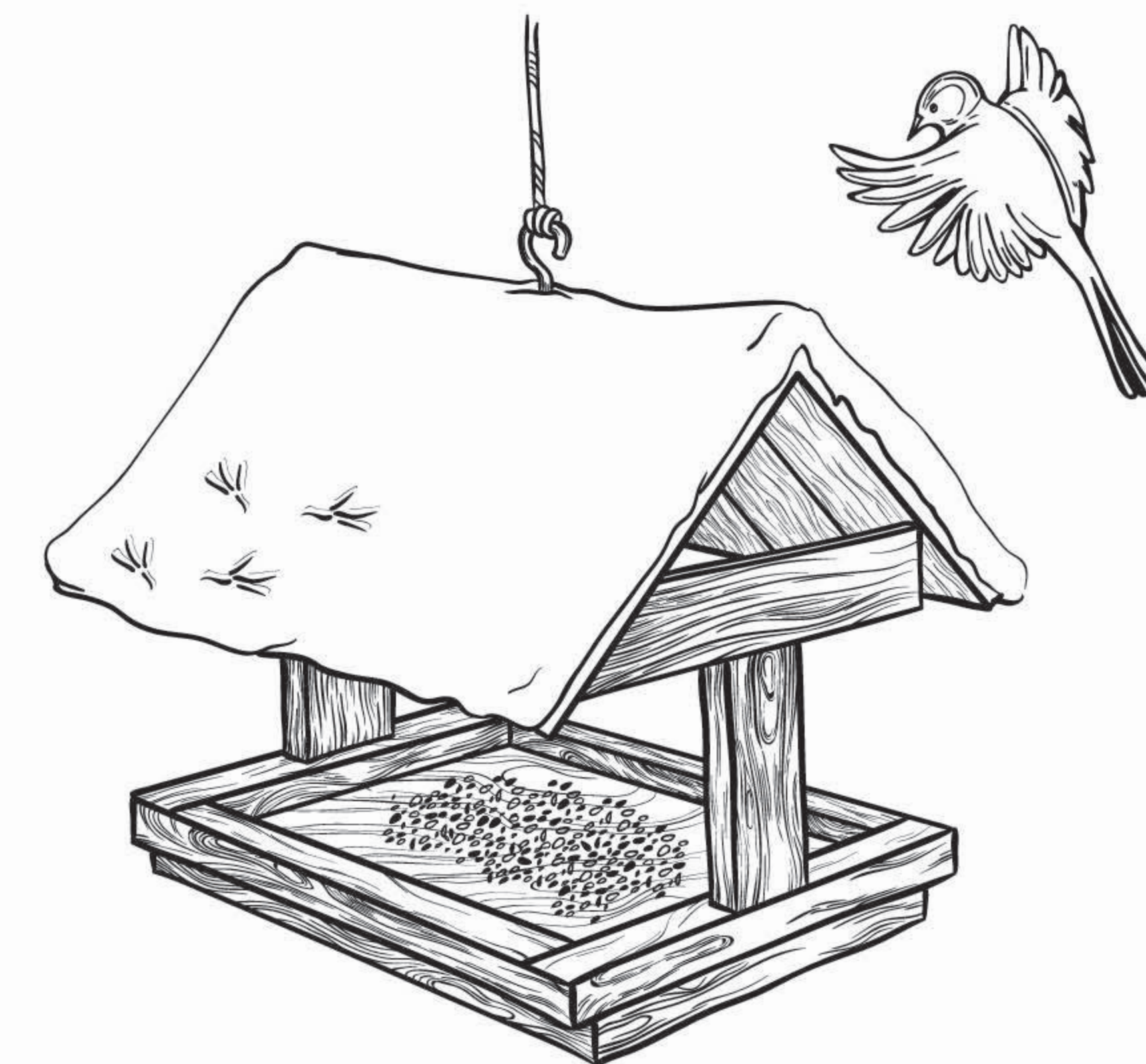
Viena geriausių priemonių, padedančių laiku ir tinkamai susiplanuoti daržo darbus, – sėjimo kalendorius. Sudarykite savo sėjimo kalendorių pagal planuojamus sėti augalus, kad tiksliai žinotumėte, kada, ką ir kurioje vietoje turite pasėti ar pasodinti.

Tai padės ne tik geriau organizuoti darbus, bet ir užtikrinti, kad kiekviena kultūra būtų pasėta tinkamu metu.

PAUKŠČIŲ GLOBOJIMAS

Šaltą ir speiguotą sausį nepamirškite ir savo skraidančių kaimynų – paukštelių. Jiems žiema – kupina išbandymų, todėl pasirūpinkite, kad lesyklėlės visuomet būtų pilnos kokybiško lesalo. Jei lesyklėlės neturite, galite ją pasigaminti. Tai ne tik padės paukščiams išgyventi, bet ir suteiks malonumo stebint juos savo sode. Be to, pavasarį paukščiai taip pat gali apsaugoti daugelį augalų nuo kenkėjų.

Paukščių lesinimas gali tapti gražia šeimos tradicija ar pramoga, ypač jei turite vaikų. Jiems tai gali būti puiki proga susipažinti su paukščių gyvenimu ir daugiau sužinoti apie gamtą. Lesyklėlių ir lesalo gaminimas taip pat puikus būdas praleisti niūrias žiemos dienas.



Kūrybos kampelis

Lesyklėlė iš plastikinio butelio

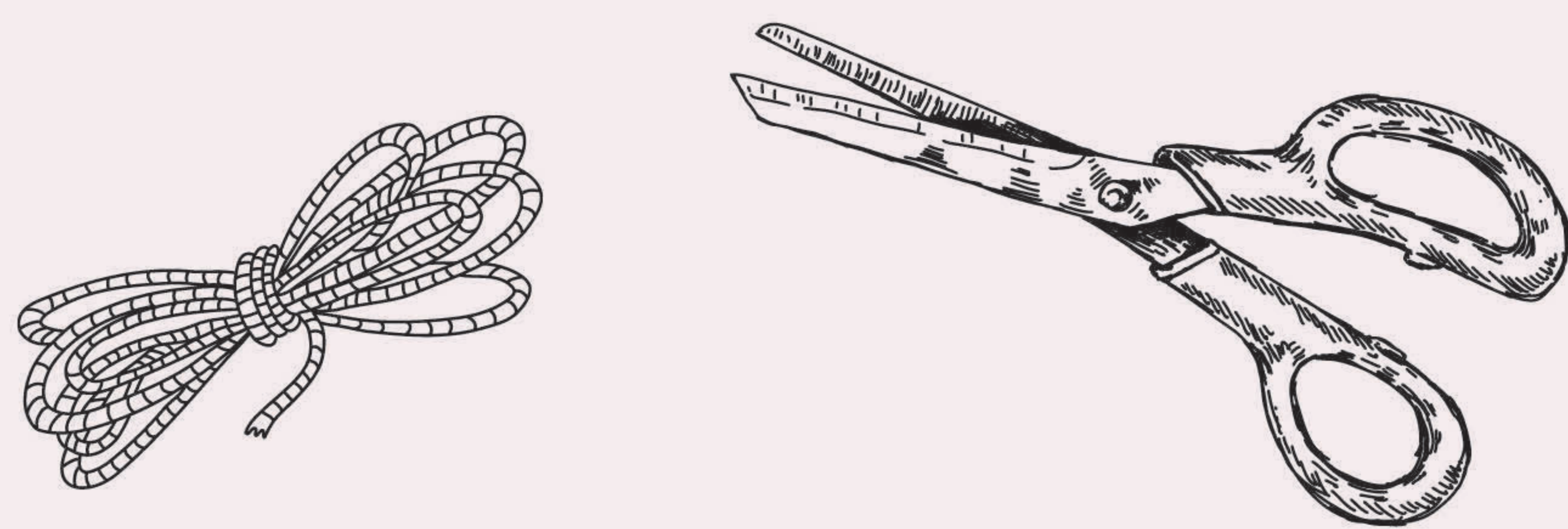
Pagaminti tokią lesyklėlę itin paprasta, o tam reikalingų priemonių turbūt kiekvienas rasime savo namuose. Tai – puikus būdas panaudoti medžiagas antrą kartą ir mažinti savo šiukšles.

Reikės:

- plastikinio butelio (geriausia 2 l talpos)
- aštraus peiliuko arba žirklių
- virvelės arba vielos (lesyklėlei pakabinti)
- mažų pagaliukų ar plastikinių (medinių) šaukštelių (lesyklėlės stovui)

Gaminimo eiga

Gerai išplaukite ir išsausinkite butelį. Nepamirškite nuimti visų popierinių etikėčių. Peiliuku arba žirkklėmis padarykite dvi mažas angas (skylutes) priešinguose butelio šonuose netoli dugno. Į šias angas įkiškite pagaliukus arba šaukštelių – ant jų paukšteliai galės nutūpti lesti. Butelio viršuje, šiek tiek žemiau kamščio, padarykite dar vieną mažą angą, per kurią galėsite užpildyti lesyklėlę lesalu. Pritvirtinkite virvelę ar vielą prie butelio kamščio arba viršutinės dalies ir pakabinkite ją medyje ar kitoje patogioje vietoje. Butelį pripildykite įvairių sėklų, grūdų ar specialaus paukštelių lesalo.



Sveika mityba

Sausis – pats viduržiemis, kai temperatūra labai dažnai nukrinta žemiau nulio. Šiuo laikotarpiu mūsų kūnams reikia daugiau šilumos ir energijos, todėl reikėtų rinktis sočius ir maistingus produktus. Sausį rekomenduojama vartoti kuo daugiau šakniavaisių, kopūstinių daržovių bei raugintų ir marinuotų produktų.

Gėrybės iš gamtos

BULVĖS

Bulvės yra vienas pagrindinių lietuviškos virtuvės produktų. Dėl didelio kiekio angliavandenių jos suteikia energijos ir sotumo jausmą. Daugelis šią daržovę nuvertina ir mano, kad ji nėra sveika, tačiau viskas priklauso nuo to, kaip bulves paruošite, kokį kiekį ir su kuo jas valgysite. Pavyzdžiui, aliejuje gruzdintos bulvės su druska ar bulvių košė su gausybe sviesto ir pienu tikrai nebus geras pasirinkimas. O štai vandenyje ar garuose virtos bulvės su lupena išlaikys daugelį jose esančių naudingų medžiagų, tokių kaip vitaminas C, kalis, skaidulos ir pan.

Padeda palaikyti normalią kaulų būklę. Bulvės yra mineralų, tokių kaip

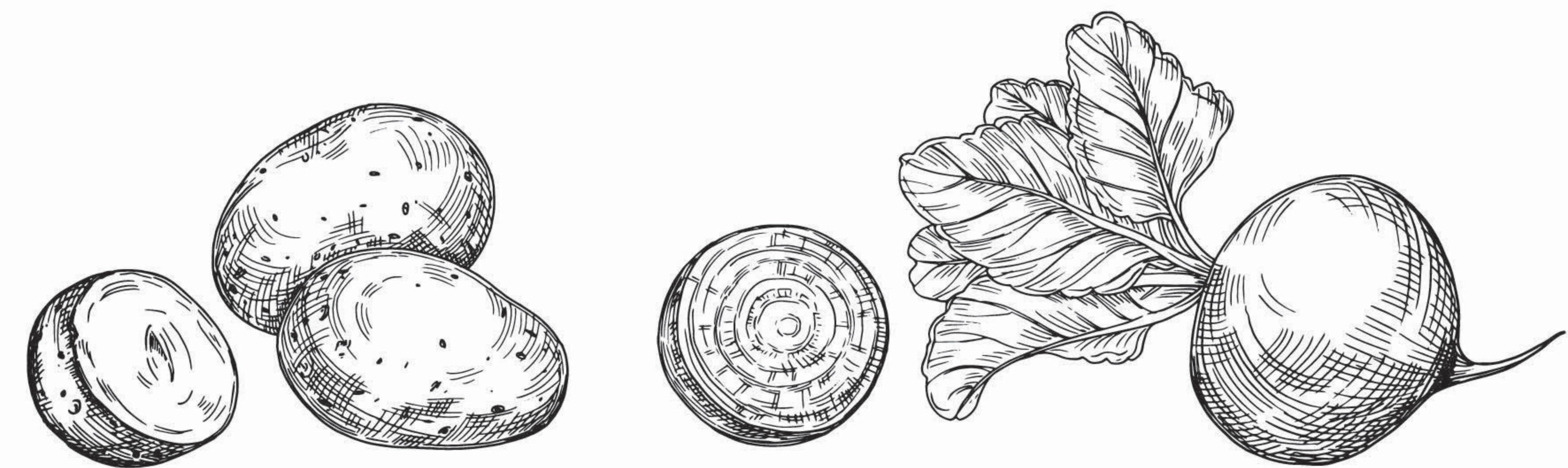
kalcis, geležis, magnis, cinkas, fosforas, šaltinis. Šie mineralai svarbūs mūsų kaulams.

Stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą. Bulvėse esantis kalis padeda reguliuoti kraujo spaudimą ir mažina širdies ligų riziką.

Padeda palaikyti normalią virškinimo sistemos veiklą. Skaidulos padeda palaikyti sveiką virškinimo sistemą ir užkirsti kelią vidurių užkietėjimui.

BUROKAI

Burokai taip pat yra itin naudinga ir vertinga daržovė, kurią rekomenduojama valgyti visais metų laikais, ypač žiemą. Jie gali praturtinti bet kokį patiekalą. Burokuose gausu folio rūgšties ir geležies.



Padedą palaikyti normalią kraujotakos sistemos veiklą. Burokėliai dėl juose esančios geležies ir magnio idealiai tinka žmonėms, kurie turi problemų, susijusių su krauju ir kraujotakos sistema.

Detoksikuoja organizmą. Burokuose yra betaino, kuris teigiamai veikia kepenų veiklą ir padeda iš organizmo pašalinti toksinus.

Gerina virškinimą. Burokėliai rekomenduojami žmonėms, kuriuos kamuoja vidurių užkietėjimas, nes šiose daržovėse esančios skaidulos efektyviai laisvina vidurius.



naudingi mūsų nervinei sistemai. Jie netgi padeda sumažinti Alzheimerio ligos tikimybę.

GŪŽINIAI KOPŪSTAI

Gūžinis kopūstas yra viena iš universaliausių daržovių – juos galima valgyti šviežius, virtus, troškintus ar raugintus. Kopūstas kuo puikiai papildo sriubas, troškinius ar salotas. Ši daržovė pasižymi antioksidacinėmis savybėmis, yra vitamino K ir C šaltinis.

Saugo nuo uždegimų ir infekcijų. Kopūstuose esantys antioksidantai ir sie- ra padeda kovoti su uždegimais ir mažina lėtinių ligų riziką.

Detoksikuoja organizmą. Kopūstai padeda iš organizmo pašalinti laisvuosius radikalus, toksinus.

Naudingi smegenims ir nervų sistemai. Kopūstuose yra daugiau vitamino C nei apelsinuose! Dėl šio vitamino ir dėl didelio kiekio jodo kopūstai itin

BRIUSELINIAI KOPŪSTAI

Šios daržovės yra itin naudingos mūsų organizmui. Jose gausu vitamino K, C, antioksidantų ir mineralų (kalio, magnio). Briuseliniai kopūstai yra maistingas ir vertingas maisto produktas, turintis daug naudingų savybių.

Stiprina kaulus. Vitaminas K padeda palaikyti normalią kaulų būklę, mažina lūžių riziką ir yra svarbus normaliam kraujo krešėjimui palaikyti.

Apsaugo nuo lėtinių ligų. Antioksidantai, esantys briuselinuose kopūstuose, ne tik šalina susikaupusius toksinus, bet ir padeda kovoti su lėtinėmis ligomis.

Gerina virškinimo sistemos veiklą. Briuseliniai kopūstai – skaidulų šaltinis, o skaidulos padeda reguliuoti žarnyno veiklą ir gerina virškinimą.

ČESNAKAI

Česnakas ne veltui vadinamas superdaržove. Jis ne tik suteikia patiekalams su niekuo nesumaišomą skonį ir aromata, bet ir yra nepakeičiamas vaistas nuo daugelio ligų ir infekcijų. Liaudies medicinoje česnakas dar vadinamas homeopatinu antibiotiku. Ši daržovė gali kovoti su daugeliu virusų, bakterijų, grybelių ir kt.

Stiprina imunitetą. Česnakai itin veiksmingai gydo peršalimo ligas ir infekcijas, tokias kaip kosulys, angina, sloga ir pan. Šiose prieskoninėse daržovėse esantys vitaminai B ir C stiprina imuninę sistemą.

Padedą palaikyti normalią širdies veiklą. Česnakai padeda mažinti cholesterolio kiekį kraujyje, o tai padeda išvengti daugelio širdies ligų.

Detoksikuoja organizmą. Ši prieskoninė daržovė padeda valyti kepenis ir pašalinti toksinus iš organizmo.

PETRAŽOLĖS

Šias prieskonines žoleles ant palangės kuo puikiai galima auginti visais metų laikais. Petražolės ypatingai pagardina patiekalus, suteikia jiems šviežumo. Be to, tai puikus vitamino K, C ir A šaltinis.

Reguliuoja cukraus kiekį kraujyje. Petražolės jau nuo seno daugelyje pasaulio šalių vartojamos reguliuoti cukraus kiekiui kraujyje, todėl jos rekomenduojamos žmonėms, sergantiems diabetu.

Slopina uždegimą. Petražolėse gausu vitamino C, kuris stiprina imunitetą, o jose esantis flavonoidas apigeninas pasižymi uždegimo slopinamuoju poveikiu ir gali padėti numalšinti dantų skausmą, nemalonų pojūtį po vabzdžių įgėlimo, sumušimo ir kitus mažus uždegimus.

Gerina kaulų ir sąnarių būklę. Petražolėse esantys vitaminai C ir D, kalcis, magnis, fosforas ir kitos medžiagos padeda palaikyti kaulų tankį ir užtikrina normalią sąnarių būklę.



Kopūstų ir bulvių sriuba

Tai itin maistinga, suteikianti daug energijos ir organizmą sušildanti sriuba. Idealiai tinka šaltomis žiemos dienomis ir kaip pagrindinis patiekalas, ir kaip pirmasis patiekalas.

Reikės:

- 1 nedidelio gūžinio kopūsto
- 4 bulvių
- 2 morkų
- 1 svogūno
- 2 česnako skiltelių
- 1 l daržovių sultinio
- 2 laurų lapų
- druskos ir pipirų pagal skonį
- šviežių petražolių
- alyvuogių aliejaus kepti

Gaminimo eiga

Svogūną ir česnaką nulupkite ir smulkiai supjaustykite. Morkas nulupkite ir sutarkuokite stambia tarka. Bulves nulupkite ir supjaustykite mažais kubeliais. Kopūstą supjaustykite plonomis juostelėmis. Į puodą įpilkite šiek tiek alyvuogių aliejaus ir pakepinkite svogūną su česnaku, kol jie suminkštės ir įgaus auksinę spalvą. Įdėkite tarkuotas morkas ir viską pakepinkite dar keletą minučių.

Į tą patį puodą įpilkite daržovių sultinio ir sudėkite bulves. Virkite apie 10 minučių. Tada sudėkite kopūstą ir laurų lapus. Virkite dar apie 20 minučių, kol visos daržovės suminkštės. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį. Labai tinka ir ciberžolė, ji sriubai suteiks gražią geltoną spalvą. Papuoškite šviežiomis petražolėmis.



Harmonija namuose

Sausį, kai šalta, mes kur kas daugiau laiko praleidžiame namuose, todėl susikurti jaukumą juose yra prasminga ir svarbu. Sausio 6-ąją, per Tris Karalius, dauguma žmonių nupuošia kalėdinę eglutę, nuima kalėdines dekoracijas viduje ir aplink namus – dingsta šventinė atmosfera, todėl gali apimti slegianti, niūri nuotaika. Tačiau sausis – puikus metas šventinę namų nuotaiką pakeisti į tokią, kuri užtikrintų vaikų žiemos poilsį. Šiltą ir jaukią namų atmosferą galima sukurti pasitelkiant paprastus ir kūrybiškus sprendimus.

APŠVIETIMAS

Apšvietimas yra vienas svarbiausių jaukumo kūrimo elementų. Tinkamai parinkti šviesos šaltiniai gali ne tik apšviesti erdvę, bet ir sukurti ypatingą atmosferą. Švelni ir šilta šviesa suteiks jūsų namams jaukumo ir intymumo.

Natūrali šviesa. Pasirūpinkite, kad į namus patektų kuo daugiau natūralios šviesos. Atitraukite užuolaidas ir leiskite, kad namus sušildytų nors dar ir retai, bet jau vis ilgiau šviečianti saulė.

Romantinis apšvietimas. Švelnų apšvietimą padės sukurti lempučių girliandos ar žvakės. Tai ne tik pridės namų atmosferai jaukumo, bet ir nuteiks romantiškai. Be to, šviečiančios girliandos bus tarsi perėjimas nuo ryškių ir žėrinčių kalėdinių dekoracijų, neleidžiantis ilgėtis Kalėdų eglutės.

Akcentinis apšvietimas. Gražiausias namų kerteles ir kampelius galite pabrėžti padėdami ten pastatomus toršerus ar nedideles stalines lempas. Pavyzdžiui,

patogus fotelis ir šalia esantis toršeras tiesiog kvies kviesti paskaityti gerą knygą ir atsipalaiduoti po dienos darbų.

TEKSTILĖS GAMINIAI IR DEKORACIJOS

Įvairiausi tekstilės gaminiai, tokie kaip pledai, dekoracinės pagalvėlės, kilimai ir užuolaidos, gali akimirksniu pakeisti namų erdvę ir paversti ją šilumos ir komforto oaze.



Pagalvėlės ir pledai. Daug mielių, nedidelių pagalvėlių ant sofos ir šiltas vilnonis pledas, užmestas ant sofos, sukels norą patogiai susirangyti ir įsijungti filmą, pagriebti knygą ar tiesiog jaukiai nusnūsti. Rinkitės šiltus ir minkštus audinius, tokius kaip vilna, medvilnė ar flisas.

Kilimai ir kilimėliai. Tikriausiai nieko nėra blogiau, nei pabusti šaltuose namuose ir basomis pereiti per ledines grindis. Viską gali pakeisti vilnoniai ar kailiniai kilimėliai, patiesti prie lovos. Toks sprendimas ne tik sukurs šilumos iliuziją, bet ir iš tiesų neleis sušalti.

Užuolaidos. Užuolaidos yra tas deko-ro elementas, kuris gali neatpažįstamai pakeisti namų erdves. Žiemą rinkitės sodrių spalvų ir sunkių audinių užuolaidas – jos suteiks šilumos bei jaukumo pojūtį ir neleis jokiai vėjui įsisukti į namus.

ASMENINIAI AKCENTAI

Nepamirškite, kad namai yra jūsų ir jie neprivalo atrodyti kaip iš katalogo viršelio. Tegul jie atspindi jūsų asmenybę, pomėgius, kuo domitės ir kuo šiuo metu

gyvenate. Tai jūsų namų interjerui suteiks unikalumo, autentiškumo ir tikro jaukumo.

KNYGOS

Kas gali būti jaukiau už knygų kampelį ar lentyną? Sukurkite savo bibliotekėlę, kurioje galėtumėte atsipalaiduoti. Be to, knygos dažnai traukia ir svečius, todėl knygų kampelis gali tapti jaukių pokalbių vieta namuose.

NUOTRAUKOS IR PAVEIKSLAI

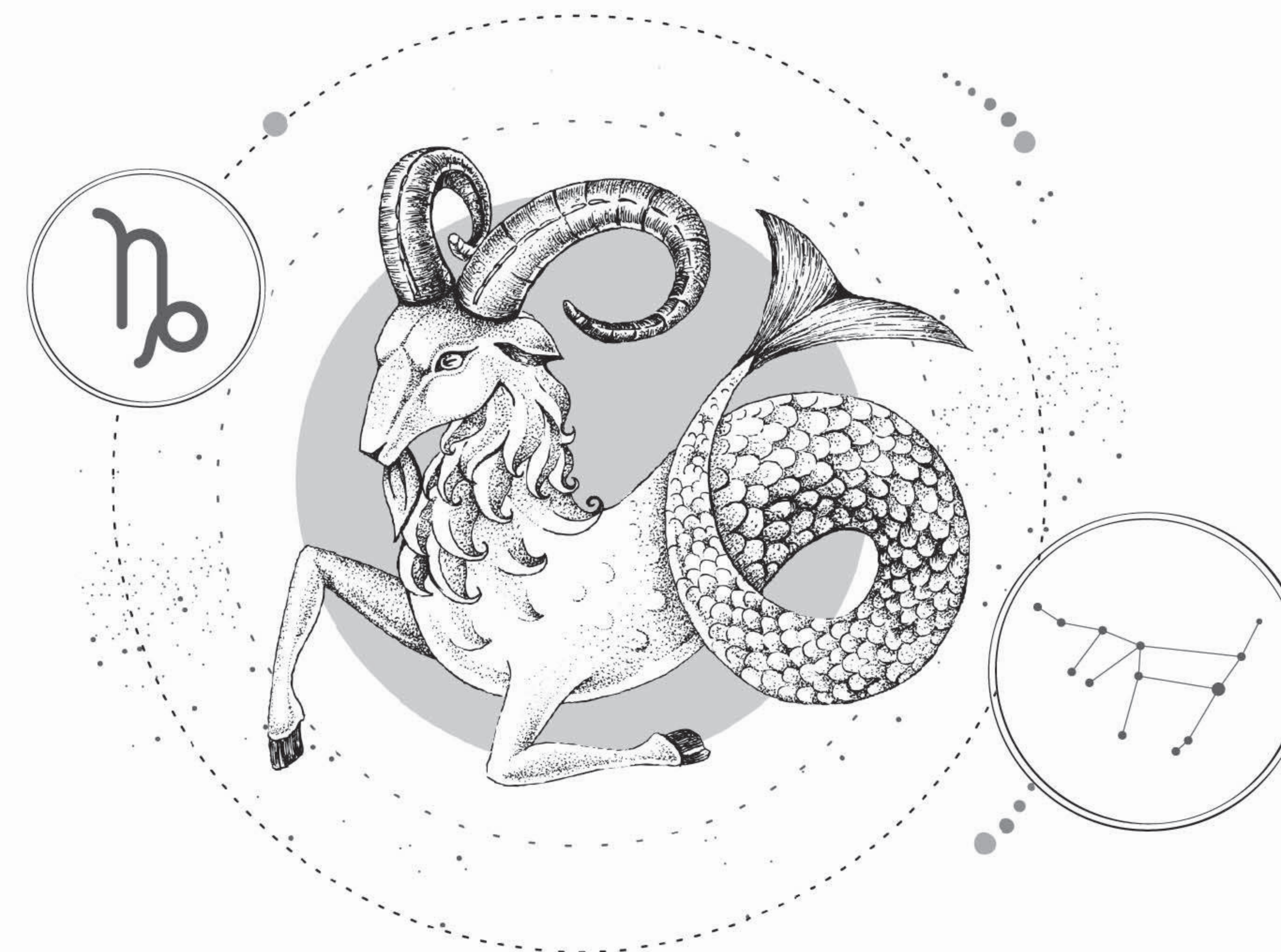
Nuotraukos primins jums smagias ir malonias akimirkas, kurios gali kaipmat padėti pasijausti geriau ir džiugiau. Paveiksai ir kiti meno kūriniai suteiks išskirtinumo jūsų namams ir džiugins akį kaskart, kai į juos pažvelgsite.

ŽIDINYS ARBA ŽVAKĖS

Ne visuose namuose yra židinys, tačiau jį susikurti ir suteikti namams jaukumo galite ir naudodami lemputes ar žvakes. O jei žvakės dar ir skleičia jums patinkančią aromata, komfortas ir jaukumas garantuoti.



Horoskopų magija



Ožiaragis (nuo gruodžio 22 iki sausio 20 d.)

Elementas: žemė

Valdančioji planeta: Saturnas

Tinkami akmenys: granatas, kalnų krištolas, obsidianas

Sėkmės spalvos: ruda, visi pilki atspalviai ir juoda

Laimingas skaičius: 4

Gėlė: našlaitė

Tinkamiausios profesijos: finansininkas, vadybininkas, teisininkas, mokytojas, architektas

Silpnosios vietos: keliai, kaulai, sąnariai, dantys

Geriausiai dera su: Jaučiu ir Mergele

Nedera su: Dvyniais ir Liūtu

Gyvenimo moto: „Man sekasi viskas, ko tik imuosi“