60+

iki

NEMOKAMAI TIK SU
IKI PREMIJA SENJORAMS

Naujas *60+* projektas
GYDYTOJŲ KONSULTACIJA
www.negaluoju.lt

PAŽINČIŲ SVETAINĖ
www.pazintys60.lt

***60+* KINE**

TREMTINĖ IRENA SAULUTĖ: „Niekas nepasikeitė – ir dabar kovotume už Tėvynę“

Tatuiruotas senjoras Jonas: „Gailiuosi tik, kad per vėlai pradėjau“

PAKELTOS LYSVĖS: kad keliams ir nugarai būtų lengviau

Vytenis Pauliukaitis

„Režisieriumi esu nuo pat mažens“

ISSN 2669-0659
Kaina 4,99 €
9 772669 065003

OPTISERUM – pavargusioms Jūsų akims

Įsigyti vaistinėse!

OPTISERUM – sterilus akių ploviklis vienkartinėmis dozėmis, ypač tinkamas akių higienai.

Naudojamas kai reikia iš akių pašalinti nešvarumus ar tiesiog atgaivinti akis, tinka sausoms ir pavargusioms akims, pašalina diskomforto jausmą.

Tai saugus, sterilus akių ploviklis, kurio pagrindą sudaro koncentruotas **rugiagėlių tirpalas** bei kitos vertingos sudėtinės medžiagos. Akys plaunamos saugiai, švelniai, nuraminamos, dingsta akių sausumo pojūtis. Tirpalo pH artimas ašarų pH.

Tinka nešiojantiems kontaktinius lęšius. Rūpinkitės savo akimis!

Medicinos priemonė

Gamintojas: Laboratoires Gilbert, Prancūzija.
Platintojas: UAB „Allium UPI“,
A.Juozapavičiaus g. 9, 09311 Vilnius. Tel.: (8 5) 2699217 | info@allium.lt

60+ | Nr. 9 | 2021

Kasdien nauji straipsniai:

www.60plius.lt

Redakcijos žodis

Po truputį traukiantis šalčiui ir ilgėjant dienoms suskumbame gyventi aktyviau ir ruoštis gamtos atbudimui, o gyvenimas, regis, darosi šviesesnis.

60+ komanda tikisi, kad žurnale pateikiami patarimai palengvins kasdienybę, o gyvenimiškos istorijos įkvėps skaitytojus, todėl šis numeris kupinas ne tik įvairių idėjų, bet ir motyvuojančios senjorų patirties.

Norime pasidžiaugti, kad nuo sausio mėnesio galite mus išvysti ir televizijos ekranuose. Pristatome specialiai Jums laidoje „Sveikatos medis“ skirtą rubriką „60+“! Stebėkite mus kiekvieną sekmadienį 15 val. per TV8 arba žiūrėkite kartojimus sekmadieniais, 6 val. per TV3.

Režisieriaus, televizijos laidų vedėjo Vytenio Pauliukaičio manymu – virš 70-ties prasideda jaunystė: „Čia yra kitokia „jaunystė“, nes tu jau viską žinai ir gali numatyti, kaip tu gyvensi toliau. Pirmoji jaunystė yra ieškojimų kelias, kuomet dar daug nežinios. Negi dabar dejuoti, jog po 60 jau senatvė? Pasileisti liūdną muziką, vargonus, žiūrėti pro langą ir laukti, kol ateis ta ragana mūsų pasiimti? Nesąmonė, atsipalaiduokim. Pažiūrėkime į gyvenimą plačiau.“

Taigi, nelaukite raganos, ateinančios Jūsų pasiimti – džiaukitės kitokia jaunyste, šviesėjančiomis dienomis ir bundančia gamta!

Linkime kuo daugiau šviesos

60+ redakcijos kolektyvas

Vyriausioji redaktorė: **Laura Balčiūtė**
Žurnalą ruošė: **Liveta Burkšaitė, Iveta Leščinskaitė ir Viktorija Skutulienė**
Kalbos redaktorė: **Vaiva Sadauskė**
Dizainerė: **Evelina Garliauskienė**
Projekto vadovė: **Vaiva Sadauskė**

Viršelyje: Vytenis Pauliukaitis *(D. Vaičiulio nuotr.)*
Leidinyje panaudotos SHUTTERSTOCK, FREEPIK, PEXELS ir UNSPLASH nuotraukos.

Už reklamos turinį ir kalbą redakcija neatsako. Perspausdinti bet kurį žurnalo „60+“ straipsnį galima tik gavus raštišką redakcijos sutikimą.

Spausdina SIA „PNB Print“ | Tiražas 25.000 egz.

UAB „60 plius“ | Įm. k. 304937888
Dvaro g. 98–3, Šiauliai | +370 647 85 040 | marketingas@60plius.lt

Dėl rėmimo ir reklamos kreiptis:
+370 647 85 040 | laurabalciute@gmail.com

NemokamasZurnalasSenjorams | 60_pozityvesnei_kasdienai

4 **VYTENIS PAULIUKAITIS: „Režisieriumi esu nuo pat mažens“**

7 PASIJUSKITE ARČIAU GAMTOS: žygiai pažintiniais takais

10 **SENJORĖ IZOLDA JAKUŠEVA – „ATĖJAU Į JOGĄ „GIRGŽDANČIAIS“ SĄNARIAIS**

15 **Spalvų psichologija**: ką apie mus sako spalvos?

18 Dietistė Vaida Kurpienė: **„Labai mažai žmonių valgo pakankamai daržovių“**

22 **Tatuiruotas senjoras Jonas:** „Gailiuosi tik, kad per vėlai pradėjau“

25 **JUDĖKIME DRĄSIAI: naudingi ir įdomūs pratimai per karantiną**

27 **Pavasaris – laukinių žolių valgymo metas ne tik žaliavalgiams**

31 **SPORTAS:** ką reikėtų žinoti senjorams?

33 ZITA MAZILIAUSKIENĖ: „ŠIAI SODYBAI YRA DAUGIAU NEI 150 METŲ“

35 **Pakeltos lysvės:** kad keliams ir nugarai būtų lengviau

38 **TELEODONTOLOGIJA – rūpinkitės sveikata nuotoliniu būdu**

40 ATGAL Į PRAEITĮ – RETRO AUTOMOBILIU

42 **TREMTINĖ IRENA SAULUTĖ: „Niekas nepasikeitė – ir dabar kovotume už Tėvynę“**

45 KLAUSOS APARATAI – PILNAVERTIŠKAM GYVENIMUI

48 **SAUGUS ELGESYS INTERNETE: svarbu neprarasti budrumo**

51 **Sabinos Repčenkienės grožio triukai**

53 GERYBINĖS PROSTATOS HIPERPLAZIJOS gydymo galimybės ir gyvenimo būdo koregavimo svarba

54 **Vyriška drąsa kalbėti apie savo jausmus**

58 **AUTENTIŠKA LIETUVA KŪRYBOJE: LĖLĖS, JUNGIANČIOS KARTAS**

61 Originalios idėjos, kaip kieme susikurti ramybės ir jaukumo oazę

63 **KAI GĖRIMAS VIRSTA RITUALU: apie kavą ir jos rūšis**

66 Kryžiažodis

Dažnai televizijos ekranuose matomas režisierius, televizijos laidų vedėjas Vytenis Pauliukaitis džiaugiasi, jog būdamas 71-erių, vis dar gali jaustis reikalingas žmonėms ir sulaukia nemažai darbo pasiūlymų. Nieko keisto – žinomas vyras nestokoja subtilaus humoro jausmo, yra iškalbus ir atviras, o juk būtent šios savybės atveria visus kelius – tiek į televizijos ekranus, tiek į žmonių širdis.

Vyteni, koks jūs buvote vaikystėje – toks pats veiklus ir žodžio kišenėje neieškantis? Aktyvus ir dinamiškas, prisigalvodavau visokių veiklų ir *zbitkų*. Lankiau visus įmanomus būrelius – šokau, dainavau, sportavau. Visa mano šeima buvo su meniniu polinkiu, tad netrūko paskatinimo.

Galbūt jau tada režisavote žaidimus kieme? Nors dar nežinojau, ką tas žodis reiškia, bet režisavau nuo pat mažens. Visada buvau vadovaujantis vaikas, sugalvodavau įvairiausių žaidimų ir niekada nebuvau tas, kurį reikia pakviesti į žaidimą. Važinėjome rogėmis, slidėmis, kariavom rožių karus. Juk ir kompiuterių nebuvo, man būtų sunku įsivaizduoti dabartinius vaikus atliekant tai, ką mes atlikdavome (juokiasi).

Iveta Leščinskaitė

Vytenis Pauliukaitis

„Režisieriumi esu nuo pat mažens“

Nuotraukų autorius Dovydas Beržinis

Esate tikras televizijos vilkas, niekada neieškote žodžių kišenėje. Ar vis dar pasitaiko situacijų, kurios jus išmuša iš vėžių? Dabar jau reaguoju ramiai, tačiau kartais mane vis dar išmuša iš vėžių žmonių neapsiskaitymas, išsilavinimo prastumas. Ne paprastumas, o prastumas. Kartais net nustembu, kaip jauniems žmonėms trūksta žinių. Žinoma, nenoriu to pasakyti apie visus, yra be galo daug jaunų šviesių žmonių.

Jums malonus aplinkinių dėmesys ar vengiate jo? Dėmesys man malonus, nesu iš tų, kurie bijo žmonių. Žinote, žmonės gana dažnai prieina ir nori pakalbėti lyg su draugu. Gaunu ir dovanėlių, atvirukų. Būna ir tokių žmonių, kurie manęs labai aktyviai nemėgsta. Aš net džiaugiuosi, juk negali būti žmogus, kuris visiems patinka. Juo labiau, kad tokiu aš ir nesistengiu būti – visada turiu savo nuomonę įvairiais klausimais ir ją ginu. Gal kartais kokiame muziki-niame projekte ir aštrokų pastabų būna, bet specialiai tikrai nesistengiu nieko įžeisti.

Ar pramogų pasaulyje egzistuoja nuoširdi draugystė? Su kolegomis mano santykiai yra labai geri, o kas ten kirba už nugaros, aš nesidomiu. Aišku, turbūt yra visko, bet jokių tiesioginių nesusipratimų nėra buvę. Juk režisuojant renginius yra tekę ir balsą pakelti, bet manau, visi suprato, jog tai ne asmeniniai santykiai, tik gero rezultato siekis. Savo kolegas aš myliu ir juos saugau.

Teatras, televizija – paprastam žmogui visa tai atrodo tikras *glamūras*. O galbūt tai tik išorinis spindesys? Kurie iš tiesų yra talentingi, gabūs ir sunkiai dirba, tie *glamūru* neužsiima. Galbūt daugiau spauda nulipdo iš mūsų personažus. Yra žmonių, kurie mažiau gabūs ir jiems reikia kokios nors pagalbos iš spaudos, tai jie apie save ir pučia burbulus. Tokių ir pats žinau, būna juokinga, kai matau, kaip dirba ir ką pasakoja. Visokių žmonių yra, pasaulis todėl ir įdomus. Apskritai menininko darbas yra labai sunkus – tiek fiziškai, tiek psichologiškai, tik žiūrovas mato ne darbą, o rezultatą. Tie, kurie šoka, kurie dirba cirke, balete, kurie dainuoja operoje...

Tomo Černyšovo nuotr.

O dar tie, kurie režisuoja... Aš apie tuos net nekalbu (juokiasi). Tai yra labai sunki profesija, nes nuo savęs priklausai labai mažai. Tu esi priklausomas nuo tos komandos, kurią surenki, o yra tekę vadovauti ir šimtams žmonių. Jau daug metų dirbu šį darbą ir tai kaip dumblas, į kurį įtraukia, o paskui sunku išsikapanoti. Nenoriu labai džiaugtis, nes Lietuvoje nepriimta, bet iš tiesų esu laimingas, nes vis dar turiu darbų ir kai kurie iš jų būna visai neprasti, kaip sako žmonės (šypsosi).

Sėkmę menininko profesijoje lemia talentas ar įdėtas darbas – į kurią pusę stotumėte? Aš manau, kad darbo kur kas daugiau, o su tuo talentu, kaip pažiūrėsi. Čia kaip tos gėlės – vieni pražįsta iš karto, kiti vėliau, o dar kiti labai greit nuvysta. Tačiau jei genuose nėra užprogramuotos kūrybos, tai tu jos jau niekaip neišperėsi. Man pasisekė todėl, kad aš pakeičiau daug žanrų, daug išbandžiau. O režisūra, tai gyvenimo būdas. Jūs irgi esate savo gyvenimo režisieriai, taigi čia nėra kokia nors ypatinga profesija, tik sunki (juokiasi).

Ar paprasta dirbti su įžymybėmis? Juk dirbote su gausybe... Žinote, man teko dirbti ir su pasaulinio lygio žvaigždėmis ir galiu pasakyti, kad kuo daugiau žmogus pasiekęs, tuo jis paprastesnis ir tuo su juo lengviau susikalbėti. Ir netgi susidraugauti. Kai esi jaunesnis ir pradedi dirbti su labai daug pasiekusiu žmogumi, natūraliai apima šioks toks jaudulys. Pradėjus dirbti, šitos ribos išnyksta. Kuo žmogus mažiau talentingas, tuo jis aikštingesnis, tuo daugiau reikalauja. Yra buvę tokių momentų, kada visai nesusikalbėdavau. Bet čia kalbu ne apie tikrąsias žvaigždes ir talentus, o

apie vidutiniokus. Žinote, scenos gyvenimas ir asmeninis yra du skirtingi dalykai. Dažnai didžiulės žvaigždės asmeniniame gyvenime laimės neranda, o kuklesnę karjerą padaręs žmogus randa asmeninę laimę.

Ar yra bent vienas faktas, kurio apie jus dar nežinome? Ir nebūtina visko apie mane žinoti! Palikite ir man ką nors (juokiasi). Apskritai nežinau, ar kam labai įdomu, visada makaluojuosi visiems po akimis, tai viskas ir matyti, nieko čia nenuslėpsi. Neturiu kažkokių ypatingų gyvenimo receptų, nes kiekvienas gyvename ir bandome savaip. Visokios bėdos manęs irgi neaplenkė, turėjau ir labai daug džiaugsmo. Man atrodo, mes visi, turtingi ar vargšai, talentingi ar ne, turime savų džiaugsmų ir savų rūpesčių, tik nereikia pasiduoti negatyvui. Niekas ant lėkštės nieko niekam nepaduoda, pačiam reikia ieškoti išeičių. Japonai gerai sako – kiekviena diena yra gera. Man irgi gera kiekviena diena, o jei blogesnė, reikia ieškoti kodėl.

Nesenai skaičiau jūsų mintį, jog „Virš 70-ties prasideda jaunystė“. Norite pasakyti, kad dabar pats gražiausias jūsų amžius? Tarp kitko, po šių žodžių susilaukiau tiek visokių pastabų. Žmonės kartais taip tiesiogiai priima ką pasakai. Taip, čia yra kitokia „jaunystė“, nes tu jau viską žinai ir gali numatyti, kaip tu gyvensi toliau. Pirmoji jaunystė yra ieškojimų kelias, kuomet dar daug nežinios. Negi dabar dejuoti, jog po 60 jau senatvė? Pasileisti liūdną muziką, vargonus, žiūrėti pro langą ir laukti, kol ateis ta ragana mūsų pasiimti (juokiasi)? Nesąmonė, atsipalaiduokim. Pažiūrėkime į gyvenimą plačiau.

Kaip karantinas pakoregavo jūsų kasdienybę? Turėjau daug veiklos – galų gale pradėjau tvarkyti archyvą. Visas pasakų knygas padovanojau Panevėžio moterų kolonijai, nes žinau, jog ten yra mažų vaikų ir mamos galės jiems paskaityti. Dalį archyvų atidaviau į Radijo ir televizijos muziejų. Tiek metų neturėjau tam laiko, viskas gulėjo pamiršta, atradau net naujienų (juokiasi). Čia geroji karantino pusė, yra ir blogoji. Dažnai šventiniu laikotarpiu su savo draugu išskrisdavau į Paryžių aplankyti teatrą, parodas, pakvėpuoti kita kultūra. Gaila, kad šiemet nepavyko, bet reikia pasaugoti ir save, ir kitus.

Gyvename nuomonės formuotojų laikais, kai kiekvienas žingsnis fiksuojamas ir aptariamas dar tą pačią minutę. Kodėl jūsų negalime rasti socialiniuose tinkluose? Turėjau paskyrą Facebook puslapyje, kur sulaukdavau daug laiškų, tarp kitko labai pozityvių. Komentarų jau senai neskaitau, nes galiu jums juos pasakyti atmintinai, o kas dėl žinučių, privalėjau į visas jas atsakyti. Matyt, taip buvau išmokytas, jog į kitų parodytą dėmesį atsakyti reikia, tačiau norint tai padaryti, turėčiau sėdėti ištisą parą. Na, neturiu aš tiek laiko, ir sekretorių neturiu, o jei nereaguosiu, tai sakys, jog esu labai pasikėlęs. Taigi galiausiai pasakiau, jog šitų žaidimų nežaisiu, juo labiau, kad neturiu ką pakomentuoti ar laiko tuo užsiimti.

Ką šiuo metu labiausiai vertinate savo gyvenime? Sveikatą – kad ji man dar leidžia ir dirbti, ir kažką patirti. Labai vertinu bendravimą, žmonių dėmesį man, nes tai man sako, jog aš dar nesu užmirštas, gal dar kam reikalingas. Tai yra labai svarbu.

INTERNETINĖS PAŽINTYS SENJORAMS www.pazintys60.lt

Iveta Leščinskaitė

ARČIAU GAMTOS: žygiai pažintiniais takais

Žiegždrių geologinis pažintinis takas

Pastarieji metai išmokė mus atostogauti Lietuvoje ir atrasti savo kraštą. Žinoma, visada galima rinktis patogų poilsį kurorte, tačiau norint iš tikrųjų pasijusti arčiau gamtos ir atrasti gražiausius Lietuvos kampelius, rekomenduojame išbandyti žygius pažintiniais takais. Ši vis labiau populiarėjanti fizinė veikla gryname ore yra išties naudinga bei nereikalaujanti didelio pasiruošimo. Naudingais patarimais apie pažintinius takus sutiko pasidalinti tinklaraštininkas RAMŪNAS ŠUKAUSKAS, kuris savo įspūdžiais, maršrutais ir patarimais dalinasi tinklaraštyje „Nesėdėk namuose“.

***Pažintinis takas** – tai rekreacinė infrastruktūra, skirta pažintiniam poilsiui, pristatanti ir atspindinti būdingas gamtos floros ir faunos vertybes, unikalią krašto istoriją. Pažintiniame take paprastai būna įrengti maršrutai pažinimui su informacine sistema – stendai, informacinės rodyklės, ženklai, apžvalgos aikštelės, pavėsinės, lauko baldai, skulptūros ir kiti, pažintinę funkciją turintys rekreacinės įrangos elementai. Tai suteikia galimybę plėtotis pažintiniam turizmui, vykdyti edukacinę-pažintinę veiklą.*

Ramūnai, kaip atradote šį laisvalaikio praleidimo būdą ir kodėl rekomenduotumėte jį kitiems?

Viskas atsirado palaipsniui ir savaime. Tuo metu sūnui buvo dveji metai ir mes dažnai važiuodavome kur nors pasivaikščioti. Pradėjau kelti savo kelionių įrašus. Kartą atsidūrėme pažintiniame take, praėjome ir iškilo klausimas – o kiek dar tokių takų yra aplink Vilnių bei visoje Lietuvoje? Pradėjau domėtis, rinkti informaciją ir jais keliauti, o įspūdžiais dalinausi tinklaraštyje. Kai apėmė azartas sugalvojau ir iššūkį – apeiti visus pažintinius takus Lietuvoje. Todėl tinklaraštyje daugiausiai dėmesio ir skiriu jiems.

Dauguma pažintinių takų įrengti saugomose teritorijose, gražiausiuose gamtos kampeliuose – vien dėl to verta juose lankytis. Paženklinti maršrutai neleidžia pasiklysti, pastatyti informaciniai stendai supažindina su gamta, istorija, kultūra, atokvėpio vietos buvimą gamtoje paverčia įdomiu ir maloniu. Pažintiniai takai yra vienas iš būdų geriau pažinti Lietuvą, jos gamtą.

Kokio pasiruošimo reikia prieš žygį pažintiniu taku?

Keliauti pažintiniais takais didelio pasiruošimo nereikia, tačiau prieš vykstant į pažintinį taką šiek tiek apie jį pasidomėti vertėtų. Dauguma į juos vyksta automobiliu, tačiau ir juo važiuojant kartais kyla klausimų. Yra ne tokių populiarių pažintinių takų, kuriuos pasiekti nėra taip parasta ir aišku. Tokiu atveju praverčia tikslios koordinatės ar kelio aprašymas. Verta žinoti koks tako maršrutas – žiedinis ar ne? Ar pasivaikščiojęę juo prieisite pradžią, ar teks visą maršrutą žygiuoti atgal? Atsižvelgus į tako ilgį bei į maršruto formą, galima planuoti laiką. Žygiuodamas žmogus gali eiti 5-6 km/h greičiu, tačiau besivaikščiojant taku, paskaitant stendus, grožintis aplinka ar sustojus užkąsti, per va-

Litorinos pažintinis takas

landą įveiksit tik 2 kilometrus. Tai normalu, einant pažintiniu taku ne laikas svarbiausia, tačiau jį svarbu tinkamai įvertinti žiemos laikotarpiu, kai jau nuo pietų meto pradeda temti. Keliaujantiems su vaikais ar mažiau ištvermės turintiems keliautojams reikėtų, be tako ilgio ir formos, įvertinti ir maršruto sudėtingumą. Ar lygiu reljefu eina takas, ar daug jame laiptelių įrengta? Galiausiai, kokia yra tako danga? Pasitaiko rasti vasarą žole užžėlusių, o rudenį, žiemą ir pavasarį ypač šlapių takų. Vykdami į pažintinį taką atsižvelkite į orą ir pasirinkite tinkamą avalynę bei aprangą, o atvykę nusifotografuokite maršrutą, kad bet kuriuo metu galėtumėte susiorientuoti, jei ženklinimas pasirodytų netobulas.

Kaip manote, ko trūksta Lietuvos pažintiniams takams ir atvirkščiai – kokius pliusus pastebite?

Pažintiniai takai, kaip ir bet kuri kita mūsų gyvenimo sritis, po truputį gerėja. Atsiranda naujų pažintinių takų, kurie tikrai įdomūs ir gražūs. Senuose keičiama susidėvėjusi įranga, įrengiami šiuolaikiški informaciniai stendai. Vis rečiau daromi medinių lentelių takai, kurie brangiai kainuoja ir nėra ilgaamžiai. Pažintiniai takai yra gamtoje ir vykstant į juos atitinkamai reikia ir nusiteikti. Poniškai pasivaikščioti galima ir kitose vietose.

Koks laikas tinkamiausias lankytis pažintiniuose takuose?

Lankausi juose ištisus metus, bet labiausiai patinka pavasarį. Gamta atgimsta. Girdisi parskridusių paukščių garsai, pradeda viskas žaliuoti ir žydėti. Saulė vis labiau šildo, o mėgautis gamta netrukdo uodai ir kiti kraujasiurbiai. Kadangi žaluma dar nebūna vešli, galima praeiti ir tais takais, kurie vasarą būna užžėlę.

Pavasarį lankiausi šiuose pažintiniuose takuose, todėl galiu drąsiai juos rekomenduoti:

- **KAČĖNIŠKĖS PILIAKALNIO PAŽINTINIS TAKAS.** Naujas takas Sirvėtos regioniniame parke, kuris kalvotu reljefu nuveda iki pelkės. Per ją įrengtas gražus plūduriuojantis tiltas, kurį perėjus netoli randasi ir vienu gražiausių Lietuvoje vadinamas Kačėniškės piliakalnis. Nuo šio piliakalnio viršaus atsiveria graži panorama, ypač jei pasitaiko saulėtas oras. Tako ilgis 3 km (pirmyn ir atgal).

- **LITORINOS PAŽINTINIS TAKAS.** Vaikštant pajūrio pušynais tokio didelio skirtumo tarp metų laikų nėra, tačiau pavasaris jaučiasi ir čia. Olando kepurės apžvalgos aikštelė – neabejotinai gražiausia pažintinio tako vieta, nuo kurios maršrutas veda gražiu ir vaizdingu pajūrio mišku. Maršutas nėra žiedinis, todėl atgal galima grįžti akmenuota pakrante. Tako ilgis apie 5,5 km (pirmyn ir atgal).

- **ŽIEGŽDRIŲ GEOLOGINIS PAŽINTINIS TAKAS.** Kauno marių regioniniame parke Kauno marių pakrantėje įrengtas vaizdingas maršrutas. Jame netrūksta ne tik apžvalgos vietų, bet ir įdomiai bei ypač suprantamai parašytų informacinių stendų. Kol ant medžių dar nėra lapų, geriau matosi Kauno marių toliai. Tako ilgis 3,2 km (pirmyn ir atgal).

- **GELGAUDIŠKIO PAŽINTINIS TAKAS.** Kairiajame Nemuno krante, netoli Jurbarko, stovi restauruotas Gelgaudiškio dvaras su vienu didžiausių dvaro sodybos parku Lietuvoje. Tiek po dvaro sodybą, tiek po patį parką galima pasivaikščioti Gelgaudiškio pažintiniu taku. Stebina ne tik kraštovaizdis, bet ir informaciniai stendai, kurių dauguma pasakoja po legendą. Kartais net sunku suprasti – kur teisybė, o kur pramanai. Tako ilgis 4 km.

- **JUODLĖS PAŽINTINIS TAKAS.** Kurtuvėnų regioniniame parke yra Juodlės ežeras. Tai žmonių rankų darbo kūrinys, aplink kurį įrengtas Juodlės pažintinis takas. Su ežere įrengtu apžvalgos tilteliu, į pelkę vedančiu taku ir įdomiais pasakojimais, takas tikrai vertas keleto valandų, praleistų juo vaikštant. Tako ilgis 4,5 km.

Gelgaudiškio pažintinis takas

Pasirūpink sąnarių galiojimo laiku

Geriamas hidrolizuotas kolagenas su magniu ir vitaminu C

Naudingesnė, patogesnė forma vienkartinėmis skystomis dienos dozėmis

Patentuotas kolagenas kapsulėmis

Patentuotas kolagenas, pieno baltymai tabletėmis

VERSAN

Profesionali pagalba jūsų sąnariams

Maisto papildai. Labai svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.
Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kremzlių ir kaulų funkcijai, susidarymą.

Iveta Leščinskaitė

Senjorė IZOLDA JAKUŠEVA – „Atėjau į jogą *girgždančiais* sąnariais“

74-erių IZOLDA JAKUŠEVA jau 18 metų dirba jogos mokytoja, tačiau tokia sportiška ir aktyvi buvo ne visada. Į pirmuosius jogos užsiėmimus senjorė atėjo niekada gyvenime aktyviai nesportavusi ir besiskųsdama įvairiais skausmais. Visgi dabar veikli moteris stebina ne tik savo lankstumu, bet ir pozityvumu: „Norint vyresniame amžiuje išlikti aktyviu, reikia būti didžiuliu optimistu“, – sako senjorė.

Ligos privertė sportuoti

„Visą gyvenimą buvau labai nesportiška, net šiek tiek apkūni. Vaikystėje atbėgdavau visada paskutinė, nušokdavau trumpiausią atstumą. Į jogą atėjau tik 54-erių – su „girgždančiais" sąnariais, skaudančiais klubais, sutrikusia virškinimo sistema, diagnozuota išemine širdies liga", – pokalbį pradeda senjorė. Moteris neslepia, jog į jogos užsiėmimus pradžioje žiūrėjo skeptiškai, tačiau galiausiai šį sportą pamilo: „Vedina šeimos narių, atėjau į sveikesnį gyvenimą ir judėjimą. Po poros metų, dingus negalavimams, supratau ir pripažinau, kad joga yra viena iš geriausių sveikatos palaikymo formų, ypač, jei tau virš 50-ties", – pasakoja Izolda.

Pasak senjorės, gyvenimas pilnas kryžkelių ir dažnai reikia pasirinkti, kuriuo keliu pasukti. Taip nutiko ir Izoldai – byrant sveikatai, reikėjo ieškoti sprendimų: „Mano vyras jogos filosofas – labai aktyviai tuo domėjosi, namuose turėjome nemažai literatūros. Manau, kad šį jo susidomėjimą perėmė ir dukra, kuri vėliau pradėjo vesti jogos užsiėmimus. Galiausiai, jų pastūmėta, prieš 18 metų savo kelionę sveikesnio gyvenimo link pradėjau ir aš, – pasakoja moteris ir priduria, kad pradžia nebuvo lengva. – Atėjau kaip į paprasčiausią mankštą, nežinojau net kaip atrodo tie užsiėmimai. Tuo metu joga apskritai buvo mažai žinoma. Palaipsniui, pradėjus gerėti sveikatos būklei, pradėjau į tai žiūrėti giliau, ne kaip į paprastą mankštą, o tuomet ir įsitraukiau."

Senjorų jogos grupė

Dabar Izolda sako į jogą žiūrinti kaip į mokslą – domisi jogos filosofija, moralinėmis, dvasinėmis užsiėmimo normomis. Gilesnis įsitraukimas lėmė ir tai, kad Izolda galiausiai ir pati tapo jogos mokytoja – nuo 2004 metų veda užsiėmimus senjorams: „Tais laikais, kai mokiausi aš, jokių jogos kursų nebūdavo, žinių ieškodavome ir gaudavome tik iš užsieniečių jogos mokytojų, kurie atvykdavo į Lietuvą. Kadangi dukra tuo metu važinėdavo į seminarus, aš palaikydavau jai draugiją. Taip ir pradėjau labiau domėtis, – sako senjorė, kuri dabar pati moko jogos subtilybių. – Gavusi pasiūlymą sudaryti senjorų grupę, pagalvojau – o kodėl gi ne? Juo labiau, kad pačiai buvo be galo įdomu, atsirado nemažai bendraminčių. Mano grupėje yra tokių žmonių, kurie su manimi visus tuos 18-ka metų vis dar eina tuo pačiu keliu."

Atlikta apklausa

Jogos akademijoje (www.jogosakademija.lt), kurioje dirba Izolda su dukra, buvo atlikta senjorų apklausa. Paaiškėjo, jog pagal motyvaciją, dėl ko senjorai lanko užsiėmimus, yra kelios grupės – vieni ateina tam, kad išeitų iš namų ir praskaidrintų kasdienybę, kiti tam, kad pastiprintų sveikatą ir ilgiau būtų nepriklausomi nuo savo artimųjų, gyventų savarankiškai, o treti ateina dėl jau esamų sveikatos sutrikimų – tiek fizinių, tiek dvasinių. Anot pašnekovės, su amžiumi žmonės pradeda bėgti nuo vienatvės, socialinės atskirties ir liūdnų minčių – jie ieško nusiraminimo bendraminčių būryje. Iš kitos pusės, būtent joga turi psichoemocinį poveikį. Kvėpavimo technikos, pratimai, buvimas tam tikrose padėtyse ramina, fiziniai pratimai padeda išsiskirti laimės hormonams, o be to, sportuojantys žmonės labiau savimi pasitiki, nes jaučiasi fiziškai stipresni.

Karantinas nesustabdė

Prasidėjus nepaprastai padėčiai šalyje, teko vėl ieškoti sprendimų, tad Izolda pradėjo vesti užsiėmimus ne tik studijoje, bet ir transliuoti tiesiogiai internete: „Tai buvo iššūkis, reikėjo prisitaikyti ir išmokti, bet nieko nėra neįmanomo. Reikėjo pasistengti, kad galėtume išlikti saugūs dėl vi-

Įdomu: 2018 m. Lietuvos sporto universitetas organizavo mokslinį tyrimą, kuriame Izolda Jakuševa vedė jogos užsiėmimus specialiai surinktai senjorų grupei. Tyrimo metu buvo siekiama nustatyti jogos poveikį sveikatai. Pastebėtas itin ryškus poveikis būtent vyresnio amžiaus žmonių sveikatai.

➧ **Įdomiausia išvada:** BDNF (kuri atnaujina galvos smegenų nervines ląsteles) koncentracija kraujyje po 10 savaičių jogos pamokų (du kartus per savaitę) 40-55 metų ir vyresniems nei 60 metų amžiaus senjorams padidėjo atitinkamai 50 ir 95 procentais. Taigi, jogos užsiėmimai gerai stimuliuoja galvos smegenis, neleidžia joms senti ir efektyviai saugo nuo nervų sistemos ligų.

➧**Antroji išvada:** Jogos pratybos pagerino ne tik galvos smegenų sveikatą, bet ir reikšmingai sumažino metabolinio sindromo pagrindinius rodiklius: blogą riebalą (TG ir LDL) kraujyje sumažino, o gerą riebalą (HDL) padidino, nors kūno svoris nepakito. Tai reiškia, jog joga efektyviai kovoja prieš metabolinio sindromo ligas, pvz., diabetą.

➧ **Joga gerina kognityvinę (pažintinę) funkciją, atmintį, dėmesio koncentraciją.**

➧ **Joga yra ta sistema, kuri visapusiškai veikia žmogaus organizmą.** Atliekant jogos pratimus mankštinami sustingę sąnariai, tempiami ir stiprinami raumenys, veikiami raiščiai ir sausgyslės, mankštinamas stuburas (sakoma, kad žmogus yra tiek jaunas, kiek lankstus jo stuburas), gerinama vidaus organų veikla, aktyvinama liaukų veikla, reguliuojamas kraujospūdis, stiprinami kaulai, gerinamas galvos smegenų maitinimas, stiprėja jutimo organai (rega, klausa, uoslė, skonis, lietimas), stimuliuojama protinė veikla.

➧**Kvėpavimo pratimai** yra galingas priešnuodis prieš blogą nuotaiką, depresiją. Kvėpuojant veikiami smegenų centrai, atsakingi už emocijas, todėl taikant atitinkamas kvėpavimo technikas, galima veikti emocines būsenas, pakelti nuotaiką, padėti sau, jei kamuoja nemiga.

➧**Atsipalaidavimas** – vienas iš geriausių būdų kovoti su nuovargiu ir jo pasekmėmis. Medicinos mokslo tyrimais nustatyta, kad per parą žmogaus širdis perpumpuoja dešimt tonų kraujo. Ne visi žino, kad atsipalaiduojant ir tinkamai kvėpuojant galima lėtinti širdies ritmą. Jei sumažintume širdies dūžių skaičių 10 procentų, ji ne taip greitai pavargtų ir tarnautų žymiai ilgiau.

ruso, taip pat ir pasiekti senjorus, gyvenančius ne tik Kaune, bet ir kituose miestuose, užsienyje", – pasakoja pašnekovė.

Izoldos užsiėmimus lankantys senjorai tapo artima bendruomene, besidalinančia savo pomėgiais, bendromis temomis, receptais, netgi kartu leidžiantys laisvalaikį: „Užsimezgė nuoširdus bendravimas. Kepame pyragus, atsinešame ir ragaujame su arbata. Džiaugiuosi padėdama jiems gyventi šviesiau ir džiaugsmingiau!". Jogos mokytoja priduria, kad ne visos sporto šakos yra tinkamos senjorams, ypač turint sveikatos problemų: „Juk jau ne visada yra galimybės pabėgioti ar paplaukioti, o šiuose užsiėmimuose esame visi panašaus amžiaus, taigi, ir krūvis visiems panašus, vienas kitą suprantame – kiek galime ir kiek reikia."

Anot senjorės, amžius nėra kliūtis išmokti kažką naujo – tikroji kliūtis yra nusiteikimas: „Jeigu nieko nenori, tai nieko ir neišmoksi. Aš esu tikra, kad daugumos pagyvenusių žmonių kūno ir sielos amžius skiriasi. Kartais dvasiškai esame jaunesni nei kūnu, nes kūnas sensta greičiau. Dar, atrodo, norisi daug ko – išmokti, pamatyti, pakeliauti, pabendrauti, bet staiga pastebi, kad kūnas pradeda tai stabdyti. Labai norėčiau, kad skirtumas tarp mano dvasinio ir fizinio kūno būtų mažesnis. Būtent jogos užsiėmimai ir sveikatinimasis tai stipriai atitolina. Ypač joga, kuri apima ir kvėpavimo, ir fizinius pratimus, lankstumą ir filosofiją", – atskleidžia Izolda.

Joga – ir kūnui, ir sielai

Nors fizinį kūną suaktyvinti galima ir kitomis sporto šakomis, tačiau pašnekovė teigia, jog būtent joga gali pakeisti ne tik kūną, bet ir požiūrį, dvasinį stabilumą: „Praktikuodama jogą pasidariau tolerantiškesnė, atradau kitokias vertybes. Yra tam tikros jogos taisyklės, kurios yra labai man svarbios. Pavyzdžiui – nesmerkti, nekritikuoti. Visada jas prisimenu ir laikausi, – sako senjorė ir papildo, kad joga taip pat labai teigiamai veikia mūsų smegenis. – Net buvo atliktas tyrimas, kurio metu įrodyta, kad joga turi didžiulę įtaką vyresnio amžiaus žmonių kognityvinei funkcijai. Taip yra todėl, kad veikiamos smegenys – gerėja jų veikla, atmintis, mažėja orientacijos sutrikimai. Taigi, gerėja ne tik kūno, bet ir proto būklė."

Pasak aktyvios senjorės, norint išlikti aktyviam, net ir vyresniame amžiuje, reikia būti didžiuliu optimistu: „Kuo esi senesnis, tuo daugiau tų pastangų reikia. Deja, ant lėkštutės niekas neatneša to optimizmo ar vidinių jėgų nepasiduoti, tik pats turi tai daryti. Jeigu sunku pačiam rasti jėgų ir įkvėpimo, tuomet reikia ieškoti bendraminčių. Todėl žmonės ir renkasi į jogą, kur viso to pasisemia", – pasakoja jogos mokytoja.

MÖLLER'S

Visam kūnui. Visą gyvenimą

- Nuo 1854 -

- IMUNITETUI
- SMEGENIMS
- ŠIRDŽIAI

Vitaminai A ir D padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą. Omega-3 riebalų rūgštys EPR ir DHR (eikozapentaeno ir dokozaheksaeno rūgštys) padeda palaikyti normalią širdies veiklą. DHR padeda palaikyti normalią smegenų funkciją ir išsaugoti normalų regėjimą. Teigiamas poveikis širdžiai atsiranda parą suvartojant 250 mg DHR ir EPR, teigiamas poveikis smegenų funkcijai atsiranda per parą suvartojant 250 mg DHR. Svarbu, jog mityba būtų įvairi ir subalansuota laikantis sveiko gyvenimo būdo principų.

Maisto papildai

Padės nusiraminti ir ramiai užmigti

Vaistiniai valerijonai, melisos, paprastieji apyniai ir sukatžolė padeda palaikyti normalų užmigimą ir normalią nervų sistemos veiklą.

Maisto papildas, 60 tablečių
Svarbu įvairi ir subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas

Iveta Leščinskaitė

SPALVŲ PSICHOLOGIJA: ką apie mus sako spalvos?

Ar jūsų dėvima spalva gali turėti įtakos jūsų nuotaikai? Ar gali kambario sienų spalva veikti raminamai ir atpalaiduojančiai? Tyrimai sako, jog taip – teisingai parinkta spalva gali teigiamai paveikti mūsų nuotaiką, elgesį ir atvirkščiai – kai kurios spalvos gali ne tik numušti mūsų ūpą, bet ir kelti stresą. Tad pravartu žinoti spalvų reikšmę – tam, kad pasirinktumėte spalvą pagal savo nuotaiką arba netgi susikurtumėte pageidaujamą nuotaiką su atitinkama spalva.

Suvokiama skirtingai

Jokios abejonės, jog spalvos, tai galingas įrankis, kuriuo pasinaudoję galime pasiųsti norimą žinutę aplinkiniams, paveikti kitų ar savo emocijas, sukelti reakciją. Dar 1974 m. tyrėjai Keithas Jacobsas ir Frankas Hustmyeris atrado, jog spalvos koreguoja mūsų kvėpavimą, širdies ritmą ir net kraujospūdį. Nenuostabu, kad būtent spalvos gali pakeisti mūsų nusiteikimą bei tai, kaip į mus reaguoja žmonės. Niekam ne paslaptis, jog ryškiai raudona suknele apsirengusi moteris sukelia įvairias emocijas – vieniems susižavėjimo šūksnius, kitiems – net pyktį ar pavydą. Viena spalva gali mus veikti raminamai, o kita atvirkščiai – erzinti ir neduoti ramybės. Įdomu ir tai, jog kultūriškai spalvos suprantamos skirtingai. Štai, Vakarų šalyse balta simbolizuoja nekaltumą ir tyrumą, o Pietuose – tai gedulo spalva. Kai kurios senosios kultūros net gydymui pasitelkdavo spalvų psichologiją. Vadinamoji chromoterapija, kuri kartais dar vadinama kaip šviesos terapija, naudojama ir šiandien. Šioje praktikoje naudojamos spalvos padeda palengvinti skausmus, stimuliuoti mintis, pagerinti kraujotaką ir pan. Tiesa, dauguma psichologų į šią terapiją žiūri skeptiškai, nes spalvų poveikis žmonėms yra laikinas. Visgi pravartu žinoti kiekvienos spalvos poveikį, nes jei nusprendėte kambario sienas išdažyti mėlynai, turėtumėte žinoti, jog ši spalva ne tik ramina, bet ir gali sukelti abejingumą ar apatiją. Spalvų pasirinkimas gali daug ką pasakyti apie žmogų ir jo charakterį, o kartais apsirengdami tam tikra spalva, galime sudaryti kitiems tokį įspūdį, kokio siekiame.

JUODA spalva sugeria visas kitas spalvas, o balta atspindi. Todėl juoda spalva puikiai slepia – kažkam nepageidaujamus kilogramus, o kažkam baimes. O kartais sugeria neigiamas emocijas. Dažnai ši spalva siejama su blogiu ir sukelia baimę, taip yra todėl, jog ji simbolizuoja tai, kas yra nematoma ir paslaptinga. Šią spalvą mėgstantys žmonės dažnai yra konservatyvūs, užsispyrę, griežti žmonės. Tuo pačiu juoda padeda išlaikyti discipliną, nepriklausomybę, stiprią valią ir savitvardą.

RUDA – žemės spalva. Ši spalva reiškia stabilumą, saugią užuovėją, paprastumą, saugumą. Šią spalvą mėgsta ištikimi ir draugystę vertinantys žmonės. Nors ši spalva simbolizuoja žemę ir sunkų darbą, tinkamai pritaikyta ruda detalė arba gero audinio rūbas simbolizuoja rafinuotumą ir eleganciją. Ruda spalva rengiasi savimi pasitikintys, tvirtą pagrindą po kojomis turintys žmonės.

BALTA – naujos pradžios spalva. Ši spalva puikiai tinka norint išsivalyti mintis ir sielą, pasisemti energijos – ne veltui balta simbolizuoja ir švarą bei sterilumą. Tai tyrumo, tobulumo ir išbaigtumo spalva. Ši spalva atspindi visas kitas spalvas, joje neįmanoma nieko paslėpti, taigi, tai atvirumo, augimo ir kūrybingumo ženklas. Šią spalvą mėgsta konservatyvūs žmonės, kurie mėgsta tvarką ir discipliną. Balta spalva saugo ir skatina, teikia vilties, paprastumo.

MĖLYNA spalva dažniausiai simbolizuoja mėlyną dangų, o tai geras ženklas – nebus audros. Taigi mėlyna – tai ramybė ir stabilumas. Neretai ši spalva yra pasirenkama kaip mėgstamiausia. Juk tai tyro nuoširdumo, pasitikėjimo ir ištikimybės spalva. Ne veltui ji dominuoja darbo aplinkoje, padėdama susidoroti su užgriuvusiais sunkumais. Mėlyną spalvą mėgsta kuklūs, geri ir dvasingi žmonės, bendraudami su draugais jie būna nuoširdūs ir atsidavę. Mėlyna skatina saviraišką ir aukštų idealų siekimą.

RAUDONA, tai aistros ir energijos spalva. Be šios spalvos neįsivaizduojama romantika, intymi aplinka – raudona sužadina jausmus. Vis dėlto, raudona gali sužadinti ir pyktį ar kerštą bei tuo pačiu įspėti apie pavojų. Ne veltui degant raudonai šviesoforo šviesai sustojame ir neiname per gatvę. Rytų kultūroje būtent raudona simbolizuoja sėkmę, todėl senovės Kinijos nuotakos rengdavosi raudonais rūbais, o Indijoje vis dar galima pamatyti tokių nuotakų, nes raudona ten – skaistybės simbolis. Raudoną spalvą renkasi tikrai drąsūs ir impulsyvūs žmonės, taip pat naujovių nebijantys ir smalsūs. Nors ir draugiški, ir charizmatiški, tokie žmonės greit įsiplieskia.

ŽALIA – gamtos ir atgimimo spalva, kuomet viskas sužaliuoja. Juk dažniausiai miške, gamtos prieglobstyje jaučiamės gerai ir atsipalaiduojame pabėgę iš miesto. Ši spalva simbolizuoja augimą ir harmoniją, padeda suvaldyti emocijas, priimti apgalvotus sprendimus. Ši spalva emociškai pozityvi, tad žmonės, kurie gyvenime nevengia šios spalvos, yra emociškai tvirti, užsispyrę ir ryžtingi, dažnai linkę bendrauti, taip pat mėgstantys tvarką ir harmoniją.

GELTONA – tai intelektualumo ir išminties spalva. Ši spalva taip pat simbolizuoja džiaugsmą, viltį, teigiamą požiūrį ir laimę. Šią spalvą mėgstantys žmonės kūrybingi ir smalsūs, praktiški žmonės. Psichologai teigia, jog geltona spalva turi poveikį mūsų požiūriui į žmones ir save, todėl, jeigu kasdienybėje jums trūksta geros nuotaikos ir pasitikėjimo savimi, įtraukite į savo gyvenimą kuo daugiau geltonos spalvos daiktų. Tai nuteiks jus optimistiškai.

ORANŽINĖ – šiluma ir laimė. Ši spalva simbolizuoja spontaniškumą, nuotykius, energiją ir stiprybę. Jei šiuo metu patiriate emocinių sunkumų, įtraukite į savo aplinką ar aprangą bent vieną oranžinę detalę – tai padės nepasiduoti liūdesiui. Beje, ši spalva skatina apetitą, todėl neretai vyrauja restoranuose. Oranžinę mėgsta svajotojai, aplinkinių dėmesio siekiantys ir permainas mėgstantys žmonės.

VIOLETINĖ – ateities simbolis. Ši spalva ramina, bet tuo pačiu žadina vaizduotę. Jei norite įkvėpti save naujiems darbams, rinkitės šią spalvą – ne veltui ji stipriausia iš viso spektro. Nepaisant to, ji taip pat puikiai tinka meditacijai. Šios spalvos mėgėjai jausmingi, tačiau harmoningi. Ši spalva siejama su kilmingumu, ambicijomis, prabanga, ekstravagancija bei išlavintu skoniu. Visgi šios spalvos padauginti nereikėtų – vartokite ją mažais kiekiais, nes pernelyg daug violetinės spalvos gali panardinti į depresiją.

ROŽINĖ – romantiška spalva. Ji simbolizuoja rūpestį ir intymumą, besąlygišką meilę, užuojautą, meilę ir supratingumą. Norėdami parodyti švelnumą ir gerumą, nupirkite rožinės spalvos gėlę. Be to, tai nemirštančios vilties simbolis. Visgi rožinė gali ne tik raminti – per daug šios spalvos gali duoti priešingą rezultatą. Šios spalvos mėgėjai siekia saugumo, pripažinimo ir žavėjimosi, dažnai yra dosnūs ir mylintys. Rožinę mėgsta emocingi romantikai ir optimistai.

Jaustis gerai ir užtikrintai, taip pat gali padėti tinkamai parinkta jūsų aprangos spalvinė gama. Pagrindinės spalvos, kurios jums suteiks pasitikėjimą savimi – juoda, balta, pilka ir ruda:

▶ **Juoda spalva** yra viena universaliausių, ne veltui spintoje patariama turėti bent vieną juodą suknelę, kuri tiks įvairioms progoms. Tačiau juoda ne tik saugus variantas, bet ir elegancijos, seksualumo simbolis. Taip pat juoda simbolizuoja pasitikėjimą savimi, jėgą, pabrėžia autoritetą bei formalumą.

▷ **Balta spalva** simbolizuoja taiką, nekaltumą ir dorą. Apsirengęs baltai žmogus tikrai išsiskiria iš minios, tačiau padaro tai lengvai ir elegantiškai – tai rafinuotas būdas nelikti nepastebėtam.

▶ **Pilka spalva** atrodo gana neutrali ir nesukelia ryškių emocijų – tai puikus sprendimas tuomet, kai norite per daug neišsiskirti, išlikti per daug nepastebėti, tačiau vis tiek atrodyti elegantiškai.

▶ **Ruda spalva** taip pat gana universali, nes šios spalvos drabužiai tinkami ištisus metus. Rusvų atspalvių rūbai atrodo prabangiai, o ypač, jei audinys – kašmyras, vilna, šilkas ar linas.

Duphalac

LAKTULIOZĖ

lengva pergalė

užkietėjus **viduriams**

- **Duphalac** sudėtyje esanti laktuliozė panaikina vidurių užkietėjimą ir atkuria fiziologinį tuštinimosi ritmą.
- Laktuliozė, veikdama kaip prebiotikas, skatina bifidobakterijų ir laktobacilų dauginimąsi žarnyne. Tai yra naudinga žarnyno florai.
- Laktuliozei skylant žarnyne susidarančios medžiagos gerina storosios žarnos peristaltiką, suminkština išmatas.

Tinka tiek *mažiems, tiek dideliems*

Dozavimas

	Pradinė paros dozė	Palaikomoji dozė
Kūdikiai iki 1 metų amžiaus	**iki 5 ml**	**iki 5 ml**
1-6 metų amžiaus vaikai	**5–10 ml**	**5–10 ml**
7-14 metų amžiaus vaikai	**15 ml**	**10–15 ml**
Paaugliai ir suaugusieji	**15–45 ml**	**15–30 ml**

- Galima vartoti kūdikiams.
- Galima vartoti nėštumo ir žindymo metu.
- Tinka vartoti diabetikams.

Duphalac 667 mg/ml geriamasis tirpalas. Sudėtis: 1 ml Duphalac geriamojo tirpalo yra 667 mg laktuliozės. **Terapinės indikacijos.** Vidurių užkietėjimo gydymas; kai gydymo metu pageidautinas tuštinimasis minkštomis išmatomis (sergant hemorojumi, po storosios žarnos ar išangės operacijos); hepatinės encefalopatijos gydymas; kepenų prieškominės ir komos būklės prevencija ir gydymas.. **Dozavimas ir vartojimo metodas. Dozė turi būti parenkama atsižvelgiant į kiekvieno paciento poreikį.** Gydant vidurius laisvinančiais vaistiniais preparatais, rekomenduojama gerti pakankamai skysčių (1,5–2 litrus arba 6–8 stiklines) per parą. Vaistas gali būti vartojamas kartą per parą, pavyzdžiui, pusryčiaujant, arba dozė gali būti padalinta į dvi dalis. Geriamąjį tirpalą reikia nuryti visą iškart, ilgai nelaikant burnoje. Vaisto poveikiui pasireikšti gali prireikti kelių (2–3) dienų. Duphalac geriamąjį tirpalą galite gerti neskiestą arba atskiesti. Duphalac, tiekiamam buteliukuose, galite naudoti matavimo taurelę. Pradinė paros dozė: suaugusiesiems ir paaugliams: 15–45 ml; vaikams (7–14 metų): 15 ml; vaikams (1–6 metų): 5–10 ml; kūdikiams iki 1 metų: iki 5 ml. Pagal atsaką į gydymą, po keleto dienų pradinė dozė gali būti pakeičiama palaikomąja doze. Dozavimas esant kepenų encefalopatijai (tik suaugusiems): pradinė dozė yra 30–45 ml geriamojo tirpalo 3–4 kartus per parą. **Kontraindikacijos.** Padidėjęs jautrumas laktuliozei arba bet kuriai pagalbinei medžiagai, galaktozemija, virškinimo trakto nepraeinamumas, uždegiminė žarnyno liga (Krono liga ar opinis kolitas), virškinimo trakto perforacija (prakiurimas) ar virškinimo trakto perforacijos rizika. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Rekomenduojama pasitarti su gydytoju arba vaistininku prieš pradedant vartoti vaistą, jei: Jums skauda pilvą dėl nepaaiškinamų priežasčių; jei negalite suvirškinti pieno cukraus (laktozės); jei sergate cukriniu diabetu. Vaisto vartoti negalima, jei yra: galaktozės ar fruktozės netoleravimas, Lapp laktazės trūkumas, gliukozės-galaktozės malabsorbcija. Ilgą laiką vartojant nepritaikytas dozes gali atsirasti viduriavimas ir elektrolitų pusiausvyros sutrikimas. Vartoti vidurius laisvinančius vaistinius preparatus vaikams reikėtų tik išimtinais atvejais ir tik gydytojui prižiūrint. Duphalac galima vartoti nėštumo ir žindymo laikotarpiu. **Nereceptinis vaistas.** Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. Paštu NepageidaujamaR@vvkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vvkt.lt.
LENGVA PERGALĖ UŽKIETĖJUS VIDURIAMS. Reklamos teksto parengimo data: 2020 m. gruodžio mėn. MYL-LT-20-92

VIATRIS

Liveta Burkšaitė

*Dietistė, mitybos specialistė **Vaida Kurpienė**. Nuotrauka Ritos Gudės.* ▶

Dietistė VAIDA KURPIENĖ: „Labai mažai žmonių valgo pakankamai daržovių“

Daržovės yra itin svarbi mūsų mitybos raciono dalis. Jas valgydami aprūpiname savo organizmą reikalingais vitaminais bei mineralais. Deja, dietistė, mitybos specialistė, dviejų populiarių knygų apie sveiką mitybą ir gyvenimo būdą autorė Vaida Kurpienė teigia, kad daugelis žmonių – tame tarpe nemaža dalis senjorų – daržovių valgo gerokai per mažai. Vis dėlto specialistė pabrėžia, jog renkantis valgyti daržoves svarbu ne tik kiekis, bet ir jų įvairovė.

ŽIEMĄ NAUDINGIAUSIOS ŠAKNINĖS DARŽOVĖS

Sezoniškumas, regis, jau seniai nebeturi tiek įtakos mūsų mitybai. Šiuolaikinės technologijos – specialios, saulės šviesą imituojančios augalų lempos, įvairios šildymo sistemos, užtikrinančios augalams palankų mikroklimatą, šiandien leidžia užauginti šviežių daržovių derlių net ir žiemą. Užėjus į prekybos centrą, akys raibsta nuo jų gausos, tačiau specialistai ne veltui pabrėžia, kad šaltuoju metų periodu vertėtų dažniau rinktis šaknines daržoves. Tą jaučiame ir stebėdami mūsų organizmo savijautą – jų užvalgius greičiau sušylame, tampame sotesni bei kur kas energingesni. V. Kurpienė sako, kad kalbėdami apie šaknines daržoves, dažniausiai galvojame tik apie burokus, morkas bei bulves. „Bulvės yra daržovės, tačiau priklauso kitai kategorijai, nes jos yra labai krakmolingos. Šakninių daržovių įvairovė labai didelė: ropės, pastarnokai, petražolės ir saliero šaknys, ridikai, griežtis gali praturtinti mitybą ir padėti aprūpinti organizmą skirtingomis maistinėmis medžiagomis“, – sako mitybos ekspertė.

Tiems, kurių kramtymo funkcija sutrikusi, ir kramtymas kelia problemų, Vaida pataria daržoves pjaustyti labai plonais šiaudeliais arba smulkiai tarkuoti. Ji taip pat teigia, kad įvairias šaknines daržoves tinka naudoti sriuboms bei garnyrams. „Norint paruošti puikų garnyrą, daržoves galima supjaustyti riekutėmis, šiek tiek pabarstyti druska, prieskoninėmis žolelėmis – čiobreliais ar rozmarinais, pašauti į orkaitę ir trumpai pakepti“, – idėjomis dalinasi specialistė.

Valgyti daugiau sezoninių daržovių verta ir dėl to, kad jos, tikėtina, bus mažiau apdorotos cheminėmis medžiagomis, pasižymės geresnėmis maistinėmis savybėmis. „Geras kriterijus, padedantis įsivertinti daržovių sezoniškumą, yra jų kaina. Jei ji žymiai didesnė nei visada – tai nelabai ir sezonas, o jei jos kaina yra mažesnė – tuomet, tikėtina, ir yra jų laikas“, – atkreipia dėmesį V. Kurpienė.

Valgyti daugiau sezoninių daržovių verta ir dėl to, kad jos, tikėtina, bus mažiau apdorotos cheminėmis medžiagomis, pasižymės geresnėmis maistinėmis savybėmis.

Žiemą ji ypač siūlo išmėginti kaliaropę. „Ji atrodo kaip ropė, bet iš tikrųjų yra kopūstinė daržovė ir turi tokį salsvą skonį. Ja labai skanu gardinti salotas arba patriauškinti vieną, susipjausčius gabalėliais“, – pasakoja dietistė. Ji primena ir apie topinambą. „Nors egzotiškai skamba, tai yra labai lietuviška daržovė, šviežių riešutų skonio. Ji turi daug insulino, kuris teigiamai veikia mūsų žarnyno mikroflorą. Vasario, kovo mėnesiai yra pats geriausias laikas valgyti topinambą – tuomet jis yra pats skaniausias “, – sako V. Kurpienė.

VALGANT DARŽOVES SVARBU ATSIŽVELGTI Į SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ

Garinant, troškinant, kepant ar verdant daržoves, svarbu to nedaryti per ilgai, nes termiškai apdorojant maistą, suyra dalis vitaminų, mineralų bei skaidulų. Ypač neatsparus karščiui yra vitaminas C, kurio yra gausu, pavyzdžiui, brokoliuose, raudonosiose bei aitriosiose paprikose. „Kuo daugiau apdorojame maistą, tuo mažiau jame lieka skaidulų, kurios yra naudingos mūsų žarnyno gerosioms bakterijoms. Nuo tinkamos mikrobiomos žarnyne labai priklauso imunitetas bei bendra kūno sveikata“, – sako specialistė. Todėl, jos manymu, esant galimybei, reikėtų stengtis valgyti kuo daugiau šviežių daržovių. Vis dėlto, renkantis maistą, svarbu atsižvelgti į individualią žmogaus būklę, nes turintiems sudėtingesnių virškinamojo trakto ligų nuo didelio kiekio šviežių daržovių gali pradėti trikti skrandžio veikla. Ypač saikingai vyresniems žmonėms reikėtų vartoti pomidorus bei ridikus: „Šios daržovės sužadina skrandžio rūgščių gamybą, todėl gali kilti rėmuo“, – įspėja V. Kurpienė.

> Kuo daugiau apdorojame maistą, tuo mažiau jame lieka skaidulų, kurios yra naudingos mūsų žarnyno gerosioms bakterijoms.

Atkreipti dėmesį reikėtų ir vartojant raugintas daržoves. „Jos labai vertingos, tačiau tiems, kurie turi padidėjusį kraujospūdį, didelis druskos kiekis jose gali dar labiau jį padidinti, ypač – valgant vakare“, – sako specialistė. Kita vertus, raugintos daržovės mažina cholesterolio kiekį, gerina medžiagų apykaitą, stiprina nervinę sistemą, imunitetą, padeda apsisaugoti nuo peršalimo ligų. Todėl, ekspertės teigimu, jas geriau valgyti mažais kiekiais, bet dažniau, pavyzdžiui, po šaukštą prie pagrindinių patiekalų. Organizmas įvairius daržovėse esančius vitaminus geriausiai įsisavina su riebalais, tačiau svarbu ir čia nepulti į kraštutinumą ir nepermirkyti daržovių majoneze ar aliejuje. „Vienam žmogui turėtų užtekti vieno šaukšto riebalų“, – sako V. Kurpienė. Pasak jos, neretai žmonės, valgantys daug nekaloringų daržovių, nesupranta,

kodėl jiems pradeda augti svoris. „Dažniausiai jis ir auga nuo priedų, kuriuos mes suvalgome prie tų daržovių“, – teigia specialistė.

ATGAIVINA ŠILTAS VANDUO

Ne paslaptis, kad per žiemą iki pavasario laikomos daržovės praranda įprastą sultingumą ir traškumą. Mitybos ekspertė dalinasi triuku, kuris padės tokias pavytusias, padžiūvusias daržoves greitai atšviežinti. „Prieš gaminant neluptas ir nepjaustytas daržoves reikėtų pamerkti į šiltą vandenį ir palaikyti jame valandą ar dvi. Tokiu būdu jos atgaus savo pirminę struktūrą, bus daug maloniau jas valgyti“, – sako V. Kurpienė. Jei daržovės jau supjaustytos, specialistė pataria sumaišyti jas su nedideliu kiekiu šilto vandens ir leisti joms šiek tiek pastovėti. Tą patį galima padaryti šiek tiek šilto vandens įmaišant į padažą, kuriuo esame pasiruošę gardinti salotas. „Tuomet net ir to riebaus padažo mažiau reikia, nes daržovės mažiau sugeria jo į save“, – pastebi V. Kurpienė.

Prieš gaminant neluptas ir nepjaustytas daržoves (jei pavytusios) reikėtų pamerkti į šiltą vandenį ir palaikyti jame valandą ar dvi. Tokiu būdu jos atgaus savo pirminę struktūrą, bus daug maloniau jas valgyti.

LĖKŠTĖSE TURI KARALIAUTI SPALVOS

Pasak V. Kurpienės, valgymui naudinga kasdien rinktis kuo įvairesnių spalvų daržoves, nes tų pačių spalvų daržovės pasižymi vienodomis savybėmis. Štai geltonos bei oranžinės spalvos daržovėse (morkose, moliūguose, kukurūzuose) yra daug beta karotino, kuris organizme paverčiamas vitaminu A. Šis yra reikalingas infekcijų, daugelio vėžio rūšių profilaktikai, padeda išlaikyti gerą regėjimą, sveiką odą ir gleivines. Geltonose ir oranžinėse daržovėse esantys kartotenoidai teigiamai veikia širdies veiklą, gali padėti sumažinti širdies smūgio riziką.

Baltose daržovėse (pievagrybiuose, svogūnuose, žiediniuose kopūstuose) aptinkama veiklioji medžiaga alicinas mažina cholesterolį, aukštą kraujo spaudimą. Alicino itin gausu česnakuose, kurie, kaip žinia, ypač gerai stiprina imuninę sistemą. Tiesa ta, kad visos baltos spalvos daržovės pasižymi šia savybe.

Žalios spalvos daržovės gerai reguliuoja virškinimą. Jose daug skaidulų, kalcio, folatų, vitaminų B ir C. Žaliojoje paprikoje, žirneliuose ar špinatuose taip pat yra daug liuteino. Veikdamas išvien su raudonojoje paprikoje ir kukurūzuose randama kita medžiaga zeuksantinu, jis padeda sumažinti kataraktos bei geltonosios dėmės degeneracijos riziką.

Mėlynos daržovės (baklažanai, mėlynieji svogūnai) yra puikus antioksidantų šaltinis. Jie mažina uždegiminius procesus, saugo ląsteles nuo senėjimo bei žalingo aplinkos poveikio, pasižymi priešvėžinėmis savybėmis.

Raudonos spalvos daržovėse yra medžiagų, kurios sumažina tikimybę susirgti prostatos vėžiu, gerina sąnarių audinių būklę, sergant artritu. Raudonos spalvos daržovės naudingos širdies ligų profilaktikai.

Pasak V. Kurpienės, daug svarbiau, nei mokėti taisyklingai derinti tarpusavyje daržoves, yra stebėti, kad apskritai kasdien suvalgytume pakankamą jų kiekį – suaugusiam žmogui rekomenduojama suvartoti bent 400 gramų. Visuomenėje pasitaiko gajų įsitikinimų, kad kai kurių daržovių nederėtų vartoti kartu. Vienas jų – pomidorai ir agurkai tose pačiose salotose. „Tai – mitas. Pomidoras agurke šiek tiek kai kurių medžiagų sumažina, bet tie pokyčiai yra labai minimalūs. Pagrindinės medžiagos, teikiančios didžiausią efektą (skaidulos, vitaminas C ir kiti antioksidantai) išlieka. Net jei ir maža dalis nuo pomidore randamų organinių rūgščių pakinta, nereikėtų į tai kreipti per daug dėmesio“, – sako mitybos specialistė. Pasak jos, klausantis visokių derinimo taisyklių, žmonės pradeda dar mažiau valgyti daržovių, nes viskas pasirodo pernelyg sudėtinga. Specialistė įsitikinusi, kad toks požiūris – kur kas žalingesnis, nei agurkas ir pomidoras toje pačioje lėkštėje. „Daržovių turime valgyti pakankamai, o per daug taisyklių atbaido nuo jų vartojimo“, – sako V. Kurpienė.

Išmanus sprendimas skrandžio rūgštingumui

NAUJIENA

Gastroval fluxus – išmanus sprendimas skrandžio rūgštingumo pusiausvyrai. Tai pirmasis Lietuvoje preparatas su saldymedžio šaknų ekstraktu, iš kurio pašalinta glizirhizininė rūgštis - DGL (ang. deglycyrrhizinated liquorice). Tai moksliniais tyrimais ir plačia užsienio šalių praktika patikrinta natūralios kilmės medžiaga. Gastroval® Fluxus plati sudėtis suteikia daugiakryptę naudą ir padeda palaikyti normalią:

- skrandžio rūgštinę terpę (ožragių sėklų ekstraktas);
- skrandžio ir žarnyno, virškinimo veiklą (DGL, pankolių sėklų, imbierų, saldymedžių, gencijonų šaknų ekstraktai ir kt.);
- elektrolitų pusiausvyrą, baltymų sintezę, raumenų funkciją (magnis);
- nervų sistemos veiklą (magnis), padeda organizmui prisitaikyti esant stresinėms situacijoms (rapontikų šaknų ekstraktas);
- imuninės sistemos veiklą (imbierų ir rapontikų šaknų ekstraktai);
- inulinas, lakto bei bifido bakterijos.

Maisto papildas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas.

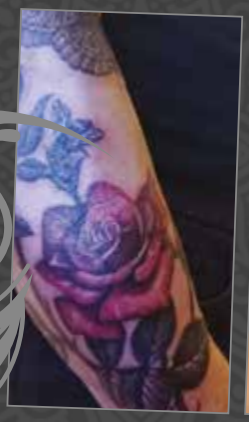
Iveta Leščinskaitė

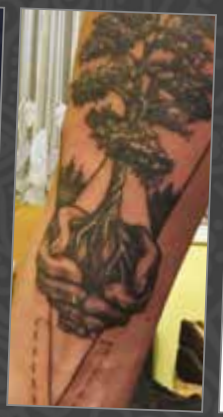
TATUIRUOTAS SENJORAS JONAS: „Gailiuosi tik, kad per vėlai pradėjau“

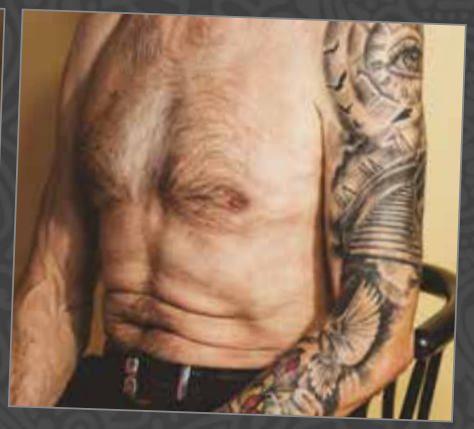
*Senjoras **Jonas Jurgilas**. Nuotrauka iš asm. archyvo.* ▼

JONAS JURGILAS iš pažiūros niekuo neišsiskiriantis senjoras – kuklus septyniasdešimtmetis, nors paklaustas, kiek jam metų, atsako – tai dar nedaug. Visgi, jei sutiktumėte Joną gatvėje ir dar nebūtų taip šalta, jog kūną reikėtų slėpti po megztiniu, be abejonės atsisuktumėte pavymui. Juk ne taip dažnai išvysi gausiai tatuiruotą senjorą? Tatuiruotės visuomenėje vertinamos vis dar gana kontraversiškai – vieni tai pripažįsta kaip meno ir saviraiškos formą, kiti vis dar neatsikrato praeities šleifo ir priskiria kūno piešinius nusikalstamam pasauliui ir kalėjimų kultūrai.

Visgi, tatuiruočių meistrui JUSTUI ŠLEPEČIUI ši mintis juokinga: „Labai keista kai mus lygina su kaliniais, nes šiais laikais tatuiruotės daromos visai kitokios ir tai, be jokios abejonės, yra meno forma“, – tikina jis ir priduria, jog kūno piešiniai vis labiau populiarėja ir tarp senjorų.







Nei vienos nesigaili

Jonas Jurgilas, paklaustas kiek tatuiruočių puošia jo kūną, kiek sutrinka: „Man dabar suskaičiuoti? Na, rankos padengtos, kojos“, – tikslaus skaičiaus net nežino, nes visa tai sujungta į įspūdingus meno kūrinius. Ant vieno rožės lapelio nutūpusi bitė, kuri simbolizuoja švarą ir tvarką, kitur laikrodžio akis, simbolizuojanti gyvenimo kelią ir 5 paukščiai, kurie atspindi Jono vaikus ir anūkus – viskas nupiešta su mintimi: „Visos patinka ir nei vienos nesigailiu. Gailiuosi tik, kad per vėlai pradėjau, reikėjo anksčiau“, – juokiasi pašnekovas. Paklaustas, kokių reakcijų sulaukia, Jonas neslepia, jog patinka ne visiems, tačiau nemažai žmonių pagiria, o ir į jokias kalbas dėmesio nekreipiąs: „Mano tatuiruotės meninės, tad blogų reakcijų tikrai mažai. Be to, tatuiruočių turi ir dukra, ir anūkė, tik močiutei trūksta, bet aš už ją pasidarysiu“, – juokiasi senjoras.

Išpildytas noras

Kukliajam seneliui atitaria anūkė: „Senelis jau nuo jaunystės turėjo kelias senas tatuiruotes, kurios jau buvo išblukusios ir aš žinojau, jog jis labai norėtų naujų. Pats labai kuklinosi, nedrįso užsirašyti pas meistrą – abejojo dėl savo amžiaus, ką pagalvos kiti ir panašiai. Tada man šovė mintis, jog reikia pastūmėti jį tikslo link ir gimtadienio proga padovanojau kuponą tatuiruotei. Jis, nieko nelaukdamas, per savaitę ir pasidarė. O nuo to laiko ir prasidėjo...“, – šypsosi Kamilė.

Anūkė neslepia, jog senelio bendraamžiai žiūrėjo skeptiškai, tačiau matydami, jog šis nekreipia dėmesio ir yra laimingas, gana greit pakeitė savo nuomonę: „Stereotipai, žinoma, yra ir keistų žvilgsnių pasitaiko. Žinoma, skonis draugų juk neturi, tad natūralu, kad ne visiems patinka, tačiau nereikia daryti išankstinių išvadų apie kitus.

▲ *Tatuiruočių meistras* ***Justas Justas Šlepetis****. Nuotrauka iš asm. archyvo.*

Atsimenu, kažkada esu išgirdusi tokį pasakymą: „Kaip atrodys tavo kūnas, kai tu pasensi?" ir tas žmogus atsakė, jog ar su tatuiruotėmis ar be jų, kūnas atrodys taip pat – pagal amžių, tai koks skirtumas? Labai tam pritariu, o ir visi mano draugai, jaunimas negali atsistebėti, koks fainas ir kietas mano senelis, sako, jog turėtų būti pavyzdys visiems seneliams ir žmonėms, jog niekada niekas nėra per vėlu, ypač išpildyti savo svajones!", – dalinasi Kamilė ir priduria, jog džiaugiasi, kad senelis išdrįso pasipriešinti visoms abejonėms ir konservatyviai savo aplinkai, ir visgi išpildė šį savo norą. „Juk, kaip sakoma, „geriau gailėtis, ką padarei, nei gailėtis, ko nepadarei" ir tikrai sutinku – sunku turėtų būti žinant, kad turėjai daugybę gyvenimo metų išpildyti savo norą, bet nepadarei to, nes per daug galvojai apie tai, ką pagalvos kiti. Tad tikiuosi, jis įkvėps ir kitus senjorus daryti tai, ką liepia širdis!", – sako moteris.

Kažkada esu išgirdusi tokį pasakymą: „Kaip atrodys tavo kūnas, kai tu pasensi?" ir tas žmogus atsakė, jog ar su tatuiruotėmis ar be jų, kūnas atrodys taip pat – pagal amžių, tai koks skirtumas?

Tatuiruotieji – nenukeliauja į dangų

Savo įkurtai studijai „Big Bang Tattoo" vadovaujantis tatuiruočių meistras Justas Šlepetis sako, jog mitų apie tatuiruotes yra daug: „Labai keista, kai mus lygina su kaliniais, nes tatuiruotės ten būdavo daromos visai kitokios nei dabar darome mes, o jaudintis, kaip atrodysim senatvėje, mažiausiai reikėtų – senatvėje norėsis didelio anūkų būrio ir geros sveikatos. Visgi, vienas kvailiausių mitų, kokius esu girdėjęs, kad tatuiruoti žmonės po mirties nenukeliauja į dangų. Na, bet šio paneigti arba patvirtinti negaliu", – juokiasi meistras ir priduria, jog per 11-os metų darbo praktiką daugelis žmonių tapo tolerantiškesni ir prasiplėtė jų akiratis. „Tai tapo tam tikra mada, saviraiškos priemone ir, be abejonės, meno forma, tik, kaip ir kiekvienoje srityje, ne visi turi įgimtų sugebėjimų dirbti šį darbą, todėl reikėtų atsargiai rinktis tatuiruočių meistrą", – priduria jis.

Svarbu gerai apgalvoti

Labai svarbu žinoti, kur ir pas ką ketinama darytis tatuiruotę – nepatingėti paieškoti internete, paskaityti atsiliepimus apie pasirinktą meistrą ar paklausinėti pažįstamų, nes nuo to labai priklauso galutinis rezultatas, kuris visam gyvenimui – nebent seną arba nebepatinkančią tatuiruotę dengsite nauju piešiniu arba naikinsite lazeriu. Tačiau šie variantai ne visada įmanomi – pasak meistro, kiekviena situacija turėtų būti vertinama individualiai.

Labai svarbu gerai apgalvoti piešinį, pasitarti su meistru.

Todėl labai svarbu gerai apgalvoti piešinį, pasitarti su meistru: „Besikartojančios tatuiruotės yra vienas dažniausių dalykų, ko prašo žmonės, tačiau tatuiruočių meistrai to vengia ir stengiasi rasti naujų idėjų, kad piešiniai ant kūno būtų unikalūs. Klientas, atvykęs į studiją, dažniausiai jau turi sugalvojęs tam tikrą idėją, kurią mes padedame sugeneruoti, kompiuterio bei tam tikrų programų pagalba. Tuomet atspausdiname ir perkeliame piešinį ant kūno, o tada prasideda tatuiruotės darymas", – sako J. Šlepetis. Paklaustas apie skausmą, meistras pasidalina, jog priklauso nuo vietos, ant kurios nuguls piešinys bei kiekvieno žmogaus pakantumo skausmui, tačiau šiai dienai yra įvairiausių nejautros priemonių, kurios leidžia kiekvienam, net ir jautriausiam žmogui, papuošti kūną tatuiruote.

www.abena.lt

ABENA

Aktyvioms dienoms ir patogioms naktims

- **TOP DRY SYSTEM**
  Ypač gerai sugeria, užtikrina sausumą
- **ODOUR SYSTEM**
  Užkerta kelią nemaloniam kvapui
- **NORDIC ECOLABEL**
  Garantuoja tvarumą ir ekologiją
- **JOKIO LATEKSO** ar balinimo chloru
- **AUKŠČIAUSIA KOKYBĖ**
  100% kvėpuojanti oda ir optimalus komfortas

ABRI • FLEX Premium | ABRI • SAN Premium | ABRI • SOFT classic | ABRI • MAN Premium | ABRI • LIGHT

Pagaminta Danijoje

JUDĖKIME DRĄSIAI

naudingi ir įdomūs pratimai per karantiną

Karantinas visai neturi būti nuosprendis užsikloti antklodėmis ir įsitaisyti su televizoriaus pulteliu rankose. Galime ir turime išlikti aktyvūs dėl savo sveikatos. Judėti galime namuose, arba saugiai netoliese esančiame parke, sodyboje, pamiškėje. Ne priežastis atsisakyti judėjimo ir esant šlapimo nelaikymui.

ŠLAPIMO NELAIKYMAS arba INKONTINENCIJA nėra liga, tiesiog būklė, kurią galima gydyti ir išspręsti. Žinoma daug veiksnių, kurie nulemia šlapimo nelaikymą. Dalis jų susiję su mūsų kūno pokyčiais senstant, kiti – su ligomis, gyvenimo būdu. Šlapimo nelaikymas būdingesnis gimdžiusioms moterims, po menopauzės, vyrams – esant prostatos išvešėjimui. Inkontinencija abiejų lyčių žmonėms dažnesnė tiems, kuriuos vargina vidurių užkietėjimas, nutukimas, kurie rūko, vartoja alkoholį, dirbo sėdimą darbą arba atvirkščiai – buvo profesionalūs sportininkai. Nesvarbu, kokį darbą dirbote, ar buvote aktyvūs anksčiau, judėti būtina dabar.

Aktyvioms dienoms ir patogioms naktims

Labai intensyvi fizinė veikla gali sustiprinti šlapimo nelaikymą, todėl rekomenduojama rinktis pratimus, kurie yra lengvo arba vidutinio aktyvumo. Venkite šokinėjimo šokdyne, kardio treniruočių. Specialistai rekomenduoja rinktis ilgesnius, bet nesudėtingus užsiėmimus, nes tai padės ne tik valdyti šlapimo nelaikymo sutrikimą, bet ir bus naudingi, jei jums nustatytas širdies nepakankamumas, hipertenzija, diabetas.

Jau supratome, kad judėti reikia, ir verta. O šlapimo nelaikymas nėra liga, net jei ir atrodo nemalonu. Nė vienas sveikatos sutrikimas nėra gėdingas. Šlapimo nelaikymą galima sukontroliuoti ir neprarasti aktyvumo – netgi jį padidinti. Danų kompanija „Abena“ gamina patikimas slaugos ir higienos priemones, kurios platinamos daugiau nei 60 šalių visame pasaulyje. Aktyvioms dienoms ir patogioms naktims – su tokiu šūkiu „Abena“ gamintojas skatina mus drąsiai įveikti kliūtis, kurias gali sukelti šlapimo nelaikymas.

Nors karantino metu esame raginami vengti kontaktų, daugiau laiko leidžiame namuose, bet ir juose arba šalia jų galime sėkmingai judėti. „Abena“ gaminamos „Abri-Flex“ sauskelnės-kelnaitės yra puikus pasirinkimas judriems, aktyviems žmonėms, kurie susiduria su vidutiniu ir sunkiu šlapimo nelaikymu. Šios sauskelnės-kelnaitės yra diskretiškos, jų nesimato po drabužiais. Jos nešiugžda, sulaiko ir „užrakina“ kvapą su sistema „Odour system“. Negana to, šis aukščiausios klasės produktas yra labai patogus ir švelnus net jautriai odai. „Abri-Flex“ suaugusiųjų sauskelnės-kelnaitės, kurias galima įsigyti vaistinėse, nesmunka. Jose esanti „kanalų sistema“ išsyk sugeria skystį, todėl mūvintys „Abri-Flex“ kelnaites drėgmės net nepajaučia.

Jau žinote, kad „Abri-Flex“ sauskelnės-kelnaitės padės užkirsti kelią nepatogumams, todėl nebelieka argumentų nejudėti. Judėjimas – sveikata, judėjimas stiprina imunitetą, kelia ūpą. Apie mankštos naudą pasakosite savo vaikams, anūkams, o patys jausitės pilnavertiškai.

Judame įdomiai ir visu kūnu

Siūlome keletą skirtingų pratimų, kuriuos galite atlikti tiek namuose, tiek lauke gryname ore. Jie skirtingi, kad nepabostų ir būtų mankštinamas visas kūnas. Tai paprasti ir nenuobodūs pratimai, kuriuos galite atlikti virdami vandenį ar prieš ruošdamiesi miegoti.

RAUMENYS

Sulaukę maždaug 50 metų imame po truputį netekti raumenų skaidulų, todėl darosi sunkiau atlikti jaunystėje įprastus dalykus – pakelti krepšį, paimti stiklinę nuo viršutinės lentynos. Tyrimai įrodė, kad mankšta gali sulėtinti laipsnišką raumenų silpimą.

Štai vieni smagiausių pratimų raumenims:

Pratimas su kėde. Atsitokite už kėdės atkaltės ir laikykitės įsikibę į ją. Lėtai kelkite vieną koją atgal, tvirtai stovėdami ant kitos. Nesulenkite per kelį, pėdos neištieskite. Pakartokite pratimą su kiekviena koja po 15 kartų.

„Pastumkite" sieną. Atsistokite veidu prie sienos, kur nėra jokių pakabintų daiktų, durų, stiklų. Palinkite į sieną sulenktomis alkūnėmis ir atsiremkite delnais, laikydami juos pečių plotyje. Kojos praplėstos ir tiesios. Atsitieskite ir pakartokite pratimą 20 kartų.

Žygiavimas vietoje. Kelkite vieną kelį taip aukštai, kaip pavyksta, tada nuleiskite ir kelkite kitą. Jei per paprasta – pasiimkite į rankas po buteliuką vandens ir kelkite po vieną į viršų. Su „Abri-Flex" sauskelnėmis-kelnaitėmis nebus jokių pratekėjimų žygiuojant ne tik vietoje, bet ir taku.

LANKSTUMAS

Sendami jaučiamės sustirę, raumenys ir sausgyslės praranda elastingumą, todėl sąnariai ne tokie paslankūs. Šie lankstumo pratimai, jei juos atliksite bent 2 kartus per savaitę, gali padėti išvengti traumų ir pagerinti sąnarių paslankumą.

Prisiminkime **tempimo pratimus**: lengvai lankstykite ir sukite kaklą, ištempkite rankas lyg rąžytumėtės. Sulenkite vieną ranką per alkūnę ir prispauskite prie krūtinės, pakartokite tą patį su kita. Sunerkite rankas už nugaros ir lengvai kelkite į viršų.

Padarykite įtūpstus: vieną koją lenkite per kelį, kitą slinkite nuo savęs.

Atsistokite ant vienos kojos ir sukite per kelį, tada per čiurną. Jei svyruojate, įsikibkite į kėdės atkaltę.

IŠTVERMĖ

Ištvermę didiname atlikdami bet kurį pratimą, dėl kurio padidėja širdies ir kvėpavimo dažnis. Neaktyviam asmeniui pradėti verta nuo 10 minučių greito tempo ėjimo. „Abri-Flex" suaugusiųjų sauskelnės-kelnaitės užtikrins, kad mankšta bus maloni – sausa, nejausite jokio nepatogumo.

Vaikščiojimas, bėgiojimas ristele, važiavimas dviračiu kasdien 30 min. per dieną nedvejotinai pridės sveikatos.

Fiziniu aktyvumu galite sunormalizuoti kraujospūdį, sumažinti širdies ligų, insulto, krūties bei storosios žarnos vėžio riziką.

Judėti smagu, kai jautiesi patogiai. Šlapimo nelaikymas neturi sukliudyti jūsų nuo sveikatai būtino fizinio aktyvumo. Judėkite saugiai kasdien, nepaisant oro ir karantino, kad ir savo namuose. „Abri-Flex" sauskelnės-kelnaitės užtikrins, kad jūsų aktyvumas nesumažėtų, o jaustumėtės gaiviai ir švariai. Visi „Abena" inkontinencijos produktai yra valstybės kompensuojamųjų medicinos pagalbos priemonių sąraše, juos galite įsigyti visose vaistinėse.

PAVASARIS –

laukinių žolių valgymo metas ne tik žaliavalgiams

Pavasaris – tai sujudimas ne tik gamtoje, bet ir laukinių valgomų augalų gerbėjams. Jauni valgomų žolių lapai, medžių pumpurai, sula – tai, ką galime surinkti jau balandžio mėnesį. Valgomi laukiniai augalai – naujai atrandama sena tema. Dilgėles maistui nuo seno plačiai vartojo visų Vakarų ir Vidurio Europos šalių gyventojai. Garsiausiuose pasaulio restoranuose šiandien galima pasimėgauti prabangiais patiekalais iš laukinių valgomų augalų. Laukiniai augalai išsiskiria ne tik vertinga maistine sudėtimi, bet ir dažnai – išskirtiniu, niekur kitur nesutinkamu skoniu.

Tokie kulinarijos mados vėjai neaplenkia ir Lietuvos. Laukiniai augalai išsiskiria ne tik vertinga maistine sudėtimi, bet ir išskirtiniu, niekur kitur nesutinkamu skoniu. Lietuvoje žmonės jau žino ar yra girdėję, kokie laukiniai augalai gali būti vartojami maistui, bet dar trūksta paprastų ir skanių, kiekvienam prieinamų receptų.

KRISTINA ŠILINSKIENĖ NAKTIŽIEDĖ – žoliautoja, lektorė, natūralios kosmetikos gamintoja. Užsiėmimus apie liaudies mediciną, valgomus laukinius augalus, natūralios kosmetikos gaminimą veda jau 9 metus. Šiandien ji siūlo išsikepti dilgėlių kiaušinienės: prisirinkite saujelę jaunų dilgėlių – maistui tinkamos ir visai mažos. Dilgėles reikia gerai nuplauti, supjaustyti, pakepinti ant keptuvės su šlakeliu aliejaus, paskui iškepti su kiaušiniais. Tai pats skaniausias ir mums, lietuviams, įprasčiausias laukinių žolių patiekalas.

Iš dilgėlių galima pasigaminti užtepėlę su morkomis ir svogūnais, reiktų morkas ir dilgėles sumalti per mėsmalę, pakepinti su svogūnais riebaluose, valgyti su duona. Jaunų dilgėlių lapelių dedama į sriubas, troškinius, kartu su kiaulpienių lapais, garšvomis...

Dilgėlių lapų ir ūglių skonis yra neutralus, todėl dilgėlės vartojamos su kitais prieskoniniais ir aštresnio skonio augalais: svogūnų laiškais, petražolėmis, rūgštynėmis. Dilgėlės turi kraują tirštinančių savybių, todėl turintiems šią problemą, reiktų dilgėles valgyti kartu su kiaulpienių lapais, jie turi kraują skystinančių savybių.

Jaunos dilgėles – vienas efektyviausių natūralių ir visiems lengvai prieinamų maisto papildų, valo kraują, gerina jo sudėtį, maistingumu jos daug kartų pranašesnės už špinatus, morkas ir bulves, o pavasarį šiose daržovėse jau būna išlikę labai mažai vitaminų, ankstyvomis šiltnamiuose užaugintomis daržovėmis mitybos specialistai taip pat pataria nesižavėti.

Taigi geriausia išeitis – jūsų kieme, darže ar parke jau dygstantys valgomi laukiniai augalai – tikras pavasarinių vitaminų lobynas!

Geriausia išeitis – jūsų kieme, darže ar parke jau dygstantys valgomi laukiniai augalai – tikras pavasarinių vitaminų lobynas!

Žolininkė KRISTINA ŠILINSKIENĖ NAKTIŽIEDĖ atskleidžia savo pačius geriausius receptus iš gamtos gėrybių, kuriuos kiekvienas lengvai gali pasigaminti savo virtuvėje.

Pušų spyglių sirupas – limonadui

Pušų spygliai renkami ankstyvą pavasarį, kovo mėnesį. Spyglius reikia nuplauti, sukarpyti ar sumalti, užpilti vandeniu kad apsemtų, virti 30 min. ar ilgiau, palaikyti 24 val., tada nukošti. Gautą nuovirą galima dar nugarinti, cukraus dėti nuo trečdalio iki pusės nuoviro kiekio (į 1 litrą nuoviro dėti 0,3 – 0,5 kg cukraus). Virti 20 min., kol sutirštės iki norimos konsistencijos. Kad sirupas nesusikristalizuotų, pabaigus virti reikia įdėti šiek tiek citrinos sulčių. Papildomai galima įlašinti keletą lašų pušų eterinio aliejaus. Tokiu pušų sirupu skanu pasaldinti arbatą, o įpylus į gazuotą vandenį gausite ypatingo skonio ir aromato pušų limonadą, kuriuo vasarą pasimėgauti gali visa šeima. „Esu virusi sirupus ir iš eglių, ir kadagių spyglių, bet pušų sirupas – pats skaniausias", – teigia žolininkė.

Pušų pumpurai – sveikatai

Iš pušų pumpurų nuo seno liaudies medicinoje gaminamas geriausias vaistas nuo kosulio. Šviežiai ar džiovinti pušų pumpurai užpilami 40 laipsnių alkoholiu santykiu 1:2, palaikoma 14 dienų tamsioje vietoje, po to nukošiama. Tradiciškai vartojama nuo kosulio. Pušų pumpurų arbatos gerti nerekomenduojama, nes pumpuruose esančios dervos gali sudirginti skrandį ir inkstus. Pušų preparatus atsargiau turėtų vartoti ir į alergiją linkę asmenys.

Pušų aliejinė ištrauka – grožiui

Iš pušų spyglių ir pumpurų galima pasigaminti aliejinę ištrauką, kurią mūsų liaudies medicinoje naudojo galvos odos priežiūrai, kvėpavimo takų stiprinimui, kaip nervus raminančią priemonę. Aliejinei ištraukai naudojama sausa žaliava, spygliai susmulkinami ir užpilami augaliniu natūraliu aliejumi, aš naudoju tyrą alyvuogių aliejų. Laikoma spintelėje 28 dienas, arba norint greitesnio rezultato, galima kaitinti vandens vonelėje 6 valandas, po to nukošiama. Aliejinė ištrauka gali būti laikoma metus ir naudojama kūno įtrynimams kai norisi atsipalaiduoti ar vargina kosulys, galvos odos masažui, jei silpni plaukai ar norite atsikratyti pleiskanų. Tokia aliejinė ištrauka kosmetiniams tikslams gali būti gaminama ir iš eglės spyglių.

Dilgėlių-rūgštynių sriuba su varnalėšomis ir putpelių kiaušiniais

10 Porcijų

2 morkų;

10 bulvių;

1 varnalėšos šaknis;

1 nedidelis svogūnas;

50 – 100 g rūkytos šoninės;

Po 100 g jaunų dilgėlių ir rūgštynių;

10 putpelių kiaušinių, virtų 1 minutę;

Druskos pagal skonį, prieskonių (lauro lapas, kelios kadagio uogos);

100 g grietinės.

1. Užkaisti vandenį, paruošti morkas ir bulves, varnalėšos šaknį, sudėti virti;
2. Keptuvėje pakepinti svogūną ir rūkytą šoninę, sudėti virti į sriubą;
3. Nuplauti ir supjaustyti dilgėles ir rūgštynes, sudėti virti į sriubą;
4. Pagardinti prieskoniais ir druska, sudėti nuluptus ir per pusę perpjautus putpelių kiaušinius;
5. Patiekti su grietine.

Sausainiai su plikytu žolelių kremu

10 Porcijų

4 kiaušinių tryniai;

100 g cukraus;

2 šaukštai miltų;

500 ml pieno;

1 šaukštas vanilinio cukraus;

100 g sviesto;

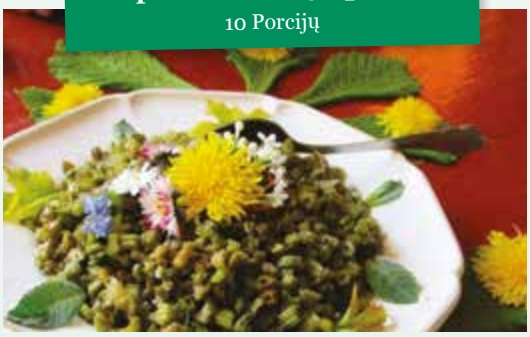
100 g jaunų garšvų lapų;

0.5 kg plikytų sausainių ir / arba 100 g vaflinių sausainių dubenėlių.

1. Keturis kiaušinių trynius išsukti su 100 g cukraus ir 2 šaukštais miltų;
2. Po truputį pilti ir maišyti 500 ml pieno;
3. Įberti 1 šaukštą vanilinio cukraus;
4. Nuolat maišant šluotele mišinį pakaitinti iki virimo;
5. Sudėti 100 g sviesto;
6. Supjaustyti ir sudėti garšvas, sutrinti rankiniu smulkintuvu;
7. Kremą su konditeriniu švirkštu suleisti į plikytų sausainių vidų;
8. Rekomenduojama palaikyti šaldytuve.

Kepti varnalėšų lapkočiai

10 Porcijų



300 g jaunų varnalėšų lapkočių;

25 g aliejaus ir 25 g sviesto kepimui;

Druskos ir pipirų arba kadagio uogų pagal skonį, balzaminio acto.

1. Nuvalyti lapkočius, juos supjaustyti;
2. Pakepinti keptuvėje su sviestu ir aliejumi, pagardinti druska, pipirais ir šlakeliu balzaminio acto.

Patiekiamas kaip garnyras, valgomas su duona.

Kiaulpienių žiedų ir abrikosų rutuliukai

10 porcijų / apie 50 rutuliukų

300 g džiovintų abrikosų;

200 g kiaulpienių žiedų;

300 g ar mažiau migdolų riešutų;

1 šaukšto sezamų aliejaus;

200 g kokosų drožlių.

1. Į per mėsmalę sumaltus mirkytus abrikosus ir kiaulpienių žiedus įpilti 1 šaukštą sezamų aliejaus;
2. Sumalti migdolus su kavamale, po truputį dėti į masę, išminkyti tokio kietumo, kad būtų patogu formuoti rutuliukus;
3. Rankomis formuoti nedidelius rutuliukus, juos apvolioti kokosų drožlėmis;
4. Patiekti papuoštus pagal savo idėjas.

GELIS
FLEXISEQ
JŪSŲ SĄNARIŲ PRIEŽIŪRAI

Sąnarių skausmas – itin nemalonus pojūtis. Nevalia ignoruoti organizmo siunčiamų signalų – juk sveiki ir paslankūs sąnariai yra judėjimo laisvės pagrindas. Sąnarių skausmui malšinti sukurtas nekenksmingas, nemedikamentinis gelis **FLEXISEQ.** Liuksemburge pagamintas ir didžiulio pasisekimo sulaukęs gelis įvertintas žmonių – nuo pat **FLEXISEQ** įvedimo į rinką momento sunaudota jau daugiau nei 6 milijonai jo tūbelių.

FLEXISEQ gelis gali būti naudojamas kombinuotam gydymui kartu su haliurono injekcijomis arba kaip vienintelė priemonė. **FLEXISEQ** tinkamas reabilitacijai pooperaciniu laikotarpiu. Gelio **FLEXISEQ** sudėtyje yra nanostruktūros mikrokapsulės **„Sequessome™“**, kurias sudaro natūralios, žmogaus organizme esančios molekulės, vadinamos fosfolipidais. Mikrokapsulės prasiskverbia į odą ir tiesiogiai jungiasi prie sąnario kremzlės paviršiaus, todėl sumažėja sąnarinių paviršių trintis, gerėja sąnarinio skysčio kokybė ir mažėja skausmas. Be to, naudoti gelį visiškai saugu – jo sudėtyje nėra farmaciškai aktyvių sudedamųjų dalių, galinčių sąveikauti su kitais vartojamais vaistais, o medicininių tyrimų metu nenustatytas nė vienas šalutinis poveikis, išskyrus retai pasitaikantį trumpalaikį odos sudirgimą. Gelį galima naudoti ir su receptiniais vaistais nuo uždegimo.

Ant bet kurio probleminio sąnario užtepus gelį, jame esantys fosfolipidai tarpląsteliniais tarpais patenka į sąnario kapsulėje esantį sinovinį skystį, kurio paskirtis – sutepti kremzlę ir neleisti jai dėvėtis. Po 2–4 dienų naudojimo mažėja skausmas bei sąnario stingimas, o tepant ilgesnį laiką, gerėja kremzlės kokybė, mažėja osteoartrito simptomų, pacientai ima labiau toleruoti fizines apkrovas.

Prieš naudojimą būtina perskaityti vartojimo instrukciją, o kilus klausimams, pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Daugiau informacijos ieškokite: www.flexiseq.lt

Iveta Leščinskaitė

SPORTAS: ką reikėtų žinoti senjorams?

◄ Boksininkas, olimpietis ir treneris **Daugirdas Šemiotas.** Nuotrauka iš asm. archyvo.

Tikrai tai girdėjote ne kartą – fizinis aktyvumas ir mankšta yra naudingi, todėl turėtumėte siekti, kad tai taptų kasdienybe. Yra begalė tyrimų, kurie įrodo su mankšta susijusią naudą sveikatai, o tai tampa vis svarbiau, kai organizmas pradeda senti. Reguliarus fizinis aktyvumas ir mankšta vyresnio amžiaus žmonėms padeda pagerinti psichikos ir fizinę sveikatą, o tai padės išlaikyti jūsų nepriklausomybę senstant. Svarbiausiais patarimais sportuojant dalinasi boksininkas, olimpietis ir treneris Daugirdas Šemiotas.

KOKIOS SPORTO RŪŠYS TINKAMOS SENJORAMS?

Senjorams tinka plaukimas, važiavimas dviračiu, ėjimas, bėgimas, stalo, lauko tenisas, tinklinis, badmintonas, joga, šokiai, tempimas, kėgliai – tik vyresniame amžiuje turėtų būti normuojamas intensyvumas. Minėtos sporto šakos apima viso kūno lavinimą ir gerina sveikatą.

KOKS APŠILIMAS BŪTINAS PRIEŠ SPORTĄ?

Dinamiški apšilimo pratimai padidina jūsų aktyvių raumenų kraujotaką ir padidina sąnarių tepimą. Išjudindami sąnarius per visą judesių amplitudę, padidinate jų judrumą. Kuo lankstesnis esate, tuo didesnė tikimybė, kad per treniruotę sumažinsite traumų riziką.

PENKI MANKŠTOS PRANAŠUMAI SENJORAMS:

1. **Užkirsti kelią ligoms.** Tyrimai parodė, kad nuolatinis fizinis aktyvumas gali padėti išvengti daugelio įprastų ligų, tokių kaip širdies ligos ir diabetas. Fiziniai pratimai pagerina bendrą imuninę funkciją, o tai svarbu vyresnio amžiaus žmonėms, nes jų imuninė sistema dažnai pažeidžiama. Net lengvas fizinis krūvis, pavyzdžiui, vaikščiojimas, gali būti galinga priemonė norint išvengti ligų.

2. **Pagerėjusi psichikos sveikata.** Pratimai gamina endorfinus („laimės“ hormoną), kurie veikia kaip streso malšintojai ir leidžia jaustis laimingam ir patenkintam. Be to, mankšta siejama su miego gerinimu, o tai ypač svarbu vyresnio amžiaus žmonėms, kurie dažnai kenčia nuo nemigos ir kitų miego sutrikimų.

3. **Sumažėjusi kritimo rizika.** Vyresnio amžiaus žmonėms yra didesnė kritimų rizika. Mankšta pagerina jėgą ir lankstumą, o tai taip pat padeda pagerinti pusiausvyrą ir koordinaciją, sumažina kritimo riziką.

4. **Socialinis įsitraukimas.** Nesvarbu, ar prisijungiate prie žygeivių grupės, ar einate į grupines kūno rengybos treniruotes, mankšta gali tapti smagiu socialiniu renginiu. Senyviems asmenims svarbu išlaikyti tvirtus socialinius ryšius, kad jie jaustųsi reikalingi ir išvengtų vienatvės ar depresijos jausmo. Svarbiausia yra surasti jums patinkančią mankštos formą ir niekada nebebus nuobodu.

5. **Pagerinta pažinimo funkcija.** Reguliarus fizinis aktyvumas ir tikslūs motoriniai įgūdžiai naudingi pažinimo funkcijai. Nesuskaičiuojama daugybė tyrimų rodo, kad fiziškai aktyviems asmenims demencijos rizika yra mažesnė, neatsižvelgiant į tai, kada pradedate įprotį.

LENGVI PRATIMAI, KURIUOS GALITE ATLIKTI, KAD SUMAŽINTUMĖTE ARTRITO SKAUSMĄ:

Rankų ar riešų artritas

Kumščio gniaužimas: pirštų lankstumas yra svarbus tiems, kurie serga artritu rankose. Šis paprastas pratimas gali padėti. Pirštus lėtai spauskite į kumštį. Laikykite ranką kumštyje penkias sekundes arba tiek laiko, kiek galite. Atleiskite ir pakartokite.

Riešo lenkimai: kai kuriems, sergantiems artritu, riešai įstringa arba negali susilenkti tiek, kiek reikia. Šis pratimas gali padėti, kai jis reguliariai praktikuojamas. Padėkite dilbį ant stalviršio delnu į viršų. Kitą ranką uždėkite ant jo ir lėtai spauskite viršutinę ranką. Laikykite penkias sekundes ir atleiskite.

Artritas kulkšnyse ar kojose

Kulkšnių apskritimai: senjorai, norėdami išlaikyti pusiausvyrą, gali norėti įsikibti į kėdės šoną, išbandydami šį pratimą. Atsistokite ir pakelkite vieną koją nuo grindų. Nukreipkite pirštą ir nubrėžkite apskritimą. Tai perkelia jūsų kulkšnį per visą judesio amplitudę. Nubrėžkite penkis apskritimus ir pakeiskite kryptį. Būtinai pakartokite ir su kita kulkšnimi.

Artritas klubuose ar keliuose

Sėdimasis tempimas: šis pratimas švelniai pajudins jūsų klubus ir ištemps kojų raumenis. Atsisėskite ant grindų ištiesę kojas priešais save. Lėtai sulenkite kojas per kelius, pritraukite jas prie savęs kuo arčiau ir lenkitės į priekį. Labiausiai tikėtina, kad iš pradžių negalėsite pasiekti labai toli, todėl nespauskite savęs. Laikui bėgant jūs tapsite lankstesni.

Artritas keliose srityse

Plaukimas: sportuoti gali būti ypač sunku, kai sergate kelių sąnarių artritu. Vienas iš būdų malšinti skausmą ir judinti visus šiuos kenčiančius sąnarius yra plaukimas. Vanduo atima visų sąnarių svorį, kad galėtumėte juos mažiau judinti. Jei nebegalite plaukioti arba jums tai nepatinka, galite prisijungti prie vandens aerobikos užsiėmimų, kur didžiąją laiko dalį praleidžiate stovėdami ant baseino dugno.

KO SVARBU NEUŽMIRŠTI KARANTINO METU BEI DAUGIAU LAIKO PRALEIDŽIANT NAMUOSE?

PSO (Pasaulio sveikatos organizacija) Europos regione vis išryškėjant naujiems COVID-19 atvejams, daugelio sveikų asmenų prašo likti namuose. Ilgesnis buvimas namuose gali sukelti nemenką iššūkį išlikti fiziškai aktyviam. Sėdėjimas namie ir žemas fizinio aktyvumo lygis gali turėti neigiamos įtakos sveikatai, gerovei ir gyvenimo kokybei. Savarankiškas karantinas taip pat gali sukelti papildomą stresą ir iššaukti psichologinių sveikatos problemų. Fizinis aktyvumas ir atsipalaidavimo metodai gali būti vertingos priemonės, padedančios išlikti ramiems ir toliau saugoti savo sveikatą.

PSO pateikiami patarimai, kaip reikėtų išlikti sveikiems šiuo periodu:

1. PSO rekomenduoja 150 minučių vidutinio intensyvumo ar 75 minutes intensyvaus fizinio aktyvumo per savaitę arba jų derinį.

2. Darykite trumpas aktyvias pertraukėles dienos metu. Galite naudoti siūlomus pratimus kaip įkvėpimą būti aktyviems kiekvieną dieną. Šokiai, žaidimai su vaikais ir namų ruošos darbai, tokie kaip tvarkymasis ir sodo darbai, yra kitos priemonės, padėsiančios išlikti aktyviems namuose.

3.Pasivaikščiojimas. Lauke, ar net mažose erdvėse vaikščiojimas aplink ar vaikščiojimas vietoje gali padėti išlikti aktyviam.

4. Sumažinkite sėdimą laiką atsistojus, kai tik įmanoma. Idealiu atveju siekite pertraukti sėdėjimo ir gulėjimo laiką kas 30 minučių.

5. Kad sveikata būtų optimali, taip pat svarbu nepamiršti sveikai maitintis ir likti hidratuotam. PSO rekomenduoja gerti vandenį, o ne cukrumi saldintus gėrimus. Užtikrinkite daug vaisių ir daržovių bei apribokite druskos, cukraus ir riebalų suvartojimą. Pirmenybę teikite sveikiems grūdams, o ne rafinuotam maistui.

Liveta Burkšaitė

ZITA MAZILIAUSKIENĖ: „Šiai sodybai yra daugiau nei 150 metų“

Šilutės rajone, Vainuto seniūnijoje, prie Šyšos upės pradžios esanti Zitos Maziliauskienės tėvų sodyba skaičiuoja jau daugiau nei 150 metų. Per šį laiką joje spėjo pagyventi net trys Bučinskų giminės kartos. Tikėtina, kad šeimai sodyba priklausys dar ne vieną dešimtmetį arba tol, kol joje bus palikuonių. Moteriai puikiai įsiminė kadaise jos tėvo Juozapo sakyti žodžiai: „Tėviškė nėra parduodama ar iškeičiama, ji yra paliekama kartų kartoms“.

Iš senelio paveldėtas užsispyrimas

Zita pasakoja, kad sodyboje prabėgo visa jos vaikystė – čia ji kartu su broliu bei seserimi užaugo. Nors močiutės moteris neteko gana anksti – kai jai buvo vos treji, ketveri metukai – su seneliu mezgėsi gražus ir šiltas ryšys. Jis vaikus ir globojo. Zita iki šių dienų atsimena, kaip senelis, iš kur nors grįždamas, visąlaik parveždavo mažiesiems lauktuvėms kvepiantį zuikio pyragą, kurį kartu gėrėdamiesi valgydavo. Drauge praleistas laikas ir parodytas dėmesys buvo neįkainojami.

Pasak Z. Maziliauskienės, nors senelis buvo ūkininkas ir turėjo daug žemės, tačiau tai pat buvo be galo nagingas. Jis savo rankomis pastatė verandą, sumeistravo langines, senovinę komodą, suolus ir kitus baldus. „Senelis mėgo staliaus darbą ir sodybą kruopščiai prižiūrėdavo. Jei kas sugriūdavo – tuoj parestauruodavo, atnaujindavo“, – pasakoja moteris.

Zita sako, kad iš jo greičiausiai paveldėjo ir užsispyrimą. Kai sovietmečiu vykdė melioraciją ir kaimo gyventojus masiškai keldino į kitas gyvenvietes, senelis su tėvais tvirtai užsispyrė likti tėviškėje ir niekur iš jos nesitraukti. „Kai buldozeriu norėjo išversti mano senelio sodintus medžius, jis stojo prie medžių ir neleido to daryti...“ – jautriomis akimirkomis dalinasi moteris. Tuomet tik per plauką pavyko išvengti skaudžios nelaimės.

Zita pasakoja, kad virsdami medžiai kliudė elektros laidus ir šiuos nutraukė. Senelis leidosi bėgti stabdyti medžius verčiančių darbininkų, tačiau nematė ant žemės gulinčių laidų. Laimei, Zitos mama spėjo laiku sulaikyti uošvį. Tąkart pavyko išsaugoti ir gyvybę, ir sodybą. Stipriai į gimtąją žemę įleistos šeimos šaknys šiandien įkvepia moteriai ryžto stengtis visomis išgalėmis išlaikyti giminės paveldą.

Kieme – istorinius įvykius menantys objektai

Pernai Zita nusprendė, kad metas sodybą atnaujinti. Dauguma vidaus darbų jau nuveikti, liko sutvarkyti fasadinę namo pusę – apkalti mediena, pakeisti stogą, taip pat atrestauruoti klėtį ir senovinę lauko virtuvę. „Viduje, kad būtų patogu, šiuolaikiškai įrengėme dušą ir tualetą, visa kita palikome senoviškai. Sijos, kūrenamos krosnys, Smetonos laikų močiutės skrynia – viskas išliko“, – vardija Z. Maziliauskienė. Taip pat ketinama atrestauruoti verpimo ratelį, komodas, lovas ir praeityje naudotus buities įrankius. Moteris gailisi tik dėl anksčiau sudėtų plastikinių langų, kurie, pasak jos, sodybai visiškai netinka. Ji tikra, kad ateityje juos pakeis ir sodybai grąžins daugiau autentiškumo.

Didžiausias iššūkis moteriai yra rasti kompromisą su sodyboje gyvenančiu tėčiu. „Atvirai pasakysiu, labai sunku yra susitarti su vyresniais žmonėmis, jie sunkiai įvertina senovinius daiktus, – sako Z. Maziliauskienė. – Turėjome ir senovinį supamąjį krėslą – buvo tiesiog nulūžusi koja – jis paėmė, sukapojo ir *patvarkė*, kaip jam atrodė (juokiasi)“.

Vis dėlto, Zitos tėvas jaučia pagarbą religiniams, šventiems dalykams, dėl to vis dar pavyko išsaugoti kieme esantį senutėlį koplytstulpį – šį tėvas atrestauravo savo iniciatyva. Jis pasakojo, kad kadaise šalia koplytstulpio buvo iškasti apkasai, kuriuose kaimo žmonės slėpdavosi nuo bombardavimo. Karo laikus mena ir vaikystėje matytos skylės, kurias name paliko į jį atsimušusios skeveldros. Vėliau, kaip moteris teigia, tėvas namą apkalė, ir jų nebesimatė, tačiau istoriniai įvykiai vis dar gyvi pasakojimuose.

Svarbu išsaugoti tradicinę dvasią

Atnaujinant senas sodybas, Zita pataria kaip įmanoma išlaikyti autentiškumą, naudoti kuo daugiau natūralių medžiagų. „Neaptverkime kiemų tais metalais, tegul būna medinės tvorelės, prie kurių prisilietus jauti tėviškės dvasią ir šilumą“, – sako Z. Maziliauskienė. Pasak jos, parduotuvėje rinkdamiesi gražius daiktus, neįvertiname, kuo gyveno mūsų tėvai ir proseneliai. „Nereikia tos prabangos ir įmantrumų. Geriau seną baldelį atnaujinti – jis žymiai puošniau atrodys negu šiuolaikinis“, – priduria Z. Maziliauskienė.

Sodybos atgaivinimą ir išsaugojimą Zita skiria savo mamos atminimui. „Mamytė labai puoselėjo sodybą – prižiūrėjo gėlynus, pati karpė krūmus, ravėjo, o aplinkos yra labai daug“, – sako Z. Maziliauskienė. Moteris teigia, kad jos mamos dėka ši vieta pasikeitė neatpažįstamai, tačiau mamai tai reiškė vis nesibaigiančius darbus. „Kai prasidėjo vidiniai remontai ji sakė: „kad leistų man dar pagyventi ir pasidžiaugti tuo grožiu, kurio gyvenime aš niekada neturėjau“, – pasakoja Zita. Kai šią vasarą parsivežė savo sunkiai sergančią mamą iš ligoninės, Zita prisodino jai gėlių, kad bent paskutinei akimirkai ji galėtų pajusti malonumą. „Ji išėjo su visomis mano mintimis, ką aš žadu padaryti ateityje“, – viltingai sako moteris.

Zita susimąsto, kad būdami jauni dažnai neįvertiname artimųjų istorijų, daug ką praleidžiame pro ausis. „Jaunystėje galbūt to nesupratome ir nesaugojome senelio pasakojimų. Dabar pagalvoji, kaip viskas be galo brangu“, – sako Z. Maziliauskienė.

Liveta Burkšaitė

PAKELTOS LYSVĖS: kad keliams ir nugarai būtų lengviau

Pakeltos lysvės ir gražus daržas – tai sąvokos, dažnai einančios greta. Ir ne veltui – smagu užsiauginti savo daržovių, bet įprastos lysvės visai nesižiūri šiuolaikiško namo fone. Įsirengti pakeltas lysves ne tik dėl estetikos, bet ir dėl lengvesnės priežiūros pataria INGĖ AUŽELIENĖ, modernių apželdinimo kursų „Geltonas karutis“ lektorė.

AUGINIMAS PAKELTOSE LYSVĖSE

Pakeltos lysvės, apie kurias kalbame, turi tvirtus šonus iš lentų, rąstelių, akmenų ar kitų medžiagų. Tiesa, įprasta lysvė irgi yra šiek tiek paaukštinta, tačiau lysvė su šonais yra stabilesnė, be to, nereikia ravėti nuožulnių kraštų ir takelio.

Riba tarp lysvės ir takelio labai aiški, todėl mulčias, jei tokį naudojame, neišsibarsto aplink, o lieka lysvės viduje. Takeliui galime pasirinkti kitą dangą, pavyzdžiui, šaligatvio plyteles, žievės mulčią, šienaujamą veją, trinkeles – kad būtų švariau vaikščioti ir daržovių galėtume ateiti net su šlepetėmis.

Jei pakeltų lysvių šonai kiek aukštesni, patogu ant jų atsisėsti, lengviau sėti, sodinti, ravėti. Kai nevargs keliai ir nugara, pati priežiūra taps gerokai malonesnė.

Be to, daržas dažnai turi nedaug vertikalių elementų. Tai ypač pastebima žiemą, kai daržo zona atrodo visai plika. Būtent pakeltos lysvės tampa tais vertikaliais akcentais, o estetiškas vaizdas matomas visais metų laikais.

Pavasarį pakeltos lysvės greičiau įšyla, todėl verta jose auginti pavasarinį derlių: ridikėlius, salotas, krapus, ankstyvąsias morkas. Prie stabilių šonų lengva pritvirtinti rėmus su polietilenine ar stikline danga, taip dar labiau pagreitinti ankstyvąjį derlių.

Vėlyvesnėms kultūroms nedidelis lysvės pakėlimas nedaro didelės įtakos, tad jei ne visas daržas suformuotas būtent taip, pakeltas lysves skirkite ankstyvosioms daržovėms.

Dažnai baiminamasi, kad aukštesnės lysvės labiau peršąla. Jei lysvė yra žema ir bent 80 cm pločio, esminio skirtumo nepajusite. Jei lysvė tikrai aukšta ir siaura – žiemą gali greičiau peršalti, todėl tokias įrenkite tik vienmečiams augalams. Gražiai atrodytų aukšta prieskoninių žolelių lysvė prie terasos – ir gražu, ir kvepia, ir patogu pasiskinti prieskonių, ruošiant kepsnius lauke.

MEDŽIAGOS IR IŠMATAVIMAI

Iš ko gaminti pakeltas lysves, spręskite pagal turimas medžiagas, estetiką, ilgalaikiškumą ir skiriamą biudžetą. Dažniausiai naudojamos medinės lentos, rečiau – apdirbti rąstai, sutvirtinti akmenys, plastikinės lentos, mūras. Įprastas lentas lengva sutvirtinti ir lengva išmontuoti – tai privalumas, nes ateityje galite norėti sumažinti arba padidinti lysves.

Dėl nuolatinio sąlyčio su dirvožemiu, mediena greitai yra, nes vyksta natūralūs procesai, todėl lentas po 4-5 metų reikės keisti. Impregnuotos lentos gali tarnauti iki 15-20 metų, o išorinę pusę galite nudažyti derančia prie aplinkos spalva.

Jei sklypas etnografinio stiliaus, labai praktiška montuoti lysves iš pjautų rąstelių. Jei jų aukštis apie 20 cm, tokios lysvės labai patogios, nes ant jų krašto patogu atsisėsti. Be to, tarnaus gerokai ilgiau nei lentos. Tokios lysvės gerai atrodo, jei iš panašių rąstų pagaminti ir turėklai, supynės, smėlio dėžė.

Prie modernaus namo rąstai greičiausiai netiks. Jei norite, kad daržas atrodytų gražiai, suderinkite medžiagiškumą ir atkartokite pasirinktus elementus visame sklype. Prie raudonų plytų namo gerai atrodys panašios išmūrytos lysvės. Prie šiuolaikiško namo gali tikti betonas. Abiem atvejais – reikalingas pamatas, tad lysves įrengti jau sudėtingiau ir brangiau. Tačiau tokios lysvės vizualiai sujungia daržą su likusia sklypo dalimi, todėl jis neiškrenta iš konteksto ir atrodo labai estetiškai. Atidžiau suplanuokite lysvių išdėstymą, nes po kelerių metų persigalvojus nugriauti ir perstatyti kitur, bus komplikuota.

Kai lysvių ne viena, įrenkite jas iš tų pačių medžiagų, o formas ir aukščius galite rinktis tiek visas vienodas, tiek skirtingas. Vienodos lysvės įneša simetrijos ir tvarkos (tada ir piktžolės ne taip bado akis), bet ir skirtingos gali gerai atrodyti, ypač jei aukštesnės montuojamos tolesnėje daržo dalyje.

Lysvės plotis. Pakelta lysvė dažniausiai tvarkoma ne į ją įlipant, o iš šono, todėl jos plotis turi būti toks, kad laisvai pasiektumėte. Jei lysvė prieinama iš abiejų pusių, 80 cm galėtų būti optimalus plotis. Jei auginami uogakrūmiai ar daugiametės gėlės, kurių nereikia nuolat tvarkyti, pakelta lysvė gali būti gerokai platesnė.

Takai – pusė vaizdo. Galite išgrįsti juos ta pačia danga, kaip ir kitus takus sklype, galite pratęsti veją arba pasirinkti kitą dangą: medžio žievės mulčią, skaldą, šiaudus, betonines plyteles arba trinkeles, medinius takus. Jei tarp lysvių sėsite veją, tako plotį parinkite konkrečiai pagal savo žoliapjovės plotį – I. Auželienė sako, kad būtent šis dalykas labai dažnai neįvertinamas.

Jei takams naudosite skaldelę arba žievės mulčią, plėvelės po ja naudoti neverta, geriau sudėti storesnį sluoksnį (bent 10 cm) – efektas bus, o ir gamtos dėsniams nenusižengta. Sluoksnį kasmet reikės papildyti.

PAKELTŲ LYSVIŲ ĮRENGIMAS

Jei jau turite lysvę ir norite ją padaryti pakeltą su borteliais, žemes reikia sukasti į vidurį, aprėminti lysvę pasirinktais bortais ir žemes vėl lygiai paskleisti – tai paprasčiausias būdas. Po borteliais (lentomis ar rąstais) verta sutankinti gruntą ir paberti skaldos ar žvyro, kad mediena nebūtų padėta tiesiai ant žemės ir ne taip greitai supūtų.

Jei lysvės vietoje dabar želia žolė, tolesni veiksmai priklauso nuo to, ar greitai norite pradėti daržininkauti.

Lėtasis variantas: pasižymėkite lysvės formą. Uždengus veją juoda polietilenine plėvele arba kartonu (dar geriau), per metus susidarys geros kokybės organika.

Greitasis variantas: reikia atkirsti pasižymėtą vietą, nuimti velėną (galite ją sudėti į komposto dėžę), o į lysvę pripilti gero komposto ar juodžemio.

Formuojant žemą lysvę, visas piktžoles reikia kruopščiai pašalinti.

Jei lysvė aukšta (bent 30-40 cm), užpiltos piktžolės turėtų tiesiog sunykti. Jei lysvė aukštesnė kaip 50 cm, apatinėje dalyje vertėtų palikti angas ventiliacijai, kad viduje būtų palanki terpė ten vykstantiems natūraliems procesams.

Pagal skirtingas technologijas, ant pakeltos lysvės pagrindo galima dėti šakų, lapų, perpuvusio mėšlo. Bet, visų pirma, reikia atsižvelgti į jūsų sklypo gruntą. Jei dirvožemis sunkus, molingas, verta atkasti papildomai apie 30 cm gylio ir užpildyti žvyru ar skalda, kad drenuotųsi. Daržovės paprastai sunkiai pakenčia užmirkimą, todėl pakeltos lysvės yra gera išeitis. Pavyzdžiui, kad morkos būtų lygios ir tiesios, joms reikalinga puri dirva, todėl joms ir kitiems šakniavaisiams labai tiktų kiek aukštesnės, pakeltos lysvės (30-40 cm).

Jei sklypo gruntas lengvas ir nederlingas, gero dirvožemio pripildykite tik pakeltas lysves – visai nebūtina brangaus dirvožemio užsivežti visam sklypui.

Norėdami pagerinti žemę, pirmaisiais metais auginkite sideratus – garstyčias, lubinus, vikius ir kt.

Būtinai mulčiuokite – po mulčio sluoksniu susiformuos geresnė dirvos struktūra, drėgmė ilgiau išsilaikys, dirvos paviršiuje susidarys palanki terpė mikroorganizmams, reikės mažiau ravėti ir laistyti.

TELEODONTOLOGIJA – rūpinkitės sveikata nuotoliniu būdu

Didžiausias Lietuvoje odontologijos klinikų tinklas CLINIC|DPC siūlo pacientams konsultuotis virtualiai. CLINIC|DPC marketingo vadovė Paulina Šlėvė sako, jog nuotolinis konsultavimo būdas leidžia rūpintis pacientais jiems nebūnant gydytojo kabinete. „Daugybę klausimų galima išspręsti nuotoliniu būdu – pakonsultuoti, sudaryti gydymo planą ar tiesiog atsakyti į klausimus po sudėtingos procedūros. Neretai pacientai kreipiasi, kai skauda dantį ir apima savotiška panika. Nuotolinės konsultacijos metu gydytojas-odontologas gali ne tik nuraminti, bet ir suteikti informacijos, ką daryti ir kaip sau padėti iki vizito pas gydytoją, jei tokio reikia. Pagalbos ar konsultacijos žmogui gali prireikti bet kada. Mums svarbu, kad galėtume ją suteikti nedelsdami. Žinojimas, kad gydytojas gali suteikti visą reikiamą informaciją ne tik kabinete, pacientui tikrai padeda jaustis saugiau ir ramiau“, – pasakoja P. Šlėvė.

▲ CLINIC | DPC pacientas Stasys

Daugybę klausimų galima išspręsti nuotoliniu būdu – pakonsultuoti, sudaryti gydymo planą ar tiesiog atsakyti į klausimus po sudėtingos procedūros.

▲ CLINIC | DPC marketingo vadovė Paulina Šlėvė

Patogus būdas konsultuotis

Nuotolinė konsultacija vadinama teleodontologija ir yra itin populiari Amerikoje. „Prieš karantiną nuotolinėmis paslaugomis dažnai naudodavosi užsienyje gyvenantys lietuviai. Su mumis susisiekdavo ir iš Amerikos, kur ši paslauga labai populiari. Šiuo sudėtingu metu nuotolinės konsultacijos tapo ne tik patogiu, bet ir saugiausiu būdu gauti odontologo konsultaciją. Tai taupo pacientų laiką, tausoja sveikatą ir padeda mums mažinti fizinių kontaktų skaičių“, – sako Paulina Šlėvė.

CLINIC|DPC specialistai nuotoliniu būdu teikia konsultacijas dėl gydymo naujiems ir esamiems pacientams, taip pat konsultaciją dėl gydymo ir priežiūros po procedūrų. CLINIC|DPC specialistai po virtualios konsultacijos gali sudaryti gydymo planą, pateikti antrinę nuomonę, jei kitur sudarytas gydymo planas netenkina ar tiesiog norite dar vienos specialisto išvados.

Kad pirminė konsultacija būtų iš tiesų naudinga, gydytojas remiasi ne tik paciento pasakojimu. Gali būti pasitelktos paciento siunčiamos radiologinės ir skaitmeninės nuotraukos, filmuota medžiaga, skaitmeniniai atspaudai. Nuotolinės konsultacijos teikiamos darbo dienomis nuo 8 iki 20 valandos. Tačiau iš anksto suderintais atvejais, konsultacija gali būti suteikta bet kuriuo paros metu, visomis savaitės dienomis.

„Konsultacijos gali prireikti, jei žmogus nori daugiau sužinoti apie procedūras, joms pasiruošti. Taip pat dažnas atvejis kai po procedūrų pacientas nelabai dėmesingai klauso, ką kalba gydytojas. Tuomet grįžta namo ir svarsto – ar mano pojūčiai po procedūros normalūs, ar gerai gyja, kaip turėčiau prižiūrėti, kokie nurodymai buvo duoti? Tuomet geriausia susisiekti su specialistu, kuris nuotoliniu būdu dar kartą primins, paaiškins ir nuramins“, – pataria CLINIC|DPC marketingo vadovė Paulina.

Praktiška po sudėtingų procedūrų

Dažnai dėl nuotolinės konsultacijos pacientai kreipiasi ir po sudėtingesnių procedūrų – implantacijos, dantų šaknų kanalų gydymo ar pergydymo, chirurginės intervencijos. Po šių procedūrų gali būti jaučiamas diskomfortas, todėl pacientams itin svarbu suprasti, ar pojūčiai yra normalūs, ar gijimo procesas vyksta tinkamai. „Paciento ryšys su gydytoju po implantacijos ar kitų sudėtingesnių procedūrų padeda užtikrinti tinkamą gydymo eigą ir gerus rezultatus. Nors pati implantacijos procedūra šiais laikais yra visiškai saugi, trunka neilgai ir paprastai rezultatai būna puikūs, kartais po jos galimas šioks toks diskomfortas. Dauguma pacientų su juo lengvai susitaiko, tačiau yra tokių, kurie itin jautrūs, ima nerimauti. Tokiu atveju geriausia pasikonsultuoti su gydytoju. Jis dar kartą užtvirtins, kaip reikia teisingai prižiūrėti dantų implantus, pasidalins patarimais“, – pasakoja Paulina Šlėvė.

Nuotolinė edukacija – geresnei burnos priežiūrai

Kita nuotolinė paslauga, kurios privalumus atranda pacientai – konsultacija žmonėms, kurie turi klausimų, susijusių ne su gydymu, o su dantų priežiūra ir profilaktika. CLINIC|DPC burnos higienistai gali pakonsultuoti apie geriausias burnos priežiūros priemones bei metodus. Taip pat gali pakonsultuoti apie vaikų dantų priežiūrą arba pravesti edukacinį nuotolinį užsiėmimą. „Šiais laikais yra gausybė produktų ir priemonių burnos priežiūrai. Lengva pasimesti jų gausoje. Jei einame pas kosmetologą, kad padėtų išsirinkti geresnę kosmetiką, tai kodėl nepatikėjus burnos priežiūros priemonių parinkimo burnos higienistui? Jie puikiai išmano, kokios veikliosios medžiagos yra naudingos, o kokios žalingos. Atsižvelgdami į konkrečius žmogaus poreikius, jie gali parekomenduoti tai, kas geriausiai tinka. Ypač svarbu šviesti tiek tėvus, tiek vaikus apie kokybišką dantukų valymą, kai burnos priežiūros įpročiai dar tik formuojasi. Kartu su burnos higienistu, jie gali būti suformuoti tokie, kad vaikas ateityje turėtų sveikus ir tinkamai prižiūrėtus dantukus. Mūsų rengiamos pamokėlės ne tik padeda pratinti vaikus rūpestingai prižiūrėti dantis, bet ir yra įdomios, įtraukiančios“, – sako P. Šlėvė.

Gydymas išsimokėtinai

Be to, kad pacientai galėtų lengvai ir greitai atsiskaityti už nuotolines konsultacijas, CLINIC|DPC sukūrė odontologijos tinklo elektroninę parduotuvę. Joje galima susimokėti už nuotolinę konsultaciją bei įsigyti dovanų kuponą.

CLINIC|DPC centruose odontologines paslaugas galima įsigyti ypač geromis „SB Lizingas“ sąlygomis – pirmi 12 mėn. – be jokio pabrangimo! O paciento galimybę pasinaudoti išsimokėjimo paslauga klinikos darbuotojai patikrinti gali ir nuotoliniu būdu. Suprantama, kad kartais odontologinės procedūros gali būti nemenkas finansinis iššūkis, bet investicija į savo sveikatą visada pasiteisina. Todėl prireikus galima pasinaudoti šiuo partnerių pasiūlymu ir už dabar gautas / atliktas / reikalingas odontologines paslaugas, atsiskaityti vėliau.

CLINIC | DPC
Dantų Priežiūros Centras

konsultacija@clinicdpc.lt | +370 632 00005 | **www.clinicdpc.lt**

Iveta Leščinskaitė

ATGAL Į PRAEITĮ – retro automobiliu

Ford T, 1917 m... Nuotr. iš asm. archyvo. ▼

Gatvėje riedant vienam tokių gražuolių, atsisuka ir susižavėjusiomis akimis nulydi ne vienas – juk retro automobiliai tikra retenybė. Dabar juos galima prilyginti istoriniams reliktams, o kitiems šios kultūrinės vertybės nostalgiškai primena praeitį. Asociacijos „Retromobile“ vadovas RAMŪNAS KARDELIS sako, jog tokia technika nepalieka nei vieno abejingo, o pats juokdamasis priduria sergantis istorinės technikos liga.

Entuziastus jungiantis „oldtimerizmas“

Susidomėjimas senais automobiliais Lietuvoje skaičiuoja ne vieną dešimtmetį, o bendraminčius, kurie „serga“ ta pačia istorinės technikos liga, vienija asociacija „Retromobile“, kurios vadovas yra Ramūnas Kardelis. Jis pabrėžia, jog šios ligos „nešiotojai ir platintojai“ nebūtinai turi turėti kokią nors istorinę ar seną transporto priemonę – svarbiausia, jog ši technika būtų širdyje. Asociacija susikūrė iš poreikio vienytis ir bendrai spręsti kylančias bendraminčių problemas: „Kaip ir kiekvienos organizacijos, taip ir mūsų susikūrimo pradžia – poreikis bendrauti, keistis informacija, ir tokiu būdu plėsti savo akiratį. Organizacija vienija bendraminčius, kurie „serga“ istorinės technikos liga, kitaip vadinamu „oldtimerizmu“. Tokių entuziastų tik daugėja“, – pasakoja R. Kardelis.

Gatvėse tik daugėja

Kol gausėja besidominčių savo tėvų bei senelių palikimu, atsiranda ir tokių, kurie piktnaudžiauja – perka ir parduoda seną techniką brangiau. Tačiau tikrų entuziastų taip pat daugėja – jie gilinasi, domisi ir jų dėka į gatves išrieda naujai atkurtos senienos. „Mūsų dėka gaunasi paradoksali situacija – senienos jau seniai nebegaminamos, nors jų su kiekvienais metais gatvėse tik daugėja“, – sako asociacijos vadovas. Pasak R. Kardelio, į tokią mašiną atsisuka visi – nesvarbu, ar tai garbaus amžiaus senolis ar jaunuolis, vyras ar mergina – abejingų nelieka: „Vyresnės kartos atstovai su nostalgija palydi tokias transporto priemones, pasakoja istorijas iš savo prisiminimų, na, o jaunimas žiūri kiek su pavydu, jog važiuoja kažkas tokio keisto ir įdomaus. Daugelis žmonių klausinėja – kaip, kur, kodėl? Visiems įdomu!“, – juokiasi vyras.

Iš noro išsiskirti

Pats Ramūnas dalinasi, jog meilė ratuotoms senienoms atsirado iš noro išsiskirti transporto sraute: „Norėjau kažkokios įdomios ir išskirtinės transporto priemonės. 2001 metais įsigijęs GAZ 21, dar kitaip vadinamą „Volga“, ją pasidariau išties išskirtinę. Uždėjau plačius lietus ratus, nusidažiau ryškia perlamutrine spalva, persisiuvau naujai odinį saloną ir... Supratau, kad baisiai suklydau. Nes iš istorinės transporto priemonės pasidariau tik žaisliuką, kuris realiai neturi jokios išliekamosios istorinės vertės. Visgi, dėl šios savo klaidos nesigailiu – juk iš klaidų mokomės, taip ir aš – pasimokiau, – šypsosi vyras ir priduria, jog nuo pat „susirgimo“ istorinės technikos liga „oldtimerizmu“, dar 2003 metais, vertina tik originalumą. – Nesakau, kad perdarytos transporto priemonės yra negražios – taip, gražios ir akį traukia, tačiau tai ne man...“

Technikos restauravimas – ilgas procesas

Automobilio prikėlimas antram gyvenimui gali trukti metų metus, tačiau gali pavykti ir greičiau – per metus ar dvejus. Pasak Ramūno, tai priklauso nuo finansų bei laisvo laiko turėjimo. Paprastai darbo valandos, praleistos restauruojant automobilį ar motociklą, yra skaičiuojamos. Jei restauravimas trunka 800 valandų – tai labai greitas procesas. „Būna tokių periodų, kuomet į garažą neužsuki savaitę ar mėnesį, o po to lyg niekur nieko dirbi toliau. Tačiau jei šis užsiėmimas eina iš širdies, tuomet jokio vargo, tik vienas malonumas. Taip, kartais būna sunkesnių situacijų, kuomet užduodi sau klausimą – „kodėl aš tai darau?“, tačiau apsisuki ir vėl darai. Juk tai hobis, liga“, – šypsosi vyras.

Atgaivintos technikos neparduoda

Paklaustas, kodėl prasminga išsaugoti ir verta prikelti senus automobilius naujam gyvenimui, Ramūnas entuziastingai atsako, jog tai mūsų unikali istorija: „Ką mes parodysime savo vaikams? Juk tokios transporto priemonės naikinamos ir nėra išsaugojamos ateities kartoms. Turime parodyti su kokiomis transporto priemonėmis važinėjo mūsų tėvai bei seneliai. Jau šiai dienai jaunimą ištinka šokas – kaip buvo galima važinėti žiguliais, volgomis ir zaporožiečiais? Be oro kondicionierių, saugos pagalvių, navigacijų, vairo stiprintuvo ir t.t“, – apie techninio palikimo svarbą pasakoja R. Kardelis.

Atgaivintų automobilių ir kitos technikos „Retromobile“ asociacija neparduoda, bet eksponuoja juos pačių įkurtuose muziejuose Šeduvoje bei Anykščių Siauruko muziejuose, kuriuose kiekvienas apsilankęs gali atsigręžti į praeitį: „Na, o kaip parduosi savo sukurtą kūrinį? Jei mes tuo užsiimtume kaip profesija – nupirkai, atrestauravai, pardavei – būtų visai kitas reikalas. Tačiau kiekvienas iš mūsų turi savo profesijas, kurios uždirba mums kasdieninę duoną, o senos technikos restauravimas yra mūsų hobis,“ – sako asociacijos vadovas Ramūnas Kardelis.

▲ *Dodge Brothers, 1922 m., R. Kardelis su žmona Laura. Nuotr. iš asm. archyvo.*

▲ *Įžymioji „polutarka“, GAZ MM, 1943 m. Nuotr. iš asm. archyvo.*

▲ *ZIM'as, GAZ 12, 1953 m. Nuotr. iš asm. archyvo.*

▲ *Mano „tvarkos sergėtojų“ transportas. Nuotr. iš asm. archyvo.*

▲ *Mano pirmoji „klaida“. Nuotr. iš asm. archyvo.*

Iveta Leščinskaitė

TREMTINĖ IRENA SAULUTĖ: „Niekas nepasikeitė – ir dabar kovotume už Tėvynę“

Viena vyriausių Lietuvoje dirbančiųjų Irena Saulutė Valaitytė-Špakauskienė yra 1941-ųjų tremtinė, Laptevų jūros tremtinių brolijos „Lapteviečiai“ narė. Badą, šaltį, skurdą, nežinomybę, artimųjų netektį bei daugybę kitų nepamatuojamų sunkumų išvėrusi moteris muziejaus lankytojams pasakoja apie siaubą, kurį teko patirti mūsų tautiečiams, ištremtiems į Sibirą ir Arkties platybes. Remdamasi Irenos Saulutės pasakojimais, lietuvių kilmės JAV rašytoja Rūta Šepetys, parašė bestseleriu tapusią knygą „Tarp pilkų debesų“, kuri vėliau tapo filmu. Tuo tarpu tikrą ir nesuvaidintą dramą patyrusi Irena Saulutė galėtų būti valios ir patriotiškumo pavyzdys kiekvienam iš mūsų.

Esate viena vyriausių Lietuvoje dirbančių žmonių – jau 27-erius metus kasdien keliaujate autobusu iš Kauno į Rumšiškėse esantį Liaudies buities muziejų ir tris kilometrus link savo darbo vietos jurtos (žeminukės) einate pėsčiomis. Turbūt tikrai matote prasmę savo darbe?

Visų pirma, aš labai pastovus žmogus. Mano nusistatymai tokie patys visą gyvenimą, todėl sulaukus tokio amžiaus niekas nepasikeitė. Visų antra, visą gyvenimą mintimis buvau prie Laptevų jūros, nes ten, įšale buvo likusi mano mamytė. Nei vienai dienelei manęs nebuvo palikusios mintys apie tą vietą. Maždaug 1990-aisiais mes vienas kitą susiradome – visi tie, kurie buvo ten, salose, Ledjūrio pakrantėje. Nutarėme, jog reikia pasistatyti atminimą. Patys niekieno nepadedami taip ir padarėme, o tada pagalvojome, jog reikia ir Lietuvoje pažymėti tai. Muziejuje buvo pastatytas paminklas – toks pats, kaip pakrantėje. Vėliau dar pastatėme jurtą, o tada ten reikėjo kažkam dirbti. Prasmę savo darbe mačiau visą laiką. Atvykę užsieniečiai neturėjo jokio suvokimo apie tai, ką mes patyrėme, o aš dalinausi gyvu liudijimu. Su kiekvienu iš parodos išėjusiu žmogumi, kiekviena širdyje nors kiek įžiebta ugnele, aš matau prasmę savo darbe.

Įdomus sutapimas, jog turite ir gidės diplomą. Jis jūsų rankose atsidūrė dėl noro dirbti šį darbą?

Dešimtmečių dešimtmečiais mano visos mintys buvo apie tai, kaip bet kokiu būdu prasmukti į arktį. Todėl kažkada ir pasirinkau baigti gido kursus, kurie dar tais laikais buvo stipriai politizuoti ir praeiti atranką buvo be galo sunku. Tai turėjo būti mano slaptas ginklas, kuris man leistų nukeliauti ten, kur buvo mano širdis. Žinote, jei nebūčiau turėjusi bent kiek gudrumo, kadaise nebūčiau išgyvenusi. Kai man pavyko baigti šiuos kursus, aš dėkodama direktoriui pasakiau: „Pirma ekskursija į Jakutiją – mano“. Akimirką sustingo, o tada ištarė: „Gerai“. Šis diplomas vėliau man ir pravertė – jau 27-erius metus dirbu Lietuvos liaudies buities muziejuje. Mano kelionė į darbą ir atgal užtrunka apie 3,5 valandos, tačiau jau 16-ka metų kaip nebėra mano vyro, tad namo nėra ko skubėti. O

vyras buvo toks kaip aš, mums net žiūrėti nereikėdavo vienam į kitą – ir taip viskas būdavo aišku.

Kai su mama ir broliu atsidūrėte viename traukinio vagone, buvote dar visai jauna mergina?

Vos 12-kos metų. Kokia ten mergina, aš dar indėnus žaidžiau. Aš buvau dar visiškas brolio bendražygis. Jo paunksmėje klestėjau su vigvamais, tomahaukais ir vaikiškomis žulikystėmis. Viskas užgriuvo 1940-aisiais, kada mes pradėjome slapstytis, jog nesuimtų tėvelio. Visur aplink dingdavo žmonės, ryte liedavosi šeimų ašaros ir skaudūs telefono skambučiai. Nors dabar kai kuriems atrodo, jog mes telefonų neturėjome (šypsosi). Lietuva buvo ta pati ir nebuvome apsnūdę, tačiau taip nutiko. Tą akimirką, kai tau viską atima ir tu sėdi vagone, vos per vieną sekundę tampi visiškai kitoks. Kai nuo tavęs atplėšia tėvelį, tu pasidarai dešimtmečiais augesnis. Tada tu pats daraisi parama mamytei, nes esi nebe vaikas. Manęs kartais klausia, kas padėjo mums, vaikams, kai mirė mamytė. Net dabar žmonės neįsivaizduoja, į ką pavirsdavo vaikai tokiomis sąlygomis. Apie kokią vaikystę kalba gali eiti? Širdyje tu būni Lietuvoje, matai jos saulę ir laukus, namus, bet kiekvieną akimirką kovoji ne tik už savo, bet ir artimųjų gyvybę.

Turbūt todėl ir vadinate jaunimą neišmatuojamais didvyriais?

Taip, nes nei vienas nežinome, kokia jėga juose glūdi. Mano tėtis buvo kaip koks pranašas. Kai tris dienas raudojome tėvelio atsiklaupę ant vagono grindų, aš pasinaudojau pasitaikiusia žaibiška proga. Naujojoje Vilnioje kareiviui pravėrus duris, praslydau pro plyšį ir pasileidusi bėgti ėmiau šaukti: „Valaitis, Valaitis". Mačiau krūvas vagonų, žmones iškišusius galvas ir besidairančius saviškių, prakaituotus kūnus ir paklaikusias akis. Aš tiesiog jaučiau, jog tėvelis yra kažkur tame traukinyje. Taip jį šaukdama ir radau. Kol mane pačiupo kareivis, spėjau išgirsti paskutinius jo žodžius, ištartus įsispraudus per plyšį. Žinote, ir maldos žodžius kartais užmirštu, o tėvelio žodžių jau niekada neužmiršiu, galiu atkartoti žodis į žodį: „Gal mamytė gaus valgyti", – pasakė nusiimdamas žiedą. „Tu valgyk žolę ir aš valgysiu žolę, mes turim pasimatyt". O tada pridūrė: „Pasakyk Romui, kad nuo dabar vietoj manęs jis turi rūpintis mamyte ir tavimi", o tada jau mane už kalnieriaus pačiupo kareivis. Nuo tos akimirkos brolis Romualdas pavirto į tėtį ir vyrą, kuris visko atsisako dėl kitų, nors iki tol jis buvo tik išdykęs gimnazistas, kuriam galvoje buvo krepšinis.

Jūsų mamytei išgyventi nepavyko, tačiau vis tiek, po daugybės metų, sugebėjote ją palaidoti Lietuvoje?

Net ir nuolat kūrenant jurtą, temperatūra joje pakildavo tik iki -2 laipsnių. Nuo tamsos, šalčio ir ligų mirė daugybė žmonių – jau pirmą žiemą išmirė daugiau nei trečdalis. Mūsų mamytė 2 metus nuo gulto neatsikėlė – buvo vieni griaučiukai su oda. Nors ją išvežė 39-erių, jauną, gražų žmogų. Po daugybės metų 1989-aisiais, ekspedicijos metu mums pavyko rasti prieš keturiasdešimt trejus metus mirusios mamytės kapą. Aštuoni vyrai pusantros paros grumstelį po grumstelio kalė amžinojo įšalo žemę, kol pasiekė karstą. Atidengus jį, visi pamatėme, kad šaltis užkonservavo palaikus ir mamytė atrodė lygiai taip pat, kaip savo mirties dieną – jauna šviesiap-

laukė. Prieš pat mirtį nuo jos veido išsitrynė visa kančia ir ji atrodė tokia pat jauna.

Pasitaiko skeptiškų nuomonių, jog dabar lietuviai visai kitokie ir nebekovotų už savo Tėvynę. Ar sutinkate?

Eitų tuntais ir užsimerkę, niekas čia nepasikeitė ir nereikia čia būti jokiu pranašu, kad tai pasakytum. Visų pirma, aš matau, kaip dega mūsų jaunimo akys. Net ir tie, kurie dabar vaidina visokius skeptikus, eitų ir kovotų už Tėvynę. Aš, savo pačios akimis, žinoma, ne vienu metu, susidūriau su 7 kartomis – kažkas pagalvotų, jog 7 kartos tai viduramžiai (juokiasi). Kokie dar viduramžiai, savo pačios akimis suskaičiuoju iki 7 – nuo promočiutės iki mano pačios proanūkių. Jau iki kruvinosios bangos mūsų namuose apie Tėvynę Lietuvą buvo kalbama labai pagarbiai ir su meile, niekas nepasikeitė ir dabar.

Ar pamenate, kada pagaliau pasijutote laisva?

Tas pojūtis neatėjo iš karto. Rezultato niekas nežinojo, reikėjo dar pakovoti, tačiau dvasia jau skrajojo. Veiklos ir svajonių tuo metu buvo daug. Ir dabar švenčiame visas tautines šventes iš visos širdies. Einame į karo muziejų, prezidentūrą, susitinkame draugus. Su vyru net ir sovietmečiu, niekam nieko nepasakodami, švęsdavome lapkričio 23 d. – Kariuomenės dieną. Net ir sovietmečiu turėjome įvairių knygų, ieškojome informacijos, atidžiai viskuo domėjomės. Pavyzdžiui, aš labai mažai žinojau apie tėvelius, daugybę metų ieškojau visokios informacijos. Vieną žiemą net visus kariuomenės įsakymus perskaičiau. Sekiau tėvelio pėdomis. Mūsų kariuomenė juk fiksavo kiekvieną savo žingsnį. Beje, lygiai taip pat ir partizanai – neįsivaizduojamomis sąlygomis, bunkeriuose ar palėpėse, ištisi tomai jų įsakymų ir veiksmų užfiksuota ant popieriaus. Todėl kai išgirstu vadinant partizanus banditais, visada pasiūlau paskaityti šiuos atrestauruotus, į knygas sudėtus jų dokumentus, užrašus. Kai žinai, jog tai rašė žmonės, kurie yra žuvę ir jau tuo metu žinojo, jog žus vardan Lietuvos, tačiau vedė kanceliariją ir viską fiksavo ateities kartoms. Mes su vyru švęsdavome Kariuomenės dieną ir nepraleidome nei vienų metų, kaip gali to nepaminėti?

Ko palinkėtumėte Lietuvai artėjančių valstybinių švenčių proga?

Turėti tą dvasią ir tą šviesą, kurią turėjo net mūsų protėvių protėviai. Kurie sugebėjo atsilaikyti prieš tiek daug negandų, išlaikyti ir subrandinti. Tą Vasario 16-ąją sugebėti susitelkti ir pasirašyti valstybės atkūrimo aktą, o ką jau kalbėti apie Kovo 11-ąją... Tai reiškia, jog mūsų dvasia visą laiką buvo tokia – be jokio kompromiso, pesimizmo – reikės ir bus. Šypsokimės visi, ko gi raudoti? Jeigu ne visa ši koronos situacija, tai pasižiūrėkit – tikrai Lietuva klesti. O ir tie koronos reikalai kažkada baigsis, tad neniurzgėkim ir nedejuokim. Labai nemėgstu niurzgančių, ant jaunimo burnojančių. Nereikia ant jų rėkt – tada jie nuostabūs. Nors gal čia tik mano bėda, jog turiu daugiau jaunų draugų, nei tokių kaip aš (juokiasi). Žinote, kai kas nors apie 80-metę pasako, jog ji senutė, aš pagalvoju – Dieve, kad kas man duotų tokį amžių, tai kokia aš jauna jausčiausi! Jeigu jau nieko negalime, tai džiaukimės šia akimirka.

Nuotraukos iš asmeninio archyvo.

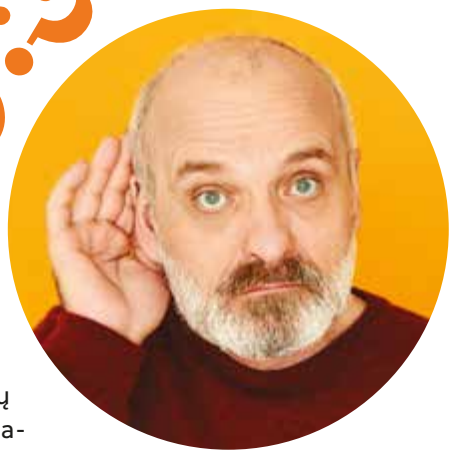
Iveta Leščinskaitė

KLAUSOS APARATAI – pilnavertiškam gyvenimui

„Audiomedika“ klausos protezavimo specialistė ***Brigita Butkevičienė*** ▸

Girdėti ir suvokti mus supančius garsus, gebėti susikalbėti – viso to reikia norint gyventi kokybišką ir pilnavertį gyvenimą. Visgi klausos sutrikimai yra antra pagal dažnumą liga, kamuojanti vyresnio amžiaus žmones, o Europos Sąjungoje net kas šeštas žmogus skundžiasi turintis klausos sutrikimų. Medikai tikina, kad dėl didžiulio aplinkos triukšmo bei neteisingos klausos priežiūros, šis skaičius ateityje tik augs. „Audiomedika“ centro klausos protezavimo specialistė Brigita Butkevičienė sako, jog pagalba gali būti pasiekiama ranka – svarbiausia padaryti pirmuosius žingsnius, kad gyvenimo kokybė būtų geresnė.

NEPASTEBIMI APLINKINIAMS. Ne vienas požymis išduoda, kad klausa suprastėjo – žmonės pradeda skųstis, kad aplinkiniai kalba neaiškiai arba per tyliai, sunkiai sekasi palaikyti pokalbį, nuolat reikia garsinti televizorių ar radiją. Pajutus šiuos simptomus, būtina nedelsiant kreiptis į specialistą, nes kuo greičiau susirūpinsite savo klausa, tuo didesnė tikimybė, jog atstatysite ir išsaugosite aplinkos ir garsų suvokimą. Pasak specialistės, nemažai žmonių vengia arba kompleksuoja nešioti klausos aparatą, nes jis jiems asocijuojasi su neįgalumu arba senatve: „Žmonės neįvertina to, kad aplinkiniai greičiau pastebės tai, jog jie neprigirdi, o ne tai, kad nešioja prietaisą, padedantį girdėti. Žinoma, anksčiau klausos aparatai būdavo masyvūs ir neišvaizdūs, tačiau šiuolaikiniai modernūs aparatai yra itin maži ir aplinkiniai dažnai jų net nepastebi“, – sako klausos protezavimo specialistė.



APARATAS – LYG TRENIRUOKLIS. Pasitaiko ir tokių žmonių, kurie mano, jog prieš įsigyjant aparatą reikia laukti kuo ilgiau: „Tempdami laiką neva tai „kol dar galiu, tol nenešiosiu aparato“ žmonės rizikuoja, jog jų smegenys tiesiog nebepriims garsų. Jeigu mūsų ausys nebus stimuliuojamos ir smegenys nuolat negaus garsų įvairovės, jos to garso ateityje nebepriims ir nesuvoks“, – sako specialistė ir prilygina klausos aparato darbą su treniruokliu: „Jeigu pasodintumėte sveiką žmogų į neįgaliojo vežimėlį, laikui bėgant jo raumenys atrofuotųsi ir už metų jis nebesugebėtų atsikelti iš vežimėlio ir eiti. Lygiai taip pat ir su klausa – jeigu žmogus nebegirdi virš 10 metų, tie centrai, kurie atsakingi už garso suvokimą, tiesiog nebedirba. Žmogus gali nebesuvokti to garso, todėl būtina treniruoti mūsų smegenis laiku“, – sako B. Butkevičienė.

„TINGIOS AUSIES“ SINDROMAS. Tik vieną klausos aparatą įsigiję suaugusieji neišvengiamai patiria „tingios ausies“ sindromą. Be klausos aparato likusi ausis gauna menką krūvį, todėl tampa mažiau jautri garsams. Dviejų klausos aparatų naudojimas abi ausis stimuliuoja vienodai ir apsaugo nuo šio sindromo. Šis elementarus sprendimas žymiai pagerina savijautą, nes leidžia aiškiai suprasti kalbą net triukšmingoje aplinkoje. Žmonės su dviem klausos aparatais lengviau orientuojasi aplinkoje ir jaučiasi saugesni, nes girdi erdvinį garsą. Įsigijus klausos aparatą svarbu jį nešioti kasdien – įsidėti atsikėlus ryte, išsiimti tik vakare arba naudojantis dušu.

NEMOKAMAS KLAUSOS APARATAS. Visi apdraustieji privalomuoju sveikatos draudimu (PSD) ir specialistui nustačius klausos sutrikimus, turi teisę gauti klausos aparatą nemokamai arba su daline kompensacija. Norint įsigyti aukštesnės klasės įrenginį, galite reikalauti dalinės kompensacijos.

KAIP TAI PADARYTI?. Pirmiausia reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jis jums išduos siuntimą pas gydytoją specialistą – otorinolaringologą (LOR). Antra, apsilankykite pas LOR gydytoją specialistą. Jis įvertins jūsų sveikatą ir nustatys, ar klausos aparatas Jums gali būti suteiktas nemokamai. Jei atsakymas teigiamas, gausite tai įrodančius dokumentus – formą 027/a ir jūsų klausos audiogramą. Trečia, per 30 dienų susisiekite su klausos centro specialistais, kurie padės išsirinkti Jums tinkamiausią klausos aparatą. Kartu su savimi turėkite LOR gydytojo duotus dokumentus.

KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI?. Susitikimo metu šeimos gydytojas jums pateiks siūlymus, į kurias gydymo įstaigas toliau reikėtų kreiptis. Jei norite patys pasirinkti jums patogią gydymo įstaigą susitikimui su LOR gydytoju specialistu, derėtų žinoti šias taisykles. Kai nemokamas klausos aparatas yra skiriamas pirmą kartą, jums reikės susitikti su LOR gydytoju specialistu, dirbančiu tretinio lygio gydymo įstaigoje (pvz., „Santara“, Kauno klinikos). Kai nemokamas klausos aparatas yra skiriamas antrą ir kitus kartus, jums pakaks nuvykti pas LOR gydytoją specialistą dirbantį antrinio lygio gydymo įstaigoje.

KAIP DAŽNAI GALITE GAUTI KOMPENSACIJĄ UŽ KLAUSOS APARATĄ?

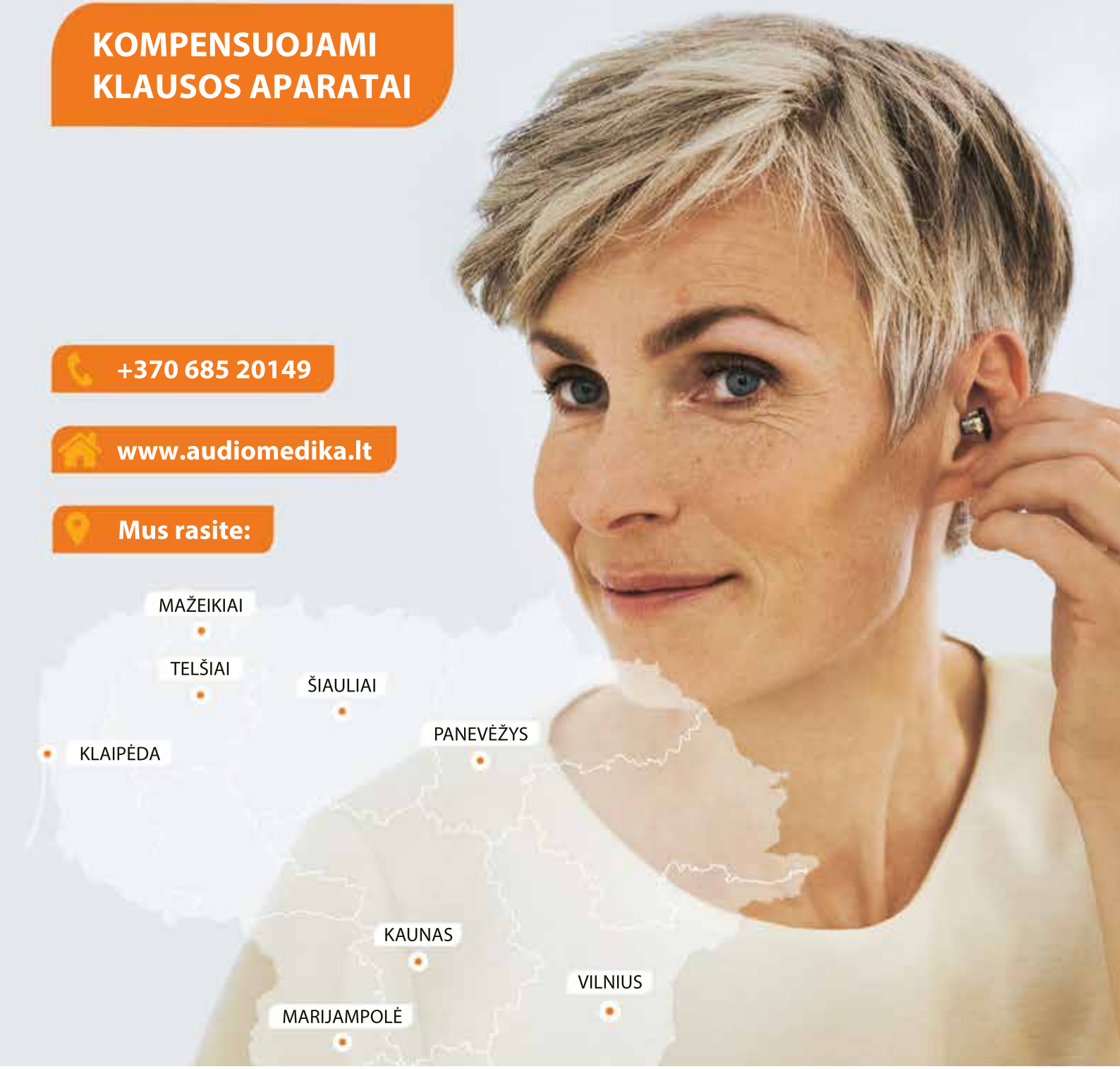
Amžiaus grupė	Klausos aparatas	Individualus įdėklas
Vaikams iki 7 metų	Abiems ausims kartą per 3 metus	Kartą per metus
Vaikams 7-18 metų ir studentams iki 24 metų	Abiems ausims kartą per 5 metus	Vieną kartą per 5 metus
Suaugusiems	Vienas klausos aparatas vieną kartą per 5 metus (klausos ekspertai primygtinai rekomenduoja įvertinti galimybę įsigyti du klausos aparatus)	Vieną kartą per 5 metus

PRIVALUMAI, KODĖL VERTA DĖVĖTI 2 KLAUSOS APARATUS:

- Geresnė garso kokybė;
- Lengviau suprasti pašnekovą triukšmingoje aplinkoje;
- Lengviau nustatyti, iš kur sklinda garsas;
- Padeda išvengti pusiausvyros sutrikimų;
- Tausojama silpniau girdinti ausis.

Mes rūpinamės Jūsų klausa

KOMPENSUOJAMI KLAUSOS APARATAI



+370 685 20149

www.audiomedika.lt

Mus rasite:

Valstybinės ligonių kasos kompensacija klausos aparatams gali pasinaudoti visi apdraustieji privalomuoju sveikatos draudimu. Kaip tą padaryti?

1) Kreipkitės į savo šeimos gydytoją. Jis Jums išduos siuntimą pas gydytoją specialistą – otorinolaringologą (LOR).

2) Apsilankykite pas LOR gydytoją specialistą. Jis įvertins Jūsų sveikatą ir nustatys, ar Jums priklauso kompensuojamas klausos aparatas. Jei atsakymas teigiamas, gausite tai įrodančius dokumentus – formą 027/a ir Jūsų klausos audiogramą.

3) Per 30 dienų susisiekite su klausos centro „Audiomedika“ specialistais, kurie padės išsirinkti Jums tinkamiausią klausos aparatą. Kartu su savimi turėkite LOR gydytojo duotus dokumentus.

audiomedika
KLAUSOS CENTRAS

Liveta Burkšaitė

SAUGUS ELGESYS INTERNETE: svarbu neprarasti budrumo

Pandemijos metu daugeliui darbų, bendravimui ir pramogoms persikėlus į internetą, net ir patys didžiausi skeptikai spėjo įsitikinti jo teikiamomis naudomis ar net nustebti – kiek daug galime nuveikti nė neiškeliant kojos iš namų! Vis dėlto, atrandant skaitmeninės erdvės teikiamas galimybes, svarbu nepamiršti ir apie joje tykančius pavojus – neapdairus elgesys internete gali pasibaigti pavogtais asmeniniais duomenimis, ištuštėjusia banko sąskaita ar sugadintais įrenginiais.

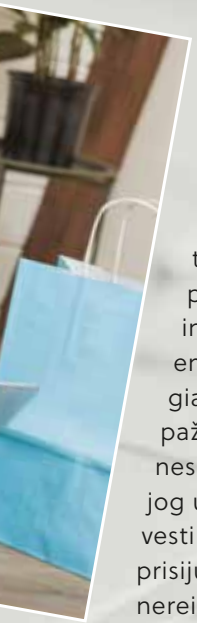
Į PAGALBĄ – ANTIVIRUSINĖS PROGRAMOS IR KRITINIS MĄSTYMAS

Lankantis nepatikimose svetainėse, spaudžiant neaiškias nuorodas ar siunčiantis nelegalias programas didėja rizika užkrėsti savo kompiuterį kenkėjiškomis programomis, kurios gali sutrikdyti kompiuterio veiklą, šalinti jame esančią informaciją ar perduoti ją kibernetiniams nusikaltėliams. **Nemokamų skaitmeninio raštingumo mokymų projekto „Prisijungusi Lietuva“ ugdymo ekspertas Algimantas Merkys** teigia, jog bene svarbiausias dalykas, siekiant užtikrinti kompiuterio bei mobiliųjų įrenginių saugumą nuo įvairių kenkėjiškų programų bei virusų, yra įdiegti juose patikimą ir automatiškai atnaujinamą antivirusinę programą – ji padės laiku aptikti grėsmes ir jas nukenksminti. „Ne mažiau svarbu yra daryti svarbių duomenų atsargines kopijas, kurias patogu laikyti interneto saugyklose. Jei duomenys būtų prarasti ar sugadinti, juos galėsite atkurti iš kopijų“, – sako A. Merkys.

> Svarbiausias dalykas, siekiant užtikrinti kompiuterio bei mobiliųjų įrenginių saugumą yra įdiegti juose patikimą ir automatiškai atnaujinamą antivirusinę programą – ji padės laiku aptikti grėsmes ir jas nukenksminti.

Jei antivirusinės programos gali padėti apsisaugoti nuo kenkėjiškų programų, tai nepatekti į internetinių sukčių pinkles galima tik mokant kritiškai vertinti mus pasiekiančią informaciją. Kaip sako **asociacijos „Langas į ateitį“ koordinatorė Deimantė Ežerskytė**, norint atpažinti apgaulę, svarbu žinoti dažniausiai elektroninių sukčių pasitelkiamas

strategijas – neretai jos remiasi manipuliacijomis žmonių psichologija bei emocijomis.



INTERNETINĖ ROMANTIKA MEILE NEKVEPIA

Lietuvos kriminalinės policijos biuro duomenimis, per trejus metus romantinio sukčiavimo mastas Lietuvoje išaugo daugiau nei tris kartus. Įvairios pažinčių svetainės, mobiliosios bendravimo programėlės ir socialiniai tinklai yra tos terpės, kuriose sukčiai lengvai naudojasi žmonių patiklumu. D. Ežerskytė sako, kad vos susipažinus internete su nauju žmogumi, svarbu nepasiduoti emocijoms ir nepulti į santykius stačia galva. Atsargiai reikėtų vertinti bet kokius komplimentus, prisipažinimus meilėje ir raginimus susitikti – į romantines pinkles pakliūva tiek moterys, tiek vyrai. Pajutus, jog užkibote ant jų kabliuko, sukčiai ima prašyti pervesti pinigų, nupirkti dovanų ar net e. bankininkystės prisijungimo duomenų – jų jokiais būdais nereikėtų atskleisti.

Specialistė pataria neskubėti – pirmiausiai visuomet peržiūrėti naujojo pažįstamo socialinių tinklų paskyras bei nuotraukas, patikrinti viešai skelbiamą informaciją – palyginti, ar ji atitinka tai, ką naujasis pažįstamas jums pasakoja asmeniškai. Reikėtų vengti dalintis kompromituojančiomis nuotraukomis bei vaizdo įrašais – jie gali būti panaudoti jus šantažuojant. Naudinga stebėti, ar žmogus neišsisukinėja nuo užduodamų klausimų, ar paprašius nevengia įsijungti vaizdo kamerą.

„Bendraudami internete privalote išlikti tokie pat budrūs, kaip ir realiame gyvenime. Registruodamiesi socialiniame tinkle, gerai apgalvokite, kokią informaciją apie save nurodysite ir kam ji bus prieinama. Socialiniuose tinkluose savo profilį rodykite tik draugams. Pridėdami naujus vartotojus į draugų sąrašus, visuomet įsitikinkite, ar tai yra tas žmogus, kurį pažįstate. Dalinkitės tik tinkamomis nuotraukomis ir įrašais, kurie neatskleistų jūsų asmeninių duomenų, vertingų pirkinių, meno dirbinių ar namų adreso“, – patarimais dalinasi D. Ežerskytė.

Bendraudami internete privalote išlikti tokie pat budrūs, kaip ir realiame gyvenime. Registruodamiesi socialiniame tinkle, gerai apgalvokite, kokią informaciją apie save nurodysite ir kam ji bus prieinama.

NEPAGEIDAUJAMI ELEKTRONINIAI LAIŠKAI

Nepageidaujami elektroniniai laiškai (ang. *spam*) yra dar vienas būdas, kurį naudoja sukčiai, bandydami pasipelnyti. D. Ežerskytė atkreipia dėmesį, kad kai kurie kibernetiniai sukčiai prisidengia bankų ar kitų oficialių institucijų interneto svetainių adresais ir jų vardu siunčia elektroninius laiškus, kuriuose prašoma pateiktoje nuorodoje patikslinti asmeninę informaciją – vardą, pavardę, asmens kodą ar banko sąskaitos numerį. „Tokių duomenų paprastai pakanka, kad nepažįstami asmenys jumis pasinaudotų“, – sako asociacijos „Langas į ateitį“ koordinatorė. Jos teigimu, sukčiai taip pat bando suvilioti įvairiomis loterijomis, itin lengvu uždarbiu arba pasiūlymais įsigyti garsių firmų produktus už neįtikėtinai mažą kainą. „Beveik visais atvejais tokie pasiūlymai yra piktavalių pinklės“, – apie nepageidaujamuose laiškuose slypinčius pavojus įspėja D. Ežerskytė.

Norint kaip įmanoma labiau sumažinti nepageidaujamų laiškų srautą, reikia vengti viešai skelbti ir neaiškiose svetainėse įvedinėti savo el. pašto ir kitų asmens duomenų. „Kai reikia svetainėje registruotis tik tam kartui, kad gautume parsisiųsti kokį dokumentą ar peržiūrėti forumo žinutes, geriau naudoti vienkartinį el. pašto adresą, galiojantį tik valandą ar parą. Vienkartinių anoniminių adresų net nesiregistravus galima gauti tam skirtose svetainėse“, – sako ugdymo ekspertas A. Merkys.

KAIP SAUGIAI APSIPIRKTI INTERNETU?

Užuot apsilankius fizinėse parduotuvėse, vis daugiau žmonių renkasi apsipirkti internetu. Tam, kad apsipirkimas nuotoliniu būdu keltų kuo mažiau rizikos, verta skirti laiko ieškant kuo daugiau informacijos apie pardavėją – svarbu įsitikinti, kad paslaugos teikėjas yra patikimas. „Atkreipkite dėmesį, ar yra pateikti įmonės kontaktiniai duomenys, paskaitykite apie įmonę atsiliepimus – tai galite padaryti surinkus jos pavadinimą į Google paieškos sistemą. Venkite apsipirkti internetinėse parduotuvėse, turinčiose daug neigiamų atsiliepimų“, – sako D. Ežerskytė. Ji pataria būti budriems ir pasidomėti, ar tai nėra naujai sukurta įmonė šventiniam laikotarpiui – tuo metu ypač padidėja sukčių aktyvumas. Be to, reikėtų įsitikinti, ar jūsų asmeniniai duomenys pateikiami saugioje svetainės dalyje. Saugią interneto svetainę galima pažinti iš adreso, prasidedančio „https://“.

A. Merkys įspėja vengti apsipirkinėti naudojantis viešaisiais kompiuteriais ir bevieliu interneto ryšiu – kaip ir visais kitais atvejais, kai jungiantis prie svetainių reikia pateikti savo prisijungimo bei kitus duomenis. „Viešieji kompiuteriai ar tinklai labiau tinka naršyti naujienų internetinėse svetainėse ar ieškoti informacijos. Jei nutiktų taip, kad kavinėje, viešbutyje ar oro uoste tektų naudotis internetine bankininkyste ar jungtis prie savo pašto, paskui ilgai nedelsdami pasikeiskite jų slaptažodžius“, – pataria A. Merkys.

Nukentėjus nuo internetinių sukčių reikėtų kreiptis į policiją.

SAUGAUS ELGESIO INTERNETE ATMINTINĖ

1	Kiekvienai paskyrai naudokite skirtingus slaptažodžius. Jie turi būti sudėtingi – sudaryti bent iš 8 ženklų, panaudotos tiek didžiosios, tiek mažosios raidės, skaitmenys bei specialieji ženklai.
2	Niekam neatskleiskite savo asmeninės informacijos – adresų, slaptažodžių, banko prisijungimo duomenų, PIN kodų ir kt.
3	Nespauskite neaiškių nuorodų, „iššokančių“ pranešimų su laimėjimais, šalinkite nepageidaujamus laiškus.
4	Apsipirkinėkite tik patikimose elektroninėse parduotuvėse – visuomet patikrinkite informaciją apie paslaugos teikėją, įsivertinkite, ar svetainė yra saugi.
5	Naudokite patikimas antivirusines programas – jos gali padėti apsaugoti įrenginius nuo kenkėjiškų programų.
6	Atsargiai vertinkite užsimezgusias internetines draugystes – sukčiai dažnai ieško potencialių aukų socialiniuose tinkluose.
7	Mokykitės būti saugiu. Dalyvaukite projekto „Prisijungusi Lietuva" mokymuose „Būkime saugūs internete" (www.prisijungusi.lt) ir tapkite saugesni.

Daugiau informacijos ir patarimų, kaip saugiai naudotis internetu, galima rasti internetinėse svetainėse **draugiskasinternetas.lt**, **prisijungusi.lt** ir **epilietis.eu**.

Iveta Leščinskaitė

SABINOS REPČENKIENĖS grožio triukai

„Sothys" kosmetikos atstovė Lietuvoje, verslininkė, dėstytoja, **Sabina Repčenkienė** ▲

Grožio imperijai vadovavusi SABINA REPČENKIENĖ jau 20 metų, kartu su partneriu, yra atstovė „Sothys" kosmetikai Lietuvoje. Taip pat verslininkė – Socialinių mokslų kolegijos Estetinės kosmetologijos studijų programos vadovė bei dėstytoja, tad nieko keisto, jog net ir būdama 66-erių visą gyvenimą grožio srityje dirbusi moteris atrodo fantastiškai – ji visuomet pasitempusi, elegantiška ir švytinti. Kaip tai pavyksta?

Kokia jūsų asmeninė grožio taisyklė?

Gera nuotaika ir šypsena. Nors gyvenime būna visko.

Žinoma dizainerė Coco Chanel yra pasakiusi: „Moteris, kuri nenaudoja kosmetikos, pernelyg gerai apie save galvoja". Ar pritartumėte šiam posakiui?

Šis posakis tikrai tinkamas, man jį nuolat kartoja dukros ir mano bičiulės. Visgi, nors veido priežiūros kosmetiką naudoju nuolatos, dekoratyvinės kosmetikos naudoju labai mažai. Į renginius bei šventes be elementaraus makiažo neinu – tiesiog šventinis rūbas be kosmetikos man niekaip nedera.

Ką manote apie majonezo, avokadų ir kitas natūralių ingredientų kaukes? Ar jos gali būti veiksmingos?

Žinote, daug ką esu mėginusi, tačiau rezultato nepamačiau jokio, todėl nelabai tikiu tik natūralių produktų poveikiu ir į pagalbą pasitelkiu profesionalią kosmetiką.

Koks jūsų mėgstamiausias grožio ritualas?

Mano grožio ritualai jau daugelį metų tie patys. Ryte būtinai veidą masažuoju su dviem ledukais iš petražolių arba žaliosios arbatos. Tuomet seka kremo paakiams ir veidui eilė – be jų niekaip negalima apsieiti. Vakare būtinai demakiažas, net jeigu makiažo ir nebuvo – veidą tinkamai nuvalyti ir prisotinti kremais tiesiog būtina. Kai turiu daugiau laiko, per išeigines dienas, pasilepinu ir neskubiais ritualais – kūno šveitimas su pilingu, žvakės ir muzika vonioje, tada, žinoma, vėl kremas. Geros 1,5 val. tik sau vienai daro tikrus stebuklus.

Kaip su metais keičiasi odos priežiūra?

Žinoma, su metais oda reikia rūpintis atidžiau ir rinktis rimtesnio poveikio priemones. Stengiuosi kartą per savaite pasidaryti veido masažą. Manau, nemažai moterų daro klaidą manydamos, kad galima viską pasidaryti pačioms ir renkasi priemones be specialisto konsultacijų arba netgi galvoja, jog galima apsieiti be veido priežiūros priemonių. Atvirkščiai – su amžiumi oda reikia rūpintis tik dar labiau. Kiekvienai brandžios odos savininkei reikalingas drėkinimas, veido pilingas ir kaukės.

Ar laikotės dietų ar kokio nors mitybos režimo?

Mitybos režimo nesilaikau jokio, o dietas turbūt išmėginau visas. Deja, nesu rėmų žmogus ir nepriimu to jokiu pavidalu, net ir mitybos ribojimais. Aišku, nėra taip, kad visiškai neprisilaikau – nors ir labai mėgstu, bet vakarais atsisakau pyragų ir šokolado. Jais pasilepinu ryte.

Esate tikras elegancijos pavyzdys. Kaip jums tai pavyksta?

Gerai žinau, kad stilistai daro stebuklus, tačiau aš pati rūbų perku tikrai nedaug ir labai kritiškai žiūriu į veidrodį.

Kokia jūsų energijos paslaptis?

Tibeto mankšta, meditacijos, gera nuotaika ir, žinoma, bendravimas su artimaisiais, kad ir nuotoliniu būdu. Labai svarbu džiaugtis kiekviena diena, kad ir kas benutiktų. Iš kiekvienos beviltiškos padėties yra išeitis, o gal ir visos trys.

Prostamol uno yra tradicinis augalinis vaistas, kurio indikacijos pagrįstos tik ilgalaikiu vartojimu, skirtas PALENGVINTI GERYBINĖS PROSTATOS HIPERTROFIJOS SIMPTOMUS, tokius kaip šlapimo ištekėjimo pradžios vėlavimas, ilgiau trunkantis ir nutrūkstantis šlapinimasis, silpna šlapimo srovė, dažnas šlapinimasis (ypač nakties metu), gydytojui paneigus sunkias būkles.

Prostamol uno 320 mg minkštosios kapsulės. Sabalpalmių vaisių tirštasis ekstraktas. **Nereceptinis vaistas. Terapinės indikacijos.** Prostamol uno yra tradicinis augalinis vaistas, kurio indikacijos pagrįstos tik ilgalaikiu vartojimu, skirtas palengvinti gerybinės prostatos hipertrofijos simptomus, tokius kaip šlapimo ištekėjimo pradžios vėlavimas, ilgiau trunkantis ir nutrūkstantis šlapinimasis, silpna šlapimo srovė, dažnas šlapinimasis (ypač nakties metu), gydytojui paneigus sunkias būkles. Dauguma šių simptomų atsiranda todėl, kad padidėjusi priešinė liauka susiaurina šlaplę (per kurią šlapimas išteka iš šlapimo pūslės). Jeigu Jūsų savijauta per 6 savaites nepagerėjo arba net pablogėjo, kreipkitės į gydytoją. **Vartojimo būdas ir dozavimas.** Išgerkite kasdien vieną Prostamol uno kapsulę tokiu pačiu laiku. Ją reikia nuryti nesukramtytą užsigeriant pakankamu kiekiu skysčio po valgio. Vartojimo trukmė priklauso nuo ligos pobūdžio, sunkumo, eigos ir yra neribojama. Pasitarkite dėl vartojimo trukmės su gydytoju. **Kontraindikacijos.** Prostamol uno vartoti negalima jei yra alergija sabalpalmių vaisių ekstraktui arba bet kuriai pagalbinei šio vaisto medžiagai. **Specialūs įspėjimai ir atsargumo priemonės.** Pasitarkite su gydytoju arba vaistininku, prieš pradėdami vartoti Prostamol uno. Prostamol uno tik lengvina simptomus, susijusius su prostatos padidėjimu, bet prostatos dydžio nesumažina. Todėl jums reikia reguliariais laiko intervalais lankytis pas gydytoją. Būtinai turite pasitarti su gydytoju, jei: karščiuojate, pasireiškė spazmai ar pastebėjote šlapime kraujo, atsiradus skausmingam šlapinimuisi, atsiradus nuolatiniam šlapimo lašėjimui esant pilnai šlapimo pūslei (šlapimo nelaikymui), jūs jaučiate skausmingą potraukį šlapintis ir staiga šlapimas negali ištekėti (ūminis šlapimo susilaikymas). Prašome įdėmiai perskaityti pakuotės lapelį ir vaistą vartoti kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepraeina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie LR SAM el. paštu *NepageidaujamaR@vvkt.lt* arba kitais būdais, nurodytais jos interneto svetainėje *www.vvkt.lt*

Reklama paruošta 2020 rugsėjo mėn.
LT_Pro_06_2020_V1

Jasinskio g. 16a, Vilnius LT-03163
Tel. +370 5 269 19 47; LT@berlin-chemie.com

BERLIN-CHEMIE MENARINI

GERYBINĖS PROSTATOS HIPERPLAZIJOS

GYDYMO GALIMYBĖS IR GYVENIMO BŪDO KOREGAVIMO SVARBA

GERYBINĖ PROSTATOS HIPERPLAZIJA (GPH) yra nuolat progresuojanti, tačiau tikrai valdoma liga. Teigiama, kad anksčiau ar vėliau šia būkle suserga dauguma vyriškosios lyties atstovų, skiriasi tik amžius, kada pradeda varginti gyvenimui trukdantys šlapinimosi sutrikimai.

Teigiama, kad mažiausiai pusė penkiasdešimtojo gimtadienio sulaukusių vyrų jau patiria lengvesnių ar sunkesnių šlapinimosi sutrikimų požymių, o po aštuoniasdešimtojo gimtadienio tokie varginantys simptomai kankina praktiškai kiekvieną vyriškį.

Kuo amžius vyresnis, tuo gerybinio prostatos išvešėjimo rizika didesnė. Paprastai pirmieji signalai apie ligą siunčiami apie keturiasdešimtuosius – penkiasdešimtuosius gyvenimo metus, kai pasišlapinti tampa sunkiau.

Apatinių šlapimo takų simptomai apima dažnesnį poreikį šlapintis dieną ir naktį, sunkumus norint pradėti šlapintis, pakitusią šlapimo srovę bei kitus reiškinius, kurie bėgant laikui paprastai tik sunkėja. Kokios **gerybinės prostatos hiperplazijos (GPH)** gydymo galimybės?

Gydymas paskiriamas atsižvelgiant į ligos stadiją, eigą, paciento poreikius ir gydymo galimybes

Veiksmingą gydymą įmanoma paskirti tik tiksliai nustačius diagnozę, įvertinus simptomų pasireiškimo priežastis, bendrą paciento sveikatos būklę ir jo poreikius. Gydytojas nebūtinai pradeda nuo vaistinių preparatų skyrimo, o chirurginis gydymas dažniausiai pasirenkamas tik tada, kai jau nėra kitos išeities.

Jei simptomai labai lengvi ir vyras nejunta jokių sunkumų ar gyvenimą ribojančių nemalonumų, tuomet patariama tik koreguoti gyvenimo būdą ir reguliariai įvertinti ligos eigą, pokyčius, simptomų stiprėjimą (svarbu nustatytu grafiku lankytis pas gydytoją). Tokiu keliu stebima, kaip vystosi liga ir neleidžiama jai pernelyg „įsisiautėti".

Jei simptomai yra tokie akivaizdūs, kad jau sukelia nepatogumų, tuomet papildomai paskiriami vaistiniai preparatai arba tam tikri jų deriniai. Vieni vaistai lėtina prostatos didėjimą, kiti lengvina pačios ligos simptomus, pavyzdžiui, padeda šlapimui lengviau nutekėti. Naudingi ir augaliniai vaistiniai preparatai, kurie gali būti vartojami vieni, esant lengviems ligos simptomams arba deriniuose su kitais vaistiniais preparatais, jei taip paskyrė gydytojas. Puikus pavyzdys – **Prostamol Uno**, kurį vartoti itin patogu, nes pakanka vos vienos kapsulės per dieną. Pabrėžtina, kad optimalaus poveikio sulaukiama tuomet, kai vaistas reguliariai vartojamas bent 3-6 mėnesius.

Gyvenimo būdo koregavimo svarba – labai didelė

Žinoma, reikėtų nepamiršti ir sveikos mitybos, judėjimo bei žalingų įpročių atsisakymo svarbos:

- Pacientams patariama vengti alkoholio, kofeino ir rūkymo.
- Skatinama rūpintis, kad mityboje netrūktų vitaminų iš šviežių vaisių ar daržovių. Mityba turi būti kuo sveikesnė.
- Svarbu gerti pakankamai vandens, tačiau jo kiekis turėtų būti ribojamas prieš nakties miegą ar kitus svarbesnius įvykius, ilgesnes keliones. Patariama vandens ir kitų skysčių negerti bent 2 valandas iki miego, o jei labai troškina, reikėtų apsiriboti vos keliais gurkšniais.
- Šlapinantis patariama neskubėti. Rekomenduojama nusišlapinti per kelis kartus – nors atrodo, kad šlapimo srovė nustojo tekėti, verta pamėginti pilnai šlapimo pūslę ištuštinti po kelių minučių.
- Labai svarbu vis save padrąsinti ir tikėti, kad liga tikrai suvaldoma. Tokį vaidmenį turėtų atlikti ir šeimos nariai – vyrams taip pat labai svarbus palaikymas ir supratingumas.

Kai vienintele išeitimi lieka chirurginis gydymas

Chirurginio gydymo būtinybė svarstoma tuomet, kai simptomai sunkūs ir jų suvaldyti nepavyksta nei gyvenimo būdo koregavimu, nei vaistų ar jų derinių vartojimu. Vis sunkėjantys ir gydymu nesukontroliuojami simptomai rodo, kad galimai atėjo metas operaciniam gydymui, kuris svarbus ne tik šlapinimosi sutrikimų palengvinimui, bet ir sveikatai pavojingų komplikacijų rizikos sumažinimui.

Yra keletas chirurginio gydymo metodų. Gydytojas parenka tinkamiausią – kartais prireikia tik minimaliai invazinių procedūrų, tad baimintis chirurginio gydymo kelio nereikėtų. Jis paskiriamas tik tuomet, kai jau nebėra kitos išeities, be to, šių dienų medicina šioje srityje jau pakankamai pažengusi.

Liveta Burkšaitė

VYRIŠKA DRĄSA KALBĖTI APIE SAVO JAUSMUS

Vyrai, kaip ir moterys, gyvenime susiduria su pačiais įvairiausiais jausmais – baime, nerimu, įtampa, vienišumu ir kt. Vis dėlto, kaip teigia psichologas-psichoterapeutas Erikas Siudikas, moterys paprastai lengviau išgyvena krizines situacijas, nes jos yra atviresnės, labiau linkusios ieškoti pagalbos. Vyrai, tuo tarpu, neretai užsidaro savyje, tačiau toks elgesys yra destruktyvus tiek jų emocinei, tiek fizinei sveikatai.

Užgniaužtas pyktis ir kitos užslopintos emocijos kaupiasi ir ilgainiui sukelia gilų nerimą, kuris dažnai veda link depresijos. Emocinis palūžimas gali pasireikšti alkoholizmu, smurto, agresijos protrūkiais šeimoje ar net savižudybe!

Susidomėjimas vyru kaip žmogumi, tuo, kas vyksta jo viduje, paprastai vyrus atveria.

Lengviau atsiveria, kai jaučiasi emociškai saugūs

E. Siudikas sako, kad vyrai dažniausiai ignoruoja tokius jausmus, kaip baimę, liūdesį, nesaugumą ar gėdą. Užgniaužtas pyktis ir kitos užslopintos emocijos kaupiasi ir ilgainiui sukelia gilų nerimą, kuris dažnai veda link depresijos. Emocinis palūžimas gali pasireikšti alkoholizmu, smurto, agresijos protrūkiais šeimoje ar net savižudybe. Tam, kad vyras lengviau komunikuotų apie savo bėdas ir jausmus, jam svarbu jausti palaikymą bei saugumą – šioje vietoje svarbus artimųjų vaidmuo. Bet kokie elgesio pokyčiai – apatiškumas, tylumas arba, priešingai, padidėjęs aktyvumas, nerimastingumas, irzlumas, pyktis ar nemiga gali aplinkiniams išduoti, jog vyras išgyvena krizę. Pasak specialisto, priešingai nei daugelis mano, uždarumas nepriklauso nuo intravertiško ar ekstravertiško būdo savybių. „Tai, kad žmogus yra „iš savęs“ uždaras – jau rodo tam tikrus jo emocinius sunkumus – kažkokias baimes, nedrąsą reikšti save, gėdą, galbūt nežinojimą, kaip aš jaučiuosi, kas su manimi vyksta“, – aiškina psichoterapeutas. Todėl į tai, kad neva vyras visąlaik toks santūrus ir nelinkęs demonstruoti savo jausmų, nereikėtų paprastai numoti ranka.

„Pirmas dalykas, ko turbūt nereikėtų daryti – tai vyro nespausti, neteisti. Tiesiog bendrauti su priėmimu ir rūpesčiu“, – sako E. Siudikas. Tokiu atveju visada verta žmogaus tiesiai paklausti: „Aš matau, kad tu esi sunerimęs / užsidaręs tiek dienų, man dėl tavęs neramu, ar galime pasikalbėti? Ar gali papasakoti, kas vyksta?“. Kartais moterys bijo pasirodyti pernelyg globėjiškos arba priversti vyrą savo klausimais dar labiau savyje užsidaryti, tačiau specialistas teigia, kad toks moterų požiūris – ne visai teisingas. „Dažniausiai vyras užsidaro ne tuomet, kai pradeda jausti globėjiškumą, o tuomet, kai išgyvena nepriėmimą“, – sako psichoterapeutas. Pasak jo, dažnai tai būna susiję su baime moters akyse pasirodyti silpnu, prarasti autoritetą. Tam įtakos gali turėti ir buvusios patirtys – galbūt moteris buvo pradėjusi dėl to priekaištauti, arba vaikystėje niekas iš tėvų neleido vyrui būti silpnam. „Susidomėjimas vyru kaip žmogumi, tuo, kas vyksta jo viduje, paprastai vyrus atveria“, – sako E. Siudikas.

Pasak psichologo, mokytis būti atviram, reikšti savo jausmus galima tik per santykį su kitais žmonėmis. „Vyresniame amžiuje tai tampa sudėtinga, nes žmonės nebedirba, dažnai jau būna vieniši. Tokiems žmonėms labai padeda grupinės psichoterapijos, kuriose susitinka bendraamžiai, išgyvenantys panašias patirtis. Su jais galima dalintis savo pojūčiais, kurti ryšį, mokytis atvirumo, rasti reikalingo palaikymo, socialinio kontakto“, – sako specialistas.

> Vos paskelbus Vyrų linijos telefono numerį, atsirado skambinančių iš įvairių Lietuvos miestų, net miestelių. Per pirmuosius du mėnesius sulaukėme virš 200 skambučių.

Vis daugiau vyrų išdrįsta kreiptis pagalbos

E. Siudikas teigia pastebintis, kad visuomenė bręsta, ir joje ilgai vyravęs stereotipas, kad vyras turi būti tvirtas ir šaltas lyg uola, pamažu ima bliūkšti. „Vyriškumas tampa drąsa ir gebėjimu reikšti jausmus, būti tikru, gyvu ir atviru“, – sako E. Siudikas. Jo nuomone, kinta ir pats vyrų požiūris į psichologus bei išorinės pagalbos siekimą. „Mano akimis, dinamika labai stipriai keičiasi – tai įrodo ir tai, kiek Lietuvoje jau yra įsikūrusių vyrų krizių centrų. Prieš penkerius metus individualioje psichoterapijoje mano klientas vyras buvo kas ketvirtas, šiuo metu – kas antras“, – pastebėjimais dalinasi psichoterapeutas. Pasak jo, žmonės vis labiau pradeda domėtis savimi, kreipti dėmesį į tai, kaip jie jaučiasi, reaguoti į blogą savijautą, ieškoti atsakymų.

Šiai minčiai pritaria ir Kauno apskrities vyrų krizių centro direktorė, psichologė Dovilė Bubnienė. Praėjusiais metais kartu su komanda ji įkūrė Vyrų liniją, kurioje nuotoliniu būdu – telefonu ir elektroniniais laiškais – pradėta teikti emocinė parama vyrams, susiduriantiems su sunkumais. Dovilė teigia, kad tokios linijos poreikį juto jau seniai, tačiau vis pritrūkdavo galimybių idėją įgyvendinti. „2011-2012 m. Kauno apskrities vyrų krizių centras buvo Specializuotas pagalbos centras visos Lietuvos vyrams, patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje. Tuo metu mūsų telefono numeris buvo labai plačiai paskleistas visais kanalais, todėl vyrai iki šiol jį randa ir paskambina“, – sako D. Bubnienė. Jos teigimu, tokių skambučių pavasarį paskelbus karantiną dar padaugėjo, nes žymiai daugiau žmonių pradėjo nerimauti dėl darbo, ateities, artimųjų, sveikatos, finansinės padėties ir kt. Kaip tik tuo metu atsirado galimybė įkurti atskirą liniją.

„Vos paskelbus Vyrų linijos telefono numerį, atsirado skambinančių iš įvairių Lietuvos miestų, net miestelių. Per pirmuosius du mėnesius sulaukėme virš 200 skambučių – tiesa, tiek žmonių nekonsultavome, nes kol kas konsultacijas galime teikti tik pusę darbo dienos“, – sako psichologė. Pasak jos, visi Vyrų linijos savanoriai – puikūs, drąsūs vyrai, kurie savo pasiryžimu būti Vyrų linijos veidu kviečia būti drąsiais ir kitus. Tai ir žinomas žurnalistas Henrikas Vaitiekūnas, profesorius Tomas Janeliūnas, verslininkas ir rašytojas Tomas Kriščiūnas, visuomenininkas Giedrius Bučas ir kt.

Pagrindinė jų užduotis – atsakyti į besikreipiančiųjų laiškus. Jei situacija yra sudėtinga, prieš atsakydami savanoriai konsultuojasi su specialistais, kurių, psichologės teigimu, Vyrų linijoje šiuo metu yra septyni.

Vertina gyvus susitikimus, tačiau svarbus ir pokalbis telefonu

Pasak D. Bubnienės, problemos, su kuriomis susiduria vyrai, besikreipiantys į šią liniją, yra labai įvairios. „Kai kurios labai sudėtingos – netektys, skyrybos, savižudiški ketinimai, ilgalaikis stresas, depresija, priklausomybės, negalia. Kitos – daug lengvesnės, pavyzdžiui – reikia patarimo apsisprendžiant dėl darbo keitimo ar kaip įveikti egzaminų stresą“, – pasakoja D. Bubnienė. Abu specialistai – ir Dovilė, ir Erikas – teigia, kad per pandemiją ypač paaštrėjo santykių tema, todėl nemažai besikreipiančiųjų psichologinės pagalbos yra ir dėl įtampos namuose. „Vyrai išgyvena ir susirūpinimą, ir, kai kuriais atvejais, neviltį. Kyla ir liūdesio, ir pykčio jausmai. Vyrams su jais nėra taip lengva išbūti“, – sako psichologė.

Specialistė pasakoja, kad nemažai žmonių, kurie dėl susiklosčiusios pandeminės situacijos renkasi nuotolinę pagalbą, pripažįsta kur kas labiau vertinantys gyvą pokalbį ir betarpišką kontaktą. Vis dėlto, tokią galimybę turi ne visi.

„Kai skambina vyras iš nedidelio Lietuvos miestelio, supranti, kad telefoninis pokalbis su psichologu ar priklausomybių konsultantu yra geriausia, ką jis gali gauti – juk daugelis miestelių apskritai neturi psichologo“, – mintimis dalinasi D. Bubnienė. Jos teigimu, mažų miestelių gyventojai yra labiau linkę psichologinės pagalbos ieškoti didmiesčiuose, nei apsilankyti pas pažįstamą tos pačios gyvenvietės specialistą. Ne visada padeda ir artimųjų palaikymas – mat, net ir jaučiant jų rūpestį, vyrai gali baimintis savo bėdomis juos „apkrauti“.

„Emociniais ar giminystės ryšiais nesusijęs žmogus, net nesvarbu, ar tai psichologas, ar kunigas, ar konsultantas kitame linijos gale, sugebės tinkamai reaguoti, palaikyti, nukreipti kitai reikalingai pagalbai gauti“, – sako D. Bubnienė.

Nemažai žmonių, kurie dėl susiklosčiusios pandeminės situacijos renkasi nuotolinę pagalbą, pripažįsta kur kas labiau vertinantys gyvą pokalbį ir betarpišką kontaktą.

Širdies lengvumui ir ramybei

tik 1 kapsulė per dieną

ATNAUJINTA PAKUOTĖ

KRAUJAGYSLĖMS **ŠIRDŽIAI** **NERVŲ SISTEMAI**

GUDOBELĖ ir **ČESNAKAS** padeda palaikyti normalią širdies ir kraujagyslių funkciją.

MAGNIS padeda palaikyti normalią raumenų funkciją.

ČESNAKAS padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos.

VITAMINAI B1 ir **B6** padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą.

Maisto papildas

Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Liveta Burkšaitė

Menininkė **Veronika Garbulienė** ▸

AUTENTIŠKA LIETUVA KŪRYBOJE: lėlės, jungiančios kartas

Lietuviška, miela ir artima – tokiais žodžiais būtų galima nusakyti menininkės VERONIKOS GARBULIENĖS kūrybą. Vienus jos kuriamos lėlės nostalgiškai nukelia į vaikystės prisiminimus, kitus – priverčia susimąstyti, kokia turtinga yra Lietuva savo unikaliu paveldu ir auksarankiais, kurie visomis išgalėmis stengiasi jį išlaikyti.

Meilę rankdarbiams paveldėjo iš močiutės

Veronika augo šeimoje, kurioje skleidėsi meilė amatui. Nuo mažens stebėdama, kaip įvairiais rankdarbiais užsiima jos mama bei seneliai, ir pati netruko pajusti norą išbandyti įvairias technikas – kurti drabužius, stalo dekoracijas, suvenyrus. Moteris pasakoja, kad dėl visko, ką šiandien moka ir žino, labiausiai yra dėkinga savo močiutei, su kuria vaikystėje praleisdavo itin daug laiko. Nors močiutės jau seniai nebėra, Veronikos rankos šiandien daro tai, kuo kadaise užsiimdavo ji. „Mano močiutė buvo puiki mezgėja – mezgė tiek drabužius, tiek žaislus. Visi mezginiai buvo iš natūralios vilnos – patys laikėme aveles, jas kirpdavome, gamindavome siūlus. Turėjau galimybę prie viso to prisiliesti ir visa tai matyti“, – prisiminimais dalinasi V. Garbulienė.

Nuo mažens stebėdama, kaip įvairiais rankdarbiais užsiima jos mama bei seneliai, ir pati netruko pajusti norą išbandyti įvairias technikas – kurti drabužius, stalo dekoracijas, suvenyrus

Ypač stiprų norą atsiduoti kūrybai Veronika pajuto susilaukus jaunėlio – prieš ketverius metus. Iš pat pradžių moteris kūrė sau ir nesitikėjo, kad jos kūriniai susilauks tiek aplinkinių dėmesio. „Labai daug lėlių keliauja į užsienį – jas labai mėgsta mūsų lietuviai. Visada prašo papuošti lietuviška atributika – gintarėliu, vėliavėle, lietuviškais raštais ir audiniais“, – džiaugiasi kūrėja. Pirmoji jos sukurta lėlė – vardu Veronika – iškeliavo į Čekiją. Nors kurdama apie tai negalvojo ir sąmoningai nesistengė, tačiau, aplinkinių vertinimu, lėlė gavosi stebėtinai panaši į ją pačią. „Galbūt ir taip“, – šypsosi Veronika, pasakodama, kodėl lėlytę teko „pakrikštyti“ savo vardu.

„Mes turbūt kaip kempinės vaikystėje sugeriam viską, kas aplink mus, ir su metais norisi vis labiau tai perteikti savo ar pažįstamų vaikams – kad jie taip pat vertintų, išsaugotų lietuviškas tradicijas, savo regiono bruožus“, – svarsto V. Garbulienė. Jos sūnūs nuo pat mažens noriai įsitraukia į procesą ir stebi kūrybinę „virtuvę“. Į visas muges, kuriose dalyvauja, Veronikos šeima važiuoja drauge – septyniolikmetis vyresnėlis padeda joms pasiruošti. Moteris pasakoja, kad tam, jog viskas būtų gražiai pateikta, reikia įdėti nemažai darbo, tačiau viską pavyksta pasiekti bendromis jėgomis.

Kūryboje siekia išlaikyti autentiškumą

Veronika itin mėgsta natūralias medžiagas – vilną, medvilnę, gintarą – jos, pasak kūrėjos, darbams suteikia autentiškumo. „Esu labai reikli audiniams – ieškau būtent to senojo, namų sąlygomis austo lino, ir jei kur nors pavyksta tokį rasti – būna labai didelė šventė“, – sako Veronika. Tačiau ji pripažįsta, kad dažnai tenka ir nusivilti – neretai pačiupinėjus nusipirktą ir gautą medžiagą supranta, kad ji netinkama. Liną sunku suvaldyti, jis – kaprizingas audinys, bet labai mielas. Jį norisi, malonu liesti. Kūrėja ypač bran-

gina savo močiutės palikimą, kurį pavyko išlaikyti iki šių dienų. „Turiu močiutės austą liną, kurį labai saugau ir labai retai naudoju. Aišku, po truputį naudoju, nes suprantu, kad gulint spintoje – tai tiesiog medžiaga, o atgimus į kokį nors kūrinį, ji turi galimybę keliauti toliau“, – šypsosi moteris.

Pagaminti vieną lėlytę, pasak kūrėjos, gali trukti savaitę. „Vaikštau, ilgai galvoju, ką norėčiau padaryti, planuoju, žiūriu įvairias laidas“, – apie proceso pradžią pasakoja V. Garbulienė. Idėjų bei įkvėpimo kūrybai ji semiasi klausydamasi vintažinių plokštelių, kurios padeda sukurti ypatingą nuotaiką. „Reikia matyti – ištraukiu viską, ką turiu: visur viskas guli – toks savotiškas chaosas, bet labai malonus“, – kūrybinio proceso uždangą praskleidžia moteris. Ji teigia, kad geriausiai jai sekasi kurti vienumoje – kai nesimiega, rankdarbiais užsiima naktimis, o vasaromis mėgsta išeiti į terasą. „Įdomiausia yra pagauti mintį, kas bus – kai rankos pačios pradeda daryti, nors dar nesuvokiu iki galo, koks bus galutinis rezultatas“, – sako V. Garbulienė.

Kai kuria pagal užsakymą, žmonės dažnai prašo Veronikos pagaminti lėlę, panašią į konkretų asmenį. „Man atsiunčia nuotrauką. Jeigu žino, pavyzdžiui, kad turi gimti mergaitė, prašo, kad lėlytė būtų panaši į mamą“, – pasakoja menininkė. Kaip teigia kūrėja, jai svarbu ne tik vizualinis panašumas, bet ir energetika, kurią tas daiktas skleis, todėl į jį moteris sudeda visą savo širdį. „Iš tikrųjų, labai save išdalini. Vyras klausia, kaip aš taip lengvai atiduodu tuos kūrinius, bet aš žinau, kad ateis įkvėpimas ir gims kažkas kito,“ – sako V. Garbulienė.

Jeigu turi laisvę kūrybai, jei darai tai, ką nori, ir kaip matai – tai yra atgaiva sielai

Mariaus Semaškos nuotr.

Netrūksta jaudinančių iššūkių

Kūryba moteriai siejasi su poilsiu ir savotiška meditacija, leidžiančia sustoti ir patirti šios akimirkos džiaugsmą. „Jeigu turi laisvę kūrybai, jei darai tai, ką nori, ir kaip matai – tai yra atgaiva sielai“, – sako Veronika. Vis dėlto, net ir čia kartais pasitaiko tam tikrų iššūkių. Moteris prisimena, kaip kartą tarptautinio festivalio „Ežerų sietuva“ dalyvei siuvo Nalšios krašto archeologinį stilizuotą kostiumą. „Tai buvo pirmas mano labai rimtas darbas“, – teigia V. Garbulienė. Reikėjo gilintis į įvairius šiam kraštui būdingus bruožus – spalvas, formas, galvos apdangalus bei papuošimus. Šventės reginys, galimybė matyti jos kurtu kostiumu pasipuošusią dalyvę, menininkei dovanojo neišdildomų įspūdžių.

> Menininkas yra toks žmogus – atimti iš jo tai, ką jis moka, man atrodo yra neįmanoma. Gali padaryti kažkokį tarpą, pailsėti, bet vidinis ilgesys vis tiek tave grąžins prie to, ką tu darei

Ji taip pat dažnai sulaukia ir neįprastų prašymų. Vienas tokių įsimintiniausių buvo prikelti prosenelės vestuvinę suknelę. „Atvažiuoja mergaitė, išima vestuvinę suknelę, kuriai virš aštuoniasdešimt metų – siūlės iširusios, spalva geltona, apatinė dalis – žydros spalvos, kuriai reikėtų atlaso pakeisti į baltą. Ji žiūri į mane ir sako, kad norėtų padaryti staigmeną savo vyrui – pas juos, kaip supratau, yra sena tradicija, kad jaunoji teka su mamos ar močiutės vestuvine suknele. Tas jos žvilgsnis... Sutikau iš karto“, – juokiasi Veronika. Moteris drebančiomis rankomis ėmėsi darbo, nerimaudama, ar pavyks, tačiau rezultatas ir jaunosios šeimai suteiktos emocijos atpirko viską. „Vėliau atsiuntė nuotrauką, pasakojo, kad buvo be galo jautru – verkė ir vyras, ir močiutė, kai pamatė, kad čia būtent ta suknelė – šeimos relikvija. Jų nuotaika persidavė ir man. Tikra euforija – kitaip nepavadinsi“, – šypsosi kūrėja.

Savo žiniomis dalinasi edukacinėse veiklose

Menininkė organizuoja įvairias dirbtuves, kuriose moko kūrybinių paslapčių. Užsiėmimai sulaukia tiek mažųjų, tiek suaugusių žmonių dėmesio. „Labai įdomu stebėti, kaip suaugę žmonės pasidaro kaip vaikai – renka spalvas, skiautinius, kažką kerpa, kažką kuria. Dažnai girdžiu vyresnius sakant: „O! Ir mes taip vaikystėje darėme“ arba „Atsimenu, ir pas mus taip buvo“ – kiekvienas turi galimybę pasinerti į savo prisiminimus. Vaikams labiau patinka čiupinėti, ištyrinėti, kaip susukta, kaip padaryta. Darome ne tik lėles, bet ir arkliukus, ožiukus, paukštelius, todėl džiaugiasi ne tik mergytės, bet ir berniukai. Per edukacijas naudoju tik natūralias medžiagas – atnešu šieno, ir vaikai tuo šieneliu kemša žaislus“, – apie dirbtuvėse vyraujančias nuotaikas pasakoja V. Garbulienė.

Vis dėlto, kiekvienas susitikimas Veronikai sukelia ir nemažai jaudulio. „Tai didžiulė atsakomybė, nes nežinai, kokia bus auditorija, kaip žmonės tave priims, ar pavyks... Bet tuo pačiu suteikia daug laimės, kai matai, kaip žmonės daro, stengiasi ir su kokiu mielu noru vėliau tas lėlytes – dalelę savo kūrybos – nešasi namo“, – sako kūrėja. Dažnai ryšys su edukacijų dalyviais nenutrūksta ir joms pasibaigus. „Labai daug kas darbelius namuose dar išpuošia ir atsiunčia nuotraukas parodyti, ką padarė“, – pasakoja V. Garbulienė.

Svarbiausia – nebijoti ir kliautis savo intuicija

„Esu pilna sumanymų, turiu labai daug gražių vizijų. Aišku, dabar viskas pristabdyta, bet norėtųsi toliau gilinti savo žinias. Tyliai svajoju apie amatininkės statusą – po truputėlį einu link to“, – ateities planais dalinasi kūrėja.

Moteris teigia, kad norint užsiimti kūryba, užtenka klausytis savo vidinio balso. „Iš tikrųjų, reikia turėti tik noro ir įkvėpimo. Aš manau, kad daugelis sugeba padaryti kažką savo rankomis, tik neleidžia sau atsiskleisti – galvoja, kad nesugebės, gal išeis ne taip, kaip reikia. Tačiau, taisyklių nėra – kiekvienas daro taip, kaip jaučia. Jeigu kuri tame įkvėpime, tai išeina iš tavęs natūraliai“, – sako V. Garbulienė.

Kūrėja pripažįsta, kad išgyventi iš kūrybos yra labai sunku, tačiau niekada nekilo minčių visko mesti, be to, jaučia labai daug palaikymo iš pažįstamų. „Menininkas yra toks žmogus – atimti iš jo tai, ką jis moka, man atrodo yra neįmanoma. Gali padaryti kažkokį tarpą, pailsėti, bet vidinis ilgesys vis tiek tave grąžins prie to, ką tu darei“, – šypsosi Veronika.

Edgaro Gvozdovo nuotr.

Viktorija Skutulienė

Originalios idėjos, kaip kieme susikurti ramybės ir jaukumo oazę

◄ *Kraštovaizdžio dizainerė* ***Roberta Tėvelė***

Pasirodžius pirmiesiems saulės spinduliams, puiki proga švęsti pavasario sezono pradžią puošiant ne tik savo namus, bet ir kiemą. Vis ilgėjant vakarams norisi kuo daugiau laiko praleisti gryname ore, todėl pristatome keletą originalių idėjų, kurios jūsų kiemą pavers ne tik jaukumo ir ramybės oaze, bet ir spinduliuos dvasingumu.

Paprasčiausias būdas – atnaujinti gėlynus

Norintiems atnaujinti kiemo aplinką, kraštovaizdžio dizainerė Roberta Tėvelė pirmiausia rekomenduoja sodininkams tikrai gerai žinomą būdą – perdaryti senus gėlynus naujais. „Perdaryti gėlynus reikalaus didelių investicijų, todėl užtektų peržiūrėti, ar visi esami augalai peržiemojo, gal reikia pagenėti nuo sniego nulūžusias šakeles, jei reikia, persodinti augalus į kitas vietas. Toks estetinis patvarkymas po žiemos jau papuoštų jūsų aplinką“, – sako kraštovaizdžio dizainerė R. Tėvelė.

Be viso to, ji rekomenduoja ir esamas kompozicijas papildyti jūsų aplinkos stiliui būdingais mažosios architektūros elementais – skulptūromis, fontanais, suoliukais, paukščių girdyklomis, vazonais. Žinoma, estetiškam vaizdui reikia ir tvarkingos vejos, todėl svarbu nepamiršti atlikti aeraciją. Pradedantiesiems sodininkams R. Tėvelė paaiškina, kad tai dirvos ir žolės šaknų vertikalus pjovimas, kuris dar vadinamas vejos vėdinimu. „Tai puikus būdas išnaikinti dalį samanų, atsėti veją. Atlikus pavasarinius tvarkymo darbus ir pasisodinus žydinčių gėlių į vazonus, jau turėsite puikų vaizdą kieme“, – pažymi R. Tėvelė.

Namų ir kiemo stilius – vienodas

Tęsiant darbus dizainerė rekomenduoja prieš tai įvertinti savo namų stilių. Pasirodo, jeigu namuose vyrauja klasikinis stilius, šiam stiliui būdingus augalus reikia rinktis ir kiemui. „Klasikiniam stiliui gali būti priskiriamos rožės, levandos, buksmedžių tvorelės ir kiti augalai, svarbu juos tinkamai suderinti. Puikiu kiemo akcentu gali tapti ir fontanas. Jei namų interjeras modernaus stiliaus, dažniausiai apželdinimas būna minimalistinis, vyrauja vienas ar keli akcentiniai augalai, į kuriuos nukreipti lauko šviestuvai, šalia jų gali būti pasodinti varpiniai augalai ir daugiametės žydinčios gėlės“, – sako dizainerė. Taip pat kieme gali vyrauti ne tik švelnios, bet ir griežtos, natūralioje gamtoje nebūdingos formos – tai yra kvadratai ar stačiakampiai.

Poilsio zonoje – kvapnūs ir spalvingi augalai

Taip pat labai svarbu savo kiemo erdvę suskirstyti į funkcines zonas: reprezentacinę, poilsio, jei reikalinga, pramogų ir ūkinę. Suskirsčius erdvę zonomis, anot dizainerės, bus išvengta klaidų tvarkantis aplinką.

Reprezentacinė sklypo dalis – jūsų kiemo vizitinė kortelė. Tai visa priekinė sklypo dalis, tvarkingas įėjimas į namą. R. Tėvelės aiškinimu, įėjus į kiemą šeimininką ir jo svečius pirmiausia turėtų džiuginti nepriekaištingai sutvarkytos augalų kompozicijos. „Poilsio zonoje jūs galite praleisti laiką skaitant knygą ar deginantis prieš saulę, todėl čia augalai gali būti kvapnūs, spalvingi. Pramogų zona skirta vaikų ir tėvų laisvalaikiui, todėl šioje zonoje augalų turi būti minimaliai, galbūt vienas kitas didesnis, pavienis

augalas vejoje, o ūkinę zoną šiltnamiui ir daržui reikėtų rinktis ten, kur mažiausiai pastebima vieta. Augalai gali būti skirti pridengti šią zoną", – aiškina kraštovaizdžio dizainerė. Taip suskirsčius aplinką zonomis bus tinkamai parinktos vietos norimoms augalų kompozicijoms ir ateityje nebereikės persodinti netinkamoje vietoje pasodintų augalų, o puošti ir tvarkyti aplinką bus daug lengviau.

Kiemo akcentas – ryškus ir išskirtinės formos augalas

Eksterjere, taip pat kaip interjere, vyrauja tendencijos. Tikriausiai sutiksite, kad norisi susitvarkyti aplinką taip, kad jos priežiūrai reiktų skirti kuo mažiau laiko. Anot R. Tėvelės, dažniausiai prieš sodinant augalus yra užtiesiama geotekstilė, kad neaugtų piktžolės, užpilama dekoratyvinė skalda ar medžio žievė, kompozicijos atskiriamos nuo vejos plastikiniais borteliais. Kai kurie renkasi daugiau spygliuočių savo kieme, kad nereikėtų rudenį griebti nukritusių lapų. Renkamasi ramių spalvų derinius, kai pačią visumą sudaro žalia, balta, melsva ar rožinė spalvos ir vienas kitas ryškesnis ar savo forma labiau išskirtinis augalas.

Kraštovaizdžio dizainerė pastebėjo, kad alpinariumas nėra pats populiariausias kiemo puošimo būdas – kompozicijos dabar dažniau kuriamos neformuojant kalvos su daug akmenų, o įrengus gėlyną, pavyzdžiui, lygiame paviršiuje, kai kompozicijos išsiskiria masiškumu, o bendra augalų visuma tarpusavyje dera. „Žmonėms, kurie turi kieme alpinariumus, bet nori pokyčių, rekomenduočiau atsinaujinti, sumažinant akmenų kiekį ir papildant daugiametėmis žydinčiomis gėlėmis ar varpiniais augalais, paliekant spygliuočių kaip akcentą žiemai. Priminsiu, kad pirmiausia reikėtų įvertinti namų ir aplinkos stilių, o tada imtis pokyčių", – pasakoja R. Tėvelė.

Kiemo akcentas – sapnų gaudyklė

Sakoma, kad sapnų gaudyklė – svarbus žmogaus talismanas, kuris apsaugo nuo košmarų ir blogos energijos. Įprasta, kad šis magiškas talismanas dažniausiai kabinamas virš lovos miegamajame, bet ne kieme. Tačiau Ema, kuri sapnų gaudyklių gamybos išmoko iš Ekvadoro vietinių gyventojų (Pietų Amerikoje), tvirtina, kad sapnų gaudyklėmis galima puošti bet kurias namų ar kiemo erdves.

„Vienintelis aspektas, į kurį reikėtų atsižvelgti – tai plunksnos. Jos, kaip žinoma, yra jautrios drėgmei ir vėjui. Jei norima sapnų gaudykle papuošti lauko terasą ar pavėsinę, svarbu ją pakabinti ten, kur būtų užuovėja ir stogas, apsaugantis nuo lietaus ar sniego. Plunksnos sapnų gaudyklėms suteikia didžiąją dalį grožio, tad reiktų stengtis jas išlaikyti kuo mažiau paveiktas vėjo ir drėgmės. Daugelis žmonių sako, jog sapnų gaudyklė bet kokiai erdvei suteikia mistiškumo, grožio, sakralumo", – sako Ema, kuri sapnų gaudykles gamina apie metus.

Vėjo varpelių muzika – pritrauks į sodą paukščius ir atpalaiduos

Nuo seno vėjo varpeliai kabinami tiek namuose virš durų slenksčio, tiek kieme ant augančių medžių, ypač laibesnių, linguojančių. Taip pat tose vietose, kur labiau pučia vėjas, nėra užuovėjos. Pavyzdžiui, ant namo stogo atbrailų, kolonų. Geriausiai tinka vietos, kuriose pučia skersvėjai – tokiose vietose net ramiomis dienomis susidarys gūsiai, kurie jus nustebins netikėtais varpelių garsais. Vėjui pučiant, varpeliai laisvai supasi ir skleidžia muziką, kuri tarsi išvalo namus nuo susikaupusios neigiamos energijos, atpalaiduoja, nuramina. Be viso to, jų skambesys pritraukia ir paukščius.

Kai gėrimas virsta ritualu: apie kavą ir jos rūšis

Daugelis žmonių neįsivaizduoja savo dienos be kvapnaus rytinio puodelio kavos. Ji kone akimirksniu suteikia energijos, žvalumo, pakelia nuotaiką. Kava yra puikus pretekstas pasikviesti draugus į svečius ar pasivaikščioti – gurkšnojant šį gėrimą skleidžiasi pokalbiai, o geriant vienumoje pagaliau atrandi laiko pabūti su savo mintimis.

„Paulig" kavos mokymų ekspertė **Ieva Pikžirnytė**

Mokslininkų nemažai tyrinėta, ginčytasi ir diskutuota dėl kavos naudingumo ir žalos, siekiant atsakyti į klausimą „Tai ją sveika gerti ar ne?". Regis, dėl vieno dalyko sutariama – kavos vartojimas gali turėti teigiamos įtakos mūsų organizmui, jei, kaip ir visur kitur, bus jaučiamas saikas. Kavoje yra labai daug antioksidantų, kurie saugo ląsteles nuo žalingo aplinkos poveikio. Ji taip pat gali padėti išvengti įvairių kepenų ligų, kai kurių rūšių vėžio, sumažinti antro tipo diabeto riziką. Reguliarus kavos gėrimas siejasi ir su sumažėjusia Alzheimerio bei Parkinsono ligų rizika. Vis dėlto, per didelis kofeino kiekis gali padidinti nervingumą, sukelti nemigą ar sumažinti bendrą miegojimo trukmę – ypač vyresnio amžiaus žmonėms. Be to, geriant daug kavos, svarbu užtikrinti pakankamą kalcio vartojimą, nes kofeinas yra linkęs jį iš organizmo šalinti.

Apibūdinant kavos skonį, dažniausiai kreipiamas dėmesys į kelis aspektus – kavos kūną, aromatą bei rūgštumą.

Pačios populiariausios pasaulyje yra arabikos rūšies kavos pupelės.

Kavos tėvynė – Etiopija

Kavoje gali atsiskleisti patys įvairiausi skoniai bei aromatai – nuo vaisių, gėlių, šokolado iki vyno ar medienos. Apibūdinant kavos skonį, dažniausiai kreipiamas dėmesys į kelis aspektus – kavos kūną, aromatą bei rūgštumą. Kavos skonis labai priklauso nuo to, kokiame regione ji buvo auginama – skirtinga dirva bei aplinka (klimatas, aukštis virš jūros lygio) turi įtakos kavos savybėms. Sakoma, jog kuo aukščiau auginami kavamedžiai, tuo kava yra kokybiškesnė. Kalnuotose vietovėse kava dažniausiai renkama rankomis, na o lygumose šis procesas yra mechanizuotas. Pasaulyje yra išskiriami penki dideli regionai, kuriuose ji auginama – tai Afrika, Azija, Okeanija, Pietų ir Vidurio Amerika. Etiopija yra arabinio kavamedžio gimtinė – iš Etiopijos *Kaffa* regiono kilo ir kavos pavadinimas, o štai Brazilija yra didžiausia kavos gamintoja ir eksportuotoja.

Išskiriamos trys pagrindinės kavos rūšys

Pačios populiariausios pasaulyje yra arabikos rūšies kavos pupelės. Jos pasižymi aromatų gausa bei saldesniu, švelnesniu skoniu, jaučiamas nedidelis rūgštumas. Arabikos rūšies kavos pupelėse yra mažiau kofeino nei robustoje, kurios yra kartesnės, aitresnės ir stipresnės. Dėl savo intensyvumo robustos kavos pupelės dažnai naudojamos kurti įvairiems kavos mišiniams, be to, robustos kava yra vertinama dėl savo karamelinės putos. Robustos kavamedžiai yra atsparesni aplinkos sąlygų svyravimams, pasižymi gausiu derliumi.

Skrudinimas yra svarbi kavos pupelių paruošimo proceso dalis, kuri padeda atskleisti kavos pupelėse slypintį skonį. Kuo ilgiau, tamsiau yra skrudinta kava – tuo sodresnis ir kartesnis jos skonis, todėl tamsesnio skrudinimo kava yra ypač tinkama gerti mėgstantiems stiprią, juodą kavą. Taip pat ji tinka mėgstantiems kavą gerti su pienu – pienas sušvelnins sodrų kavos skonį, priduos saldumo. Tuo tarpu trumpai, šviesiai skrudinta kava pasižymės didžiausiu aromatų kiekiu, bet ir didesniu rūgštumu. Labiausiai skonius subalansuoja vidutinio lygio skrudinimas – tokioje kavoje harmoningai bus juntamas ir saldumas, ir rūgštumas.

Kavą patariama visuomet laikyti tamsioje, sandarioje vietoje, nes nuo drėgmės bei saulės šviesos ji greitai praranda savo aromatines bei skonio savybes.

Kaip išsirinkti skanią kavą?

„Paulig“ kavos mokymų ekspertė Ieva Pikžirnytė sako, kad renkantis kavą **svarbu atkreipti dėmesį į du dalykus – ar kavą geriame su pienu ir ar prioritetą teikiame švelnesniam ar intensyvesniam kavos skoniui.**

- **Mėgstantiems stiprią juodą kavą** arba kavą geriantiems su pienu, Ieva rekomenduoja „Paulig Arabica Dark“ pupeles. Šios pupelės yra skrudinamos ilgiau, todėl pasižymi sodresniu skoniu.
- **Švelnesnės, vidutiniškai skrudintos kavos gerbėjams** Ieva siūlo rinktis 100 proc. arabikos pupelių kavas – „Paulig Arabica“, „Paulig Classic“, „Paulig Presidentti“. Jos skanios tiek geriant kaip juodą kavą, tiek maišant su pienu.
- **Ruošiantys kavą kavos aparatu ir vertinantys ant gėrimo atsirandančią gardžią aksominę putą**, nesuklys pasirinkę „Paulig Classic Crema“. Ši kava puiki tiek kaip juoda kava, tiek geriant su pienu. „Paulig Arabica Espresso“ geriausiai tiks ruošiant latę, kapučiną arba geriant paprastą espreso.

Ta pati kava – skirtingi paruošimo būdai

Egzistuoja daugybė būdų, kaip galima ruošti kavą – nuo to priklauso ir tai, kokio rupumo kavą geriausiai tiktų naudoti.

Kone paprasčiausias ir nereikalaujantis papildomų investicijų paruošimo būdas – vidutiniškai sumaltas pupeles **plikyti tiesiai į puodelį**. Svarbu atminti kelis dalykus:

- **Kavai nenaudokite verdančio vandens**, jis degina kavą ir suteikia skoniui kartumo. Vandeniui užvirus, palaukite 1-2 minutes ir tada plikykite kavą;
- **Užpylę kavą vandeniu, nemaišykite ir leiskite pritraukti 3-4 minutes**. Viršuje susidaręs tirščių sluoksnis veiks kaip dangtelis, išsaugodamas kavos aromatus puodelio viduje;
- **Kuo ilgiau bus laikomi tirščiai, tuo kava bus kartesnė.** Taip pat tuo daugiau kofeino joje bus. Kavoje esantis kofeinas tirpsta vandenyje, tad kuo ilgiau kava draugauja su vandeniu, tuo daugiau gėrime ištirpsta kofeino.

Kitas, ko gero, ne mažiau populiarus būdas – **moka kavinukas**. Šis būdas tiesiog dievinamas Italijoje. Ne veltui – būtent italų inžinierius Alfonso Bialetti išrado šią kavavirę. Moka kavinukas ypač tinka mėgstantiems gerti nedidelį kiekį sodrios kavos. Veikia spaudimo principu, kuomet apatinėje dalyje užviręs vanduo kyla garais į viršų ir užpila viduje esančią kavą. Tinkamiausia kava – vidutinio arba tamsaus skrudinimo ir smulkaus rupumo.

Kavą galima ruošti ir *prancūzišku* būdu, naudojant **prancūzišką presą („French Press“).** Juo itin patogu ir lengva naudotis – į pašildytą indą įdedama vidutiniškai arba kiek stambiau maltos kavos, užplikoma vandeniu, uždedamas dangtelis. Maždaug po trijų minučių filtras su tirščiais nuspaudžiamas žemyn.

Mėgstantys kavos ritualus ir „švarų“ kavos skonį, neretai renkasi **„Chemex“ kavinuką**. Ruošiant šiuo būdu reikalingas filtras, kuris sulaiko tirščius. Galima eksperimentuoti ir ieškoti skirtingo kavos ir vandens santykio. Svarbu kavą plikyti pamažu – pirmą kartą tik šiek tiek užpilti vandeniu ir leisti jai „atsiskleisti“. Po poros minučių lėtai supilti likusį vandenį, nuimti filtrą ir ragauti.

Turkiškai kavai ruošti reikalinga smulkiai malta kava bei žalvarinis arba variu dengtas indelis. Į jį pilamas šaltas vanduo, pagal skonį beriamas cukrus, kava, ir indelis dedamas ant ugnies. Laukiama, kol pakils puta – kai pakyla, nukeliama nuo ugnies. Procesas kartojamas kelis kartus.

AKSOMINIO SKONIO CLASSIC CREMOSO!

NAUJIENA

www.paulig.lt

Horizontaliai:

4 Auklėjimas, lavinimas, švietimas.
7 Plonai kočiotos tešlos pyragėlis su avienos įdaru.
9 Mažosios Lietuvos lietuvių grožinės literatūros pradininkas.
10 Vienuolių (vyrų ir moterų) ilgas drabužis plačiomis rankovėmis.
11 Smulkūs aprangos reikmenys ir papuošalai, pvz., rankinukai, kaklaraiščiai, šepečiai ir kt.
12 Pirmojo Lietuvos prezidento pavardė.
14 Pirmasis Lietuvos tenisininkas, patekęs į ATP reitingo pirmąjį šimtuką.
18 Lietuvių lengvaatletis, disko metikas.

Vertikaliai:

1 Lenkų kalba rašęs poetas.
2 Išsiųstų arba parduotų prekių sąskaita pirkėjui.
3 Lietuvių lakūnas, aviacijos konstruktorius, akrobatinio skraidymo meistras.
5 Panašus žaidimas į tinklinį ir tenisą.
6 Žodžio savanaudiškumas sinonimas.
8 Sporto, turizmo, pramogų lengvas burlaivis.
13 Lietuvių kilmės JAV filmų kūrėjas, menininkas ir kuratorius.
15 Lietuvos krepšininkas, olimpinis ir pasaulio čempionas.
17 Vadovaujamoji kurio nors darbo mintis.

Gruodžio–sausio mėn. numerio atsakymai:

HORIZONTALIAI: 4. Meilutytė; 6. Australija; 7. Traidenis; 8. Dailidė; 11. Katamaranas; 16. Bebras; 17. Biblija; 19. Vanagas; 20. Laumė.

VERTIKALIAI: 1. Vegetaras; 2. Chemija; 3. Čekuolis; 5. Tandemas; 9. Ivanauskaitė; 10. Trakai; 12. Advokatas; 13. Ciberžolė; 14. Berankis; 15. Slibinas.

ROSSMAX – Jūsų sveikatos gidas!

Šveicarų gamintojo Rossmax X5 spaudimo matuoklis, kuris pasižymi aritmijų nustatymu, prieširdžių virpėjimo bei širdies priešlaikinio susitraukimo indikavimo technologijomis.

- Aritmijos nustatymas (ARR)
- Prieširdžių virpėjimo nustatymas (AFib)
- Priešlaikinio susitraukimo nustatymas (PC)
- Judesio nustatymas
- Manžetės nustatymas
- Hipertenzijos rizikos nustatymas
- Trijų paskutinių matavimų vidurkis
- 7 dienų ryto/vakaro vidurkis
- Dviejų naudotojų 120 atminčių su datos ir laiko rodymu
- Svečio režimas
- Patentuota universali kūgio formos manžetė be latekso
- Manžetės laikiklio dizainas
- Didelis LCD ekranas | 69 x 78 mm
- Adapterio lizdas
- Kalibracija visam gyvenimui

Produktai patvirtinti Britų hipertenzijos draugijos (BHS) ir Europos hipertenzijos draugijos (ESH) – tai patvirtina viso produktų asortimento tikslumą, saugumą, stabilumą, patikimumą ir aukštą kokybę. Rossmax kraujospūdžio matuokliai yra rekomenduojami ir nėščiosioms.

Artėja Jūsų gimtadienis? Gaukite išskirtinę nuolaidą!

Jūsų gimtadienio proga pateikę kortelę IKI PREMIJA ar IKI PREMIJA SENJORAMS apsipirkimo metu, gaukite 10 % nuolaidą kitam apsipirkimui.**

APSIPIRKITE* iki → **GAUKITE KVITĄ** % → **VISOMS PREKĖMS**** -10% → **NUOLAIDOS SUMUOJAMOS** → **PASINAUDOKITE PER 3 MĖN.** 3

* Likus penkiolikai dienų iki jūsų gimtadienio arba penkiolika dienų po jo.

** Nuolaida netaikoma CENTO, CLEVER, HEBĖ ženklu pažymėtoms prekėms, tabako gaminiams, loterijų bilietams, telefono sąskaitų papildymams, trečiųjų šalių paslaugoms (komunaliniai mokesčiai ir kita), tarai, dovanų kortelėms, pradinio ir specializuoto maitinimo pieno mišiniams, alkoholiniams gėrimams. Daugiau informacijos www.iki.lt