

Rudenio gardumynas gali būti klatingas

„Nepagydoma liga, tiesiog priklausomybė: abu su vyru – vienodi ligoniai. Jei tik laisva diena – lekiame į mišką. Negalime pro grybą praeiti. 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 pasigrožėti, akis paganyti, gaivaus oro įkvėpti.“

Skaitytoja nuotr.



Terestė HOKIENĖ

info@snaujienos.lt

Patyrusi grybautoja nerenka senų, suglebusių grybų, į namus neša išskirtinio grožio baravykų, raudonikių, lepšiuokų. Mėgsta ruduokes, kelmučius.

„Grybų įvairovė akiai maloni, bet neverta su gamta lenktyniauti, – sako Rima. – Daugybė gražuolių – ne žmogui skirti, o tikriesiems miško gyventojams, žvėreliams, šliužams. Nesame tikri, ar grybas valgomas – ir nelieskime jo.“

Apsinuodyti galima net valgomais grybais

„Visi grybai valgomi, tik kai kurie – vienintelį kartą. Ir paskutinį“, – mėgsta „juodai“ pajuokauti grybautojai. Lietuvoje auga apie 400 rūšių grybų, iš kurių nuodingas laikoma apie 40 rūšių.

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

Medikai įspėja, kad neretai žmonės uždelsia kreiptis pagalbos, nes apsinuodijimo simptomus supainioja su persivalgymu. „Sveikatos problemų biuro sukelti tiek valgomi, tiek nuodingi grybai“, – teigia Diana Gedminienė, Šiaulių miesto savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą.

Pirmuoju atveju negalavimai yra susiję su virškinimo sutrikimais. Kadangi grybai yra priskiriami sunkiai virškinamam maistui, žmonės, turintys jautresnę virškinimo sistemą, gali skųstis sunkumu skrandyje, skausmu epigastriume, galvos skausmais, pykinimu, vėmimu ir viduriavimu. Panašūs pojūčiai atsiranda suvalgius pasenusių, ištežusių, prastai apdorotų ar netinkamai paruoštų, kelias dienas stovėjusių arba nevalgomų grybų, liaudyje vadinamų šungrybiais. Tačiau per keletą valandų po grybų valgymo atsiradę simptomai neretai pračėna savaime per 2-4 valandas.

Sunkius, o kartais ir mirtinus apsinuodijimus sukelia suvalgyti

nuodingi grybai. Pasak specialistės, suvalgius nuodingų grybų, pirmiausia pasireiškia simptomai, labai panašūs į tuos, kurie jaučiami 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 mėšlungis, traukuliai, haliucinacijos, greitas širdies ritmas, taip pat galimas staigus sąmonės 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 dažniausi apsinuodijimo nuodingais grybais požymiai. Kiekvienas apsinuodijimas grybais turi būti vertinamas kaip potencialiai pavojingas gyvybei, dėl jo būtina pasitarti 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 – stipraus kepenų pažeidimo požymis. Paprastai kitą dieną po melagingo pagerėjimo fazės sveikatos būklė stipriai pablogėja, o tai paskatina kreiptis pagalbos, tačiau žala organizmui jau būna padaryta. Laikas yra vienas svarbiausių faktorių, lemiančių pažeidimų sudėtingumą, todėl negalima delsti po grybų valgymo pajutus virškinimo sutrikimus.

Trumpi patarimai grybų mėgėjams

Nuodingiausi grybai yra žalsvoji musmirė, smailiakepurė musmirė, nuodingasis ir rausvasis nuosėdis, rausvėjančioji plaušabudė (pavasarij užauga parkuose, rečiau lapuočių miškuose, panaši į dirvinį valgomąjį pievagrybį).

Labai nuodingos rudeninė ir eglinė kūgiabudė, kurios grybau-

tojai painioja su kelmučiais. Nešiavėkite ir pavasariniais 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 rinktais grybais.

„Nemanykite, kad grybais apsinuodyti turi visi jų valgysieji. Galbūt patiekale buvo tik vienas nuodingas grybas, kuris pakliuvo tik vienam valgysiajam. Kuo vėliau atsiranda apsinuodijimo simptomai (pykinimas, vėmimas, viduriavimas), tuo sunkesnis gali būti apsinuodijimas, – įspėja D. Gedminienė. – Apsinuodijimo požymiai kartu valgysiems gali atsirasti skirtingu metu, nes juos galėjo sukelti skirtingų rūšių grybai. Įtariant apsinuodijimą amatoksi-

no 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.“

Šiauliuose – Keliaujančios kūrybos ir laisvalaikio dėžutės šeimoms

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

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

su kuriomis galima vaidinti ir kitus lavinamuosius žaidimus. Mėgstantys muziką ir šokį gali rinktis muzikos temos dėžutę, kurioje galima rasti ne tik muzikos instrumentų, bet ir kompaktinių diskų, grojančių knygečių. Literatūros dėžutė vadimasi „Rūko pabaisa“, kurią pristato rašytojas Tomas Dirgėla. Paslaptinga ir kviečianti atrasti literatūros pasaulį, susipažinti su naujomis dailės technikomis. Dėžutėje yra knygečių mažiesiems ir vy-

resniems vaikams, įvairūs lavinamieji ir stalo žaidimai. Ant dėžučių rasite specialius QR kodus, kuriuos nuskenavus, rasite prieigą į dėžutės turinio mokomąją vaizdo medžiagą.

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



Eglės KAZIMIERAITIENĖS nuotr.