

ŽIEDŲ SKONIS

Visada smagu, kai yra alternatyvių galimybių pakeisti tradicinį mokytoją ir į pamoką „pasikviesti“ kitą kolegą, besispecializuojantį kurioje nors gamtos mokslų srityje. Kovo 16 dieną tokią galimybę turėjo mūsų mokyklos vyresniųjų klasių mokiniai, kurie dalyvavo online paskaitoje „Žiedų skonis“.

Net nedvejodami su mokiniais prisijungėme prie pamokos. Lektorė pasakojo apie įvairius pievų ir darželių augalus. Pasirodo, kad augalai auginami ne tik dėl grožio, bet tai ir išsisavęs vitaminų ir mineralų šaltinis. O juk jau atėjęs pavasaris - tuoj pievos ir mūsų gėlių darželiai pasipuoš įvairiaspalviais žiedais, galinčiais papildyti mūsų organizmą naudingomis, imunitetą stiprinančiomis medžiagomis.

Pirmiausia turbūt visi lauksime mūsų akiratyje pasirodančių pienu, kurių yra valgomos visos dalys: nuo šaknies iki žiedų. Jau seniai esame girdėję, kad šie augalai labai stiprina imuninę sistemą, bet vis patįgime jų pasirinkti. Nuo senų laikų kiaulpienės vadinamos gyvybės eliksiuru, padedančiu mažinti skausmą, skrandžio rūgštingumą, skatinančiu prakaitavimą, pasižyminčiu priešūždegiminiu ir tonizuojančiu poveikiu. Pienu žiede – pusė naudingų Mendelejevo lentelės cheminių elementų. Tai - kalis, natris, manganas, aliuminis, geležis, varis, kalcis, taip pat ir vitaminai A, B, E ir C.

Šį pavasarį nusilpę po Covid-19 būsime priversti traukti būriais į pievas prisiskinti šių geltonžiedžių augalų. „Skinkime ir valgykime pienu, pradėkime nuo kotelio ir užsiskaninkime žiedu. Išsivalysime kepenis, suaugę sumažinsime cholesterolio kiekį kraujyje, negausime nė vieno sintetinio E“, - linksmi kvietė lektorė. Manau, kad vasarą veiklos turėsime iki kaklo, nes juk būtina pasirinkti čiobrelį, liepos žiedų, aviečių, žemuogių lapų ir kitokių vaistažolių. Juk natūralios arbatos yra visai kas kita lyginant su sintetika: ir skanu, ir sveika. Per paskaitą daug naudingo buvo pasakyta ir apie meškinį česnaką, ir agurklę, ir raktažolę, ir šalaviją, ir dar daug kitų vaistinių augalų.

Taigi „gamtos vaistinė“ yra aplink mus - pilni laukai ir sodai naudingų žolelių. Todėl rengiamos tokios paskaitos, kuriose mokinius ir suaugusius stengiamasi supažindinti su augalais. Daug naudingo ir įdomaus išgirdo ir pamatė mokiniai. Tikiuosi, kad bent dalis jų paragaus to, ko dar nėra ragavę, nes gera sveikatos būklė turėtų rūpėti mums visiems, o ypač šiuo nelengvu laikotarpiu.

VIDA KASPERAVIČIŪTĖ,

chemijos mokytoja

