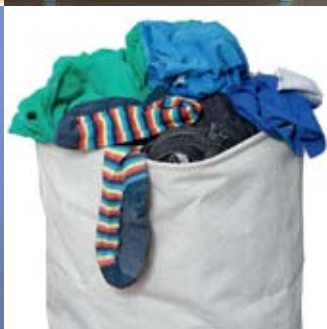
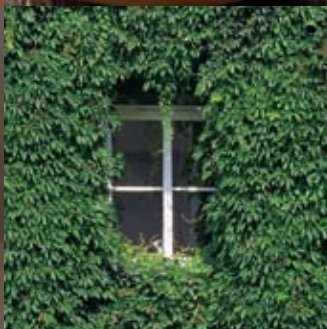


# namų knyga

NUO INTERJERO IKI KARŠTŲ BANDELIŲ



# Mūsų namai: iš toli ir iš labai arti

**Bandau** įsivaizduoti šios knygos skaitytojus... Pradės skaityti nuo pabaigos? Vartys knygą ir svarstys, ar bus naudinga, ar pravers? Pasakysiu atvirai: jei jaunystėje žinočiau visa tai, ką dabar, tvarkydama specialistų rašytus tekstus sužinojau, gyvenimas būtų tekėjęs kitokia vaga.

Labai lengva namus paversti pragaru. Čia nėra viršininko, kuris prižiūrėtų ir nurodinėtų, nėra darbotvarkės ir kolegų, kurie tau šypsotųsi, pritartų, pagirtų. Deja, tų būtinų žinių, galinčių pragarą paversti rojumi, negauni su motinos pienu. Taip, bėgant metams įgauni patirties, bet ne visas klaidas gali pats suvokti ir ištaisyti, reikia domėtis, skaityti, suvokti, kas yra gerai ir kas blogai. Ši knyga jums atvers akis ir privers aiktelėti. Na kaip viskas paprasta! Na kodėl anksčiau to nežinojau!

Net jei augote namuose, kur šeimnininkavo viską žinanti mama, nėra jokios garantijos, kad ir jūsų namai bus tokie pat jaukūs ir tvarkingi. Ne visos dukrelės (ką jau kalbėti apie sūnelius...) vaikystėje domisi, kas ir kaip padaroma, o iš atmintyje likusių skanių kvapų ir gražių vaizdų siūlų ne nuverpsi naujo gyvenimo. Kita vertus, jau ne vieną dešimtmetį vis nauji mokslininkų tyrimai pribloškia netikėtomis išvadomis ir tai, kas ką tik atrodė priimtina, staiga tampa vos ne nuodais. Ir šią informaciją būtina suprasti, apmąstyti, kitaip netyčiom pakenkinsite savo artimiesiems.

Atidžiai perskaitykite knygos turinį – suvoksite nepaprastą temų įvairumą. Į namus pažvelgta ir iš toli (sužinosite, kaip skirstomi gyvenamieji rajonai ir būstai, galėsite įvertinti savąjį), ir iš labai arti, neaplenkiant nė vienos jūsų namo ar buto kertelės – miegamojo, balkono, rūsio, virtuvės, taip pat spintų, spintelių, stalčių. Tačiau net ir nuodugnus turinys visko neatspindi, nes visi skyreliai pripildyti šimtais praktinių patarimų, mažų gudrybių, naudingų receptų (beje, ne tik maisto).

Ši knyga rašyta specialiai jums – apie jūsų gyvenimą. Čia nerasite aprašytų buities priemonių, kurių nėra mūsų parduotuvėse (taip atsitinka verstinėse patarimų knygose), čia iliustratyviai ir suprantamai pateiktos tik tos žinios, kurios jums labai pravers, daug kartų skaitysite, todėl rekomenduoju iškart „aprengti“ knygą, ilgiau išliks sveika.

Kaip pasikeis jūsų gyvenimas atidžiai perskaičius šią knygą? Maistą gaminsite sveikesnį, skanesnį. Kils nenumaldomas noras sukurti namuose kuo daugiau jaukių kampelių: indaujoje – slaptą vietelę, kur vaikai visuo-  
met ras ką nors skanaus, spintoje – viską naujai išdėlioti, kad kiekvieną daiktą būtų lengva pasiekti. Gal net išmesite visus cheminius ploviklius, nes sužinosite, kaip daug galima nuveikti su soda, actu. Nepanikuosite didžiojo tvarkymosi dienomis, nes išmoksite planuoti darbus. Jūsų gėlės balkone ar ant palangės nebesirgs, o jei sunegaluos, mokėsite jas pagydyti. Jūs nepasiklysite stilių ir spalvų jūroje, lengvai išsirinksite jums tinkamą dietą, nesutriksite ruošdami vakarėlį namuose ar gavę kvietimą į oficialų pobūvį, lengvai įveiksite į namus besiveržiančias skruzdėles ar kitus mažuosius nenaudėlius, sutvarkysite šeimos archyvą, išmoksite taupyti.

Tad kurkime namus, savo Namus, kartu!



Su meile, BRIGITA BALIKIENĖ  
dienraščio „Respublika“  
leidinio moterims „Brigita“  
pirmoji redaktorė

# Turinys

## I DALIS

RENKATĖS BŪSTĄ	13	Interjero kūrimas primena žaidimą	61
Kur apsigyventi? Plusai ir minusai	14	Šviesa	62
Miesto centras	14	Langų dangos	63
Miegamieji rajonai	14	Dirbtinis apšvietimas	67
Priemiestis	15	Būsto spalvos	69
Užmiestis	16	Ką reikia žinoti apie spalvas	69
Vienbutis ar daugiabutis?	14	Meno kūrinių eksponavimas	74
Daugiabučių įvairovė: nuo bendrabučių iki penthauzų	17	Namai pagal Zodiako ženklus	76
Vienbučiai namai. Be kaimynų	22		
KURIA TE BŪSTĄ	25	GĖLĖS. NUO PUOKŠTĖS IKI ŽIEMOS SODO	81
Keliaaukštis ar vienaaukštis būstas?	25	Kompozicija ant stalo	83
Kodėl verta samdyti architektą?	25	Skintų augalų paruošimas	84
Savarankiškai įrengiant būstą daromos klaidos	26	Kambarinės gėlės	86
Kokie turi būti saugūs laiptai	26	Dekoratyvinių augalų priežiūra	88
Atviros patalpos. Ar jums pakaks prancūziško balkono?	27	Nutarėte įsigyti vazoninį augalą?	89
Natūrali dienos šviesa – gyvybiškai būtina	28	Šviesa	90
Dideli langai. Šimtą kartų pagalvokite!	29	Temperatūra	92
Vėdinimas	30	Vanduo	92
Namai – pasaulio centras	31	Substratai (dirvožemis)	93
Mūsų protėvių sodybos	31	Kokiu metu ir kaip dažnai augalus reikia persodinti?	94
Prietarai ne prietarai	33	Vegetatyvinis augalų dauginimas	95
10 fengšui patarimų	34	Priežiūros klaidos	97
JO DIDENYBĖ REMONTAS	37	Balkonų apželdinimo paslaptys	100
Ką reikėtų turėti įrankių krepšelyje?	37	Žiemos sodas	102
Elektriniai įrankiai	38	Kaip gėlės mums padeda?	103
Būsto apdaila	40	Spalvų kalba	106
Tapetai. Išsirinkite tinkamiausius	40		
Apie lubas – tapetuotas, kabamąsias, įtempiamąsias	42	II DALIS	
Nepasiklyskite dažų pasaulyje	44	GERA TEN, KUR ŠVARU	111
Glaistyti – paprasta	46	3 svarbios namų ruošos taisyklės	112
Durys: nuo paprasčiausių iki saugiausių	47	Baldų valymas	112
Verta įsirengti gerus langus	49	Pintų baldų priežiūra	113
Vonios kambarys	51	Ant baldų atsiranda įvairios kilmės dėmių.	
		Kaip jas pašalinti?	114
INTERJERAS – ERDVĖS, ŠVIESOS, SPALVŲ KOMPOZICIJA	59	Didysis langų valymas	114
Naujas senienų gyvenimas	60	Valymo etapai	115
Nusipirkote naujus baldus?	60	Ką daryti su senais langais?	115

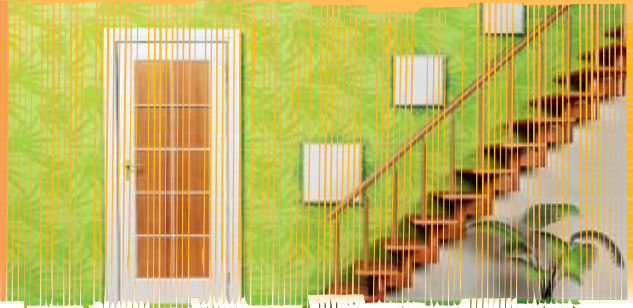
Smilkykite namus lyg šventyklą	116	Šaldytuvas	162
Kvapnūs kadagio gūšiai	116	Viryklė: kaitlentės ir orkaitės	164
Vonia ir tualetas: priežiūra, valymas	117	Indaplovė	166
Dezinfekcija	118	Garų rinktuvas	166
Kad rūpestėliai nevirstų dideliais rūpesčiais	118	Puodai ir keptuvės: plusai ir minusai	168
Kaip įveikti mažuosius nenaudėlius	121	Ketaus indai	168
Tarakonai	121	Nerūdijančio plieno indai	168
Skruzdėlės	122	Populiarioji ir pavojingoji teflono danga	169
Musės	123	Emaliuoti puodai sveikesni nei metaliniai	169
Apie kandis, blakes, utėles ir kitus parazitus	123	Stiklo indai – ekologiški	169
		Aliumininiai indai	170
<b>NAMŲ BIURAS</b>	127	Plastikas ir silikonas	170
Asmens dokumentai ir duomenys	127	Be kokių puodų ir keptuvių neišsiversite	171
Medicininiai dokumentai	128	Virtuvės įrankiai	172
Finansai	128	Peiliai	172
Pirkinių ir paslaugų čekiai, garantijos	129	Pjaustyimo lentos	173
Didžioji namų knyga	130	Verta turėti	175
Genealoginis medis. Kur ieškoti informacijos?	132	Švaros diena	178
Receptų sąsiuvinėlis	134	10 virtuvės valymo etapų	180
Geriausias žmogaus draugas – kompiuteris	135		
Darbo vieta	136		
Ką daryti, kad darbas kompiuteriu nepakenktų sveikatai?	137		
<b>ŠEIMOS BIUDŽETAS: LITAS PRIE LITO</b>	139		
Pasimokykite taupyti, planuoti ir kontroliuoti išlaidas	139		
Kaip įvertinti savo finansinę padėtį	139		
Kiek reikia turėti santaupų, arba kiek mėnesių pragyvensite be pajamų	140		
Pirkti ar nuomoti gyvenamąjį būstą	141		
Kaip skolintis būstui įsigyti	142		
Kaip skolintis vartojimo reikmėms: pasinaudosite kredito kortele, pasirinksite vartojimo kreditą ar įkeisite nekilnojamąjį turtą?	144		
Ką reikia žinoti apie draudimą	145		
Investavimas – tik tikimybė	145		
Kontroliuokite išlaidas	147		
Taupymo būdai	148		
Kaip planuoti pirkinius ir mokesčius	149		
Kaip atsispirti pagundoms neapdairiai išleisti pinigus. 8 taisyklės	150		
<b>PATOGIOJE VIRTUVĖJE PAREIGA VIRSTA PRAMOGA</b>	153		
Svarbiausios – darbo ir valgyimo zonos	154		
Kokios medžiagos tiks apdailai ir baldams	157		
Sienos	157		
Grindys	158		
Baldai	159		
Mikrobangų krosnelė: už ir prieš	161		
Puikūs buitinės technikos ketvertukas	162		
		<b>III DALIS</b>	
		<b>KULINARIJOS AKADEMIJA</b>	185
		Bakalėja. Bendros žinios	185
		Actas – viena seniausių prieskoninių medžiagų	185
		Aliejus	186
		Populiariausias prieskonis – druska	187
		Cukrus	187
		Medus	188
		Želatina	188
		Padažai	188
		Prieskoniai	189
		Makaronai	192
		Nė dienos be kruopų	193
		Vasara – konservavimo metas	196
		Svarbiausia – švara	196
		Einate pirkti mėsos?	198
		Kaip gaminti, kad mėsa būtų skanesnė?	198
		Ką reikia žinoti apie kiaušinius	202
		Pienas. Kaip pasigaminti namuose jogurto, varškės	204
		Daržovės – svarbi žmogaus raciono dalis	206
		Vaisiai – vitaminų lobynas	207
		Prieskoninės žolės – šviežios, džiovintos, šaldytos	208
		<b>SKANAUS MAISTO ĮVAIROVĖ</b>	213
		Lengvi, žadinantys apetitą užkandžiai	213
		Salotas valgykite šviežias	215
		Norite sočiai ir skaniai pavalgyti? Virkite sriubą	217
		Karšti patiekalai. Ar mokate virti, kepti?	220
		Viskas apie žuvį	224
		Jūrų gėrybės	227
		Namie pagamintų pagardų, užpilų skonis – išskirtinis	229

Kavos? Ar džiovintų obuolių giros?	231
Puotos finišas: desertas	233
Kaip gražiai padengti stalą, išdėstyti indus, valgius	236
Furšetas	236
Tradiciniai pobūviai	237
Kad nepristigtų maisto	237
Iškylaujate? Būtinai užkurkite ugnį	238
Kepimas	238
Indai	239
Klasikinė amerikietiška iškyla	239
Klasikinė prancūziška iškyla	239
Kepiniai	242
Universali biskvitinė tešla	243
Kepimas	244
Plikytos tešlos ypatumai	244
Baltyminė tešla – iš kiaušinių baltymų ir cukraus	246
Trapi tešla pagaminama paprastai ir greitai	248
Sluoksniuota tešla	250
Svarbiausias meduolinės tešlos produktas – medus	251
Mieliniai gaminiai kvepia vanile, romu, citrinomis	254
Valgomos ir nevalgomos skanėstų grožybės	257
Įdarai pyragams, bandelėms, pyragėliams	260
Kremai	261
Legendiniai tortai	262
Valgis ir chemija	266
Plastikas. Kodėl jis toks populiarus?	273
Ką svarbu žinoti apie maistą	276
Angliavandeniai suteikia mums energijos	276
Lipidai – tai riebalai	277
Be baltymų neišgyventume	278
Vitaminai. Kur jų daugiausia?	279
Ir mineralinių medžiagų gauname su maistu	283
ŠEIMOS IR OFICIALIOS ŠVENTĖS, VAKARĖLIAI	289
Pramogos lemia vakarėlio sėkmę	291
Mokamos pramogos: pažintinės, linksmos, ekstremalios	291
Galima pasilinksinti nemokamai	293
Žaidimus mėgsta ir suaugę žmonės	294
Galvos skausmas: ką padovanoti?	296
Jei ruošiatės į iškilmingą banketą	298
Kvietime nurodyto aprangos kodo būtina laikytis	298
Dieniniai stovimi priėmimai	300
Vakariniai stovimi priėmimai	300
Sėdimi priėmimai	301
Teminiai vakarėliai – gera proga pasiausti	302
Kiniškas vakarėlis	302
Valentino diena	305
Daugiau linksimų idėjų	308
Vaikų gimtadieniai	310
Menu	310
Veikla	312

## IV DALIS

SVEIKI IR GRAŽŪS	317
Pačios geriausios dietos	317
Pirmas žingsnelis. Apskaičiuokite kūno masės indeksą	317
Abejotinos dietos	318
Jei prirėikė skubiai atsikratyti vieno kito kilogramėlio	319
Subalansuota mityba	320
Baltų taisyklės. Kokį maistą vertino senieji	
Lietuvos gyventojai	321
Ajurvedos rekomendacijos – paprastos ir aiškios	323
Tibeto sveikos mitybos teorija ir dietos	326
Liekninantis valgiaraštis	327
Kinija: tradicinės mitybos taisyklės	329
Artimųjų Rytų mityba – sveikas saikingumas	332
Makrobiotinę dietą atrado japonai	333
Kuo maitinti ligonius?	336
Mityba sergant inkstų ligomis	336
Sveikas maistas – kepenų vaistas	338
Jei sergate artritu	339
Jei kankina osteochondrozė	340
Maistas ir širdis	341
Sergant kraujotakos ligomis	342
Dieta esant kvėpavimo takų ligoms	343
Diagnostika namuose. Testai pasitikrinti sveikatą	344
Rytmetinė savijauta	347
Skubi pagalba	348
Vaistinėlė visai šeimai	350
Vaikai ir vaistai	352
Žolynų kraitelė	352
Ką atskleidžia kūno bruožai	354
Geros vonios džiaugsmi	357
Apie stresą	361
Kiek valandų miegoti?	363
Rytietiški atsipalaidavimo būdai	365
Stebuklingi taškai	366

# RENKATĖS BŪSTĄ



Nusprendę įsigyti ar ilgesniam laikui išsinuomoti būstą, prisėskite ir pagalvokite. Būstai yra įvairūs, ir tai, kas yra idealu vienam, gali būti visiškai nepriimtina kitam.

**Kadangi** būstas yra įsigyjamas ilgam (dažniausiai planuojama mažiausiai penkeriems metams), svarbu įvertinti kartu gyvenančių šeimos narių gyvenimo būdą, darbo, poilsio ir laisvalaikio poreikius.

## Praktiniai patarimai

- ✓ Turi būti patogu vykti į darbą, pasiekti kitus reikalingus miesto objektus, vežti vaikus į darželius ar mokyklas. Jei mėgstate vaikščioti pėsčiomis ar važinėti dviračiais, pasidomėkite, ar aplinka pritaikyta jūsų pomėgiams.
- ✓ Verta apmąstyti, kokia aplinka, erdvė leidžia jums pasijusti saugiai ir patogiai, kaip įprastai leidžiate savaitgalius ir kasdienius vakarus. Ar mėgstate ryte nusipirkti šviežių bandelių ir pieno pusryčiams, o vakarus leisti kavinutėse su draugais? Tuomet jums labiausiai tiks senamiestis.
- ✓ Džiaugiatės savo darželio gėlėmis, prieskoninėmis daržovėmis, galimybe pabraidyti po rasą, rengti kepsnių vakarėlius? Rinkitės būstą užmiestyje. Auginate vaikus? Pasidomėkite namo aplinka, ar ten švarus oras, ar saugu, ar įrengta žaidimų aikštelė. Vieniems būstas tik nakvynės vieta, kitiems – tai viso gyvenimo ašis, kur dirbama, miegama, auga vaikai, susiburia draugai.
- ✓ Ilgai trunkanti kelionė į darbą ar iš jo žmogui – tarsi nemokamos papildomos darbo valandos. Apskaičiuokite realų laiką, sugaištamą kelyje. Gali paaiškėti, jog gyvendamas mieste eikvosite gerokai daugiau laiko, nei gyvendamas patogiai pasiekiamame priemiestyje, o gal net ir užmiestyje.



## DĖMESIO!

Nebandykite savo poreikių sutalpinti į išankstinius, svetima patirtimi grįstus gyvenimo modelius. Nėra ir bendrų taisyklių, standartinių sprendimų.





## Kur apsigyventi? Plusai ir minusai

### Miesto centras

Daugumos Lietuvos miestų centrinė dalis yra istoriškai susiklosčiusi nuo seniausių laikų iki XX a. pr. Tai lemia būstų ir juos supančių erdvių įvairovę. Didelė tikimybė rasti unikalų būstą.

- Gyvendami centre turėsite susitaikyti su tam tikrais istoriškai susiklosčiusiais savitumais, kurie gali kelti ir nepatogumų (mažos kiemų ir gatvių erdvės). Pro langą matysite ne horizonto liniją, bet kaimynų langus. Mažai tikėtina, kad turėsite galimybę statyti automobilį garaže. Čia nuolat gausu miesto svečių, darbo metu čia suplūsta tūkstančiai darbuotojų, intensyvus transporto ir pėsčiųjų eismas. Aplinka triukšminga, prasta oro kokybė.
- Rekonstruojant būstą reikia laikytis griežtų reikalavimų. Jei plastikinio rėmo stiklo vitrinas, šarvuotas duris ir panašius dalykus vertinate labiau už istoriškai susiklosčiusius aplinkos savitumus, pagalvokite apie būstą toliau nuo miesto centro.
- Miesto centre patogiai gyvensite, jei jums nereikia važinėti automobiliu į darbą, prekybos centrus, čia gera tiems, kas mėgsta aktyvų kultūrinį, galbūt ir naktinį gyvenimą, kas vertina senojo miesto dvasią ir ją tausoja.



### Miegamieji rajonai

Jie buvo projektuojami remiantis teoriniais gyventojų poreikių modeliais. Griežti gyvenamosios aplinkos normatyvai privalėjo tenkinti minimalius gyventojų poreikius. Vienos nuostatos pasendavo dar jų neįgyvendinus (automobilių aikštelių vietų skaičius), kitos taip ir likdavo siekiamybe (žaliųjų poilsio zonų įrengimas).

- Šie miesto rajonai paprastai lengvai pasiekiami. Čia tolygiai išdėstytos ugdymo, prekybos, kasdienių paslaugų įstaigos, pakanka pėsčiųjų alėjų, skverų ir parkų. Tiesa, kultūrinių renginių teks ieškoti kituose rajonuose.

↑ Miesto centre gera gyventi mėgstantiems aktyvų kultūrinį, galbūt ir naktinį gyvenimą  
 ↑ Senamiestyje rasite unikalų būstą, tačiau turėsite taikstytis su istoriškai susiklosčiusiais būsto ir aplinkos savitumais, juos saugoti

# INTERJERAS – ERDVĖS, ŠVIESOS, SPALVŲ KOMPOZICIJA



Svarbiausi interjero elementai – pastato erdvė (ją sudaro grindys, sienos, lubos ir angos juse), būsto įranga (apšvietimas, elektros, sanitarinės zonos įrangos, baldai) ir puošyba (dekoras, tekstilė, meno kūriniai, augalai ir kt.).

**Interjero** pobūdį lemia pastato plano struktūra, interjero paskirtis, patalpų dydžiai, jų proporcijos, apšvietimo kompozicija, spalvų gama, apdailos medžiagos.

Kiekvieną interjerą reikia traktuoti kaip vieną visumą, vientisą erdvės, šviesos, spalvų ir atskirų tūrinių elementų kompoziciją. Naujas ar pakeistas elementas gali visai permaintyti (pagerinti arba sutrikdyti) kompozicinę vienovę, interjero charakterį.

Visi interjero elementai yra svarbūs jo kompozicijai, tačiau vieni jų gali būti lengvai keičiami, modifikuojami, kiti (sienos, lubos, grindys) yra statiški, juos pakeisti reikėtų iš esmės transformuoti patį interjerą.

## Praktiniai patarimai

- ✓ Jei jūs svajojate apie klasikinį interjerą savo būste, pirmiausia pasidomėkite meno istorija. Pavartykite gausiai iliustruotas taikomosios dailės istorijos knygas, panaršykite internete. Išsiaiškinkite, kokio istorinio stiliaus baldų formos jums mieliausios, kokia ornamentika jums arčiausiai širdies.
- ✓ Sukurti stilingą retrospektyvų interjerą yra gana sudėtingas darbas, nes reikia ne tik išmanyti stilių raidą, jų charakteringus bruožus, formas, bet ir sugebėti parinkti tinkamas interjero apdailos medžiagas.
- ✓ Skirtingų laikotarpių daiktai, erdvės organizavimo, dekoravimo sprendimai gali puikiai derėti vienoje aplinkoje. Teisingai parinkus istorinius daiktus, jų vietą ir kiekį, jie taps puikiais charakteringais akcentais, viso interjero puošmena.
- ✓ Mėgstantis tvarką, pastovumą žmogus patogiausiai jausis iš anksto griežtai ir harmoningai suplanuotoje, nekintančioje aplinkoje.



## IŠRADINGIESIEMS

Jei jaučiate ypatingą poreikį nuolat atnaujinti savo būsto interjerą, tačiau būsto dydis, gyventojų gausa neleidžia lengvai keisti funkcinių zonų, baldų ar kitų detalių, pažaiskite spalvomis, tekstūromis, raštais. Retkarčiais pakeiskite visus baldų apmušalus – amorfiškų raštų ir švelnių spalvų sofas aptraukite languotu, kontrastingais raštais išmargintu arba turinčiu ryškią tekstūrą (grublėtumą) gobelenu, priderinkite langų dangas. Ryškiai perdažykite kėdes ar stalo kojas. Palikite vieną sieną arba jos dalį kūrybai – čia rašykite dienos citatas, svečiai tegu įamžina linkėjimus, o vaikai... tiesiog paišo. Atsibodus tą sienos dalį tiesiog perdažykite ryškia, o gal atvirkščiai – priešinga visai būsto nuotaikai, santūria spalva, priklijuokite fototapetus arba eksponuokite šiame plotelyje šeimos nuotraukas, kitas mielas smulkmenas.

## Naujas senienų gyvenimas

Yra nemažai žmonių, kuriems labai patinka „senoviniai“, klasikiniai interjerai, tačiau antikvariniai daiktai jiems atrodo nehigieniški, kelia įvairių baimių, juk nežinai, kas tuo daiktu anksčiau naudojosi. Be to, XVIII–XIX a. daiktai yra brangūs, juos reikia labai prižiūrėti, atsargiai naudoti.



### IŠRADINGIESIEMS

- Jei jus žavi daiktai, turintys istoriją, tačiau gąsdina atnaujintų senienų kainos, nenuleiskite rankų! Turbūt kiekvienas turite aplūžusių, apsitrynusių, išblukusių senų daiktų, menančių tėvus, senelius, o gal net prosenelius. Paprastai tokie daiktai būna „išstremiami“ į sodo namelius, kaimo sodybas. Atidžiai apžiūrėkite juos, tikrai atrasite įdomių formų, dar visai gerai išsilaikiusių baldų, atskirų jų dalių. Kokybiškos medienos, nors ir ištrupėjusia sėdyne, apsilaupiusiu paviršiumi, kėdė gali tapti jūsų namų puošmena.
- Senų daiktų atnaujinimas gali tapti netgi jūsų hobiu. Pasidomėkite šiuo metu taip madinga dekupažo technika, atveriančia begalines galimybes radikaliai keisti daiktų išvaizdą. Galima dekoruoti juos norimais ornamentais ar siužetais, suteikti seno paviršiaus struktūrą arba priešingai – palikti glotnų, malonų liesti paviršių.
- Seni buities daiktai įgauna net ekstravagantišką išvaizdą juos perdažius nauja, neįprasta spalva. Aptakių formų močiutės kėdė, senas supamasis krėslas, trikampis trikojis staliukas, nudažyti baltai, raudonai, žaliai ar kita, prie interjero derančia, o galbūt jam kontrastuojančia spalva, gali tapti jūsų aplinkos puošmena. Svarbu, kad šie daiktai būtų išties reikalingi, naudojami ir derantys prie jūsų interjero spalvų, tekstūrų ir nuotaikos.

Puiki išeitis: naujai pagamintos senų baldų kopijos. Jos irgi kainuoja ne pigiai, nes gaminamos iš natūralių medžiagų. Korpusiniams baldams naudojamas natūralus medžio masyvas, minkštosioms dalims parenkami specialūs gobelenai, autentiški užpildai. Naudojant sendinimo technologijas, ypač madingas pastaruoju metu, tiek baldams, tiek grindims, medinėms sienų plokštėms, durims ar kitiems elementams gali būti suteikiamos „laido žymės“. Šiuolaikinėmis medžiagomis apdoroti nauji daiktai gali atrodyti pakankamai seni, tačiau patikimai tarnauti visą jiems skirtą laiką.

## Nusipirkote naujus baldus?

Baldai gali tarnauti kelis šimtus metų, tačiau būtina saugoti juos nuo mechaninio poveikio, temperatūros svyravimų, drėgmės. Naują baldą padenkite specialiomis – skystomis, purškiamomis, tepamomis – priemonėmis. Kai kurios iš jų yra skirtos tik tam tikroms medienos rūšims.

# SKANAUS MAISTO ĮVAIROVĖ



## Lengvi, žadinantys apetitą užkandžiai

Užkandžiai patiekiami prieš pagrindinį patiekalą. Jie būna karšti ir šalti, gaminami iš daržovių, vaisių, grybų, mėsos, žuvies. Porcijos – nedidelės.

### Praktiniai patarimai

- ✓ Neperkraukite užkandžių papuošimais, pakaks šakelės petražolių, čiobrelių ar krapų, kelių baziliko lapelių.
- ✓ Jei ruošiate tik užkandžių stalą, jų reikėtų 10–12 rūšių.
- ✓ Labai puošia stalą spalvingos daržovės ir vaisiai. Iš jų galima pagaminti vėrinukų ir susmaigstyti į greipfrutą ar melioną.
- ✓ Porcijinius užkandžius serviruokite salotinėse, taurėse, taurelėse, lėkštutėse, kitus – ant lėkščių, stiklo padėklų, medinių ar bambukinių pjaustymo lentelių.
- ✓ Ant didelių servavimo indų dėkite po kelias rūšis užkandžių – taip jie atrodys efektingiau.
- ✓ Galite paruošti kelis užkandžių padėklus, uždengti plėvele ir padėti į šaldytuvą. Išimkite 20–30 min. prieš patiekiant.





### ŠVOGŪNŲ SRIUBA

Jums reikės

4 šaukštų sviesto

1 šaukšto alyvuogių aliejaus

2 kg nuvalytų ir supjaustytų

pusžiedžiais svogūnų

½ šaukštelio džiovintų čiobrelių

2 šaukštelių cukraus

3 šaukštų vyno acto

1,5 l vištienos sultinio

⅔ stiklinės baltojo vyno

3 šaukštų brendžio

baltos duonos riekelių

1–2 skiltelių česnakų

5 šaukštų tarkuoto parmezano

sūrio

druskos

šviežiai grūstų juodųjų pipirų



Sviestą ištirpinkite ir sumaišykite su aliejumi. Suberkite svogūnus, išmaišykite ir kepkite ant vidutinės ugnies 5–8 min. Įberkite čiobrelių. Kepkite dar 20–30 min. ant lengvos ugnies nuolat maišydami. Įberkite cukraus, įpilkite acto ir kepkite svogūnus dar apie 15 min., kol taps lyg gintariniai. Kitame puode užvirkite sultinį, į svogūnus įpilkite vyno, brendžio, plona srovele pilkite sultinį. Virkite dar 10–15 min. Duoną paskrudinkite, įtrinkite česnaką. Sriubą pilkite į karščiui atsparius indelius, sudėkite skrudintą duoną, pabarstykite parmezanu ir apkepkite orkaitėje.

### PERTRINTA GRYBŲ SRIUBA

Jums reikės

500 g baravykų

1 nedidelio svogūno

½ poro baltosios dalies

2 šaukštų sviesto

0,5 l karšto vištienos sultinio

0,2 l grietinėlės

½ šaukštelio džiovintų raudonėlių

½ šaukštelio maltų saldžiųjų

paprikų

druskos

pipirų



2 gražius grybus atidėkite. Supjaustykite likusius grybus, porą ir svogūną, pakepinkite juos svieste iki gražios auksinės spalvos. Supilkite sultinį, įberkite raudonėlių ir pavirkite 20 min. ant lengvos ugnies. Supilkite grietinėlę ir sutrinkite viską trintuvu. Įberkite druskos, pipirų ir sumeskite paprikas. Pakaitinkite iki užvirs ir nukaiskite. Porą grybų supjaustykite plonomis riekelėmis ir apkepkite iki taps rusvi. Patiekite sriubą su apkeptomis grybų riekelėmis.



### ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ SRIUBA

Jums reikės

2–3 šviežių bulvių

1 svogūno

1 morkos

1 saliero lapkočio

½ nedidelio žiedinio kopūsto

½ gūžės savojinių kopūstų



1 stiklinės virtų pupelių

1 šaukšto alyvuogių aliejaus

druskos

pipirų

1 šaukšto pesto padažo

1,5 l vandens ar sultinio

1 skiltelės česnakų

saujos petražolių lapų



Įkaitinkite aliejų storasieniame puode, apkepkite jame smulkiai supjaustytą svogūną ir susmulkintą česnaką. Paskui dėkite likusias supjaustytas daržoves, išskyrus savojinius kopūstus, trumpai pakepinkite, pilkite vandenį, berkitė pupeles ir virkite ant lengvos ugnies, kol bulvės šiek tiek apvirs. Sumeskite smulkiai supjaustytus savojinius kopūstus. Virkite ant lengvos ugnies dar 5 min., nukaiskite. Įberkite druskos, pipirų, įkrėskite pesto padažo ir išmaišykite. Pabarstykite smulkintais petražolių lapais.

**MANGANAS**

Mangano yra smegenų, kasos, inkstų ir kepenų sudėtyje. Jis daro įtaką baltymų, riebalų ir angliavandenių apykaitai, geba sustiprinti hipoglikeminį insulino veikimą ir palaikyti tam tikrą cholesterolio lygį kraujyje. Dalyvaujant manganui riebalai yra visiškai utilizuojami. Teigiamai manganas veikia hemoglobino susidarymą ir lytinių liaukų funkciją. Mangano trūkumas trikdo kaulų vystymąsi, krinta žmogaus svoris.

Daug mangano yra kruopose (daugiausia avižinėse), pupelėse, žirniuose, galvijų kepenyse ir duonos gaminiuose, sūryje, obuoliuose, slyvose, riešutuose, kavoje, arbatoje, mažiau – mėsoje, žuvyje, pieno produktuose, kiaušiniuose, lapinėse daržovėse.

**CHROMAS**

Chromas dalyvauja angliavandenių ir riebalų apykaitoje, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, taip pat aktyvina kasos fermentą tripsiną. Jis būtinas, kad insulinas galėtų maksimaliai padėti audiniams sunaudoti gliukozę. Chromas palyginti neseniai priskirtas prie būtinų mikroelementų. Jo yra mėsoje, galvijų kepenyse, kepimo mielėse, juodoje ruginėje ir rupioje kvietinėje duonoje, laukinių gyvūnų mėsoje.

**MOLIBDENAS**

Žmogaus organizme molibdenas dalyvauja reguliuojant jauno organizmo augimą. Trūkstant molibdeno, mažėja fermentų oksidazių aktyvumas, o molibdeno perteklius sutrikdo fosforo apykaitą kauluose ir sulauko augimą. Svarbus dantų ėduonies profilaktikai.

Pagrindinis šaltinis – daržovės, bet molibdeno kiekis jose priklauso nuo dirvožemio.

**KOBALTAS**

Visiems aukštesniesiems gyvūnams, tarp jų ir žmogui, kobaltas reikalingas vitamino B<sub>12</sub> pavidalu. Šis vitaminas būtinas kraujodarai. Vitamino B<sub>12</sub> trūkumas sukelia sunkią perniciozinę anemiją. Kobaltas per šį vitaminą skatina eritrocitų gamybos procesus, veikdamas hemopoetinius organus. Panaudodama kobaltą žarnyno mikroflora sintetina vitaminą B<sub>12</sub>. Kobaltas gali pasirinktinai slopinti piktybinių auglių ląstelių kvėpavimą ir tuo pačiu stabdyti jų augimą ir dauginimąsi.

Gerai kobalto šaltiniai yra jautiena, žuvis (sardinės, menkės), vynuogės, ridikėliai, salotos, špinatai, švieži agurkai, juodieji serbentai, spanguolės, svogūnai, veršelių ir kiaulių kepenys, kiaušinio trynys, citrinos, žemuogės, burokėliai ir kt. Maitinantis mišriu maistu, sveiko žmogaus organizmui kobalto pakanka.



# ŠEIMOS IR OFICIALIOS ŠVENTĖS, VAKARĖLIAI



Jei norite, kad šventė teiktų džiaugsmą, reikia šiek tiek padirbėti. Tačiau visus pasiruošimo rūpesčius su kaupu atperka svečių dėkingumas ir gera nuotaika.

**Atsipalaiduokite** ir paverskite pasiruošimą šventei ne sunkiu darbu, o veikiau įdomiu žaidimu. Žinoma, tai nereiškia, kad galite improvizuoti be jokios temos – chaosas vargina, todėl visada verta susidaryti šią tokį planelį.

- Apsispręskite dėl šventės datos ir vietos. Jei ketinate užsakyti kavinę, sodybą, kelionę, data turėtų būti aiški prieš kelis mėnesius.
- Susidarykite svečių sąrašą. Kad ir kaip norėtusi sukviesti gimines iš visų Lietuvos kampelių, visus kolegas, buvusius ir esamus kaimynus bei mokyklos laikų draugus, pagalvokite apie tai, ar turėsite kur juos visus susodinti? Ar turėsite kur apnakvydinti tuos, kurie negalės grįžti namo?
- Atminkite, niekas taip negadina šventės kaip pavargusi vakarėlio šeimininkė. Deja, dažniausiai būtent taip ir nutinka. Pasistenkite, kad iki vakarėlio pradžios bent kelias valandas galėtumėte skirti sau. Pailsėkite, pamirkite putų pilnoje vonioje, pasidarykite kruopštų makiažą, šukuoseną ir, žinoma, manikiūrą.

## Kvietimai: kaip ir ką kviesti?

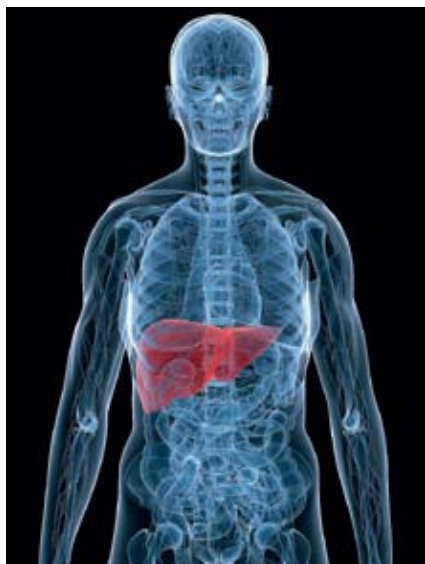
Kvietimams į spontaniškus draugų vakarėlius griežtos taisyklės negalioja, tačiau geriau tai daryti likus bent savaitei. Jei vakarėlis teminis – kuo anksčiau, kad jie spėtų pasiruošti. Oficialiesiems pobūviams galioja griežtesnės taisyklės.

### KADA KVIESTI?

Į oficialesnius renginius (vestuves, jubiliejus, krikštynas, įkurtuves ir kt.) kvietimai turi būti raštiški. Juos įteikite iki pobūvio likus 1–2 mėn. Kuo anksčiau juos įteiksite, tuo daugiau kviečiamų svečių šventėje dalyvaus, tačiau nederėtų persistengti ir kvietimus išsiųsti labai anksti. Stenkitės kvietimus įteikti kiekvienam svečiui asmeniškai.



↑ Šventė prasideda nuo kvietimo



↑ Kepenys – viso organizmo „valymo centras“

## Sveikas maistas – kepenų vaistas

Pasak medikų, lengviau išvengti kepenų ligų, negu susirgus jas gydyti. Sykį rimtai sutrikus kepenų veiklai, dietos dažnai tenka laikytis visą gyvenimą. Net mažas gardus kąšnelis šventinį vakarą gali sugriauti tai, ką pasiekėte mėnesius trukusia dieta.

### Svarbiausios taisyklės

- Būtina vengti visko, kas kenkia kepenims, tai yra: alkoholiniai gėrimai, įskaitant ir alų, sunkių daiktų kilnojimas ar nešimas (kelti galima ne daugiau kaip 3 kg), stiprus fizinis ar psichinis nuovargis, miego trūkumas, kai kurie cheminiai vaistai, chemizuoti gėrimai ar pusfabrikačiai, stipri kava ir arbata, konservuotas, sūdytas, keptas, riebus maistas. Nerekomenduojami šalti ar šaldyti patiekalai.

- Valgyti reikia 5–6 kartus per dieną nedidelėmis porcijomis, užsigeriant skysčiu (žolelių arbata, mineraliniu negazuotu ar grynu vandeniu, kompotu). Vakarieniukite ne vėliau kaip 19 val.

- Per dieną galite suvalgyti 3 valgomuosius šaukštus sviesto ar augalinio aliejaus, tačiau šie riebalai turi būti paruoštų patiekalų sudėtyje (košėse, salotose).

- Tinka liesas pienas ir jo produktai (varškė, rūgpienis, neriebi grietinė, jogurtas, baltas sūris), liesa mėsa ir žuvis, vegetariškos skystos sriubos arba silpnas sultinys. Per savaitę galite suvalgyti 2 kietai virtus kiaušinius. Rekomenduojamos kruopų košės (išskyrus sorų, perlinių ir miežinių), makaronai, apdžiūvusi duona, bandelės, nesaldus sausokas ragaišis, džiovėšiai, daržovės, vaisiai ir jų sultys, kompotai, kisieliai. Kepenims naudingi: cukrus, gliukozė, fruktozė, medus, uogienė, įvairūs uogų ir žolelių gėrimai, nuovirai.

- Negalima vartoti aštrių prieskonių ir padažų, rūkytų, keptų, marinuotų, sūdytų produktų, stiprios kavos ir arbatos (galima tik perpus maišant su pienu ir tik 1 kartą per dieną), alkoholinių gėrimų. Netinka pomidorai, ridikėliai, kriėnai, svogūnai, česnakai, rūgštynės, rabarbarai, kriaušės, agrastai. Negalima valgyti riebios mėsos ir žuvies, kepenų, inkstų, smegenų, lašinių, lajaus, riebių padažų ir konditerinių gaminių, šokolado, riešutų, šviežios duonos.

- Paūmėjus kepenų ar tulžies ligai, daržoves ir vaisius valgykite virtus, troškintus.



IŠSTRINKITE SAVO SPALVĄ BE PRIEKAIŠTŲ MISIJA ĮMANOMA 1000 IR VIENA GUDRYBĖ ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

Esate ekonomistas? Vadinasi, nežinote, kad astro-kotelio galiuką prieš pamerkiant į vazą reikia sutraiškyti ir trumpam įkišti į verdantį vandenį – ilgiau grožėsitės gėle. Puikuojatės filologo diplomu? Turbūt neįsivaizduojate, kaip daug galima sutaupyti išmokus tinkamai tvarkyti šeimos biudžetą. Jaunos šeimininkės kažin ar numano, kad pasigaminti garsųjį tiramisu desertą iš tiesų paprasta, o namų tvarkymas gali virsti tiesiog pramoga, jei žinai pagrindines taisykles. Visą gyvenimą mokomės mažų gudrybių, pavydime močiutėms, kurios viską išmano, – bet neverta kaupti gyvenimiškos išminties, rašyti patarimų ir receptų – viską rasite šioje išsamioje Namų knygoje.

ŠIAI KNYGAI MEDŽIAGĄ RINKO IR RAŠĖ NET DEŠIMT LIETUVIŲ  
AUTORIŲ, ĮVAIRIAUSIŲ SRIČIŲ SPECIALIŠTŲ, TAD PATIKĖKITE  
SAVO NAMŲ RŪPESČIUS JIEMS!



Tapkite Knygų klubo nariu!

- Nemokamas knygų katalogas kiekvieną ketvirtį
  - Naujausios ir populiariausios knygos
  - Ypatingi pasiūlymai
  - Knygų pristatymas į namus, darbovietę ar paštą
- [www.knyguklubas.lt](http://www.knyguklubas.lt)



9 786090 102398

[www.almalittera.lt](http://www.almalittera.lt)