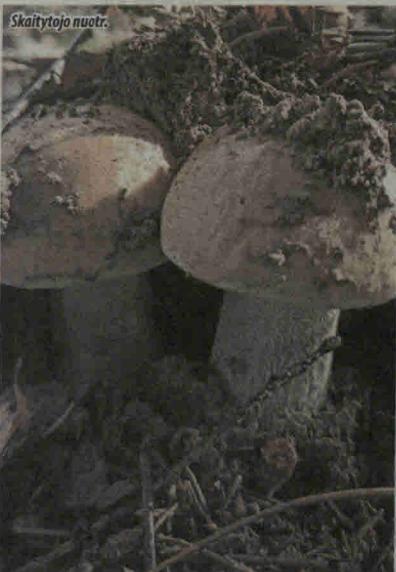
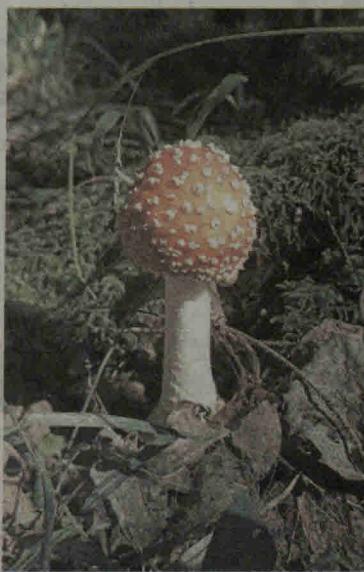


Rudenio gardumynas gali būti klastingas

„Nepagydoma liga, tiesiog priklausomybė: abu su vyru – vienodi ligoniai. Jei tik laisva diena – lekame į mišką. Negalime pro grybą prieiti. Bėda, kad paskui valyti, tvarkyti juos tenka, o nesame dideli jų valgytojai. Tai dažniau išdalijame draugams, kaimynams, – pasakoja šiaulietė Rima. – Iš tiesų, pasivaikščiojimas po mišką – didelis malonumas. Ne vien krepšį pripildyti smagu, o pasigrožeti, akis paganyti, gaivaus oro įkvėpti.“



Skaitytojo nuotr.



Teresė HOKIENĖ

info@snaujienos.lt

Patyrusi grybautoja nerentė senų, suglebusių grybų, į namus neša išskirtinio grožio baravykų, raudonikių, lepšukų. Mégsta ruolettes, kelmučius.

„Grybų įvairovė akiai maloni, bet neversta su gamta lenktyniauti, – sako Rima. – Daugybė gražuočių – ne žmogui skirti, o tikriems miško gyventojams, žvėreliams, šliužams. Nesame tikri, ar grybas valgomos – ir nelieskime jo.“

Apsinuodytai galima net valgomais grybais

„Visi grybai valgomai, tik kai kurie – vienintelj kartą. Ir paskutini, – mégsta „juodai“ pajuokauti grybautojai. Lietuvoje auga apie 400 rūšių grybų, iš kurių nuodingais laikoma apie 40 rūsių.

Tačiau visus nuodinguosius grybus lengva supainioti su valgomais, o tada padariniai – skaudūs. Nelaimių jvykta kasmet. Neseini Lenkijoje mirė du afganistaniečių vaikai, apsinuodiję, manoma, žaliosiomis musmirėmis.

Medikai išspėja, kad neretai žmonės uždelsia kreiptis pagalbos, nes apsinuodijimo simptomus supainioja su persivalgymu. „Sveikatos problemu gali sukelti tiek valgomi, tiek nuodingi grybai“, – teigia Diana Gedminienė, Šiaulių miesto savivaldybės Vienuomenės sveikatos biuro specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą.

Pirmuoju atveju negalavimai yra susiję su virškinimo sutrikimais. Kadangi grybai yra priskiriami sunkiai virškinamam maistui, žmonės, turintys jautresnę virškinimo sistemą, gali skystis sunkumu skrandyje, skausmu epigastriume, galvos skausmais, pykinimu, vėmimi ir viduriavimu. Panašūs pojūčiai atsiranda suvalgius pasenusiui, ištežusiu, prastai apdorotui ar netinkamai paruoštui, keliais dienas stovėjusių arba nevalgomų grybų, liaudyme vadinančiu žungrybiais. Tačiau per keletą valandų po grybų valgymo atsiraže simptomai neretai praeina savaike per 2-4 valandas.

Sunkius, o kartais ir mirtinus apsinuodijimus sukelia suvalgyti

nuodingi grybai. Pasak specialistės, suvalgius nuodingų grybų, pirmiausia pasireikš simptomai, labai panašūs į tuos, kurie jaučiamai persivalgius, tačiau šiek tiek vėliau: po 6-8 ar netgi po 12 valandų. Per šį laiką kraujas po visą kūną išnešioja toksinus, žmogų gali kankinti mėslungis, traukulai, halucinacijos, greitas širdies ritmas, taip pat galimas staigus šamonės netekimas ir netgi koma ar mirtis.

Kada reikėtų sunerimti?

Jei po kelių valandų ar net kitą dieną po to, kai buvo valgyta grybų, atsirado pykinimas, vėmimas, viduriavimas ir pilvo skausmai, tai pirmieji ir dažniausiai apsinuodijimo nuodingais grybais požymiai. Kiekvienas apsinuodijimas grybais turi būti vertinamas kaip potencialiai pavojingas gyvybei, dėl jo būtina pasirasti su medikais. Paprasčiausia tai padaryti, paskambinus į Apsinuodijimų informacijos biurą telefonu: 8 (5) 236 20 52. Visą parą budintis gydytojas klinikinis toksikologas patars, ką daryti.

Specialistė primena, kad ap-

sinuodijimo grybais eigoje būna melagingo pagerėjimo stadija. Dažniausiai ji pasireiškia per 2-3 dienas po apsinuodijimo. Tuo metu žmogus jaučiasi geriau, tačiau apsilankius gydymo įstaigoje būtų nustatytas ryškus kepenų fermentų padidėjimas – stiprus kepenų pažedimės požymis. Paraprastai kitą dieną po melagingo pagerėjimo fazės sveikatos būklė stipriai pablogėja, o tai paskatina kreiptis pagalbos, tačiau žala organizmui jau būna padaryta. Laikas yra vienos svarbiausios faktorių, lemiantį pažedimų sudėtingumą, todėl negalima delsti po grybų valgymo pajutus virškinimo sutrikimus.

Trumpi patarimai grybų mégejams

Nuodingiausiai grybai yra žalsvoji musmirė, smailiakepurė musmirė, nuodingasis ir rausvasis nuosėdis, rausvėjančioji plaušabudė (pavasarį užauga parkuose, rečiau lapuočių miškuose), panaši į dirvinį valgomajį pievagrybių.

Labai nuodingos rudeniënės ir eglinė kūgiabudė, kurias grybau-

tojai painioja su kelmučiais. Neįžavėkite ir pavasariniai grybų bobausiais, dalis jų nuodingi, be to, reikia tinkamai paruošti. Rinkite tik gerai pažįstamus grybus.

Nevalgykite nežinia kieno rinktų grybų. Tyrimai rodo, kad neretai apsinuodijama vyresnio amžiaus ar turinčių regos sutrikimų asmenų galimybių yra grybais.

„Nemanykite, kad grybais apsinuodijoti turi visi jų valgusieji. Galbūt patiekale buvo tik vienas nuodingas grybas, kuris pakliuva tik vienam valgusiajam. Kuo vėliau atsiranda apsinuodijimo simptomai (pykinimas, vėmimas, viduriavimas), tuo sunkesnis gali būti apsinuodijimas, – išpėja D. Gedminienė. – Apsinuodijimo požymiai kartu valgusieiams gali ar siasti skirtingu metu, nes juos galėjo sukelti skirtingu rūšių grybų. Itariant apsinuodijimą amatoksiino turinčiais grybais, rekomenduojama vykti į gydymo įstaigą, nes veiksmingų gydymosi priemonių namuose nėra, o prarastas laikas, per kurį gali būti skiriamas priešnuodis, žmogui gali kainuoti

gyvybę.“

Šiauliouose – Keliaujančios kūrybos ir laisvalaikio dėžutės šeimoms

Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešojoje bibliotekoje galima užsisakyti kūrybos ir laisvalaikio dėžutes, skirtas visai šeimai. Jas sudaro stalai žaidimai, knygos, supažindinančios su menu ir kultūra, kūrybinės užduotys, parengtos pagal skirtinius meno rūšis: literatūrą, dailę, muziką, teatrą ir šokį.

Theatro dėžutėje galima rasti K. Savickytės-Damanskienės knygą kaip kurti pasakas, „Trys paršūkai“ pasakų knyga, lėlės,

su kuriomis galima vaidinti ir kitus lavinamuosius žaidimus. Mégstantys muziką ir šokį gali rinkitis muzikos temos dėžutę, kurioje galima rasti ne tik muzikos instrumentų, bet ir kompaktinių diskų, grojancių knygelių. Literatūros dėžutę vadinasi „Ruko pabaisa“, kurią pristato rašytojas Tomas Dirgėla. Paslaptinga ir kviečianti atrasti literatūros pasaulį, susipažinti su naujomis dailės technikomis. Dėžutėje yra knygelių mažiesiems ir vy-

resniems vaikams, įvairūs lavinamieji ir stalų žaidimai. Ant dėžutėlių rasite specialius QR kodus, kuriuos nuskenavus, rasite prieiga į dėžutės turinio mokomojų vaizdo medžiagą.

Rinkiniai išduodami ne daugiau kaip 30 kalendorinių dienų laikotarpiai. Paslauga galima naudotis kelis kartus, nes visų rinkinių turinys yra skirtinas. Rinkiniai išduodami ir grąžinami Vaikų ir jaunimo literatūros skyriaus.

KELIAUJANTI DĒŽUTĖ



Egle KAZIMIERAITIENĖ nuotr.