



Poilsis prie jūros siejasi su nerūpestingu laiku, dailių įdegiu, kaitria saule ir bangomis. Filosofijos daktarė, raganė **Jelena Simonova** pataria, kaip atostogas prie jūros išnaudoti geresnei ateičiai kurti, sveikatai stiprinti ir amuletams ieškoti.

Jūros paslaptys

Kodėl žmonės renkasi atostogas prie jūros?

Vasarą ir rudenį žmonės planuoja atostogas ir jas stengiasi praleisti kuo turiningiau, kad pasiektų sustiprinti sveikatą, gražiai įdegti, pasisemti jėgų ir įkvėpimo. Gražūs povandeninio jūros pasaulio vaizdai vilioja nebijančius ekstremalių potyrių. Visgi dauguma renkasi poilsį jūros pakrantėje: stato smėlio pilis, žaidžia tinklinį ar tiesiog grožisi jūra. Sprendimas atostogauti prie jūros neretai turi ir kur kas gilesnių priežasčių. Jūra magiškai traukia savo begaline neišmatuojama jėga. Ji ramina ir kartu sužadina džiaugsmo kibirkštėles kiekvieno žmogaus sieloje arba, priešingai, siaučiant stipriam vėjui bei audrai priverčia pajauti, kad yra kažkas didingesnio ir stipresnio už žmogų.

Prieš išvykstant moneta metama į jūrą kuo toliau. Tikima, kad tuomet jūra atneša **FINANSINĘ SĖKMĘ.**

Neretai žmonės atostogauja prie jūros ir dėl gydomųjų druskingo vandens galių. Medicinos tėvu vadinamas Hipokratas pirmasis pastebėjo, kad jūros vanduo gydo žaizdas. Jis ne tik mažina infekcijų tikimybę, bet ir malšina įvairius skausmus. Jūros druskos terapija padeda ląstelėms atsinaujinti ir šalina iš organizmo toksinus. Negyvoji jūra – pati švariausia, o mineralų prisotintas oras čia labai švelnus ir malonus kvėpuoti, mažina žalingą ultravioletinių spindulių poveikį, todėl prie pastarosios jūros beveik neįmanoma įdegti ir nudegti saulėje. Raudonojoje jūroje gausu naudingų mikroorganizmų ir dumblių. Adrijos, Egėjo, Marmuro, Juodoji jūros tinkamiausias hipertenzijai ir širdies ligoms gydyti, o prie jų augantys spygliuočių miškai valo orą, jį jonizuoja, prisotina fitoncidų – augalų išskiriamų lakiųjų medžiagų. Azovo jūroje aktyvūs purvo ugnikalniai, turtingi bromo, jodo ir vandenilio sulfido, naudingi raumenų tonusui, normalizuoja organizmo medžiagų apykaitos procesus. Smėlėtuose Azovo jūros paplūdimiuose apstu biologiškai aktyvių medžiagų.

Ar jūra padeda atsikratyti neigiamų emocijų? Jūra padeda atsikratyti ne tik neigiamų emo-

cijų, bet ir streso, nuovargio. Ji atpalaiduoja, suteikia žvalumo, energijos, stiprina imunitetą. Reikia į jūrą įmerkti pėdas, atsisukti veidu į pakrantę ir mintyse paprašyti jūros, kad padėtų atsikratyti neigiamos energijos ir visko, kas nereikalinga. Tuomet mintyse įvardyti konkretų dalyką, kurio norėtumėsi atsikratyti. Tai gali būti daug metų kamuojanti depresija, persekiojančios nesėkmės ir pan. Taip patartina išstovėti apie penkias minutes, tuomet palengvėja. Atsistojus veidu į jūrą bei jaučiant kojomis ar visu kūnu jos gyvybinės energijos pulsavimą, reikia paprašyti, kad pripildytų jus šios jėgos, atkurtų fizinę bei psichinę sveikatą. Tikslinga sugalvoti norą ir paprašyti jūros, kad suteiktų galių jį įgyvendinti.

Ar jūros pakrantėje rasti akmenys, kriauklės gali turėti maginių galių?

Kiekvienas pakrantėje rastas akmenukas arba kriauklytė pirmapradiškai turėjo sąlytį su jūra, todėl būtinai slepia savyje jūros gyvybinės energijos dalelę, kurią galima parsivežti su savimi. Amuletu laikomas tas jūros pakrantėje rastas akmenukas arba kriauklytė, kuri kažkuo, pavyzdžiui, savo specifine forma, atspalviu, spalvų deriniu arba natūraliai susikūrusiais ženklais, atkreipia žmogaus dėmesį. Taip pat tikslinga atkreipti dėmesį į tuos akmenukus, kurie ateina tiesiai į žmogaus rankas. Ypatingų galių turi ir akmenukai su skylutėmis. Tikima, kad jie ne tik neša sėkmę, bet ir saugo. Kriauklytės nuo seno laikomos moteriškumą atskleidžiančiais ir puoselėjančiais amuletais. Radus savo amuletą, reikia padėkoti mintyse jūrai už dovaną. Kartais į jūrą metama monetų, ypač atostogaujant egzotiškose vietose. Prieš išvykstant moneta metama į jūrą kuo toliau. Tikima, kad tuomet jūra atneša finansinę sėkmę. Visgi dažniausiai tai simbolizuoja norą kada nors sugrįžti į šią vietą. Mat tikima, kad tokią dovaną priėmusi jūra būtinai šį norą išpildo.

Aistė Sakalauskienė

Plaukiojimo galia

Maudynės jūroje gerina nuotaiką ir sveikatą. Hipokratas pirmasis pavartojo talasoterapijos terminą, kuriuo apibūdino gydomąjį vandenyno galią. Senovės graikai mineralų turintą vandenį vertino dėl sveikatos ir grožio. Dėl to jūros vandens pilta į baseinus arba kaitinimo kubilus. Specialistų teigimu, naudinga ne tik būti prie jūros, bet ir joje maudytis bei plaukioti. Kodėl?

• **Stiprina imunitetą.** Jūros vandenyje yra 84 gyvybiškai svarbių mikroelementų. Tai vitaminai, mineralinės medžiagos, aminorūgštys, net gyvi organizmai, kurie skatina organizmo antibakterinį, antimikrobinį ir antibiotinį poveikį bei stiprina imunitetą. Mokslininkų teigimu, jūros vanduo per odą absorbuoja neigiamo krūvio jonus ir šalina ligas sukeliančius toksinus.

• **Gerina kraujotaką.** Plaukiojimas jūroje palengvina kraujo apytaką organizme, deguonies pernešimą į visus organus ir audinius. Kuo jūros vanduo šiltesnis, tuo daugiau naudingų mikroelementų, prarastų dėl nevisavertės mitybos, streso ir aplinkos veiksnių, organizmas atkuria.

• **Gerina bendrą savijautą.** Plaukiojimas jūroje malšina skausmą ir padeda atsikratyti įvairių ligų, netgi streso. Ypač naudingas sūriame van-

denyje esantis magnis. Jis mažina raumenų skausmus, nervinę įtampą ir dirglumą. Kai kurie mikroelementai subalansuoja tam tikrus hormonus, kelia nuotaiką ir gerina miegą.

• **Gražina odą.** 2005 m. žurnale „Dermatology“ skelbto tyrimo duomenimis, jūros vandenyje esantis magnis padeda palaikyti odos drėgmės balansą. Jeigu nėra galimybės maudytis jūroje, teigiamą jos poveikį galima susikurti ir namie, t. y. maudantis Negyvosios jūros druskos tirpalo vonioje. Anot mokslininkų, druska ne tik drėkina odą, bet ir mažina įvairius uždegimo simptomus: paraudimą, šiuurkštumą ir pan. Taip pat jūros

vanduo slopina egzemos, atopinio dermatito ar psoriazės simptomus.

• **Valo kvėpavimo takus.** Maudantis jūroje naudingųjų medžiagų į organizmą patenka

ir per kvėpavimo takus. Jūros vanduo puikiai malšina peršalimo ir gripo sukeltus simptomus. Įkvėpus natrio chlorido gydoma peršinti gerklė ir plaučių ligos.

Jūros nauda

- Jūros vandens sudėtis panaši į žmogaus kraujo plazmos, todėl jo per odos poras gali patekti į kraujotaką ir suaktyvinti ląstelių gamybą bei papildyti organizmą mikroelementais.
- Su jūros vandeniu į organizmą patenka magnio (stiprina imunitetą), kalcio (stiprina kaulus), jodo (normalizuoja medžiagų apykaitą), kalio (normalizuoja kraujospūdį) ir bromo (ramina nervus).
- Šaltos jūros bangos veikia kaip natūralus masažas: tonizuoja kraujagyslių sienelės, grei-

- tina medžiagų apykaitą ir padeda mesti svorį.
- Jodas, kurio turtingas jūrinis oras, aktyvina galvos smegenų veiklą, gerina atmintį ir skydliaukės veiklą.
- Jrodyta, kad žaidžiant su šlapiu smėliu (stantant pilis, pirštu jame rašant žodžius) lengviau pavyksta kovoti su įvairiomis fobijomis.
- Praleidus bent dieną prie jūros, pagerėja miegas ir padaugėja jėgų.
- Plaukiojimas jūra gerina sąnarių bei stuburo būklę, didina raumenų elastingumą ir organizmo tonusą.

Jaunuomenė antonimas	Silpnas obuolių vynas	Ignalinos r. ežeras	Katalikybės išpažinėjai	Didelis žmonių būrys	Gausu, platu	Ertmė tarp lūpų ir gerklės
Vyriška kepuraitė		Dirbiniai iš molio	Vaidmens pobūdis			
„Smulkmena“ kitaip					Italikų gentis	Girdimi garso atsikartojimai
Labai smulkus cukrus			Vabzdžių išauga, skirta lytėti			
Dujos, supančios Žemę			Sandariai uždromos angos			
DJ ... („G&G Sindikatas“)					Automobilis „Renault ...“	Indonezijos sala
Argentinos futbolininkas			Sultinio koncentratas	Krepš. klubas „Laboral“		
				„Ali ... ir 40 plėšikų“		
Lietuvos miestas, kuriame lyja ledeais	Aktorė ... Kolinz	Kuoleliai kam užkabinti			Milano dailės galerija	Islame – velnias
Kas nukirpta, atkarpa	Lengv. kavalerijos kariai	Mazgas laivavirvės gale	Sekluma aplink salą	Boba ... nelygu		
				Latvių kompozitorius	Kooperatyvo narių įnašai	Graudus apeigų kūrinys
Auto-mobilis „Hyundai“				Filmas „... Harboras“		
Šv. ... atlaidai			Audros, viesulai	„Imkit ... ir skaitykit“		
Juodosios j. kurortas			Galvijų taukų			
Didžiausias Norvegijos ež.	Lengvas pastatėlis sode				„... Vinčio kodas“	
			Metalinė spinta pinigams			

SUNKESNI ŽODŽIAI: FESKA, MAMANIA, NUOKARPA, LANTRA, UMARAI, ANAPA, MIOSA, EKVAI, BRERA, IBLISAS, KNOPAS.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Jūra padeda atsikratyti ne tik neigiamų emocijų, bet ir **STRESO, NUOVARGIO.**