

Rugsėjo 19 dienos sekmadienio popietę Imbarės bendruomenės namuose Žvainių k. vyko susitikimas su žolininke Genovaite Rauktiene iš Gargždų.



Susitikimo organizatorė Aušra Dvarionienė susirinkusiems pasakojo: "... kartais reikia visai nedaug, - prisiminti ir įvertinti šalia mūsų esančias gamtos gėrybes", kurių kiekvienas gali užsiauginti, prisirinkti, nusipirkti vaistinėje ar parduotuvėje. Yra sakoma, kad "žmogus - gamtos dalelytė, todėl gyvendamas gamtos ritmu jis ir sveikesnis, ir laimingesnis". Kad sužinotų daugiau apie sveiką gyvenseną, mitybą, nei turi savyje sukaupę, susitikimo dalyviai klausėsi žolininkės, jai pateikė nemažai rūpimų klausimų. Patarimų, kaip sustiprinti sveikatą, į žolininkę kreipėsi ir susitikime dalyvavę vyrai. Viešnios G.Rauktienės teigimu, "geriau naudotis gamtos turtais ir patiems tapti kūrėjais". Ji akcentavo, kad žmogus turi žinoti ką valgo, nes taip išvengtų daugelio ligų... Žolininkė Genovaitė Rauktienė susirinkusiems ir besidomintiems sveika gyvensena ir mityba pasakojo apie įvairias darže ir sode, pievose, miškuose augančias gamtos gėrybes, žolynus, kurie turi gydomųjų savybių. Papasakojo, koks vienos ar kitos vaistažolės poveikis sveikatai. Susitikimo dalyviai domėjosi į renginį žolininkės atvežtais iš "Žolinčiaus" parduotuvės įvairiais aliejais - "Sezamų", "Moliūgų" ir kt.

Pasak renginio vedančiosios A.Dvarionienės, žmonių sveikatai ir aktyvumui įtakos turi ir muzika. Tam tikrą muziką patariama klausytis ir skirtingu dienos metu. Ji teigė, jog gitaros muzikos psichologai pataria klausytis nuo 11 val. ryto iki vėlyvo vakaro 23 val., nes ji gerina širdies veiklą. Todėl neatsitiktinai į susitikimą renginių organizatorė pakvietė kūlupėniškes Almą Daškevičienę ir Jovitą Rimkienę. Jos renginį pajvairino atlikdamos keletą dainų pritariant gitara. Žolininkės vyras Alfonsas neatsiliko nuo kūlupėniškių, kuris į rankas paėmė armoniką...

Renginių organizatorė A.Dvarionienė dėkojo žolininkei Genovaitei Rauktienei, jos vyrui, dainininkėms iš Kūlupėnų, kad atvyko pas imbariškius, atminimui įteikė po puodelį arbatai plikyti. Susitikimo pabaigoje visi dalyviai susėdo prie stalo, kur laukė pačios renginių organizatorės kepta naminė plikyta duona, sveikuolių sausainiai. Žolininkė visus vaišino kanapių sviestu, sezamų aliejumi, žolelių arbata. Atsisveikindama A.Dvarionienė visiems dalyviams linkėjo, "kad kasdienybė būtų panaši į duoną - soti ir pilnavertė su kvapnia pluta", būti laimingiems ir sveikiems. Išvykdama žolininkė visus pakvietė atvykti į sveiko maisto šventę rugsėjo 25 d. šeštadienį Žibininkų k. HBH kavinėje, kur vyks ekologiškų produktų mugė, sveiko maisto patiekalų mugė, konsultacijos sveikos mitybos, gyvensenos klausimais. (Dalyviams registruotis HBH kavinėje 8.00-9.00).

[Foto akimirkos...](#)