



Sveikata visus metus ~ 2023

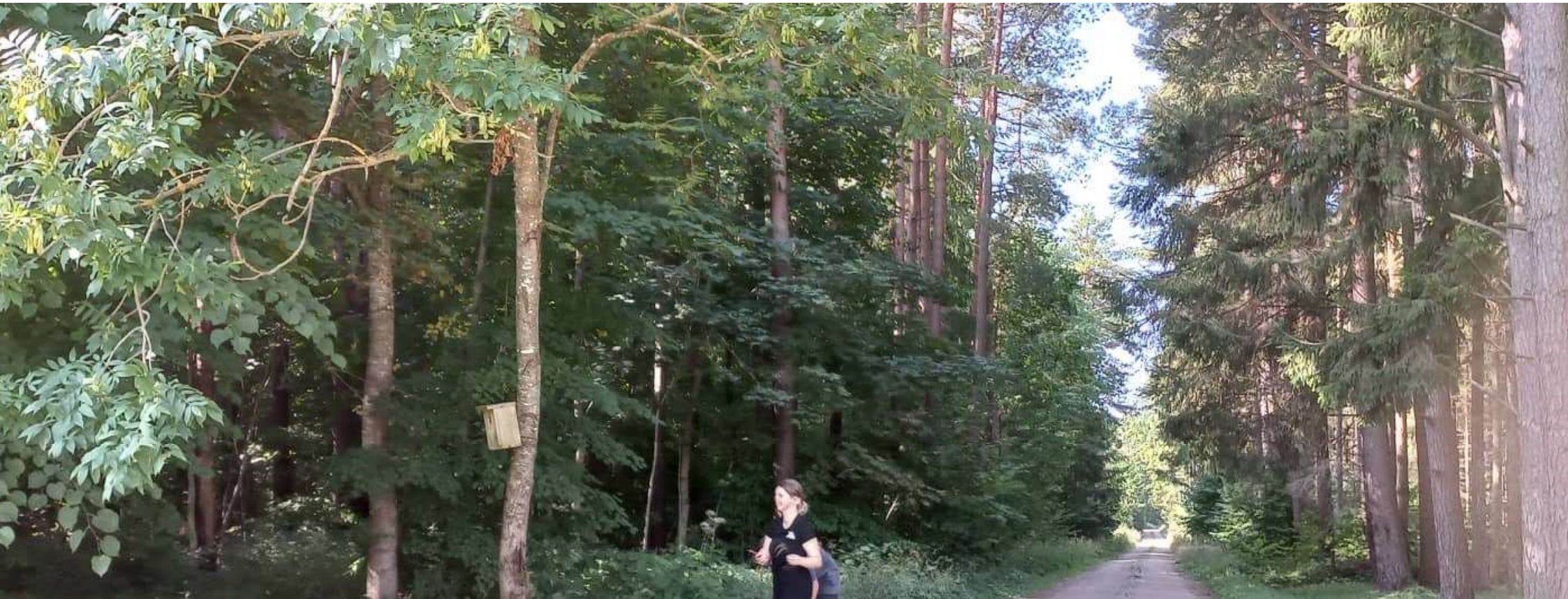
„Sveikatos dovanos gamtoje ir
Eugenijos Šimkūnaitės kūryboje“

*Eugenija Šimkūnaitė, habil. biologijos m. dr.,
farmacininkė, žolininkė, dažnai buvo vadinama Lietuvos
Žiniuone, Žolių karaliene, artimiausių draugų –
Lietuvos Ragana.*

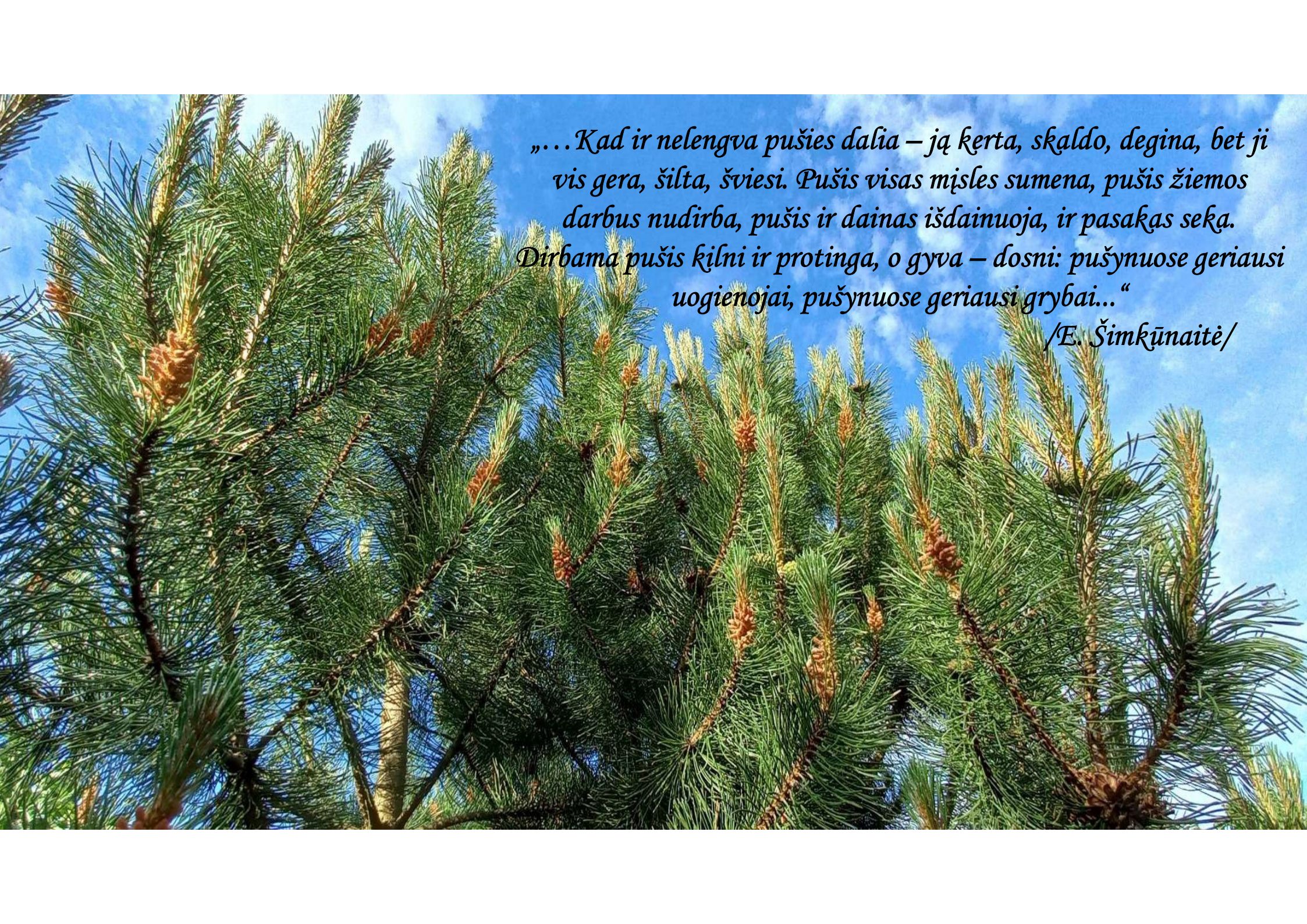
*Jai kalbėjo ir žolynai, ir miškai, ir akmenukai ežero
pakranteje, ir vėjo sušiauštos Tauragno bangos.*



*Visais metų laikais miškas kviečia į svečius: pastovėti po medžiu, paklausyti jo šlamėjimo,
pasidžiaugti lapų žaluma, žiedais, jame čiulbančiu paukšteliu...
Įsiklausyk miško garsų, stenkis pajusti kuo daugiau jo kvapų, paieškok patinkančio medžio ir
prisiliesk, pastovėk prisiglaudus prie jo, pakramtyk lapą ar spyglį...
Tai taip naudinga sveikatai..*

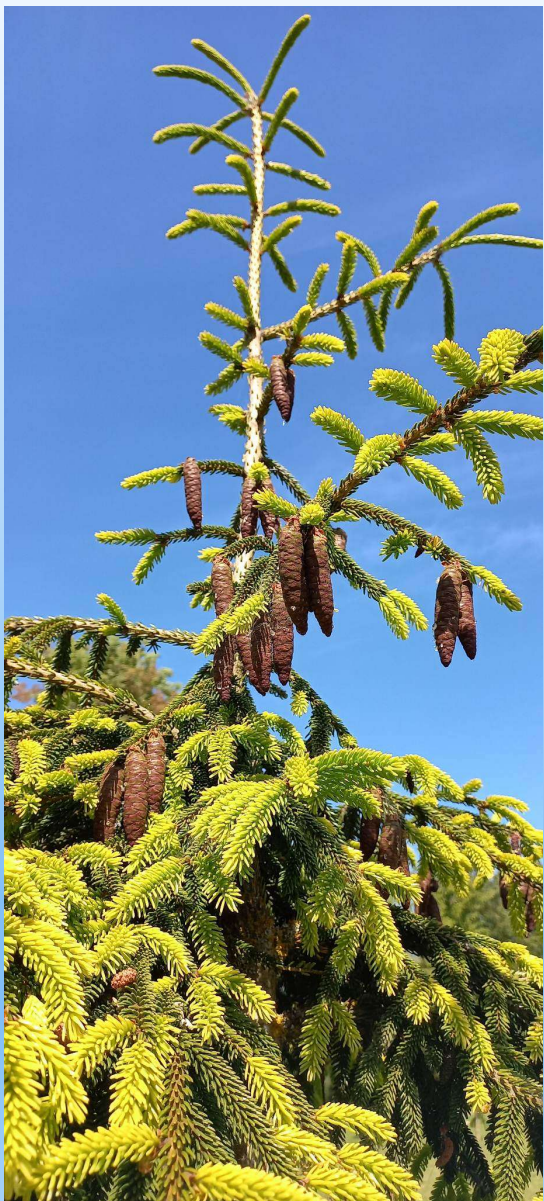


„Gera ar bloga buvo praeitis – jos pakeisti negalime, dabartis – nepastovus ir trumpas ruoželis tarp vakar ir rytoj. Tad ir bandome atspėti tolesnę ateitį... Todėl spėliodami mūsų protėviai daugiausia atsižvelgdavo į augalus, ypač ryškesnius – medžius. Kiekvienam priskyre tam tikrą metų laiką, kiekvieno būdą nužiūrėjo. Tad ir mes pasižiūrėkime, kaip jie medžius matė.“ /E. Šimkūnaitė/




„...Kad ir nelengva pušies dalia – ją kerta, skaldo, degina, bet ji vis gera, šilta, šviesi. Pušis visas mišles sumena, pušis žiemos darbus nudirba, pušis ir dainas išdainuoja, ir pasakąs seką. Dirbama pušis kilni ir protinga, o gyva – dosni: pušynuose geriausi uogienojai, pušynuose geriausi grybai...“

/E. Šimkūnaitė/




*„Taip ir buvo. Stovėjo eglė ir verkė, pikėtai ošė, griaudžiai skundė. Niekas nesikeitė. Pradėjo apie medžių močios žodžius, savo galybes galvoti. Apsižiūrėjo – daug ašarų turi. Kaip tik ėjo moteris vergdama – dantis gelia. Eglė patarė užkamšyti, nurimo. Kitąkart ėjo moteris vergdama dėl suskirdusių pėdų. Eglė vėl patarė sakais tepti, padėjo. Tik nepaleidžia medžių močia eglės iš medžių pulko, kad ir geru žodžiu kas ją pamini, matyt, neatėjo dar laikas...“
/E. Šimkūnaitė/*



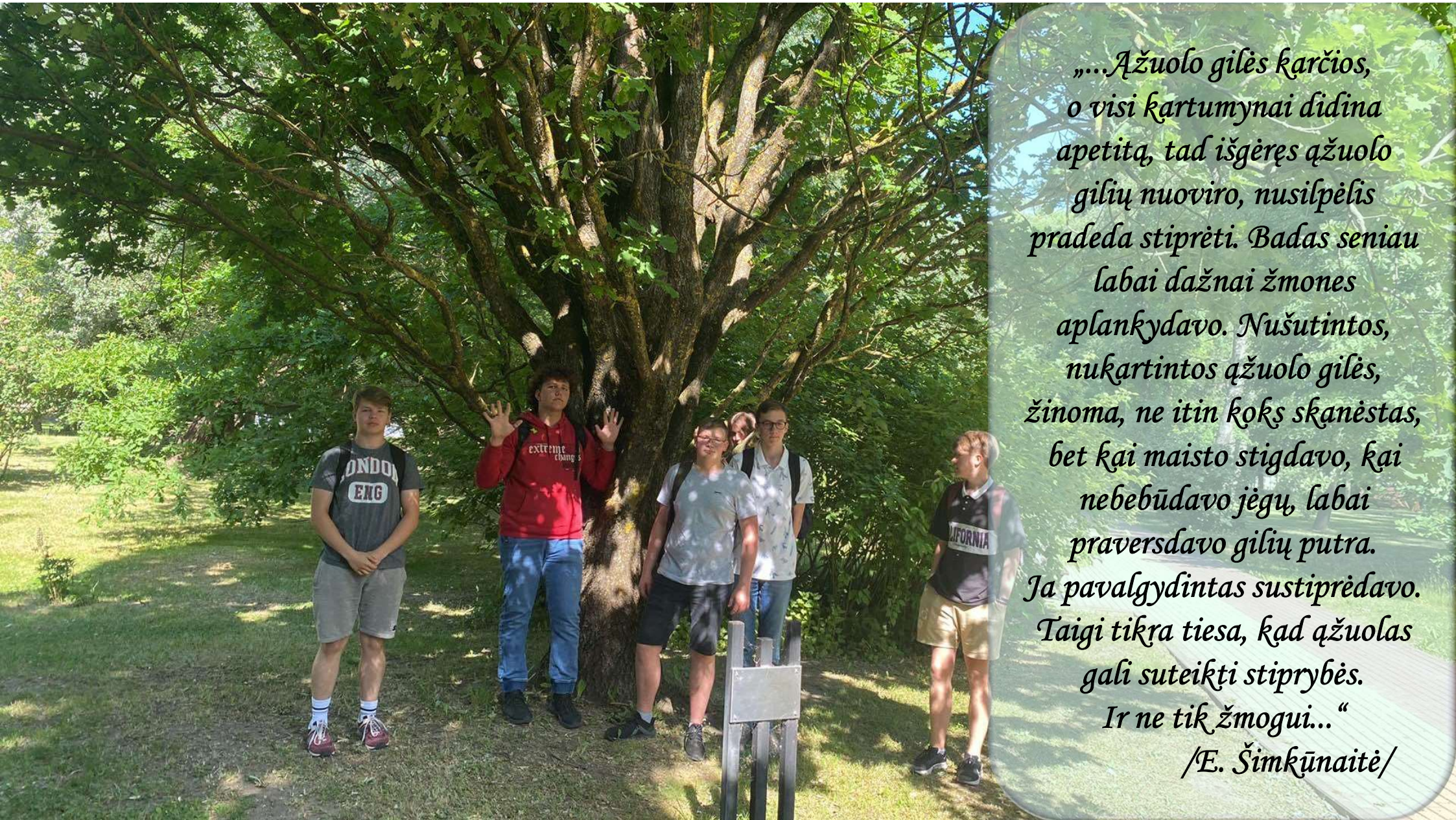
A group of people are sitting on several wooden benches in an outdoor setting. The benches are arranged in a row on a paved area. In the background, there are tall green bushes and trees, and a building with a corrugated metal roof is visible on the left. The sky is clear and blue. The people are engaged in various activities, some looking at their phones, some talking, and one man is sitting on the rightmost bench, looking towards the camera.

„...Kadagiai – ne vienišiai, kur auga, ten plėtromis. Nesunku suprasti, kad tas vietoves kadagynėmis vadino, o kai tose vietose atsirado gyvenvietės ir miestai – jie gavo kadagio vardą, nors ir kiekvienas savaip.“

/E. Šimkūnaitė/

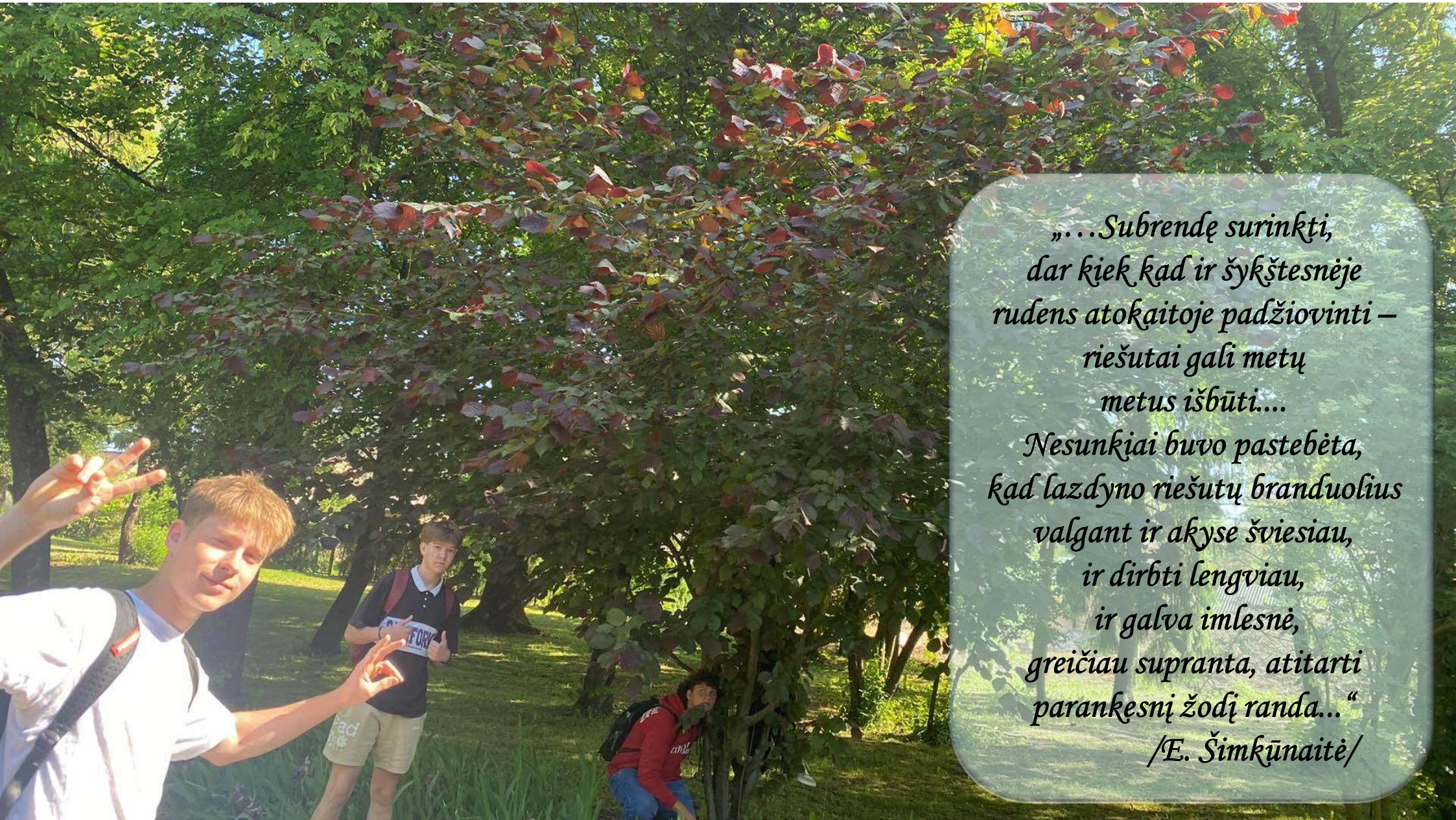


„...Ne vien lapais berželis gydo: pagersi sulos – tuoj ir miklesnis, ir stipresni, ir linksmesnis, akyse šviesiau, kvėpuoti lengviau, o jau visokius niežulius – kaip ranką nuima. Sula tikrai gerai organizmą „praplauna“... “/E. Šimkūnaitė/



*„...Ąžuolo gilės karčios,
o visi kartumynai didina
apetitą, tad išgėręs ąžuolo
gilių nuoviro, nusilpėlis
pradeda stiprėti. Badas seniau
labai dažnai žmones
aplankydavo. Nušutintos,
nukartintos ąžuolo gilės,
žinoma, ne itin koks skanėstas,
bet kai maisto stigdavo, kai
nebebūdavo jėgų, labai
praversdavo gilių putra.
Ja pavalgydintas sustiprėdavo.
Taigi tikra tiesa, kad ąžuolas
gali suteikti stiprybės.
Ir ne tik žmogui...“*

/E. Šimkūnaitė/



*„...Subrendę surinkti,
dar kiek kad ir šykštesnėje
rudens atokaitoje pažiovinti –
riešutai gali metų
metus išbūti...*

*Nesunkiai buvo pastebėta,
kad lazdyno riešutų branduolius
valgant ir akyse šviesiau,
ir dirbti lengviau,
ir galva imlesnė,
greičiau supranta, atitarti
parankesni žodį randa...“*

/E. Šimkūnaitė/



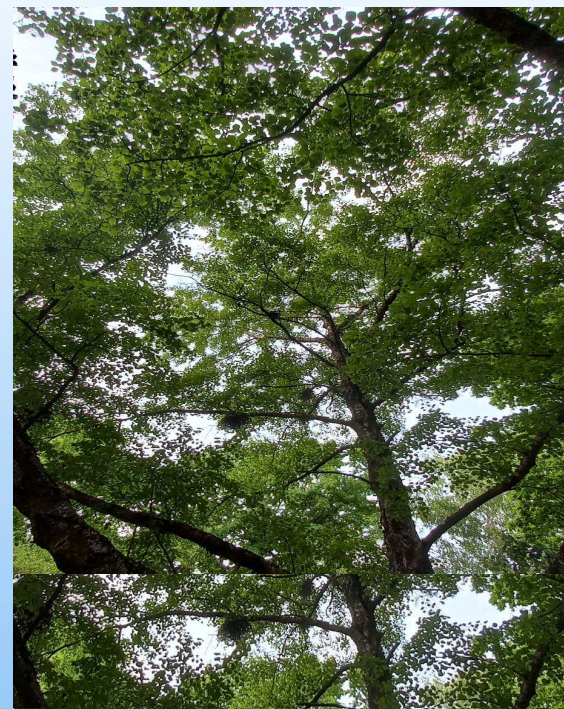
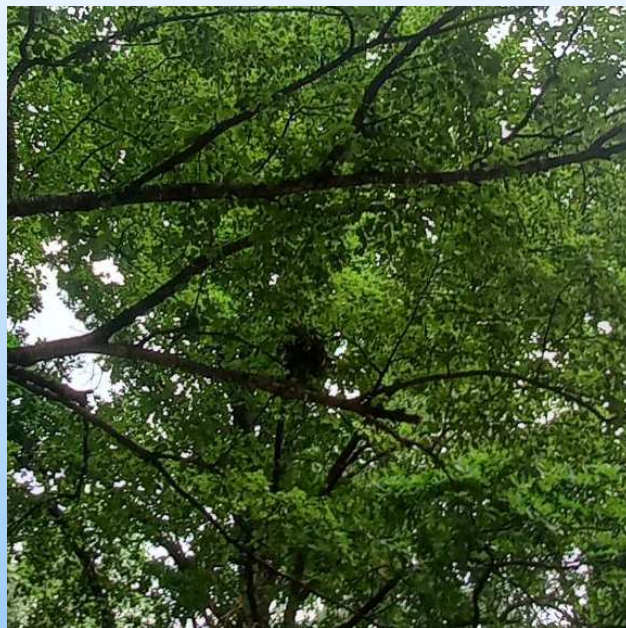
*„...Nors ir sakoma
„šermukšneli,
dar palauki“, vargu
ar raudonskruosčiui
šermukšniui galima vartus
užkelti: nuo žiedo ligi uogos
– tikrų tikriausia vaistinė, o
dar ir sodybą nuo visokių
negandų gina.
Ir suvarstytos kėkės gali
visą žiemą kabėti, kai reikia
širdį atgauti...“
/E. Šimkūnaitė/*



„...Liepa apsakiusi žiedų galybę: nuo krūtinės sunkumo, nuo kaulų laužymo, nuo dieglių diegimo, nuo sumenkimo, nuo valgio nepriėmimo, nuo pykinimo. Toji galybė esanti virtų žiedų sunkoje. Tai pirmoji žiedų galybė.

Antroji žiedų galybė – jų kvapas: nuo rūpesčių, nuo sunkumų, nuo užsitrenkimų (stresų), nuo susigraužimų. O galybių galybė – tai medaus saldumas, o kokia medaus galybė – bitutės teklausia...“
/E. Šimkūnaitė/





„Esą kai medžių močia vietas dalino, amalas už kitų slapstėsi, o kai pasiprašė – vietos nebebuvo. Norėjo močia subarti, kad pavėlavo, bet mažylis suvertė bėdą jai, kad jį užmiršo, mat esąs silpnų kojų, stipresnieji nustumdė. Ir paprašė ant brolių pečių užsodinti. Medžių močia užsodino ant beržo. O aukštybėje pradėjo galva svaigti. Suprato motina, kad mažasis gudravo, ir skyrė dalią, kad aikštai pasikėlęs žemai kristų, neturėtų žado, kitiems galvas vaduotų. Taip ir yra: menkas vėjas – amalo šakos ir lapai byra, bet jis gali nuo įvairių bėdų padėti. /E. Šimkūnaitė/



*Saulėtos ir saugios vasaros, šaunių
nuotykių ir gausybės išpūdžių!*

Su pagarba ☺

*E. Šimkūnaitės paslaptis iminė: Gabija, Airidas, Aurelija,
Markas, Augustas, Naglis, Vesta, Goda, Džiugas
Joniškio „Aušros“ gimnazijos ŠAUNUOLIŲ komanda ♥*

