60+

GYDYTOJŲ KONSULTACIJA
www.negaluoju.lt

PAŽINČIŲ SVETAINĖ
www.pazintys60.lt

60+ KINE

iki
NEMOKAMAI TIK SU
IKI PREMIJA SENJORAMS

LIETUVOS BAŽNYČIOS – šimtmečius saugančios žmonių tikėjimą

Sveikiname TĖVELIUS gimtąja tarme!

Tvarumo filosofija: ATSAKINGAS ELGESYS DABARTYJE PADEDA IŠSAUGOTI ATEITĮ

100-metė konkurso „Senjorai nešvaisto“ nugalėtoja

Marijona Simanavičienė

Nuo vaikystės buvau „krepka“

ISSN 2669-0659
Kaina 4,99 €
9772669065003

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

Kasdien nauji straipsniai:

www.60plius.lt

Redakcijos žodis

Atėjus vasarai širdies daina suskamba smagiausiomis natomis, o akys iš naujo atranda gamtos grožį. Saulės spinduliai nubučiuoja veidą ir šiltas vėjas nugairina šypsenų bei juoko pripildytas dienas.

Rengdami šį 60+ žurnalo numerį galvojome apie vasaros siūlomas galimybes – keliauti, mankštintis gryname ore, džiaugtis derliumi ir kitas. O kartu nusprendėme priminti svarbiausią – mūsų veikla neturi daryti žalos aplinkai. Netgi priešingai – mes galime jai padėti.

Konkurso „Senjorai nešvaisto“ nugalėtoja 100-metė Marijona Simanavičienė primena, koks svarbus mums yra santykis su gamta: „Visada mokinau savo vaikus, anūkus ir proanūkius, kad svarbu saugoti gamtą, negalima kankinti net mažiausio būžio ar paukštelio. Kai vaikai man atnešdavo nuskintą gėlytę, visada paimdavau, bet pasakydavau, kad ji nori gyventi taip, kaip mes, ir geriau jomis grožėtis, kai auga.“

Gamta – visų mūsų namai, kurkite draugišką ryšį su ja.

Išnaudokite vasaros siūlomas galimybes

60+ redakcijos kolektyvas

Vyriausioji redaktorė: **Laura Balčiūtė**

Žurnalą ruošė: **Ieva Kazlauskaitė-Ališauskė, Liveta Burkšaitė, Vaiva Sadauskė, Viktorija Skutulienė ir Laura Šakirovaitė**

Kalbos redaktorė: **Vaiva Sadauskė**

Dizainerė: **Evelina Garliauskienė**

Projekto vadovė: **Vaiva Sadauskė**

Viršelyje: Marijona Simanavičienė (*R. Kaškonaitės nuotr.*)

Leidinyje panaudotos *Shutterstock*, *Freepik*, *Envato Elements* 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 35.000 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 **Šiandien tai vadiname „zero waste“, o mūsų seneliai vadino – nešvaistymu**

9 **TVARUMO FILOSOFIJA: atsakingas elgesys dabartyje padeda išsaugoti ateitį**

12 **I. Tvardauskienė** senus baldus prikelia antram gyvenimui, o nedėvimus drabužius – paaukoja

15 **Mankšta vandenyje:** mažina skausmus ir psichologinę įtampą

17 **Klausos sutrikimai – ne tik fizinė, bet ir psichologinė problema**

20 **SVEIKINU TAVE, TĖVELI!**

22 **Gerybinė prostatos hiperplazija** – klastinga, tačiau kontroliuojama vyresnių vyrų liga

24 **PRAKTINIS ŠAUDYMAS:** sportas, apjungiantis taiklumą, galią ir greitį

28 **DARŽAS BALKONE: kaip įsirengti ir ką jame auginti?**

30 Angelė Veronika Vuosaitienė: **„ŽMOGUI REIKIA ŽMOGAUS“**

33 **LIETUVOS BAŽNYČIOS – šimtmečius saugančios žmonių tikėjimą**

36 Visuomenininkė B. Jakučionytė apie sodybą, kurioje užaugo: **„TAIP GERA, KAD TEN TOLIAU VERDA GYVENIMAS“**

38 **PERSIVALGYMAS** – iššūkis sergantiems virškinamojo trakto ligomis

41 DANTŲ PROTEZAVIMO KOMPENSAVIMAS: kam priklauso ir kur kreiptis?

44 **Aktyvus poilsis gamtoje** – be jokio diskomforto!

46 **AISTIS MICKEVIČIUS: „Aromatas yra mūsų vizitinė kortelė“**

48 RUTINA – atskaitos taškas visiems naudingiems įpročiams

51 **Kaip sveikatą stiprina VYTENIS PAULIUKAITIS?**

52 **Bitininkystės paslaptys iš pirmų lūpų**

55 Aktorė L. KALPOKAITĖ griauna stereotipus apie menopauzę

56 **Žavios ir stilingos senjorės drąsiai stojo prieš objektyvą!**

58 PLAUKŲ SLINKIMAS – neišvengiamas, bet sulėtinamas procesas

61 **JONINIŲ TRADICIJOS: paparčio žiedo paieškos, kupioliavimas ir burtai**

65 **Pensinis amžius nėra kliūtis dirbti**

66 KRYŽIAŽODIS

Šiandien tai vadiname ZERO WASTE, o mūsų seneliai vadino – nešvaistymu

Vaiva Sadauskė

Pasaulyje vis labiau populiarėjant tvarumo idėjoms, nusprendėme atsigręžti į tuos, kurie jomis vadovavosi dar tuomet, kai tai nebuvo madinga. Kartu su pirmąja, didžiausia licencijuota pakuočių tvarkymo organizacija Lietuvoje „Žaliasis taškas“ kovo–balandžio mėnesiais kvietėme senjorus dalyvauti konkurse „Senjorai nešvaisto“, kurio tikslas – skatinti tinkamai rūšiuoti atliekas ir savo asmeniniu pavyzdžiu parodyti visuomenei, kaip senus daiktus galima prikelti naujam gyvenimui, taip prisidedant prie aplinkos išsaugojimo.

Apdovanoti keturi kategorijų laureatai bei konkurso nugalėtoja, kuria išrinkta vyriausioji dalyvė **MARIJONA SIMANAVIČIENĖ**, balandžio mėnesį atšventusi garbingą 100-to metų jubiliejų. Nuo vaikystės pratusi nieko nešvaistyti, šiandien Marijona gyvena tikrą „zero waste“ gyvenimą – iš atliekų gamina dekoracijas, o iš stiklo butelių, senų maišų, karolių, suplyšusių pėdkelnių ji daro gėles ir dekoruoja vazas.

O paklausta, kokia jos ilgo gyvenimo paslaptis, moteris svarsto – galbūt išsipildė vienos malonios moters linkėjimas niekuomet nemirti?

▲ ***Marijona Simanavičienė*** *Puokštę dovanojo Gėlių švenčių namai“*

100-metė konkurso „Senjorai nešvaisto“ nugalėtoja

Marijona Simanavičienė

ŽALIASIS TAŠKAS

60+ ŽURNALAS SENJORAMS

Nuo vaikystės buvo „krepka“

Marijona Simanavičienė gimė Šaukėnų kaime, Alytaus rajone. Moteris augo šešių vaikų šeimoje. Nors mokykloje ji mokėsi puikiai, dėl pinigų stygiaus teko eiti tarnauti pas tame pačiame kaime gyvenusius ūkininkus, kurie, kaip sako pašnekovė, neturėjo vaikų ir mylėjo ją kaip dukrą, o ji juos – kaip tėvus.

Marijona pasakoja nuo vaikystės buvusi „krepka“ (apsukri) – viską greit išmokdavo ir nudirbdavo. Paklausiusi mamos patarimo, ji išmoko siūti, o vėliau ši veikla tapo ir jos pomėgiu, tačiau senjorė pasakoja, kad daugiau džiaugsmo jai teikė darbas kolūkyje.

Buvo išmokyta „šienavoti“

Marijona nešvaistyti buvo mokyta nuo vaikystės. „Mano mama visada rūpinosi, kad mes būtume aprėdyti, rūbų nemėtydavom, išaugdavom ir atiduodavom kitam. Mama visada mane girdavo, kad gerai „užlaikau“ drabužius. Kadangi mama drabužius man ir kitiems vaikams siūdavo rankomis su paprasta adata, mes labai juos vertindavom. Labai džiaugdavausi pasiūtom suknelėm ir sarafanais“, – apie taupumą kalba pašnekovė.

Ji prisimena, kad anksčiau buvo sunkiau rasti batus, todėl tėtis siūdavo vaikams klumpes. „Seniau viską „šienavodavom“ (saugodavom), nes nebūdavo tų daiktų daug, o ir pinigų nebuvo, kad galima būtų viską mėtyti, todėl tas taupumas persidavė ir mums, vaikams. Matydami, kaip tėvai taupo mums, mes išmokom saugoti ir tai perdavėm savo vaikams“, – sako vyriausioji konkurso dalyvė.

Senjorė vaikystę prisimena su ilgesiu. „Buvau vyriausias vaikas, todėl nuo mažų dienų dabodavau brolius ir seseris. Atsimenu, mama išmaudo vaikus, suvysto į palas, o aš prašau juos palaikyt, pasupt, tai, būdavo, prisiglaudžiu, o jie kvepia taip skaniai...,“ – dalinasi pašnekovė.

Meilę gamtai išugdė kaimas

Marijona nuo vaikystės gyveno kaime, kuris, kaip sako pati moteris, jai ir išugdė meilę gamtai. „Kaime gyvenu visą gyvenimą ir net dabar aš nenorėčiau gyventi mieste. Kai dirbdavome kolūkyje, visada skambėdavo daina, tai ir nebūdavo sunku. Visada mokinau savo vaikus, anūkus ir proanūkius, kad svarbu saugoti gamtą, negalima kankinti net mažiausio būžio ar paukštelio, – apie meilę gamtai kalba senjorė. – Kai vaikai man atnešdavo nuskintą gėlytę, visada paimdavau, bet pasakydavau, kad ji nori gyventi taip, kaip mes, ir geriau jomis grožėtis, kai auga.“

Kurti iš atliekų pradėjo globos namuose

Šiuo metu moteris gyvena Alytaus rajono savivaldybės Miroslavo globos namuose. Čia Marijona ir pasakoja pradėjusi kurti iš atliekų. „Kartu su kitais gyventojais kasdien dalyvauju laisvalaikio užimtumo grupėje, žaidžiam stalo žaidimus, piešiam, tačiau aš susidomėjau ir vazų bei gėlių gamyba iš atliekų“, – apie savo hobį pasakoja senjorė.

Paklausta, kodėl sudomino būtent tokia kūryba, Marijona pasakoja, kad medžiagos šiems darbams lengvai gaunamos iš globos namų darbuotojų – vieni atneša stiklinių butelių arba stiklainių, kiti atneša jau suplyšusių nenaudojamų pėdkelnių, kurių nereikia išmesti – juos moteris prikelianti antram gyvenimui.

„Labai džiaugiuosi, kad mano pagaminti daiktai ilgai neužsibūna globos namuose. Juos kartu su socialine darbuotoja padovanojame mūsų svečiams. Dažnai iki karantino mus aplankydavo įvairūs Alytaus rajono kolektyvai, dovanojantys dainas, šokius, dovanas. Norint atsidėkoti, mano kūriniai iškeliauja džiuginti kitų, dėl ko ir pati labai džiaugiuosi“, – apie savo darbus kalba pašnekovė.

Pakartotinai panaudoja ne tik stiklo butelius

Tačiau vazų ir gėlių gamyba nėra vienintelis jos tvarumo pavyzdys. „Ankščiau, kai gyvenau namuose, visada velykinę verbą darydavau iš virbalo ir popieriaus, laikraščio, kurį apdažydavau ir papuošdavau keliais žiedeliais, o gyvenant ūkiškai, bulvių, obuolių lupenas, seną maistą atiduodavom kaip pašarą gyvuliams. Neišmesdavau net kiaušinių lukštų – juos arba sukūrendavau pečiuje, arba sulesindavau vištoms, o globos namuose, su darbuotojų pagalba, stengiamės rūšiuoti. Iš laikraščių esu pynusi pintinę, iš plastikinių kiaušinių dėžučių

gaminome gėles, o iš plastiko butelių – mažas kalėdines eglutes. Daug ką sunaudojam pakartotinai“, – idėjomis dalijasi senjorė.

Ilgo gyvenimo palinkėjo maloni moteris

Marijona balandžio pabaigoje atšventė garbingą 100-tąjį jubiliejų. Ji sako neretai pagalvojanti, kodėl Dievas jai davė tokį ilgą gyvenimą, o atsakymą randa vienos moters linkėjime.

„Visada pagalvoju, kodėl Dievas man davė tokį ilgą gyvenimą, ir visada prisimenu – tokios malonios moters dukrai siuvau suknelę, bekalbant ji visada man sakydavo „Oi, dukrele, kad tu niekada nemirtai“. Visada atsimenu šiltus jos žodžius ir pagalvoju – gal tikrai Dievas man davė ilgą gyvenimą, nes ji nuoširdžiai man jo paprašė?“, – mintimis dalijasi Marijona ir sako ilgo gyvenimo paslapties visgi nežinanti, tačiau visuomet besistengianti neužgauti kito, nelaikyti pykčio ir dažnai melstis.

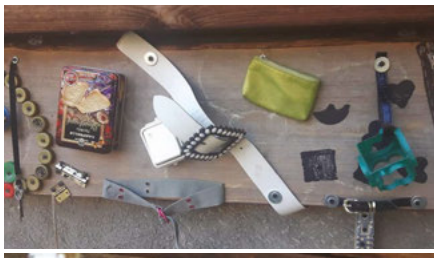
Paklausta, kokiame pasaulyje Marijona norėtų gyventi po 100 metų, ji sako, kad norėtų, jog jaunimas labiau mokėtų ir norėtų suprasti seną žmogų, kad žmonės užjaustų vienas kitą, kad taptų artimesni ir kad tuomet, po 100 metų, dar vis galėtume pasidžiaugt miškais, pievomis ir upėmis.

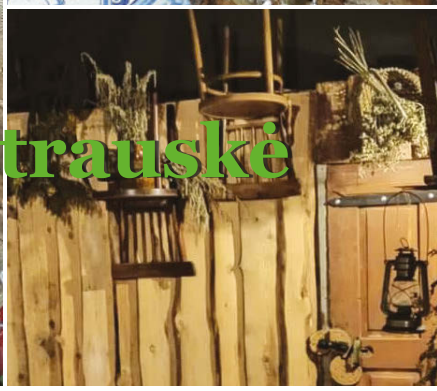
Kūrybiškiausias –

Vyktautas Tamašauskas

Praktiškiausia –

Daiva Petrauskė





Kūrybiškumo kategorijoje nugalėjo VYKTAUTAS TAMAŠAUSKAS iš Gargždų. Senjoras savo rankdarbiams panaudoja senus žurnalus, nebereikalingas įvairaus dydžio dėžes, plastmasinius augalų vazonėlius.

Šiuos daiktus vyras atnaujina įvairiais raštais, klijuodamas šiaudeliais susuktus žurnalus, iš kurių dar kuria paveikslus. Jis atnaujina ir plastmasinius vazonėlius augalams sodinti, klijuodamas ant jų gamtoje rinktus akmenis.

„Stengiuosi neišmesti man nebereikalingų daiktų, o iš jų kurti. Kiek daug būtų šiukšlių, jeigu viską išmesčiau... Dabar galiu sunaudoti visus tuos daiktus ir net atnaujinti. Kol yra idėjų ir leidžia sveikata, stengiuosi dirbti. Aišku, ne visada pavyksta, bet tada imuosi kito darbo. Tai svarbus man užsiėmimas“, – sakė V. Tamašauskas.

Nuo vaikystės mylintis gamtą senjoras norėtų, kad ir kiti žmonės pasektų jo pavyzdžiu – gyventų švariau ir vartotų mažiau. Senjoras atvirauja, kad visuomenei stinga sąmoningumo ir dar reikia mokytis atsakingo rūšiavimo.

„Aš gerai jaučiuosi gamtoje. Užsiimu įvairia veikla, kuri mane atpalaiduoja ir nuteikia viltingai. Visi mano darbeliai prisideda prie švaresnės gamtos, kurios puoselėjimo mokė tėvai nuo vaikystės. Norisi, kad būtų švariau, tačiau ne visi turi noro. Tai nėra lengvas darbas, kaip gali atrodyti, tačiau, kai norisi, galima viską“, – teigė V. Tamašauskas, kuris pasidžiaugė ir įvertinimu. Sužinojęs apie laimėjimą vyras neslėpė nuostabos ir sakė vos sulaikė ašaras.

Praktiškumo kategorijoje nugalėjo DAIVA PETRAUSKĖ, kuri kartu su vyru olandu Jacob Cornelis (Kees) seną sodybą Pajiešmenių kaimo pakraštyje pavertė užsienio turistų lankomiausia Kemperių stovyklaviete.

Tvarus gyvenimo būdas D. Petrauskę lydėjo visą gyvenimą. Baigusi biologijos studijas ji dirbo pedagoge – mokė vaikus puoselėti aplinką, gyventi ekologiškai. Anot jos, to išmokyti nebūtų įmanoma, pačiai nesivadovaujant tvarumo filosofija.

D. Petrauskė kuklinosi, jog jos sodyba yra paprasta, o įvairios kiemo ir namų dekoracijos kuriamos iš nebenaudojamų arba sugedusių daiktų. Pavyzdžiui, seną šviestuvą moteris panaudojo naujai žvakidei, o iš senų žaislų, raktų, lentelių ir įvairių virtuvėje randamų daiktų ji sukūrė edukacinę lentą stovyklavietės mažiesiems. Panašių D. Petrauskės kūrybinių sprendimų ten galima rasti ir daugiau, tačiau, kaip ji pati sakė, sunku juos nupasakoti, nes reikia pamatyti savo akimis.

„Žvakidė labai paprasta ir sukurta atsitiktinai. Vyras norėjo išmesti sena šviestuvą, jau buvo sugedęs... Pamaniau, kad iš jo dar gali kas nors gražaus išeiti. Ir išėjo puikiausia žvakidė. Reikėjo dar gabaliuką medienos atpjauti ir uždėti. Labai paprasta.“

Senjorės manymu, kaime gyvenimo tempas yra lėtesnis nei mieste ir žmonės švaisto mažiau. „Nieko neišmetame. Net anksčiau drabužius, kuriuos vaikai išaugdavo, panaudodavome lėlėms. Aišku, dalis atiteko anūkėms. Yra krūva ir surūšiuotų džinsų, kitos medžiagos, kurios laukia savo eilės.“ Pašnekovė įsitikinusi, kad tvarumo idėja vadovaujasi daugelis Lietuvos šeimų. Galbūt tik rankdarbiais mažai, kas užsiima. „Atsiradus dėvėtų drabužių parduotuvėms, žmonės nustojo rankdarbius daryti. Pagalvojus, kam du mėnesius megzti drabužį, kai gali jį nebrangiai nusipirkti“, – svarstė D. Petrauskė.

Daugakartiškumo kategorijos nugalėtoja

Elena Barauskienė

Nešvaistanti organizacija –

Dienos centras „Atgaiva“

Iš Kupiškio rajono kilusi ELENA BARAUSKIENĖ rankdarbiams naudoja ledų pagaliukus, kartoną, plastikinius indelius. Senjorė mėgsta konstruoti ir įvairius namukus, bažnyčias ir pilis iš vaisių sėklų, akmenėlių, iš senų drabužių – siūti žaisliukus, kilimėlius, paveikslus.

Rankdarbių kūrimu Zalietiškių kaimo gyventoja užsiima jau šešerius metus. Anuomet senjorė praleido 7-erius metus Sibire, po to dirbo fermoje, augino gyvulius, todėl apie kūrybinį darbą, anot E. Barauskienės, nebuvo net minčių.

„Apie tai nebuvo kada galvoti. Visą gyvenimą tik darbuose... Aišku, buvo laikas, kai mėgau megzti. Turėjau ir mezgimo mašiną. Juk anksčiau nebuvo tiek daug drabužių, tai mezgiau sukneles, siuvau lininius sijonus ir marškinius. Dabar laiko turiu daug, todėl kuriu. Man labai patinka. Idėjos gimsta ir naktį: pabundu ir žinau, ką turiu tą dieną sukurti“, – trumpai pasakojo E. Barauskienė, kuri visus rankdarbius kuria iš to, ką turi namuose – nebenaudojami daiktai, drabužiai senjorės namuose neužsilieka.

Moteris pasidžiaugė turinti sveikatos užsiimti rankdarbiais, kuriais apdovanoti šeši pačios vaikai, anūkai ir proanūkiai. Įvairių statinių konstravimas iš sėklų – senjorės mėgstamiausias užsiėmimas. Sodyboje ji dienas dažnai leidžia viena, todėl ši veikla ją taip įtraukia, kad laikas pralekia nepastebimai. Be to, kūryba E. Barauskienę nuteikia džiaugsmingai ir ji nesijaučia tokia vieniša.

Nešvaistančios organizacijos pripažinimą pelnė Vilniaus miesto socialinės paramos centro senjorų dienos centras „ATGAIVA“, kurio lankytojai iš baldų įmonių aukojamų audinių atraižų daro rankdarbius. Juos dovanoja sergantiems vaikams, neįgaliesiems ir kitoms socialiai pažeidžiamoms grupėms.

„Atgaivos“ socialinė darbuotoja Ivona Godvod sako, kad šis įvertinimas džiaugsmingas visai įstaigos bendruomenei, kuri savo kūrybine veikla rodo pavyzdį ne tik senjorams, bet ir kitiems visuomenės nariams, skatinant kūrybišką antrinių žaliavų panaudojimą.

„Pripažinimas mums labai svarbus. Norime, kad apie mūsų Dienos centrą sužinotų daugiau žmonių. Norime, kad žmonės įsitrauktų į veiklas ir prisijungtų prie mūsų. Rodome pavyzdį, pristatėme rankdarbius, todėl tikimės, kad galime tapti pavyzdžiu, kaip kurti iš antrinių žaliavų įvairius rankdarbius. Tikimės, kad įkvėpsime ir kitus“, – sakė „Atgaivos“ socialinė darbuotoja.

Ji atskleidė, kad centre senjorai skatinami kurti iš įvairių priemonių ar daiktų, kurie jau nebenaudojami ir namuose tik užima vietą. Jų senjorai prikaupę galybę, todėl tai būdas ne tik juos užimti kūrybine veikla, bet kartu daiktus prikelti antram gyvenimui.

Dienos centre „Atgaiva“ senjorai užsiima mėgstama veikla, bendrauja ir dalinasi įvairiomis patirtimis ir išgyvenimais. Dar iki karantino centre buvo švenčiamos ir įvairios šventės, vyko koncertai ir susitikimai, kurių, anot I. Godvod, šiuo metu senjorams ypač trūksta. Tikimasi, kad artimiausiu metu senjorai vėl galės susitikti kūrybai.

Viktorija Skutulienė

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

Liveta Burkšaitė

Tvarumo filosofija: atsakingas elgesys dabartyje padeda išsaugoti ateitį

Regis, jau paliekame užnugaryje tuos laikus, kai nerūpestingai gyventi šia diena ir beatodairiškai tenkinti savo poreikius, nesukant galvos dėl ilgalaikių padarinių, buvo tarsi savaime suprantama ir svarbių klausimų nekelianti praktika. Nedžiuginančios ateities prognozės verčia susimąstyti ir pergalvoti tai, kaip iki šiol gyvenome. Tvarumas, arba paprasčiau – nešvaistymas, vis giliau įleidžia šaknis į visuomenės sąmonę. Pamažu įprantame savo veiksmus vertinti ir žingsnius matuoti žvelgiant iš ateities perspektyvos: kaip mano šiandien priimami sprendimai atsilieps ateityje?

Žmogus ir gamta – nuolat vienas kitą veikiantys dėmenys

Klimato kaita, teršiami vandenynai, masiškai naikinami miškai, nykstančios augalų bei gyvūnų rūšys, senkantys energijos ištekliai, žmonių socialinė nelygybė, blogėjanti psichikos sveikata – vienos didžiausių problemų, su kuriomis susiduria šiuolaikinis pasaulis. Atrodo, visai nekeista – sutrikdytos ekologinės pusiausvyros fone senka ne tik gamtos, bet ir žmogaus emocinio atsparumo resursai. Tenka prisiminti seną, bet visiems gerai žinoma tiesą – viskas tarpusavyje susiję.

Siekimas daugiau, greičiau, pelningiau, ypač juntamas nuo industrinės revoliucijos pradžios, pakeitusios gamybos, transporto ir kasdienio gyvenimo įpročius, ir prie viso to prisidėjęs informacinis amžius apnuogino tikrovę, kurioje gyvename, – nerimas išaugo, bet niokodami gamtą netenkame ir to, kas nuo seno teikė mums ne tik fizinį, bet ir emocinį prieglobstį. Globalus problemų mastas reikalauja ryžtingų kolektyvinių sprendimų ir tvirto vertybinio pagrindo, į kurį atsiremti galėtų kiekvienas šių kolektyvų narys. Galbūt dėl to tvarumas vis labiau įsigali ne tik kaip gairės, bendri principai, kuriais vadovaudamiesi galime ir turime siekti teigiamų pokyčių. Tvarumas tampa – o gal jau ir yra – filosofija, besiskverbianti ir apimanti giliausius mūsų kasdienio gyvenimo sluoksnius ir nagrinėjanti esminius jo klausimus: santykius su savimi, kitais ir aplinka.

Turime išlaikyti balansą tarp ekologijos ir modernaus gyvenimo kokybės. Tvarumo koncepcija remiasi į tris pagrindinius aspektus: aplinkosaugą, socialinį bei ekonominį vystymąsi.

Kas yra tvarumas?

Tvarumas orientuojasi į tai, kas turi išliekamąją vertę, yra išsaugojama ilgalaikėje perspektyvoje. Pirmą kartą tvarios plėtros principas apibrėžtas 1987 m. G. H. Brundtland pranešime „Mūsų bendra ateitis“: „Tai toks vystymasis, kuris tenkina dabarties poreikius, nesumažinant ateities kartų galimybių patenkinti savuosius“. Kitaip tariant, remiantis šiuo požiūriu, turi būti išlaikomas balansas tarp ekologijos ir modernaus gyvenimo kokybės. Tvarumo koncepcija remiasi į tris pagrindinius aspektus: aplinkosaugą, socialinį bei ekonominį vystymąsi. Visa tai aprėpia daugybę temų ir požiūrio kampų: gamtinių žaliavų naudojimą, energe-

Didžiausias šių dienų uždavinys – gerinti žmonių gyvenimus mažinant atotrūkį tarp turtingai ir skurdžiai gyvenančių žmonių, išlaikant pagarbą žmogaus teisėms ir užtikrinant tinkamą sveikatos priežiūrą, aprūpinimą maistu bei švariu geriamuoju vandeniu, tuo pačiu skatinti ekonominį augimą, bet visa tai daryti nekeliant grėsmės aplinkai.

tiką, vartojimo įpročius, žmonių santykius, įmonių socialinę atsakomybę, technologinį vystymąsi ir kt.

Gerinti žmonių gyvenimus mažinant atotrūkį tarp turtingai ir skurdžiai gyvenančių žmonių, išlaikant pagarbą žmogaus teisėms ir užtikrinant tinkamą sveikatos priežiūrą, aprūpinimą maistu bei švariu geriamuoju vandeniu, tuo pačiu skatinti ekonominį augimą, bet visa tai daryti nekeliant grėsmės aplinkai, yra kompleksinio požiūrio reikalaujantis iššūkis ir bene didžiausias šių dienų uždavinys.

Apie pagreitį įgaunančius, žalą aplinkai darančius procesus pradėta plačiau kalbėti praėjusio amžiaus antroje pusėje – maždaug tuo metu pradėjo kurtis įvairūs žaliųjų judėjimai, organizacijos, kurios siekė spręsti gamtos apsaugos, socialinio teisingumo problemas, reikalauta globalaus valstybių dėmesio. Susizgribta, kad vertinti planetą kaip neišsemiamą duotybę yra nedovanotina klaida, galinti brangiai kainuoti ne tik ateinančioms kartoms, bet ir gyvenantiems šiandien. Jų dėka vis dažniau suvokiama, kad mažinant „patogaus“ gyvenimo padarinius, reikalingas kiekvieno mūsų sąmoningumas ir prisiimta asmeninė atsakomybė.

Tvarumas versle

Ekspertai kalba – o ir atliktos įvairios studijos liudija – kad ateityje pranašumą išsaugos ir sėkmingiausiomis išliks tos įmonės, kurios savo veiklą vykdys laikydamosi tvarumo principų ir atliepdamos pasikeitusius vartotojų poreikius. Tai, kad vartotojai sąmoningėja, rodo apklausos –

pvz., Amerikos informacijos, duomenų ir rinkos vertinimo bendrovės „Nielsen" duomenimis, net 73 proc. apklaustų pasaulinių vartotojų pakeistų savo vartojimo įpročius, kad sumažintų poveikį aplinkai. Maždaug pusė jų sutiktų mokėti brangiau už natūralius, organinės kilmės produktus.

Vartotojams tampa svarbu žinoti, kas ir kokiu būdu pagamino produktą, ar gamybai nebuvo išnaudojami žmonės ir jie gavo orų bei sąžiningą darbo užmokestį, kaip įmonė savo veikla prisidėjo prie CO2 emisijos sumažinimo? Prieš įsigyjant produktą klausiama ir savęs: ar man tikrai būtinas, reikalingas šis daiktas? Didėja poreikis turėti mažiau, tačiau rinktis kokybiškus, ilgaamžius daiktus – visa tai verčia įmones stiebtis, išlaikyti konkurencingumą, todėl nereaguoti tampa pernelyg trumparegiška.

Iš pažiūros maži pokyčiai vartotojų sąmonėje skatina įmones keisti verslo strategijas ir persitvarkyti iš esmės: ieškoti naujų, inovatyvių, išteklius taupančių sprendimų, užtikrinti skaidrumą visose gamybos grandies dalyse, mažinti pakuočių kiekį arba jas naudoti iš perdirbtų medžiagų, – ir taip pamažu užkuriamas mechanizmas, kuris dar reikšmingesne dalimi prisideda prie teigiamų pokyčių. Jau dabar vis labiau pasaulyje populiarėja tos parduotuvės ir prekiniai ženklai, kurių produktai ir kosmetikos priemonės gali būti pripildyti į tavo seną, atsineštą pakuotę, kurie rimtai priima ir vertina tvarumo įsipareigojimą. Į tai kreipia dėmesį ir investuotojai. Teigiama reputacija, klientų palaikymas ir pasitikėjimas dėl aukščiausių standartų puoselėjimo leidžia tikėtis investicinės grąžos, todėl išlošia visi.

Santykiai

Greito gyvenimo būdo keliami iššūkiai skatina atrasti santykį su pačiu savimi. Nuolatinis lėkimas, stresas, nerimas ar baimė praleisti kažką svarbaus neretai nuveda prie taško, kai esame priversti atsukti žvilgsnį į save ir įsiklausyti į savo vidinį balsą. Susikurti erdvę sau, kurioje jaustumeis saugus nuo išorinio pasaulio triukšmo, nuostatų, tarsi pelus nuo grūdų atskirtum svetimas mintis nuo savųjų – labiau nei prabanga tampa būtinybe. Klausydamas savęs supranti, kas esi, trumpesnis ar ilgesnis stabtelėjimas padeda susivokti, kur ir kaip norėtum judėti toliau. Išlaikyti darbo ir poilsio balansą, įprasti džiaugtis kasdieniais mažais dalykais – taip pat yra tvarus požiūris į buvimą, kurio nebegali taip lengvai sutrikdyti ir išmušti iš vėžių pastoviai kintančio pasaulio šurmulys.

Nuolatinis lėkimas, stresas, nerimas ar baimė praleisti kažką svarbaus neretai nuveda prie taško, kai esame priversti atsukti žvilgsnį į save ir įsiklausyti į savo vidinį balsą. Susikurti erdvę sau, kurioje jaustumeis saugus nuo išorinio pasaulio triukšmo, nuostatų, tarsi pelus nuo grūdų atskirtum svetimas mintis nuo savųjų – labiau nei prabanga tampa būtinybe.

Žmonės yra socialios būtybės, todėl ne mažiau svarbesni tampa ir santykiai su aplinkiniais. Jų kokybė, visavertiškumas ir gylis neretai prisideda prie bendro mūsų laimės jausmo. Neretai sakoma, kad mūsų santykis su savimi atspindi ir santykius su kitais, ir nors šis pasakymas dažniausiai naudojamas bendravimo praktikoms apibūdinti (jei gerbiu save – gerbiu ir aplinkinius), – pažvelgti į jį galime visai iš kitos pusės.

Juk skirdami laiko įsigilinti į save dažnai keliame ir tuos klausimus, kurių atsakymai leistų patobulinti neišvengiamas mūsų gyvenimo dalis: ar santykiai su kitais žmonėmis remiasi trumpalaike nauda, ar grįsti pasitikėjimu, tarpusavio supratimu ir atsidavimu? Ar bendravimas su jais padeda man atsiverti kaip žmogui, ar galėčiau į juos remtis sunkiomis savo gyvenimo akimirkomis – ne tik dalintis džiaugsmu? Svarstomas ir asmeninis indėlis į santykių su kitais kūrimą – ar skiriu pakankamai laiko ir dėmesio savo artimiausiems? Apgaubiu juos meile ir rūpesčiu, ar nuolat pametu nesibaigiančių darbų sąraše? Taigi, tvirto, nuoširdaus ryšio su savimi mezgimas prisideda kuriant tvarų ryšį ir su kitais. Ir priešingai – pametę save, apribojame kokybiškų santykių su aplinkiniais plėtojimą. Juk visiems likusiems santykiams, kurie neapibūdina santykio su savimi, reikia mažiausiai dviejų?

Sumažinti, panaudoti dar kartą, rūšiuoti

Visuomenėje vyraujantis ekologinis diskursas kelia klausimus, kuo mes patys, kiekvienas iš mūsų, galime prisidėti prie neigiamo aplinkos poveikio mažinimo. Net ir mažiausi veiksmai, kurių imamasi kasdienybėje, demonstruoja kryptį, kuria norime ir esame pasiryžę kartu judėti. Stengtis įsigyti tik tikrai reikalingus pirkinius, rinktis kokybę, o ne kiekybę, prikelti senus, pabodusius ar sugedusius daiktus antram gyvenimui, rinktis produktus iš vietinių ūkių, kur įmanoma, eiti pėsčiomis arba važiuoti dviračiu, kelionėms ir poilsiui ieškoti savo šalyje ar regione neatrastų vietų, rūšiuoti atliekas – tik dalis to, kas gali būti padaryta dėl geresnės ir visiems saugesnės ateities. O jei kada nors visa tai atrodys pernelyg maža ir nereikšminga kova su vėjo malūnais, galbūt užtektų prisiminti, kad dideli pokyčiai prasideda nuo mažų žingsnių, o pavyzdys yra užkrečiamas. Ir jeigu vienas žmogus savo pavyzdžiu parduotuvėje, gatvėje ar namuose įkvėps kitą, o šis savo ruožtu dar kitą – kova nebeatrodys tokia beviltiška.

Viktorija Skutulienė

Irena Tvardauskienė senus baldus prikelia antram gyvenimui, o nedėvimus drabužius – paaukoja

Daugelis namuose tikrai turime senų baldų, kuriuos norėtume pakeisti naujais, tačiau dažnai tai tampa sudėtinga užduotimi. Baldų išmetimas reikalauja ne tik papildomo pasiruošimo, juos išardant ir išvežant į tam specialius konteinerius, bet ir su daugeliu jų sunku atsisveikinti. Kiekvienas senas baldas, kuris puošia namus, turi savitą istoriją bei prie jo gaminimo sugaišta daug laiko, įdėta rankų darbo.

„Gaila man išmesti senus daiktus. Juk tiek darbo į juos įdėta... Kam su jais atsisveikinti? Senienų išmesti neskubu, nes kiek iš jų visko dar galima padaryti naujo“, – sako konkurso „Senjorai nešvaisto“ dalyvė IRENA TVARDAUSKIENĖ iš Vilniaus, kuri per 77-erius gyvenimo metus yra sukaupusi galybę įvairiausių daiktų, drabužių, turi ir senų baldų. Jų senjorė nesibodi atnaujinti ar išpuošti namus pačios kurtomis interjero detalėmis. Pavyzdžiui, pasisiūti užklotą ant sofos ar kėdės iš senų kailinių.

Dėmesys – namų interjero puošybai

Garbaus amžiaus senjorė senų baldų restauravimą išbandė atsitiktinai. Jos dukros bute buvo sena ir, kaip pati I. Tvardauskienė sakė, labai negraži kėdė, kurią senjorė ir nusprendė atnaujinti. „Tai ir pagalvojau, kad ją reikia truputėlį sutvarkyti. Nuploviau, nuvaliau, po to, galvoju, reikia ir apvilkti naujai... Suradau medžiagą ir sutvarkiau, kiek galėjau“, – kuklinosi senjorė, kuri jau ruošiasi atnaujinti ir dar vieną kėdę.

Procesas, anot I. Tvardauskienės, nėra sudėtingas, tačiau reikalaujantis laiko. Pavyzdžiui, prieš atnaujinant kėdę, ją reikia išardyti, nuimti minkštąją kėdės dalį, audinį ir po to aptraukti nauja medžiaga. „Labai ilgai ieškojau kol pritaikiau. Norėjosi, kad spalva tiktų prie sienų, turimų baldų. Lyg ir pavyko. Tai nėra mano pirmasis darbas. Aš vis mėgstu ką nors patvarkyti savo namuose. Būna ir katė nudrasko kokį baldą, tai patvarkau“, – pasakojo I. Tvardauskienė. Ji prisipažino, kad jai išmesti senus daiktus tiesiog „nekyla“ rankos, todėl visada sugalvoja, kaip juos dar atnaujinti.

Namuose daug laiko praleidžianti senjorė atvirauja, kad jai malonu gražinti namus, juos puošti įvairiomis interjero detalėmis. Anot jos, namų erdvėse norisi jaukumo ir estetikos, todėl kasdien vis ką naujo sugalvoja. Tai užuolaidas pasikeičia, kėdę atnaujina ar katei naują gultą pasiuva. Veiklų I. Tvardauskienė turi įvairių: ir siuva, ir mezga. „Spintoje radau senus kailinukus. Juos lyg ir buvo kas atidavę, siūlė pačiai nešioti, bet nesinorėjo anuomet. Tai juos išardžiau ir pasiuvau paklodukus. Vieną pasidėjau ant lovos, kitą – ant kėdės. Taip ir puošiu namus“, – pasakojo I. Tvardauskienė, kuri iš kailiuko yra pasisiuvusi ir suknelei apykaklę. „Noriu, kad būtų gražu man pačiai, mano akims. Jaučiu tokį pasigerėjimą, man gražu padaryti ką nors savo rankomis“, – pridūrė senjorė.

Persiuvo sukneles pagal savo stilių

Suknelių, anot I. Tvardauskienės, spintoje – galybė. Mat visą gyvenimą vilkėjo tik sukneles, kurias dar persiūdavo pagal savo stilių. „Dabar kelnes dėviu tik dėl šilumos, o anksčiau – tik sukneles. Pasitvarkydavau jas pagal savo figūrą... Tad kartais stebiuosi, kodėl moterys apsirengia ne taip, kaip reikia. Man visada atrodo, kad rūbas turi išryškinti figūrą ir spalva turi derėti...“, – juokėsi pasakodama senjorė.

Suknelėms pašnekovė sukurdavo naujų stiliaus detalių: apsiūdavo ar apmegzdavo apykakles, patrumpindavo arba prisiūdavo... Panašu, kad suknelių modelių sugalvojusi pačių įspūdingiausių.

Gaila išmesti senus daiktus

Su senienomis I. Tvardauskienei atsisveikinti sunku, tačiau tik dėl to, kad kiekvienas jos turimas daiktas jai yra brangus ir svarbus. Įprastai pavasarį, tvarkant namus, ji atsakingai peržiūri seniai nedėvėtus drabužius. Geresnės būklės drabužius ar audinius – sutvarko ir paaukoja labdarai, kitus pasilieka siuvimo darbams. Pavyzdžiui, pašluostėms.

Senjorė svarstė, kad kūrybiškumas atėjo iš vaikystės. Ji 8-erius metus kartu su tėveliais gyveno Sibire, todėl apie daiktus ar šiltesnius drabužius tremtyje buvo galima tik pasvajoti.

„Gyvenome Sibire. Pamenu, mamytė neturėjo į ką susiberti cukraus. Neturėjome net maišelio, tad sugalvojau iš suknutės pasiūti maišelį cukrui. Taip ir prasidėjo... Vėliau su kitomis mergaitėmis siuvome skudurėlius, iš jų – prijuostes ar ant stalo grožybes. Pamenu, ir būrelį lankiau rankdarbių, kad išmokčiau ir siūti, ir siuvinėti, ir megzti“, – prisiminimais dalijosi I. Tvardauskienė. Rankdarbių ją mokė ir mama, kuri, anot senjorės, buvo namų siela, svajojanti apie gražius namus.

Daiktų saugojimas – „įaugęs į kraują“

Dalindamasi prisiminimais apie jaunystę I. Tvardauskienė patvirtino, kad gyvenimas anuomet buvo sudėtingas, todėl ir daiktų saugojimas jos kartos žmonėms – „įaugęs į kraują“. Apie naujų daiktų pirkimą arba jų švaistymą, anot senjorės, nebuvo net minčių. Anuomet jos aplinkoje visi ką nors kūrė, senus daiktus tvarkė, todėl žinanti, kiek daug darbo ir laiko paaukota.

Nors šiuolaikinis gyvenimas, anot I. Tvardauskienės, kitoks – sotesnis ir geresnis, – o ir parduotuvėse yra įvairiausių daiktų, tačiau moteris sako suprantanti, kad originalumą ir grožį gali susikurti tik pati. Moteris stebisi, kodėl kiti žmonės to nedaro. „Sunku suprasti, kodėl žmonės meta šiukšles bet kur. Gal labai skuba? Net prie konteinerių šiukšlių ir senų daiktų galima rasti... Keista, kad žmonės negalvoja. Taigi, visa tai mūsų pačių labui, Lietuvai“, – svarstė I. Tvardauskienė.

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

Liveta Burkšaitė

Kineziterapeutė **Agnė Žebrauskienė**

MANKŠTA VANDENYJE: mažina skausmus ir psichologinę įtampą

„Sportas – sveikata!“ – ne kartą esame girdėję specialistų raginimus neapleisti judėjimo. Tik kaip sportuoti, kai judėjimas jau yra tapęs iššūkiu? Vengdami skausmo ir nemalonių pojūčių pradedame vengti ir judėjimo, o tai dar labiau gilina problemą, nes taip ir liekame suktis uždarame rate. Tačiau išeičių yra, ir viena jų – mankšta vandenyje. Pasak kineziterapeutės Agnės Žebrauskienės, vandenyje neretai galime atlikti tai, ko sausumoje nepajėgiame. Tai puikus užsiėmimas, gerinantis ne tik mūsų fizinę būklę, bet ir teigiamai veikiantis emocijas.

Mankštos vandenyje specialistų ir jomis užsiimančių žmonių vertinamos dėl kelių priežasčių: jos puikiai tinka patyrus įvairias traumas, nes padeda greičiau atstatyti prarastas funkcijas, malšina stresą bei įtampą, leidžia atsipalaiduoti, didina pasitikėjimą savo jėgomis, gerina medžiagų apykaitą, stiprina širdį. Šių treniruočių dėka tvirtėja raumenys, gerėja laikysena, lankstumas, dailėja kūno linijos. Jos tinka gydant antsvorį bei nutukimą. Mankštos vandenyje ypač rekomenduojamos kenčiantiems sąnarių ar nugaros skausmus, sergant osteochondroze ar radikulitu. Dėl šių skausmų treniruotis sporto salėje neretai būna sudėtinga, todėl baseinas tokiu atveju gali tapti puikia alternatyva.

Vandenyje atlikti pratimus paprasta ir efektyvu

„Vanduo turi keletą pagrindinių savybių, kurios ir lemia tą skirtumą lyginant su sausuma. Žmogus, įlipęs į vandenį, visada jaučiasi lengvesnis. Vandens plūdrumas sumažina gravitacijos poveikį sąnariams ir tai lemia skausmo sumažėjimą. Taip pat, bet koks judesys vandenyje sukelia pasipriešinimą, todėl net ir atliekant nedidelius judesius vandenyje, yra atliekama pakankamai gera, stipri treniruotė“, – sako A. Žebrauskienė. Tokio pobūdžio mankšta praverčia ir vyresniame amžiuje, nes senstant neretai silpnėja judesių koordinacija, atsiranda įvairių pusiausvyros sutrikimų. „Hidrostatinis slėgis stabilizuoja sąnarius, todėl vandenyje žmogui yra lengviau išstovėti. Be to – jeigu yra tokia rizika – vandenyje yra pakankamai saugu kristi“, – mankštos vandenyje privalumus vardija specialistė.

Hidrostatinis slėgis stabilizuoja sąnarius, todėl vandenyje žmogui yra lengviau išstovėti. Be to – jeigu yra tokia rizika – vandenyje yra pakankamai saugu kristi

Kineziterapeutė teigia, kad teigiamų rezultatų vandenyje neretai pavyksta pasiekti greičiau nei sporto salėje. „Kiek pastebiu iš savo praktikos, žmonės netgi po pirmos procedūros įvardina, kad jau yra kažkoks pokytis – dažniausiai į teigiamą pusę. Kūne pajaučiamas laisvumas, judesys tampa

labai malonus. Mankštos vandenyje metu norisi ir netgi išeina daug daugiau visko atlikti nei būnant sausumoje. Pati procedūra yra daug smagesnė ir neįprastesnė – tai skatina dar daugiau judėti, ir rezultatai būna atitinkami“, – sako A. Žebrauskienė.

Viena treniruotė įprastai trunka nuo 30 iki 45 min. Jas atlikti rekomenduojama tiek, kiek rekomenduojama turėti ir bendro fizinio krūvio – bent tris–keturis kartus per savaitę. Mankštai pajvairinti gali būti pasitelkiamos ir įvairios pagalbinės priemonės: vandens svareliai, pasipriešinimo gumos, kamuoliai, vandens lazdos, todėl procedūros tampa dar įdomesnės. Tiesa, prieš mankštą vandenyje reikėtų bent 1,5–1 val. nevalgyti.

Prieš pradedant lankyti treniruotes vandenyje, svarbu pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju, kad jis įvertintų, ar tokios treniruotės žmogui yra saugios.

Prieš pradedant lankyti – svarbi gydytojo konsultacija

Pasak specialistės, prieš pradedant lankyti treniruotes vandenyje, svarbu pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju, kad jis įvertintų, ar tokios treniruotės žmogui yra saugios. „Mankštų vandenyje negalima lankyti, jei yra tokių sveikatos problemų kaip: alergija chlorui, grėsmingi širdies ritmo sutrikimai, epilepsija, turima atvirų žaizdų, karščiuojama“, – sako A. Žebrauskienė. Specialistas, įvertinęs sveikatos būklę, gali rekomenduoti lengvesnį krūvį, parinkti tinkamesnį, saugesnį mankštos variantą. Taip pat, užuot lankius grupinius užsiėmimus, galima rinktis individualias treniruotes, kuriose visas specialisto dėmesys ir priežiūra yra skiriami asmeniškai. „Grupinėse mankštose sunkiau pastebėti kiekvieną asmenį individualiai, nei kad dirbant su dviem ar vienu žmogumi vienu metu“, – sako kineziterapeutė.

Galima naudingai išnaudoti laiką gamtoje

Vasarą treniruotes baseine gali pakeisti mankštos vandens telkiniuose – upėje ar ežere. Buvimas gamtoje ir gryname ore padeda žmogų harmonizuoti, stiprina imuninę sistemą, o derinamas su fizine veikla leidžia pasiekti dar geresnių rezultatų. Tačiau svarbu paisyti saugumo reikalavimų – nesimaudyti esant dideliam bangavimui, nežinant gylio bei dugno ypatybių, perkaitus, tamsoje ir kt.

Pratimai, kuriuos galima išmėginti:

1. Pečiai vandenyje, rankos sulenktos per alkūnes, delnai laikomi pirštais į dangų ir delnais ploti krūtinės aukštyje. Delnai nutolsta vienas nuo kito per krūtinės ar tik delno plotį.

2. Pečiai vandenyje, pilvo raumenys įtempti ir, mėginant išstovėti, stipriai ploti tiesiomis rankomis priekyje savęs ir už savęs dubens / pilvo lygyje.

3. Iš stovimos padėties pašokti abejomis kojomis į viršų ir kelius traukti link krūtinės. Taip pat galima pabandyti suploti delnais po pakeltomis į viršų šlaunimis ir taip susiriesti tarsi į kamuoliuką.

Pratimus galima kartoti iki lengvo nuovargio, pakartoti po kelis kartus.

„Audiomedika“ klausos protezavimo specialistė **Jurgita Samsanavičienė**

Rega, klausa, uoslė, skonis bei lytėjimas – pagrindinės juslės, be kurių daugelis neįsivaizduojame savo gyvenimo. Tačiau, bėgant metams, kai kurių iš jų veikla gali sutrikti. Klausos sutrikimai – itin dažnas senjorų gyvenimo palydovas, galintis sukelti tiek fizinį, tiek psichologinį diskomfortą. Susidūrus su šia problema tampa sunku susigaudyti aplinkos skleidžiamuose garsuose, bendrauti bei suprasti aplinkinius. Kaip nesigėdyti savo problemos ir išmokti susidraugauti su klausos aparatu, pasakoja klausos centro „Audiomedika“ klausos protezavimo specialistė JURGITA SAMSANAVIČIENĖ.

KLAUSOS SUTRIKIMAI – ne tik fizinė, bet ir psichologinė problema

Kodėl klausa sutrinka? Klausos sutrikimais vadinama būklė, kai žmogui sudėtinga sekti ir suprasti pokalbį, išgirsti tam tikrus garsus. Tokiu atveju gali būti sunku lankytis triukšmingose vietose, renginiuose, konferencijose, bendrauti didelėse žmonių grupėse. Statistika rodo, jog su šia problema susiduria 1 iš 6 suaugusiųjų, o tarp senjorų klausos sutrikimai paplitę kone dvigubai dažniau. „Mano jauniausiam klientui dabar 7 mėnesiai, vyriausiam – 94 metai“, – patirtimi dalijasi specialistė. Anot jos, klausos susilpnėjimo priežastys gali būti labai įvairios, o klausos sutrikimai gali būti tiek įgimti, tiek įgyti bet kuriame amžiuje.

Senjorai bijo pripažinti, kad girdi prasčiau, tad problemos ieško kitur.

Klausos sutrikimais vadinama būklė, kai žmogui sudėtinga sekti ir suprasti pokalbį, išgirsti tam tikrus garsus.

Dažniausia suaugusiųjų prikurtimo priežastis yra apie penkiasdešimtuosius gyvenimo metus fiziologiškai prasidedantis klausos blogėjimas. Nors vyresnio amžiaus žmonių klausa ima palaipsniui natūraliai silpnėti, tačiau prie to prisideda ir kiti veiksniai: persirgtos, įgytos ligos, tarp jų ir ausų uždegimai, vartojami vaistai, genetika, gyvenimo būdas, užsitęsusios stresinės situacijos, darbo pobūdis ar ilgas darbas triukšme be apsaugos priemonių – kiekvieno žmogaus „krepšelis“ sukraunamas labai individualiai, todėl ir progresuoja labai skirtingai.

Socialinis-psichologinis barjeras. Laipsniškas klausos praradimas beveik visada vienodai veikia abi ausis, todėl tikėtina, jog žmogus gali ir nesuprasti, kad jo klausa sutriko. Jurgita Samsanavičienė teigia, jog kartais problemą greičiau pastebi senjorų artimieji, nei jie patys. O dažniausias klientų nusiskundimas klausos patikros metu – „girdžiu, bet nesuprantu“. Senjorai bijo pripažinti, kad girdi prasčiau, tad problemos ieško kitur. Specialistė pastebi, jog susidūrus su klausos sutrikimais, garbaus amžiaus asmuo neretai ima reikšti nepasitenkinimą jaunosios kartos vedėjais ir aktoriais, skundžiasi bloga jų dikcija, tad vis pasigarsina televizorių. Taip pat sunkiau susikalba su vaikais ar žmonėmis, kurių balsas nėra skardus, vengia susibūrimų, kur kalbama tyliai ar šnabždamasi. Tokie žmonės dažniau nei įprastai atrodo tarsi užsisvajoję ir sureaguoja į pokalbį vėliau.

Tyrimai rodo, kad klausos sutrikimai neretai yra lydimi psichologinio ir socialinio diskomforto. Prasčiau girdintis žmogus emociškai pavargsta nuolat kartoti klausimą „ką sakei?“ ar prašyti žmogaus pakartoti sakinį, o buvimas didesnėje kompanijoje gali kelti nerimą. Anot mokslininkų, nemažai su klausos sutrikimais susiduriančių žmonių jaučiasi tarsi atskirti nuo bendruomenės arba patys vengia komunikuoti. „Esant šeimos susibūrimui, asmuo anksti pasitraukia nuo pasibuvimo kartu, teisindamasis nuovargiu. Dažnai tokiu atveju nuovargis iš tiesų atsiranda būtent dėl negalėjimo visavertiškai bendrauti, laiku įsiterpti į pokalbį, nes yra sunkiau suprasti, apie ką kalbama“, – paaiškina klausos centro „Audiomedika“ atstovė. Neišgirstant dalies garsų, smegenims sunkiau apdoroti informaciją ir žmogus mieliau renkasi atsiskirti, prisidengdamas pomėgiu būti vienam, pailsėti.

Neišgirstant dalies garsų, smegenims sunkiau apdoroti informaciją ir žmogus mieliau renkasi atsiskirti, prisidengdamas pomėgiu būti vienam, pailsėti.

Pasekmės numojus ranka į problemą. Dažnai garbingo amžiaus žmogus bando save įtikinti, kad jam nereikia klausos aparato. „Juk ko negirdi, to nežinai. Natūralu, pačiam žmogui neatrodo, jog jis kažko negirdi, kol neįvyksta kuriozinės situacijos viena po kitos“, – paaiškina „Audiomedika“ komandos narė. Ypač tarp vyresnės kartos atstovų paplitęs stiprus neigiamas požiūris į klausos aparatą, kuris jiems yra tarsi nuosprendis. Taip yra todėl, kad šiandien visuomenėje vis dar kartkartėmis galima pastebėti neigiamų asociacijų, susijusių su klausos aparatais. Senjorai neretai klausos sutrikimą tapatina su senatve ir neįgalumu, pamiršdami, jog tokių problemų turi ir jaunimas ar net kūdikiai.

Svarbiausia, į klausos aparatą žvelgti paprastai. Jis yra priemonė, kuri gali padėti gyventi lengviau ir kokybiškiau.

Dar vienas dažnai pasitaikantis kraštutinumas – kai žmogus žino, jog negirdi, bet nesistengia sau padėti, reikalauja kitų prie jo taikytis. Taip pat prisideda ir jo paties bei aplinkinių požiūris, kad klausos aparatas bus reikalingas tik tada, kai žmogus visiškai negirdės. Anot pašnekovės, supratimo, empatijos bei žinių trūksta tiek klausos sutrikimų turintiesiems, tiek šalia esantiems gerai girdintiems. „Ypač sunku, kai į įvairias ligas žiūrima, kaip būtinas gydyti, o klausa – nurašoma. Būtent klausa yra labai svarbus informacijos šaltinis smegenims, kad jos išliktų aktyvios. O kuo labiau ir ilgiau delsiama spręsti problemą, tuo sunkesnis aparatų pritaikymas, grįžimas į buvimą tarp žmonių, į bendravimą. Tarsi tenka iš naujo pažinti garsus ir juos išmokti suprasti“, – tikina pati su klausos sutrikimais susidūrusi Jurgita.

Itin svarbu paminėti saugumo sumažėjimą. Tiek fizinį, pavyzdžiui, gatvėje, tiek socialinį. „Tarkime, žmogus įpranta apsimetinėti, kad girdi ir linkčioja, pritardamas pokalbiui. Kai toks įprotis pasireiškia gydytojo kabinete – žmogus gali neteisingai suprasti svarbią informaciją ir vizitas gali tapti bevertis. Kiti laikosi požiūrio, kad gydytojas turi garsiai kalbėti, bet įsivaizduokite, kas nutiks gydytojo balsui, kai didžiąją dalį dienos kalbės pakeltu tonu?“, – atkreipia dėmesį specialistė.

Kaip prisijaukinti klausos aparatą? „Daug patarimų duodama konsultacijos metu, nes kiekvieno žmogaus situacija yra individuali. Svarbiausia, į klausos aparatą žvelgti paprastai. Jis yra priemonė, kuri gali padėti gyventi lengviau ir kokybiškiau. Arba, kitaip tariant, vartai tarp aplinkos garsų ir smegenų. Tikslas yra išlaikyti turimą klausą, lavinti garsų suvokimą. Klausa gali blogėti, bet suvokimas – išliks, jei bus tinkamai sureguliuotas ir dėvimas klausos aparatas“, – patirtimi dalijasi ekspertė.

Artimiesiems, neseniai įsigijusiems klausos aparatą, reikėtų priminti, kad užsidėtų, pagelbėti, kol išmoksta pasirūpinti aparatu. Taip pat reikėtų padėti įsivardinti girdimus garsus ir neturėti pernelyg didelių lūkesčių ar atvirkščiai – nenuvertinti žmogaus ir / ar aparato, matant, jog kas nors nesiseka. Ir žinoma, nebijoti kreiptis į savo klausos protezavimo specialistą, jei tik kyla klausimų ar abejonių.

Tad jeigu manote, kad Jūsų klausa susilpnėjo arba artimoje aplinkoje yra žmogus, kuris pradėjo nuolat garsinti televizorių, radiją, keliskart patikslina, ką pasakėte, ar vengia bendrauti esant didesniam triukšmui, drąsiai kreipkitės į „Audiomedika“ klausos centro komandą. Laiku nustačius klausos sutrikimų laipsnį ir parinkus tinkamas priemones, galima pastebimai pagerinti savo gyvenimo kokybę.

Daugiau gražių akimirkų, kurių garsai atgyja

„Oticon More™“ – pirmasis klausos aparatas, kuris suteikia smegenims papildomos garsinės informacijos. Suprantate aiškiau, bet pastangų tam reikia mažiau!

Dirbtinio intelekto pagrindu veikianti technologija atpažįsta 12 mln. garsų iš realaus gyvenimo.

Smegenis pasiekia 30 % daugiau sudėtingos informacijos.

Dėdami mažiau pastangų suprantate 15 % aiškiau net klausydamiesi triukšmingoje aplinkoje.

Garsų srautas perduodamas iš išmaniųjų įrenginių tiesiai į klausos aparatus.

Jokių papildomų baterijų – tereikia įkrauti daugkartines.

Oticon More miniRITE

Norite išbandyti? Registruokitės vizitui mūsų klausos centruose!

Vilnius
T. Kosciuškos g. 24

Kaunas
Gedimino g. 28

Klaipėda
M. Mažvydo al. 2

Marijampolė
Gedimino g. 3A

Šiauliai
Dvaro g. 48

Mažeikiai
Naftininkų g. 22

Panevėžys
Respublikos g. 9

Telšiai
Turgaus a. 12

audiomedika
KLAUSOS CENTRAS

www.audiomedika.lt

+370 685 20149

OTICON | **More**

Jokie žodžiai neskamba gražiau, brangiau ir švelniau už tuos, kuriais buvo kalbama mūsų gimtuosiuose namuose. Todėl sveikiname visus Tėvelius su Tėvo diena ir dėkojame Jums tomis tarmėmis, kurių mus išmokėte.

▶ **Ačiū, Tėvai,** kad išmokinai mani, kad ščyrų herojų šyrdzys pasižymi meili, begaliniu rūpesciu, dėmesingumu ir atjautu. Kad dūžumas yr ne kas, kap galėjimas aravon klausyc savo širdzies balso.

Dzidelės mislios gūzdo, bet tu išmokinai, kad mislyc dar placiau. Tavo losku supratau, kad toliausiai neša ne ciej sparnai, katrus tau uždeda kici, o ciej, katruos užsiaugini pac.

Meilės ir begalinio rūpescio akysna pamateu savo abrozėlį. Dzievaž, cia tavo akys pripyldė mano dūšių razumo, ba, ar gyvenimi ne svarbiausia mylėc ir būc mylimam?

Tėvo rankos zdaraviausios, ba jos nešiojo mano nepakajaus nakcis, priturėjo parklupus ir liepė nebijoc aic pirmyn.

Tėveli, nigdi nenustosiu dzyvycis dėl tavo darbštumo ir tuom, kad nėr nieko, ko negalėt pataisyc tavo rankos. Praudų pasakius, galėc nėr nieko, ko gyvenimi negalėt pataisyc mylinci, atlapa širdzis. Gi tep?

Išmokinai pažyc svietų ir atskyrc, kas jami zdotna ir nezgrėbna. Turėdamas tavo dūšios kompasų cikiuos nigdi nepablūdzyc.

Tavo valiu supratau, kad žodzius negaliu, nemoku, neįmanoma, možna acimt savo valios ir atkaklumo storoni.

Abudu mes paslapčių dabotojai ir nežinai, kodėl laimingesnis – už tai, ba atidarei akis ir laidai pažyc tavo ar už tai, gi galėjau tau išpažyc, parodyt savo.

Raimundas Kasiulynas

Sveikinu

Tave, Tėveli!

▶ **Ačiū, Tėvuk,** kad išmokinai mane, jog pirmiausia tikrų herojų širdys pasižymi meile, begaliniu rūpesčiu, dėmesingumu i dą atjauta. Kad stiprybė yra ne kas kitas, kap kokis gebėjimas šurmulyje mislyt savo širdies šnektos.

Didelės svajonės gąsdina, ale Tu išmokinai, kap svajoti da plačiau. Tavo dėka suprantu, kad toliausiai neša ne tie sparnai, katruos tau uždeda kiti, ale katruos tu pats užsiaugini.

Meilės i begalinio čėdinimo akyse pamačiau savo vaizdą. Po teisybei, tę Tavo akys pripildė mano dušią išminties, nes argi ne tep gyvenime yra svarbiausia – mylėt i meilę dabot?

Tėvo rankos stipriausios, todė, kad tai josios čėdino mano nerimo naktis, katras prilaikė suklupus i drąsijo žengt tolyn.

Mielas Tėte, niekada nebaigsiu žavėtis Tavo išmone, darbštumu i tuo, kiba nėra nieko, ko nevaliotų pataisyt Tavo rankos. Ką tę, turbūt nėra i nieko, ko gyvenime negalėtų pataisyt tep mylinti i dą atvira širdis. Bene ne tep?

Išmokinai pažint pasaulį i atskirt, katras šičia geras i kas bloga. Todė dabodamas Tavo moralinį kompasą, misliju, niekada nepaklysiu.

Tavo dėlei supratau, kad galią iš žodžių „negaliu“, „nemoku“, „neįmanoma“ galima atimt savo dūšios ir unaro pastangom.

Mes esam paslapčių sergėtojai, ale nežinau, kur da i už ką esu laimingesnis – bene už tai, kad atvėrei akis i leidai pažint tavąsias ar už tai, idant galėjau po valiai tau išpažinti savas.

Jūratė Pajaujienė
Marijampolės Petro Kriaučiūno viešoji biblioteka

▶ **Ačiū, Teveli**, kad išmokę mani, jog tikrų herojų širdys pasižyme meila, begaliniu rūpesčiu, demesingumu ir atjauta. Kad stiprybe yra ną kas kits, kaip gebejims šurmulyje klausytis sava širdies balsa.

Dideles svajones gąsdin, bet Tujei išmokei, kaip svajote dar plačiau. Tava deka supruntu, kad taliausia neš ną tie sparnai, katruos tau ažuded kiti, o tie, katruos tujei pats ažusiaugine.

Meilas ir begalinia rūpesčia akyse pumačiau sava atvaizdu. Iš tiesų, tai Tava akys pripilde maną selu išminties, nes argi ne tai gyvenime yra svarbiausia – mylete ir but mylimam?

Teva runkas stipriausias, nes tai jos nešioja maną nerima naktis, prilaike saklupus ir drusina žengte taliau.

Melas Teveli, nekadu nenustosiu žavetis Tava išmone, darbštumu ir ta, kad nera nieka, ko negaletų pataisyte Tava runkas. Tesu sakunt, turbut ner ir nieka, ka gyvenime negaletų pataisyte ir mylinti, atvira širdis. Juk teip?

Išmokę pažinte pasaulį ir atskirte, kas jume gera ir bloga. Turedamas Tava moralinį kompasu, tikiuosi, niekadu nepaklyste.

Tava deka supratau, kad galių iš žodžių „negaliu“, „nemoku“, „neįmunoma“ galima atimte sava valias ir atkakluma pastangomis.

Mudu du esame paslapčių sergetojai, ir nežinau, dėl ko asu laimingesnis – až tai, kad atverę akis ir leidai pažintę tavusias ar až tai, kad galejau tau išpažintę savusias.

Indrė Danilevičiūtė

▶ **Diekou, Tēti,** ka išmuokē muni, ka tikrūn heruoju šėrdės pasižīm meili, begalinio rūpesnio, dėmesingomo i atjauta. Ka stiprībė ī na kas kėts, kāp gebiejėms lermuo klausītėis sāva širdėis bālsa.

Dėdelis svajuonis gondėn, bat Tamsta išmokinā, kāp svajuotė dā plačiau. Tāva dieka supratau, ka toliausē neš ne tėj sparnā, katrus užded kitė, vo tėj, katrus tu pats užsiaugini.

Meilis i begalėnė rūpesnė akiesi pamačiau sāva atvaizda. Po teisibe, ta Tamstas ākis pripėldė mona dūši išmintėis, nes a ne tas gīvēnėmė ī svarbiausē – mīlietė i būtė mīlimam?

Tieva ronkas stipriausės, nes tai anuos nešiuojė mona nėrima naktės, prilaikė suklopus i dronsėna žėngtė toliau.

Mils Tēti, nikumet nanustuosu žavietėis Tāva išmuonė, darbštomu i tou, ka nie nieka, kuo nagalietom pataisītė Tamstas ronkas. Tėisa sakont, musiet nie i nieka, kuo gīvēnėmė nagalietom pataisītė i mīlontė, atvėra šėrdis. Juk tēp?

Išmuokē pažintė pasauli i atskėrtė, kas anamė gēra i bluoga. Turiedams Tāva morālini kompasa, tikous, nikumet napaklīso.

Tāva dieka supratau, ka gālė iš žuodžiu ,,nagalio“, ,,namuoko“, ,,naīmanuoma“ gālem atimtė sāva vālės i atkakloma pastunguom.

Modu do esam paslapčiun sergietuojē, i nažinau, dėl kuo eso laimingiesnis – už ton, ka atvierē akis i lēdā pažintė tavuosės, a už ton, ka galiejau Tamstā išpažintė savuosės.

Jūratė Beržinienė ir Irena Daubarienė

GERYBINĖ PROSTATOS HIPERPLAZIJA:

klastinga, tačiau kontroliuojama vyresnių vyrų liga

GERYBINĖS PROSTATOS HIPERPLAZIJOS simptomai – nemalonūs, varginantys, trikdantys gyvenimo kokybę. Kuo ilgiau ši liga ignoruojama, tuo labiau intensyvėja šlapinimosi sutrikimai. Apie galimą jos pasireiškimą reikėtų pradėti galvoti jau po keturiasdešimto ar bent jau penkiasdešimto gimtadienio. Kokios galimos šios ligos komplikacijos, kaip ji nustatoma ir kokios natūralaus gydymo galimybės? Kodėl vyrams nereikėtų bijoti gerybinės prostatos hiperplazijos (GPH) diagnozės?

Kokie dažniausi GPH simptomai?

Šlapinimosi sutrikimai, kylantys dėl padidėjusio prostatos spaudimo į šlaplę ir lygiųjų raumenų tonuso pakitimų, vystosi palaipsniui. Panašu, kad toks lėtas ligos vystymasis padaro meškos paslaugą pačiam pacientui – simptomai tai atsiranda, tai išnyksta, tai sustiprėja, tai susilpnėja, todėl dažnas vyras linkęs į juos numoti ranka ir vizitą pas gydytoją atidėti.

Vis dėlto pakitęs šlapinimasis yra pirmasis ženklas, kad daugiau laukti nebereikėtų. Į kokius pokyčius vertėtų atkreipti dėmesį? Dažniausiai varginantys simptomai:

- Padažnėjęs poreikis šlapintis naktį;
- Padažnėjęs poreikis šlapintis dieną;
- Pakitusi šlapimo srovė – ji susilpnėjusi, vis nutrūkstanti, pakeičianti savo trajektoriją, kartais panaši į lašėjimą;
- Vėlesnė šlapinimosi pradžia;
- Poreikis stangintis – reikalingos pastangos norint pasišlapinti, pavyzdžiui, įtempiamo pilvo raumenys;
- Pojūtis, kad šlapimo pūslė neištuštinta, nors ką tik pasišlapinta;
- Nemalonūs pojūčiai šlapinantis;
- Pilvo apačios diskomfortas;
- Šlapimo nelaikymas ir kiti iš to kylantys nemalonumai, pavyzdžiui, suprastėjęs miegas, psichologinės būsenos pablogėjimas, užsidarymas nuo socialinio gyvenimo.

Kokie pavojai kyla, jei GPH nepradedama gydyti laiku?

Negydoma liga, deja, nesustoja. Jos progresavimas vyksta nuolat ir prostata po truputį didėja. Ateina toks metas, kai priešinė liauka kasmet padidėja net po kelis procentus (žinoma, padidėjimą reikėtų vertinti individualiai). Negydant GPH kyla reikšminga šlapimo susilaikymo rizika – ši komplikacija gana rimta; ją pašalinti įmanoma tik gydymo įstaigoje ir tik su specialia įranga.

Ūminį šlapimo susilaikymą galima įtarti tuomet, kai esant net ir perpildytai šlapimo pūslei bei stanginantis, pasišlapinti niekaip nepavyksta. Lėtinis šlapimo susilaikymas būdingas ignoruojamai ligai ir ilgainiui gali pažeisti šlapimo sistemą. Ką jau kalbėti apie ligos poveikį vyro psichologinei sveikatai, miegui ir jo kasdieniniams planams...

Kaip nustatoma GPH?

Gydytojas pirmiausiai apklausia pacientą, gali paprašyti jo užpildyti tam tikrą klausimyną, į kurį būtina atsakyti kuo nuoširdžiau.

Labai svarbus ir digitalinis-rektalinis tyrimas, kurio metu gydytojas per tiesiąją žarną pirštais čiuopia prostatą ir nustato jos dydį, konsistenciją, gruoblėtumą, formą, galimus pakitimus ir taip toliau. Šis tyrimas nėra malonus ir daugelis jo bijo, tačiau jo reikšmė ligos diagnostikoje yra labai didelė.

Ligos kilmei nustatyti gali būti atliekami kraujo, šlapimo ir kiti tyrimai, pavyzdžiui, apžiūra ultragarsu ar audinių paėmimas histologiniams tyrimams (biopsija). Reikėtų suprasti, kad minėtieji šlapinimosi sutrikimai būdingi ne tik GPH, bet ir kitoms ligoms, pavyzdžiui, jų pasireiškimas galimas ir sergant šlapimo organų infekcijomis, vėžiniais susirgimais, neurologinėmis ligomis. Laikas itin svarbus kalbant apie onkologinius susirgimus.

Laiko patikrintas augalinis preparatas

Vis dėlto skubame nudžiuginti, kad susiėmus laiku, tikrai galima pasiekti puikių rezultatų ir ilgiau išvengti chirurginio gydymo būtinybės. Tinkamai gydant ligą galima ir vėl džiaugtis kokybišku gyvenimu, tad vyrams tikrai nereikėtų bijoti GPH diagnozės. Jei pats vyras nedrįsta kreiptis pagalbos į gydytoją ir gėdijasi, jį būtinai turėtų padrąsinti artimi žmonės.

Vienas iš pagalbos kelių – laiko patikrintų augalinių preparatų vartojimas, kurie skirti **gerybinės prostatos hiperplazijos** sukeliamų simptomų lengvinimui. **Prostamol Uno** vartojamas tik vieną kartą per parą – jis padeda grąžinti gyvenimo džiaugsmą. Dėl tinkamiausio ligos gydymo ir bet kokių vaistų vartojimo būtina pasitarti su savo gydytoju.

VYRIŠKAS VAISTAS. VYRIŠKAS SPRENDIMAS.

Prostamol® UNO

320 mg Sabalpalmių vaisių tirštojo ekstrakto

Efektyvumas patvirtintas klinikiniais tyrimais

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 2021 sausio mėn.
LT_Pro_03_2021_V1 _press

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

BERLIN-CHEMIE MENARINI

Liveta Burkšaitė

Praktinis šaudymas: sportas, apjungiantis taiklumą, galią ir greitį

Praktinis šaudymas – kone sparčiausiai savo profesionalų ir entuziastų gretas auginanti šaudymo sporto šaka pasaulyje. Veiksmo, iššūkių ir įvairovės nestokojantis bei tvirtus fizinius ir psichologinius įgūdžius lavinantis užsiėmimas pasižymi realaus gyvenimo situacijas imituojančiomis užduotimis. Šios iš sportininkų reikalauja itin greitų, kūrybiškų ir strategiškai paremtų sprendimų, todėl nuobodžiauti nėra kada! Apie praktinio šaudymo sporto ypatumus ir asmeninę patirtį jame kalbėjomės su vienu geriausių Lietuvos ir Europos praktinio šaudymo sportininkų, Lietuvos praktinio šaudymo sporto federacijos (LPŠSF) Revizijos komisijos pirmininku EDMUNDU ŠALNA.

Edmundai, nuo ko viskas prasidėjo? Kada pirmąkart pajutote susidomėjimą ginklais ir šia sporto šaka?

Kokiais 1999-aisiais metais. Įsigijau ginklą savigynai, na ir pagalvojau, kad reikia pabandyt pašaudyti šaudykloje. Susiradau šaudyklą, instruktorius pamokino ir sako: „Tau visai neblogai gaunasi, yra tokia sporto šaka, kaip praktinis šaudymas – kaip tik šią vasarą yra varžybos“. Sudalyvavau tose varžybose, patiko ir užsikabinau.

Papasakokite, kuo praktinis šaudymas ypatingas ir išsiskiria iš kitų šaudymo sporto šakų? Jei neklystu, šioje šakoje yra nemažai judėjimo?

Taip, būtent tai ir yra įdomu. Šitoje sporto šakoje situacijos labai retai kartojasi, kiekvienas pratimas yra unikalus – net ir tą patį pratimą šaudant gali būti pasitelkiamos skirtingos taktikos. Turi bėgti, judėti, per maksimaliai trumpą laiką surinkti kuo daugiau taškų. Taškai dalijasi iš laiko ir yra gaunamas vadinamasis „Hit“ faktorius. Kieno šis faktorius aukštesnis, tas laimi pratimą. Tada programėlė skaičiuoja „Hit“ faktorius iš visų pratimų, galimas taškų sumas, ir pagal tai renkamas varžybų nugalėtojas. Yra reikalingas tam tikras balansas tarp taiklumo ir greičio, todėl gali būti labai taiklus, bet lėtas, arba šaudyti labai greitai, tačiau netaikliai, ir gero rezultato nebus. Čia prasideda visa pratimo atlikimo strategija – kaip pasirinkti geresnę taktiką, kaip ir į kurią vietą judėti, kada keisti dėtuvę ir pan. Varžybos labai dinamiškos – jose ne tik daug judesio, bet ir psichologijos, reikalingas geras fizinis pasirengimas.

Praktinio šaudymo varžybose dalyviai skirstomi į skirtingus divizionus. Nuo kurio diviziono pradėjote Jūs? Kuris dabar žavi labiausiai?

Aš pradėjau nuo Produkcijos (*Production* – aut. p.) diviziono. Jame leidžiama atlikti mažiausiai ginklo patobulinimų – pavyzdžiui, negali naudoti piltuvėlio (*Magwell*), kurio pagalba greičiau įstatytum dėtuvę, todėl naudojami ginklai, kuriuose labiausiai išlaikyti gamykliniai parametrai. Minimali nuleistuko jėga turi būti ne mažesnė kaip 3 svarai (1,36 kg – aut. p.). Prieš varžybas tavo ginklą patikrina, ir jei yra neatitikimų, turi susitvarkyti pagal varžybų reikalavimus. Jeigu ginklas ar šoviniai yra testuojami jau varžybų metu, aptikus neatitikimus varžybų taisyklėms dalyvis diskvalifikuojamas.

Atskira Produkcijos šaka yra *Production Optics*. Joje galioja tie patys reikalavimai, tačiau vietoje įprastų taikiklių naudojami kolimatoriai. Tie, kurie prasčiau mato, su amžiumi praranda gebėjimą fokusuoti žvilgsnį ir pan., gali šaudyti šiame divizione ir lygiai taip pat tarpusavyje rungtyniauti.

Daugiau galimų techninių ginklo pakeitimų yra leidžiama Standarto (*Standard* – aut. p.) divizione. Ten jau galima dėti ir piltuvėlį, nereglamentuojama nuleistuko nuspaudimo jėga, bet yra apribojimas, kad ginklas turi tilpti į tam tikrų matmenų dėžutę. Taip pat didesnei taškų vertei gauti pataikius į tas pačias taikinio zonas gali būti ir dažnai naudojami truputį galingesni šoviniai – .40 kalibro.

Open divizioną galima palyginti su „F-1“ – jame daugiausiai leidžiama visokių patobulinimų: ir kolimatoriai, ir kompensatoriai, ir piltuvėliai.

Tai aš toks grynas Produkcijos veikėjas. Esu kažkada seniai dalyvavęs keliose Standarto varžybose tam, kad pabandyčiau, kas tai yra, bet pasilikau Produkcijoje. Jau dvidešimt metų esu šiame divizione ir nemanau, kad jį pakeisiu – nebent vėliau, kai jau ryškiai nebematysiu kryptuko. Tada keliausiu į *Production Optics* (juokiasi).

O kuriame divizione renkasi daugiausiai praktinio šaudymo gerbėjų?

Labai priklauso nuo šalies. Pavyzdžiui, Italijoje 9x19 mm kalibras – kuris naudojamas Produkcijoje – yra uždraustas, todėl ten labiausiai renkasi arba Standarto divizioną (.40 kalibro), arba Open, kuriame naudojami 9x21 mm, 9x23 mm šoviniai. Lietuvoje populiariausias divizionas yra Produkcija – čia susirenka daugiausiai šaulių. Iš šio diviziono ir sudaroma nacionalinė komanda atstovaujanti Lietuvai Europos bei Pasaulio čempionatuose.

Lietuvoje populiariausias divizionas yra Produkcija – čia susirenka daugiausiai šaulių.

Kas lemia tokį Produkcijos diviziono populiarumą?

Galbūt daugiausiai ekonominiai sumetimai. Šioje kategorijoje naudojami ginklai yra sąlyginai pigesni, nors ginklo kaina mūsų sporte yra tik lašas jūroj – esmė yra šoviniai. Produkcijoje naudojamų 9x19 mm Luger šovinių kaina atitinkamai yra pigiausia.

Kaina – subjektyvus dalykas. Vis dėlto, tai brangus sportas, tiesa?

Labai brangus sportas (juokiasi). Jeigu žiūrėtume į Produkciją, 9x19 mm Luger šovinio kaina svyruoja apie 0,20 eur. Kai nesiruošiu varžyboms ir noriu tiesiog palaikyti formą, treniruojuosi 2-3 kartus per savaitę ir per kiekvieną treniruotę išnaudoju po maždaug 400-600 šovinių. Kitą savaitgalį bus III lygio IPSC varžybos, todėl treniruosiuosi bent tris kartus per savaitę, po 800-1000 šūvių. Tai biudžetas toks, hmm... nemažas (juokiasi).

Kai nesiruošiu varžyboms ir noriu tiesiog palaikyti formą, treniruojuosi 2-3 kartus per savaitę ir per kiekvieną treniruotę išnaudoju po maždaug 400-600 šovinių.

Kaip vyksta pasiruošimas varžyboms? Iš ko susideda treniruotės?

Atidirbinėjami tam tikri techniniai elementai: tai gali būti ištraukimas iš dėklo – šūvis, ištraukimas iš dėklo – du trys šūviai, pajudėjimas iš pozicijos į poziciją, šaudymas kaire, dešine ranka.

Taip pat su kolegomis atliekame pratimus. Žiūrime, analizuojame, kaip buvo galima sutaupyti laiko, pasirinkti geresnę taktiką, pasiekti geresnį rezultatą. Šios užduotys taip pat nėra vienodos. Vienos yra keliamos žiemą, kai nėra sezono, kitos prieš pasiruošiant reitinginėms varžyboms, trečios, kai reikalingas tam tikras fizinis ir psichologinis pasirengimas vykstant į Europos ar Pasaulio čempionatus. Dėl tų visų elementų apjungimo ir gaunasi, kad šūvių skaičius sukasi vidutiniškai apie 600-800.

Aišku, dar yra sausos treniruotės be šūvio – jas atlikti galima ir namuose. Tai ištraukimas iš dėklo, dėtuvių keitimas, perjudėjimai iš pozicijos į poziciją, pernešimai tarp taikinių.

Jūs Lietuvos praktinio šaudymo sporto federacijos narys esate nuo 1999-ųjų metų. Ar stipriai

išaugo gerbėjų ir entuziastų ratas per šį laiką?

Sakyčiau, kad išaugo. Pradėjome nuo maždaug 100-150 narių, o vienu metu jų skaičius išaugo iki 500 su viršum. Dabar, kai krizė, aktyviai varžybose dalyvaujančių narių gal kiek apmažėjo. III lygio reitinginėse varžybose dalyvauja apie 80-100 mūsų sporto šakos entuziastų.

Kas dar, be meilės šiam sportui, vienija praktinio šaudymo entuziastus? Kokiomis charakterio ar būdo savybėmis pasižymi šie sportininkai? Kokias savybes galbūt šis sportas leidžia išsiugdyti?

Visokių žmonių yra – ir greito, ir lėtesnio mąstymo. Iš esmės turbūt vienija ta atmosfera, kurią tu patiri būdamas bendraminčių būryje, galėdamas bendrauti, semtis žinių ir dalintis patirtimi. Juokaudavome, kad IPSC (Tarptautinė praktinio šaudymo konfederacija – aut. p.) yra kaip šeima – galiu paskambinti kokiam slovakui, su kuriuo šaudėme vienoje grupėje, ir sakyti: „Žiūrėk, man reikia tavo pagalbos, užsakyk geresnį ar arčiau šaudyklos esantį viešbutį" – visada pagelbės. Prieš kelerius metus vieniems estų šauliams, vykusiems iš Estijos į varžybas Čekijoje, sugedo Lietuvoje mašina. Tada jie skambino vienam iš kolegų lietuvių ir prašė padėti surasti servisą. Automobilis buvo operatyviai sutvarkytas ir estai galėjo tęsti kelionę toliau. Tai ta draugystė, bendrumas ir pagalba vienas kitam visus ir jungia.

Pradėjome nuo maždaug 100-150 narių, o vienu metu jų skaičius išaugo iki 500 su viršum.

Mus vienija ta atmosfera, kurią tu patiri būdamas bendraminčių būryje, galėdamas bendrauti, semtis žinių ir dalintis patirtimi. Draugystė, bendrumas ir pagalba vienas kitam visus ir jungia.

Jūs esate pasiekęs tikrai įspūdingų rezultatų – pvz., iš kelių šimtų dalyvių 27-ta vieta Europos čempionate bendroje Produkcijos diviziono įskaitoje, prizinės vietos Lietuvos varžybose. Visada nuo pat pradžių kryptingai siekėte ir svajojote apie auštus rezultatus, ar visa tai atėjo natūraliai – tiesiog mėgaujantis ir darant tai, kas patinka?

Jei sakyčiau, kad tik mėgaujuosi – meluočiau. Iš vienos pusės – taip, ta vieta yra svarbi, ir kuo ji aukštesnė, tuo yra didesnis moralinis pasitenkinimas. Iš kitos pusės, puikiai suvokiu, kad reikia kažką daugiau įdėti, norint kažką gauti, nes taip natūraliai iššaudžius begalę šovinių, čempionu nepasidarysi. Turi ieškoti trenerio, investuoti į žinias, psichologinį pasiruošimą. Kadangi mano noras visada yra pasiekti kuo aukštesnę vietą, tai tenka ir investuoti. O ta vieta... Iš septynių šimtų dalyvių 27-ta kaip ir gerai, bet kai žiūri iš savo varpinės – „kodėl tu ne dešimtuke?". Tai va tas dar netenkina (juokiasi).

Vadinasi, esate maksimalistas. Taip, galiu taip pasakyt (juokiasi). Paskutiniame Europos čempionate Production divizione Senjorų kategorijoje buvau ketvirtas – na tai vėlgi, „kodėl ne antras ar ne pirmas?".

Bet tai turbūt ir skatina judėti į priekį. Taip, ta varomoji jėga, noras tobulėti leidžia atlikti visą juodą ir kartais nuobodų darbą, kuris duoda kažkokį rezultatą. Kiti šauliai taip pat nesnaudžia vietoje. Lietuvoje pirmasis penketukas ar dešimtukas yra pakankamai kvėpuojantis vienas kitam į nugarą – būna varžybų, kur keturios ar penkios vietos skiriasi tik per 4 taškus iš maždaug 2000 galimų.

Kuo didesni lūkesčiai sau, tuo, tikriausiai, didesnė ir psichologinė įtampa. Įdomu, ar stipriai jaudinatės prieš varžybas ir kaip susitvarkote su stresu? Dažnai sakome, kad praktinis šaudymas susideda iš 30% technikos ir 70% psichologijos. Tai tikrai yra tiesa, nes techniškai gali būti labai geras, bet jeigu ateini prie starto linijos ir laukdamas signalo sugriūni psichologiškai – pradeda drebėti rankos, negali pataikyti, ir jokio gero rezultato nesigauna.

Jaudulys visada yra – ypač prieš pirmą pratimą ar naujo sezono pirmąsias varžybas. Išmokti su juo susitvarkyti labai padėjo Lietuvos olimpiečius ruošianti sporto psichologė Aistė Žemaitytė, kai su nacionaline komanda vykome į Europos ir Pasaulio čempionatus.

Yra tam tikri metodai – kad ir paprastas kvėpavimas, kuris padeda nusiraminti. Jeigu grupėje daug žmonių, dažnai tenka laukti savo eilės apie valandą ir daugiau. Per šį laiką aptingsti, todėl prieš pratimo startą turi greitai susikelti tonusą. Tai tų technikų teko ir reikėjo išmokti.

Sporte įgyti įgūdžiai praverčia ir realiame gyvenime?

Tikrai taip. Jei atliekant pratimą sugriūva tavo pratimo atlikimo taktika, ne taip pataikei, ne iš pirmo šūvio aktyvavosi tai, kas turėjo aktyvuotis, per sekundės dalį turi priimti sprendimą, kaip pakeisti visą likusią pratimo atlikimo strategiją. Greitas mąstymas, greitas sprendimų priėmimas esant netikėtai situacijai praverčia ir realiame gyvenime, realiame darbe.

Kokios didžiausios pasitaikančios naujokų praktinės ir požiūrio klaidos, pradėjus šį sportą? Kas dažniausiai trukdo pasiekti gerų rezultatų?

Pirmiausiai techniniai elementai – nuleistuko nuspaudimo ir atatrankos kontrolė bei kryptuko matymas. Čia dauguma „lūžta“ ir reikia įdėti daug jėgų, kol supranti, ką reikia daryti. Antra, turbūt pati didžiausia, klaida yra ta, kad pamačius gerai šaudantį ir aukštas vietas užimantį sportininką, kuris greitai iššaudo, greitai juda, jie galvoja, kad irgi gali taip pat greitai padaryti. Dėl to rezultatai visada pradeda smukti žemyn.

Ar yra kokie nors griežti amžiaus apribojimai šiam sportui ir lubos, nuo kada nebegali juo užsiimti?

Nėra. Sportininkai divizionuose yra skirstomi tik į skirtingas amžiaus kategorijas – jie gali rungtis tiek bendroje įskaitoje, tiek savo kategorijoje. Junior – nuo 16-os iki 21-erių. Lady skirta moterims. *Regular* – iki 50-ies. Kai sukanka penkiasdešimt metų, pereini į *Senior* kategoriją, o nuo 60-ies patenki į *Super Senior* ir šioje kategorijoje kiek gyvas, kiek pavelki kojas, tiek gali ir šaudyti. Gerai prisimenu vieną vokietį, kuris dar pakankamai aktyviai dalyvavo varžybose būdamas 87-erių metų. Tai faktiškai cenzo nėra – eik, daryk, sportuok. Net jei ir turi kažkokią fizinę negalią, gali dalyvauti varžybose. Yra žmonių, kurie dėl fizinės negalios gali šaudyt tik viena ranka. Tuose pratimuose, kur turėtų būti šaudoma dviem rankom, bet jie šaudo viena, gauna papildomų taškų, o ten, kur šaudoma tik viena ranka – pavyzdžiui, dešine, ir jie šaudo dešine, – yra lygūs. IPSC sporte lygumo principas yra pakankamai gerai išlaikytas, ir siekiama sudaryti kuo lygesnes sąlygas visiems varžybų dalyviams.

Liveta Burkšaitė

DARŽAS BALKONE: kaip įsirengti ir ką jame auginti?

Domėjimasis ekologija ir sveiku gyvenimo būdu neretai paskatina norą išbandyti daržininkystę ir džiaugtis šviežiomis daržovėmis, ką tik skintomis tiesiai iš savo lysvės. Svarbu žinoti, kad net ir gyvenant daugiabutyje ir neturint savo sodo kampelio, užsiauginti įvairių gėrybių įmanoma tiesiog balkone. Prireiks truputį žinių, dėmesio ir rūpesčio – ir galėsime mėgautis nuostabiu, savo pačių užaugintu derliumi.

Dauguma augalų mėgsta šviesą, tačiau kiti gerai auga ir pavėsyje Specialistai ir augalų entuziastai sutartinai tvirtina – prieš imantis ką nors auginti balkone, svarbu įsivertinti, kurioje pusėje jis yra. Nors ne paslaptis, kad dauguma augalų gerai auga pietinėje pusėje, kur pasiekia daug saulės šilumos ir šviesos, kai kurie augalai gali puikiai derėti ir ten, kur jos trūksta. Todėl net ir šiaurinių balkonų savininkai neturėtų nusiminti – juose verta pabandyti auginti špinatus, salotas, krapus, žirnius, gražgarstes. Tuose balkonuose, kurie yra lepinami saulės, tinka auginti pomidorus, paprikas, baklažanus, laiškinius svogūnus, svyrančias braškes, įvairias prieskonines žoleles: baziliką, šalavijus, čiobrelius, raudonėlius. Sodinant prieskoninius augalus kartu, tarp jų reikėtų palikti bent dvidešimties centimetrų tarpą, taip suteikiant geresnes sąlygas vešėjimui.

Į ką dar vertėtų atkreipti dėmesį? Svarbu ir tai, ar balkonas įstiklintas, ar ne. Įstiklintame ir daug saulės matančiame balkone greitai kaupiasi karštis, kuris gali augalus perkaitinti, todėl būtina praverti langus ir leisti balkonui vėdintis. Tuo tarpu atvirus balkonus reikėtų saugoti nuo lietaus, stiprių liūčių bei smarkaus vėjo.

Augalus galima auginti loveliuose, vazonuose, kibiruose, medinėse dėžėse arba tiesiog substrato maišuose – prakirpus ir tiesiai susodinus daigus. Tiesa, toks vaizdas neatrodys labai dekoratyviai, tačiau

galima paieškoti idėjų, kaip šiuos maišus pridengti. Viena jų – šakelėmis ar audeklu. Auginant daržoves vazonuose, svarbu pasirūpinti tinkamu drenažu. Tam tinka panaudoti akmenėlius ar molines šukes. Kad augalai galėtų apsirūpinti maistinėmis medžiagomis, vertėtų rinktis kaip įmanoma kokybiškesnę žemę – pavyzdžiui, komposto mišinius ir ekologiškas trąšas.

Rekomenduojama vengti balkone auginti didelius augalus. Optimalus aukštis – iki pusės metro, todėl, jei tik įmanoma, vertėtų rinktis žemaūges augalų veisles. Neverta auginimui balkone rinktis tų daržovių, kurių ilgas vegetacinis laikotarpis.

Taupantiems vietą siūloma išbandyti vertikaliąją daržininkystę Ne kiekvienas gali pasigirti dideliu ir erdviu balkonu, tačiau svarbiausia – balkonas yra! Sumanus išplanavimas ir vazonų ar kitų talpų išdėstymas leis džiaugtis derliumi net tada, kai vietos tiek mažai, jog apie auginimą negali būti nė jokios kalbos. Vertikaliosios daržininkystės esmė yra formuoti savo „lysves" į viršų, užuot viską laikius grindų lygyje. Tai įgyvendinti gali padėti įvairios konstrukcijos, lentynos, virvės, kopėtėlės, kabliukai, ant kurių būtų tvirtinami ar statomi vazonai, loveliai ir kt. Skoningai įrengtos vertikalios kompozicijos puošia balkono erdvę, suteikia daugiau jaukumo. Siekiant tvarkos įspūdžio, tarpusavyje reikėtų suderinti spalvas ir naudojamas medžiagas – stengtis vengti per didelės jų įvairovės.

Be to, toks daržovių ar kitų augalų auginimo būdas yra itin patogus žmonėms, kenčiantiems nugaros skausmus. Patogiame aukštyje esančius augalus lengva pasiekti, nes norint ką nors nusiskinti ar patvarkyti, nebūtina lenktis. Tiesa, atskirose, mažose talpose auginami ir daugiau tiesioginės saulės pasiekiantys augalai yra linkę greičiau išdžiūti, todėl juos reikia dažniau laistyti. Gera žinia ta, kad specializuotose parduotuvėse galima įsigyti vazonų su jau integruotomis laistymo sistemomis. Toks sprendimas ypač naudingas, jei vykstama atostogauti ir nenorima sukti galvos, kas pasirūpins mūsų augalais.

Daržininkystė balkone gali tapti nuostabiu hobiu, praskaidrinančiu nuotaiką ir leidžiančiu pasidžiaugti apčiuopiamais rezultatais. Geriausia, tiesiog nebijoti bandyti eksperimentuoti ir žiūrėti, kas ir kaip būtent jūsų balkone geriausiai dera bei auga.

Ieva Kazlauskaitė-Ališauskė

Angelė Veronika Vuosaitienė:

„ŽMOGUI REIKIA ŽMOGAUS“

Akys – ne tik sielos veidrodis, bet ir vienas svarbiausių bei nuostabiausių žmogaus jutimo organų, leidžiančių tyrinėti ir pažinti įvairiaspalvį pasaulį. Ko gero, nesusimąstome, kaip pasikeistų gyvenimas, jeigu vieną dieną prarastume regėjimo dovaną ir turėtume gyventi tamsoje. Apie aukštyn kojom apvirtusią kasdienybę ir jos keliamus iššūkius netekus regėjimo bei apie tai, kaip vėl tamsoje sugebėti pamatyti šviesą, pradėti šypsotis ir džiaugtis gyvenimu, kai jau, rodos, nebėra vilties, kalbame su senjore ANGELE VERONIKA VUOSAITIENE.

Angele, kokia buvo Jūsų vaikystė?

Žvelgiant iš dabartinės perspektyvos – skurdi ir liūdna, o žiūrint vaiko akimis – tiesiog linksma. Pamenu, žiemą ant kuprinės čiuoži nuo kalnų, įkrenti į vandenį, prisemi batus, neini namo, nes bijai, jog tėvai bars. Bet kai grįžti, tėvai nieko nepadaro, lieki gyvas, gyveni toliau (šypsosi). Juk būdamas vaikas, neįžvelgi neigiamų dalykų.

Kur mokėtės, studijavote?

Kaime baigiau dvi klases. Vėliau tėvai persikraustė į bažnytkaimį, o kai buvo devyneri metai, atidavė į internatą. Ten virė gyvenimas, galėjai daug ko mokytis. Tiesa, kaip vaikui, atitrauktam nuo tėvų, tas gyvenimas buvo labai skausmingas. Mano šeimoje buvo devyni vaikai ir aš vienintelė buvau atplėšta. Kai mane vežė į internatą, visą kelią neištariau nei žodžio, o kai nuvežė, išverkiau ašarų jūrą. Ir iš kur tų ašarų tiek buvo? Nesuprantu.

Akys – ne tik sielos veidrodis, bet ir vienas svarbiausių bei nuostabiausių žmogaus jutimo organų, leidžiančių tyrinėti ir pažinti įvairiaspalvį pasaulį.

Galite plačiau papasakoti, kiek laiko gyvenote internate, kaip Jums ten sekėsi?

Internate praleidau trejus labai įdomius metus. Buvau labai išdykusi, maištavau. Taip elgiausi todėl, kad mane vienintelę tėvai atskyrė nuo šeimos, nelankė. Dabar manau, kad tėvai į internatą išvežė, nes norėjo, jog man būtų geriau: būčiau aprengta, šiltai paguldyta, pavalgiusi – o kas vyko vaiko viduje, niekam nerūpėjo. Aš lig šiol negaliu pamiršti tos dienos, kai mane ten išvežė. Tiesa, internate sulaukiau daug meilės ir šilumos iš direktoriaus ir jo žmonos. Matyt, jautė mano skaudžią vidinę būseną...

O kaip gyvenimas klostėsi po tų trejų metų internate?

Kadangi kas mėnesį reikėjo mokėti po tris rublius už internatą, o mūsų šeima buvo didelė, gyveno nepasiturinčiai, tėvas pasiėmė ir parsivežė namo. Aišku, tokio gyvenimo, kokį turėjau internate, namuose nebuvo. Dėl to pykausi su

tėvais, maištavau, verkiau, nes nebenorėjau gyventi skurde ir visą gyvenimą likti gūdžiame kaime. Pabaigusi aštuonias klases, įstojau į Vilniaus Prekybos technikumą. Studijų metai buvo sunkūs, teko patirti daug negražių ir rizikingų situacijų. Visos tos patirtys baisios, skausmingos, nesuvokiamos.

O ką veikėte baigusi technikumą?

Praėjo treji metai, baigiau mokslus ir gavusi paskyrimą į Kauną, išvykau ten dirbti. Pamenu, gavusi pirmąjį atlyginimą, nusipirkau 300 g irisinių saldainių, kuriuos iš karto suvalgiau, o tada galvojau, ką nupirkti mamai dovanų. Iš kiekvienos algos jai kažką nupirkdavau. Prisimenu mamą laimės ir džiaugsmo kupinomis akimis, besididžiuojančią manimi. Na, o vėliau sukūriau šeimą. Pirmasis mano vyras buvo išgeriantis. Ilgai kenčiau, nes maniau, jog jeigu mane myli, mes gerti. Deja, taip nenutiko. Neapsikentusi, išsiskyriau, nes vyras smurtavo, kentėjau ne tik aš, bet ir vaikas. Praėjus kiek laiko, gyvenime atsirado kitas, vėl geriantis, vyras. Visi keturi namų kampai buvo ant mano pečių. Ilgą laiką slėpiau problemas nuo aplinkinių, šypsojausi, niekam nepasakojau, nes buvo gėda. Galiausiai, sužinojau, jog vyras mane išdavė. Nusprendžiau skirtis.

Visi keturi namų kampai buvo ant mano pečių. Ilgą laiką slėpiau problemas nuo aplinkinių, šypsojausi, niekam nepasakojau, nes buvo gėda.

Kaip gyvenimas klostėsi vėliau?

Buvo išties nelengva, daug skausmo ir neatsakytų klausimų viduje, o ir aplinkiniai stebėjosi, kaip aš, jau tada blogai matanti, pasiryžau skirtis. Labai trūko žmogaus, su kuriuo galėčiau atvirai ir nuoširdžiai apie viską pasikalbėti, nes nei saviem, nei kaimynam nesinorėjo pasakoti – buvo gėda. Ir ką, vieną dieną sutikau savo pažįstamą. Žmogiškai ir atvirai kalbėjomės, buvo ir ašarų, ir juoko. Tada supratau, kad žmogui reikia žmogaus, ypač tokiais atvejais, kai sunku, kai vienas nepajėgi susitvarkyti. Su tuo žmogumi gražiai bendravome ir gyvenome 16 metų. Jis jau išėjęs anapilin. Nors santykių pradžioje buvo visko: ir pasibardavom, ir gėrė, bet dėl mūsų santykių žmogus metė gerti, susitvarkė, buvo atidus ir rūpestingas. Esu jam be galo dėkinga už visas patirtis. Jis – vyro etalonas. Dabar džiaugiuosi, jog sunkiu laikotarpiu neužsidariau viena, nes tada nebūčiau sutikusi tokio nuostabaus žmogaus.

Kaip nutiko, kad praradote regėjimą?

Prastas regėjimas buvo nuo pat mažų dienų. Kadangi vaikystėje nebuvo tėvų priežiūros, o jaunystėje nesirūpinau savimi, kuo toliau, tuo labiau liga progresavo, teko nešioti akinius. Manau, regėjimo prastėjimui labai daug įtakos turėjo per didelis darbo krūvis, skyrybos, nervai, nes tada išretėjo tinklainė, buvo atliktos kelios sklero sutvirtinimo operacijos, sugedo tamsinė adaptacija, kas reiškia, jog tamsoj arba prieblandoj visiškai nieko nematau, o dabar negaliu nei skaityti, nei rašyti. Kaip sakau, visur reikia pagalbos.

Kaip praradus regėjimą pasikeitė gyvenimas? Kiek laiko prireikė, kad atsigautumėte ir sugrįžtumėte į gyvenimą?

Kiekvienam reikėtų užsimerkti ir pabandyti gyventi tamsoje kasdien. Tada suprastų. Tai yra taip skausminga, taip baisu. Kai itin stipriai suprastėjo regėjimas, puoliau į depresiją, bet tada kažkas lyg papurtė smegenis, ir paklausiau savęs: ką aš darau? Tuomet pradėjau ieškoti pagalbos, kol galiausiai atėjo susitaikymas, kad yra taip ir ne kitaip, ir turiu su tuo išmokti gyventi. Nors kelias iki to labai ilgas ir skausmingas... Išmokau džiaugtis tuo, jog pati galiu nueiti, kur reikia, apsipirkti, už tai, jog turiu gerą orientaciją aplinkoje. Kai susiduriu su matančiais žmonėmis, iškart pasakau, kad blogai matau, tada savaime pradeda vykti bendrystė, atsipalaiduoju. Žinoma, yra buvę visokių nepatogių situacijų. Tiesiog tokiais atvejais pradedi iš savęs juoktis.

Kas padėjo susitvarkyti su iškilusiais sunkumais?

Iš tikrųjų, didžiulė pagalba – Kauno aklųjų ir silpnaregių centras, kur yra daug savirealizacijos: dainavimas, sportas, pynimas, molio lipdymas, drama, rankdarbiai, kulinarija, moterų klubas. Ir aš dalyvauju, stengiuosi, kad tik kuo mažiau liktų laisvo laiko. Aš dainuoju folklore, lankau sporto ir rankdarbių užsiėmimus. Kartais stebiuosi, kiek ten nuostabių darbuotojų – tikrų žmonių. Kiek jie turi kantrybės! Džiaugiuosi galėdama būti tarp tokių žmonių.

Kas jums gyvenime teikia džiaugsmą?

Viskas. Retai kas pastebi, kad aš nematau. Būna, žmogus pasisveikina, o aš nematau, koks tai žmogus, bet jaučiuosi tokia dėkinga, kad pasisveikino. Apskritai džiaugiuosi, kad yra sukurta ir duota galimybė socializuotis, džiaugiuosi dėl anūkų, kad jie tokie nuostabūs, kad per juos galiu matyti, kaip keičiasi pasaulis, keistis pati.

Kaip manot, kas lemia, ar žmogus susitvarko su iškilusiais sunkumais, ar pasiduoda?

Kas lemia? Gal tai – aukštesnė jėga? Žinoma, be žmogaus darbo visko neduos ir aukštesnė jėga. Bet manau, kad daug įtakos turi šaknys. Aš žemai lenkiuosi protėviams už tai, kokia esu.

Didžiulė pagalba – Kauno aklųjų ir silpnaregių centras, kur yra daug savirealizacijos: dainavimas, sportas, pynimas, molio lipdymas, drama, rankdarbiai, kulinarija, moterų klubas.

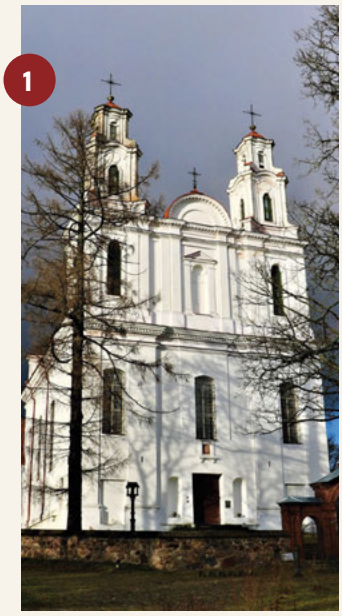
Viktorija Skutulienė

Keliaujant po Lietuvą įspūdingu dydžiu, unikaliomis formomis bei stiliais išsiskiria bažnyčios, kurių dalis mena net Vytauto Didžiojo laikus, kada krikščionybė Lietuvoje žengė pirmuosius žingsnius. Kiekviena jų išskirtinė savo istorija ir išlaikiusi autentišką architektūrą. Bažnyčios šimtmečius saugo žmonių tikėjimą, džiaugsmus ir sielvartą.

LIETUVOJE YRA PER 700 ŠVENTOVIŲ – mūsų kraštovaizdžio puošmenų, kurios visos per menkai pažįstamos. Planuodami kelionę po Lietuvos miestelius, užsukite į bažnyčias, grožėdamiesi šventove, susipažinsite su istorija, prisiliesite prie kultūros pėdsakų.

Kelionių maršrutui po Lietuvą pristatome 9 unikalias savo istorija šventoves.

LIETUVOS BAŽNYČIOS – šimtmečius saugančios žmonių tikėjimą



Kurtuvėnų Šv. Apaštalo Jokūbo bažnyčia

Kurtuvėnų Šv. Apaštalo Jokūbo bažnyčios bokštai remia dangų jau nuo pat 1792-ųjų, kai baigėsi dešimtmetį užtrukusi šventovės statyba. Iš toli matomi vėlyvojo baroko stiliaus bažnyčios bokštai siekia 50 metrų aukštį.

Įžengus į bažnyčios vidų, interjeras dvelkia klasicizmo santūrumu, tačiau čia galima atrasti ir vėlyvojo baroko bei neogotikos estetinių elementų. Penkių altorių ir sakyklos ansamblis užbaigtas 1820-aisiais.

Vienas seniausių bažnyčios meno kūrinių – vargonai, kurie buvo kurti apie 1796-uosius. Yra išlikusi seniausia įrenginio dalis – prospektas. Jis medinis, vėlyvojo baroko formų, puoštas auksuotais drožiniais.

Nepaisant bažnyčios erdvumo, joje gausu paslaptingų ir tamsių užkampių, siaurų koridorių. Didžiausia paslaptimi apgaubti laidojimo rūsiai. Didysis rūsys, kurio plotis 120 kvadratinių metrų, įrengtas priešais pagrindinį altorių. Po didingais plytų mūro skliautais įrengta 12 kriptų. Žmonės čia laidoti XVIII a. pabaigoje – XIX a. pirmoje pusėje.

Kurtuvėnų parapijos nuotr.

Šeduvos Šv. Kryžiaus Atradimo bažnyčia

Šeduvos Šv. Kryžiaus Atradimo katalikų bažnyčia – viena iš aštuoniolikos rajone esančių bažnyčių ir viena iš penkių, įtrauktų į Kultūros paveldo departamento prie Kultūros ministerijos kultūros vertybių sąrašą.

Tai viena gražiausių Lietuvos bažnyčių, kurios interjeras turtingai gražus – bažnyčia trijų navų su penkiais altoriais. Jos architektūroje susipynė du stiliai – renesansas su neobaroku. Bažnyčios skliautai – cilindriniai, o šventoriaus tvora – akmenų mūro.

Žvelgiant į bažnyčios bokštus matosi, jog kažkada juose buvę laikrodžiai, kurie Šeduvos miestelio gyventojams rodė laiką. Dabar tai tik prisiminimas.

Šiaulių vyskupijos nuotr.

Švėkšnos Šv. Apaštalo Jokūbo bažnyčia

Dabartinė Švėkšnos bažnyčia yra ketvirtoji šventovė: pirmoji sudegė, antroji ir trečioji buvo sugriautos, o 1900-aisiais buvo pašventintas naujosios bažnyčios kertinis akmuo. Kadangi naujoji bažnyčia turėjo būti dvigubai didesnė, kertinis akmuo buvo įmūrytas šalia senosios. Taip simboliškai buvo pradėta bažnyčios statyba.

1905 metais pastatyta neogotikinė bažnyčia – vienas pagrindinių miestelio architektūrinių paminklų. Bažnyčia sudaryta iš trijų išilginių navų, kurias kerta skersinė nava. Bokštų aukštis – 65 metrai. Bažnyčios interjerą puošia net 8 altoriai. Didysis altorius – beveik 16 metrų aukščio, kartu su sakykla pagamintas Austrijos Tirolyje, Purgerio fabrike. Tiesa, bažnyčios šventorių su parku jungia apie 1885-uosius pastatytas arkinis pėsčiųjų tiltas – viadukas. Tai unikalus ir retas statinys Lietuvoje.

Telšių vyskupijos nuotr.

Biržų Šv. Jono Krikštytojo bažnyčia

Pirmoji bažnyčia minima nuo 1500 metų, tačiau visai neaišku kur buvo tiksli jos vieta ir kaip ji atrodė. Ilgainiui, bažnyčių būta ne vienos, o stovėjusios dar kelios tarp Apaščios ir Agluonos upių. Ankstesnės jos visos buvo medinės, greitai sunykdavo. Galiausiai tuometinis Biržų šeimininkas, grafas Jonas Tiškevičius, prižadėjo pastatyti naują mūrinę bažnyčią. Pažadą ištesėjo ir pagal architekto Tomo Tišeckio projektą 1861 metais pastatė dabartinę mūrinę Šv. Jono Krikštytojo bažnyčią, menančią baroko ir klasicizmo laikus.

Bažnyčia istoristinė, halinė, stačiakampio plano, dvibokštė – 43 metrų aukščio. Bažnyčios vidus mena neobarokinį stilių. Įdomu tai, kad bažnyčioje galite pamatyti Tiškevičių giminės herbą, kuris puošia 1879-aisiais kurtus vargonus ir Biržų miesto herbą, kuris puošia medines ložes.

Grafo Jono Tiškevičiaus ir dar kelių šeimos narių palaikai saugomi bažnyčiose rūsyje esančiose kriptose.

Parapijos nuotr.

Telšių vyskupijos nuotr.

Kulių Šv. vysk. Stanislovo bažnyčia

Bažnyčia stovi Kuliuose, Plungės rajone. Pastatyta 1900-aisiais. Istorijos šaltiniai teigia, kad čia dar 1644-aisiais buvo statyta pirmoji bažnyčia. Nugriovus senąją, 1897 m. prasidėjo naujos mūrinės bažnyčios statyba. Šventovė buvo klasicistinio stiliaus, kurią projektavo švedų architektas K. E. Strandmanas, tačiau parapijiečiams ji nepatiko, todėl, vyskupui leidus, pristatytas istorizmo stiliaus bokštas. Statybos darbai buvo užbaigti 1900 m., bet įrengimo darbai tęsėsi iki pat 1918-ųjų. Tai klasicistinė, tinkuoto mūro su šešių kolonų portiku pagrindiniame fasade, vainikuojamu trikampio frontono, virš kurio – istorizmo stiliaus bokštas. Bažnyčia yra stačiakampio tūrio halė. Prie bažnyčios architektūros priderinta plytų mūro ažūrinė šventoriaus tvora. Tai profesionaliosios mūrinės istorizmo architektūros pavyzdys.

Vilkaviškio vyskupijos nuotr.

Išlaužo Švč. Mergelės Marijos Krikščionių Pagalbos bažnyčia

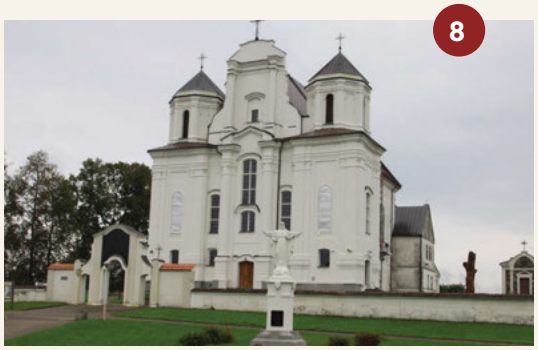
Išlaužuose, Prienų rajone esanti Švč. Mergelės Marijos Krikščionių Pagalbos bažnyčia – viena iš tarpukario kulto statinių, pastatytų rekonstruojant dvaro rūmus. Iš dvaro žemės naujai besikuriančiai parapijai buvo paskirta 8 ha žemės su dvaro statiniais. Dvaro rūmai, kurie buvo statyti 1860-aisiais, vienaaukščiai, su cokoliniu aukštu, erdvia pastoge. 1929 metais rūmai buvo nugriauti iki langų, o mūrinės pastato sienos panaudotos bažnyčiai statyti. Maldos namai pašventinti 1933-iasiais.

Bažnyčia stačiakampio plano, trinavė, bazilikinės erdvės. Planas asimetriškas, prie šoninio fasado centrinės dalies (šiaurės rytų pusėje) pristatytas bokštas. Tokį netradicinį sprendimą nulėmė buvusio dvaro rūmų pastatas. Bažnyčios architektūra turi modernizuotų neorenesansinių bruožų.

Vilkaviškio vyskupijos nuotr.

Kudirkos Naumiesčio Šv. Kryžiaus Atradimo bažnyčia

Pastatyta Kudirkos Naumiestyje 1781–1783 metais. Pagal kunigo J. Vališausko projektą bažnyčia buvo be bokštų, tačiau po beveik šimto metų bokštai buvo pristatyti. Laikoma, kad statyba buvo užbaigta 1870-aisiais.Bažnyčia yra vėlyvojo baroko stiliaus, pereinančio į klasicizmą, statinys. Fasade ryškėja du gana masyvūs bokštai ir tarp jų įsiterpiantis, voliutomis, puskolonėmis ir šventųjų skulptūromis papuoštas frontonas, bokštai – stačiakampiai, trumpėjantys nuo apačios į viršų. Istorijos šaltiniuose minima, kad 1944-aisiais bažnyčia stipriai nukentėjo per karą: buvo sunaikinti bokštai, nugriautas stogas. Ilgainiui šventovės stogas buvo atstatytas, restauruotas ir vidus, tačiau bokštai atstatyti gerokai žemesni. Dabartiniai kupoliniai bokštų stogai turi mažus būgnus, ant kurių iškelti kryžiai.



Bį Kražių Motiejaus Kazimiero Sarbievijaus kultūros centro nuotr.

Kražių Švč. Mergelės Marijos nekaltojo prasidėjimo bažnyčia

Tai buvusi benediktinų vienuolyno bažnyčia, iš kurios išlikusi tik mūrinė bažnyčia, šventoriaus tvora ir dešinėje šventoriaus pusėje stovinti XIX a. I-oje pusėje pastatyta Šv. Roko koplyčia. Iš istorinių šaltinių žinoma, kad 1639-aisiais žemės sklype buvo pastatytas vienuolynas ir bažnyčia. Pasenus mediniams vienuolyno pastatams, po šimto metų buvo pastatyta mūro bažnyčia. Bažnyčiai buvo suteiktas Švč. Mergelės Marijos Nekaltojo Prasidėjimo titulas. Šiuo metu bažnyčioje galima apžiūrėti dvibokštę vėlyvojo barokinio stiliaus bažnyčią, dominuojančią miestelio panoramoje. Bažnyčios interjere dominuoja centrinis barokinis altorius. Taip pat čia galima išvysti vienus didžiausių Žemaitijoje vargonus.

Bažnyčios nuotr.

Joniškio Švč. Mergelės Marijos Ėmimo į dangų bažnyčia

Dabartinė Joniškio bažnyčia pastatyta 1895–1901 metais. Tai didžiulis eklektinės architektūros, kryžminio plano pastatas. 65 m aukščio fasadinis bokštas yra vidurinės navos pradžioje. Jo stogas turi barokinių elementų. Vėlyvojo baroko elementų yra langų, angų nišose.

Šios bažnyčios architektas – jau minėtas Karolis Eduardas Strandmanas iš Švedijos. Bažnyčios stogas dengtas cinkuota skarda, bokšte – 6 metrų aukščio kryžius. Grindys mozaikinės. Bažnyčioje 16 durų, visos ąžuolinės su geležinėmis staktomis. Didysis altorius – betoninis, papuoštas kolonomis su statulomis. Be jo yra dar penki altoriai: vienas betoninis ir keturi mediniai. Bažnyčia turi keturis varpus.

Birutės tėvų sodyba Gurbšilyje

Birutės sodyba Gerviniuose

Liveta Burkšaitė

Asmeninio archyvo ir „Gerų pokyčių centras“ nuotraukos

Visuomenininkė Birutė Jakučionytė apie sodybą, kurioje užaugo:

„TAIP GERA, KAD TEN TOLIAU VERDA GYVENIMAS“

Mūsų vaikystės namai. Vieta, su kuria siejame tiek daug savo pirmųjų atsiminimų. Vieta, kurioje mes augome ir keitėmės. Kartais tėviškė tampa naujais namais mums visai nepažįstamiems žmonėms, tačiau ryšys, siejantis mus su šia vieta, išlieka visą gyvenimą. Renginių organizatorės, rašytojos, aktyvios visuomenės veikėjos Birutės Jakučionytės buvusi tėvų sodyba tapo namais nuo priklausomybių besigydantiems vyrams.

Šiandien sodyboje įsikūręs „Gerų pokyčių centras“ padeda žmonėms atsitiesti, išlipti iš alkoholizmo bei narkotikų liūno ir susigrąžinti gyvenimo vairą į savo rankas. Moteris savo tinklaraštyje pasidalino istorija, kaip šie namai kūrėsi, papasakojo apie ryškiausius vaikystės atsiminimus ir jausmus, kurie apima stebint šio centro veiklą. Ji pripažįsta, kad dažnai įžvelgia sąsajų tarp buvusių tėvų namų ir savo sodybos Trakų rajone.

Sodybą kūrė patys

B.Jakučionytė savo vaikystę praleido Vilkaviškio rajone, Gurbšilio kaime. Radę senutėlę sodybą, tėvai į ją atsikraustė 1974-ųjų metų balandį, o lygiai po mėnesio gimė ir pati Birutė. Šeima sodybą, vadovaujant tėvui, kūrė, keitė ir statė savo rankomis. Ilgainiui iškilo daugybė naujų statinių – pasak moters, iš vis dar tebestovinčių pirmiausiai kilo tvartas. Tuo metu Birutė jau ėjo į mokyklą, todėl galėjo prisidėti prie darbų – maišyti skiedinį, dėlioti į pamatą akmenukus. Taip ji, dar būdama vaiku, išmoko betonuoti. „Šalia tvarto tėvas statė kamarą, šalia jos garažą. Tokį progresyvų, su išbetonuota duobe mašinų remontui. Tame garaže ir gulėdavo po savo žiguliais“, – savo tinklaraštyje rašo B. Jakučionytė.

Šalia namų telkšojo pelkė, į kurią šeima iš pradžių nešdavo savo maisto atliekas. Vėliau tėvas sugalvojo joje iškasti tvenkinį. Sutvarkė sąvartyną, išrovė prižėlusius karklus, „paliko ant kranto tik kelis alksniukus ir vieną nedidelį ąžuoliuką“. Birutė pasakoja, kad labai mėgdavusi jį apsikabinti. Iškasus tvenkinį, atsivėrė nemažas plotas geros, derlingos žemės, kurioje vaikai galėjo auginti ką panorėję – kiekvienas turėjo sau po lysvę. „Su sesėm lenktyniaudavom dėl lysvių ir takelių tiesumo, savo daržų gražumo, tėvai rinkdavo geriausią daržą“, – prisiminimais dalinasi moteris.

Didėjant šeimai, atsirado poreikis turėti patalpą, kurioje per šventes tilptų daugiau žmonių. Taip atsirado „Namukas“ – vasarinis statinys su daugybe langų. Birutė pasakoja, kad „Namuką“ statė jauniausiojo brolio krikštynoms. Prieš dvidešimtmetį jame savo vestuves atšoko Birutės sesė, dar vėliau – ir pati Birutė. Paskutinį kart šiame statinyje buvo švenčiamas tėvų septyniasdešimtmetis. „Namukas tvirtai stovi iki šiol. <...> Dabartiniai sodybos gyventojai jį labai gražiai ir jaukiai sutvarkė“, – pastebi B. Jakučionytė. Ji pasakoja, kad būdama paauglė, vos nutirpus sniegui, išsikraustydavo į jį ir pragyvendavo ten iki vėlyvo rudens.

Asmeninis ryšys su centro vykdoma veikla

Birutė neslepia, kad domintis apie tėviškę užplūsta emocijos. „Kaskart skaitydama centro naujienas išgyvenu stiprų jaudulį dėl to, kas šiuo metu ten vyksta, ir kad tai vyksta mano tėvų namuose“, – rašo B. Jakučionytė. Moteris teigia esanti laiminga, kad namuose, kuriuose ji gimė ir užaugo, šiandien vis dar verda gyvenimas ir yra vykdoma prasminga veikla, turinti simbolinę reikšmę ir jos šeimai.

„Mano tėvas buvo stiprus ir tvirtas žmogus, aštuonių vaikų tėvas. Taip, kaip sukūrė sau didelę šeimą, pastatė jai didelius namus, lygiai tiek daug jis „priskaldė malkų“ per savo alkoholizmą: daug destrukcijos, pykčio ir traumų išgyveno pats ir sukūrė savo vaikams“, – pripažįsta B. Jakučionytė. Simboliška, kad parduodant sodybą visai atsitiktinai atsirado pirkėjas, kuris joje nusprendė įkurti pokyčių centrą. „... kai išgirdau, kas nori pirkti mano tėvo statytus namus, rimtai kėliau akis į dangų ir dėkojau Dievui, kad pagaliau lyg tai viskas stojasi į vėžes, kad nieko geriau ir nebuvo galima įsivaizduoti, jog jo namuose įsikurtų vyrai, besigydantys ligą, dėl kurios tiek daug nukentėjo mano šeima, – rašo B. Jakučionytė. – Tarsi koks Dievo ar Visatos ženklas, kad mano tėvas, nors jau ir po mirties, gavo išrišimą, atleidimą. Visa tai, ką jis savo rankomis statė ir sukūrė, dabar tarnauja vyrams, kuriems reikia palaikymo, supratimo, vietos stotis ant kojų.“

Dalis daiktų persikėlė į naują sodybą

Daugybė išlikusių autentiškų daiktų – tėvo gamintų baldų, senelių naudotų indų – atrado savo vietą Birutės nuosavoje sodyboje Trakų rajone, Gervinių kaime, kurioje prieš pusantrų metų moteris įkūrė vaikų stovyklavietę „Gervių lizdas“. „Visa stovyklavietė išdabinta mamos ir močiutės megztais kilimėliais, lovatiesėm. Labai vertinu tai, ką pavyko išsaugoti. Dar didesnį džiaugsmą teikia tai, kad tie daiktai yra naudojami, reikalingi. Tarsi įsivaizduoju, kad kol naudoju savo tėvų, senelių liestus ar gamintus daiktus, jie gyvi ne tik mano širdyje“, – sako B. Jakučionytė.

Vaikystės namų įtaka

„Dažnai susimąstau, kad dabartinis mano gyvenimas yra tikrai stipriai suformuotas vaikystės namuose: toks pat poreikis gyventi gamtoje, kaime, vienkiemyje, auginti daug vaikų, puoselėti savo sodybos aplinką, kurti aplink save kažką gražaus, net jeigu ir visai neturi tam lėšų. Esu ne kartą pagalvojusi, kad sau namus išsirinkau labai panašius į kažkada tėvo išrinktą ir pirktą sodybą Gurbšilyje“, – sako B. Jakučionytė. Ji pasakoja, kad tiek iki tėvų, tiek iki dabartinių savo namų reikia važiuoti per mišką apie 4 km, be to, abiejų sodybų vietovardžiai prasideda iš tos pačios raidės. „Šimtus kartų esu išgyvenusi jausmą, kad kai užsuku nuo asfaltuoto kelio miške į žvyrkelį, tarsi važiuoju į tėvų namus Gurbšilyje, o ne į savo Gervinius“, – pripažįsta moteris.

Vis dėlto, ji nesilaiko beatodairiškai įsikibus praeities. „Manau, kad man puikiai sekasi susigyventi su tuo, kad mano tėviškė, gimtieji namai man tapo tik istorija“, – sako B. Jakučionytė. Kad ir kokią emocinę reikšmę jie turėtų, moteris atvira širdimi priima neišvengiamus pokyčius. Paklausta, ko tėviškėje niekada nenorėtų pakeisti, ji atsako, kad išsaugotų tik sodyboje augančius medžius. „Niekada nenorėčiau, kad nupjautų tą ąžuolą prie tvenkinio ir tėvo sodintas obelis. Visa kita gali būti keičiama, transformuojama. Mes ir mūsų gyvenimas nuolat kintame, todėl kažin ar verta laikytis įsikibus kokio nors namo ar tvarto kampo“, – sako B. Jakučionytė.

Duphalac – *lengva pergalė* užkietėjus **viduriams**

Laktuliozė

- **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-21-36

VIATRIS

Viktorija Skutulienė

„InMedica“ klinikos gydytoja dietologė
Evelina Cikanavičiūtė

Nuotr. autorius D. Ščiuka.

Nepriklausomai nuo to, kada ir koks maistas yra valgomas, pagrindinė jo funkcija – pasotinti žmogų – aprūpinti energija ir maistinėmis medžiagomis. Tačiau maistas yra neatsiejama švenčių ir su jomis susijusių tradicijų, ritualų, palikimo dalis. Juk šventinei atmosferai sukurti paprastai pasitelkiamas ir riebesnis, saldesnis, sūresnis maistas, kurio suvalgoma gerokai gausiau negu įprastai. Dažniausiai juntamas ne tik silpnumas, pykinimas ar pilvo pūtimas, bet sukeliami ir rimtesni virškinimo sutrikimai.

Į klausimus atsako „InMedica“ klinikos gydytoja dietologė EVELINA CIKANAVIČIŪTĖ.

PERSIVALGYMAS – iššūkis sergantiems virškinamojo trakto ligomis

Kokios persivalgymo pasekmės? Dažnas pasikartojantis ir ilgalaikis persivalgymas, kuris reiškia ir gausesnį energijos suvartojimą negu esamas jos poreikis, gresia svorio didėjimu. Atsiradus antsvoriui ir nutukimui, didėja rizika sirgti įvairiomis lėtinėmis ligomis: širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu, nealkoholine suriebėjusių kepenų liga, onkologinėmis ligomis ir kitomis, su per dideliu svoriu siejamomis, ligomis.

Kalbant apie epizodinį persivalgymą, tai yra gausesnį pavalgymą per šventes ar kitomis retomis progomis, tikėtina, kad toks persivalgymas nesukels didelių sveikatos problemų. Tiesiog tuo metu žmogus gali jausti kurį laiką trunkantį fizinį diskomfortą – sunkumą, pilvo pūtimą ir skausmą, rėmenį ir pykinimą, silpnumą, galvos svaigimą, prakaitavimą, vangumą, gali būti sunku fiziškai judėti.

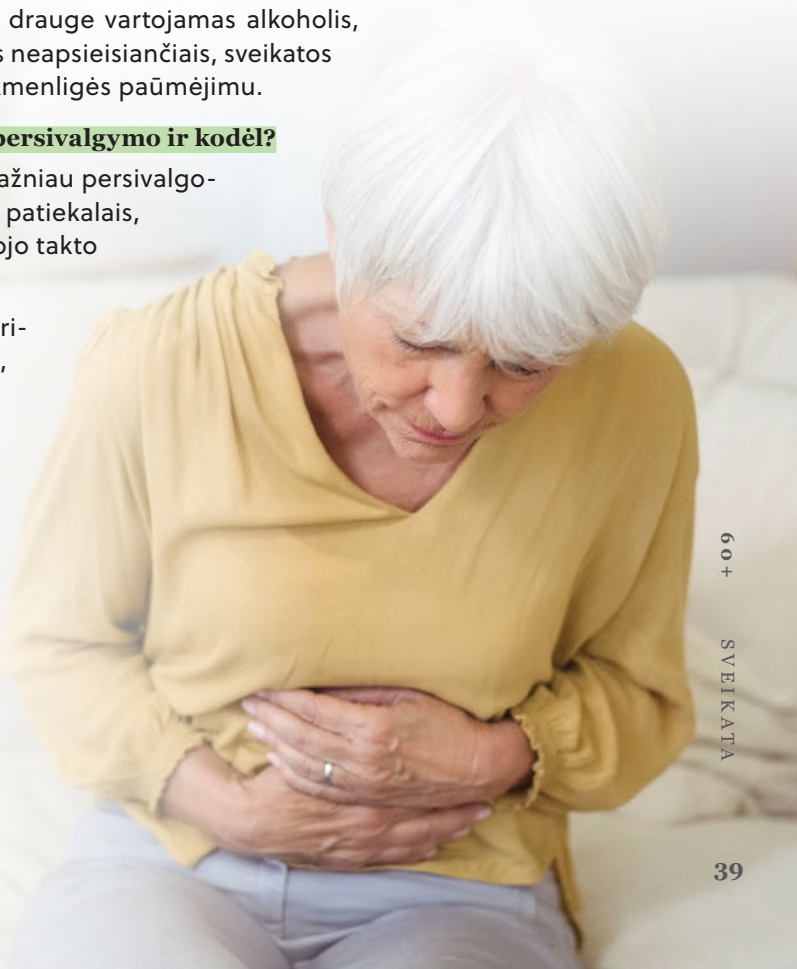
Bet visgi pasitaiko atvejų, kai persivalgymas, ypač kai drauge vartojamas alkoholis, gali būti susijęs ir su labai rimtais, be gydytojų pagalbos neapsieisiančiais, sveikatos sutrikimais: ūminiu kasos uždegimu ar tulžies pūslės akmenligės paūmėjimu.

Kokiomis ligomis sergantys asmenys turėtų vengti persivalgymo ir kodėl?

Gausesnis maisto kiekis, ypač švenčių metu, kai visgi dažniau persivalgoma ne kruopomis ar daržovėmis, bet riebiais ar saldžiais patiekalais, gali būti rimtas iššūkis žmonėms, turintiems virškinamojo takto ligų.

Didesnis maisto kiekis, ypač kai jis gausus riebalais, pridėtiniu cukrumi arba kai jis ypatingai paruoštas: keptas, skrudintas, rūkytas, sūdytas ar patiektas su gausiais padažais, reikalauja didesnių virškinimo sistemos veiklos resursų: intensyvesnės virškinimo fermentų ir hormonų bei tulžies rūgščių gamybos ir išskyrimo, taip pat aktyvesnės virškinamojo trakto raumenų peristaltikos.

Sergant lėtinėmis virškinimo sistemos ligomis gali būti sudėtinga greitai ir efektyviai virškinamajam traktui ir jam priklausantiems organams susidoroti su šiais procesais. Dėl to žmogus gali jausti įvairius ilgiau nei įprastai trunkančius ir varginančius simptomus: sunkumo jausmą, įvairaus pobūdžio pilvo skausmus, rėmenį, viduriavimą ar vidurių užkietėjimą.



Kokios dar yra vidurių užkietėjimo priežastys?

Vidurių užkietėjimo priežasčių yra daug – tai ir gyvenimo būdo veiksniai, dieta, kurioje nepakankamas kiekis skaidulinių medžiagų ir vandens, nereguliarus valgymas. Taip pat nepakankamas fizinis aktyvumas, stresas.

Vidurių užkietėjimas gali būti susijęs su įvairiomis būklėmis, pavyzdžiui, nėštumu, sindromais ir ligomis: dirglios žarnos sindromu bei įvairiomis virškinamojo trakto ligomis, valgymo sutrikimais, endokrininėmis ir nervų sistemos ligomis. Labai dažnai vidurių užkietėjimas pasireiškia ir kaip kai kurių vartojamų vaistų pašalinis reiškinys. Taip pat reikia paminėti, kad dažnas kai kurių vidurius laisvinančių preparatų vartojimas taip pat gali sukelti lėtinį vidurių užkietėjimą, nes išsivysto tingios žarnos sindromas.

Vidurių užkietėjimo atsiradimui taip pat turi įtakos genetiniai veiksniai, vyresnis amžius, psichologinės ir socialinės priežastys.

Ar daug žmonių kenčia nuo vidurių užkietėjimo?

Vidurių užkietėjimo paplitimo statistika varijuojanti, bet manoma, kad nuo lėtinio vidurių užkietėjimo kenčia 15-20 proc. bendros populiacijos, o vyresnio amžiaus žmonių tarpe paplitimas yra dar didesnis.

Ką rekomenduotumėte nuo vidurių užkietėjimo kenčiantiems žmonėms? Pirmiausia rekomenduojama valgyti reguliariai, nes reguliarus valgymo režimas padeda suformuoti ir tuštinimosi režimą. Labai svarbu tinkamas maisto pasirinkimas ir pakankamas kiekis skaidulinėmis medžiagomis gausių produktų: mažai rafinuotų grūdų ir kruopų, daržovių, vaisių ir uogų, sėklų. Todėl patiekalus galima reguliariai paskaninti linų sėmenimis, čija sėklomis ar avižų sėlenomis. Itin svarbu vartoti pakankamai skysčių.

Be dietos rekomendacijų taip pat reikėtų dėmesio skirti reguliariam fiziniam aktyvumui, adekvačioms streso valdymo priemonėms, tuštinimosi ritualui. Nepavykstant savarankiškai reguliuoti tuštinimosi arba jei vidurių užkietėjimą lydi kiti simptomai, pavyzdžiui, kraujo priemaišos išmatose, būtina nedelsiant kreiptis į šeimos gydytoją tam, kad būtų atliktas išsamus ištyrimas, o vėliau ir parinktos tinkamos gydymo priemonės.

Kaip tinkamai vertėtų mėgautis maistu, kad netektų kęsti skaudžių persivalgymo pasekmių? Pirmiausia reikėtų susikurti savo valgymo režimą, tai yra valgyti reguliariai ir planuoti valgymus bei jų metu valgomą maistą tiek kasdieniame gyvenime, tiek per šventes. Sistemingas valgymas ir maisto pasirinkimas sumažina persivalgymų ir žemos maistinės vertės produktų vartojimo tikimybę. Ne mažiau nei 2/3 kasdienio maisto turėtų sudaryti daržovės, vaisiai ir uogos, kruopos ir grūdai, sėklos ir riešutai ir tik 1/3 lieka gyvūninės kilmės produktams: liesai mėsai, jūrinei žuviai, neriebiems pieno produktams, kiaušiniams.

Natūralu, kad švenčių metu pasikeičia ne tik ši proporcija, bet, kaip ir privalu šventėms, atsiranda daugiau riebių ir saldžių produktų bei patiekalų. Visgi, siekiant išlaikyti balansą net ir švenčių metu, taip pat išvengti persivalgymo ir su juo susijusio diskomforto, ant šventinio stalo turėtų atsirasti vietos augalinės kilmės produktams ir iš jų gamintiems patiekalams bei skysčiams – vandeniui ir arbatai.

Nors maistas ir itin svarbi švenčių dalis – jis nėra jų prasmė. Todėl itin didelis susikoncentravimas į maistą gali užgožti pačią šventės dvasią, o abu kraštutinumai – tiek itin griežtas ribojimas per šventes, tiek priešingai – besaikis valgymas nepadės išlaikyti pusiausvyros bei sveiko santykio su maistu.

Sistemingas valgymas ir maisto pasirinkimas sumažina persivalgymų ir žemos maistinės vertės produktų vartojimo tikimybę.

DANTŲ PROTEZAVIMO KOMPENSAVIMAS: kam priklauso ir kur kreiptis?

CLINIC | DPC pacientė Janina sako, jog protezai jai grąžino ne tik šypseną, bet ir galimybę pilnai sukramtyti maistą. „Mūsų amžiuje grožis jau ne tiek svarbu. Svarbiausia – sveikata. O kad sveikatos netrūktų, žmogus turi gerai valgyti. Kai dantų nėra, maisto pasirinkimas labai susiaurėja. Kasdien tik košės ir sriubos. Labiausiai buvau pasiilgusi šviežių vaisių, daržovių. Bet jų jau nesukramtydavau. Protezai grąžino ant mano stalo patiekalus, kuriuos buvau užmiršusi. Dabar vėl galiu sukramtyti įvairius produktus, grįžo malonumas valgyti, o taip pat – ir apetitas", – pasakoja senjorė.

Janinai buvo sudarytas gydymo planas. Ji jau buvo pasirengusi pradėti savo šypsenos kelionę, bet gydytojas-odontologas pasiūlė patikrinti, gal jai priklauso teritorinės ligonių kasos (TLK) skiriamos lėšos dantims protezuoti. Pasirodė, kad Janina nežinojo, jog galėjo gauti kompensaciją, todėl pasirinktas gydymas atsiėjo žymiai pigiau. Klinikos komanda sutvarkė visus dokumentus, o Janinai teliko džiaugtis puikiai atliktomis paslaugomis ir patarimu, leidusiu sutaupyti.

„Noriu paskatinti savo bendraamžius – nepražiopsokite progos vėl kramtyti ir šypsotis. Pasitikrinti, ar galime gauti kompensaciją dantims protezuoti, – mums nieko nekainuoja", – sako senjorė.

Kam priklauso kompensacija?

▲ CLINIC | DPC pardavimų vadovė **Laura Bukaveckienė**

„Žmonės dažnai nežino, kad jiems priklauso lėšos iš Privalomojo sveikatos fondo protezavimo darbams apmokėti. Atvykę į vieną iš mūsų klinikų jie gali pasitikrinti, ar turi galimybę pilnai ar dalinai finansuotis savo gydymo planą. Protezavimo išlaidų kompensavimas galioja ne tik išimamiems protezams, bet ir kitoms protezų rūšims – tiek ant dantų, tiek ant implantų, išskyrus skaitmeniniu būdu gaminamus protezus," – sako CLINIC | DPC pardavimų vadovė **LAURA BUKAVECKIENĖ**.

Dantų protezavimo kompensaciją gali gauti pensininkai, vaikai iki 18 metų, nedarbingi ar iš dalies darbingi asmenys bei onkologiniai ligoniai po veido, burnos ir žandikaulių ligų. Anksčiau norintiems dantis protezuoti Privalomojo sveikatos draudimo

CLINIC | DPC pacientė Janina sako, jog protezai jai grąžino ne tik šypseną, bet ir galimybę pilnai sukramtyti maistą.

fondo lėšomis tekdavo apsilankyti ne tik pas gydytoją toje medicinos įstaigoje, kurioje jis prisirašęs, kad gautų siuntimą pas odontologą. Po apsilankymo pas odontologą pacientui reikėdavo kreiptis į TLK, kad būtų „pastatytas į eilę", dėl lėšų skiriamų protezavimui, gavimo. Klinikų tinklas CLINIC | DPC yra sudaręs sutartį su TLK, todėl turėdami siuntimą galite kreiptis į bet kurią, dvylikoje Lietuvos miestų esančią, kliniką. Dabar atvykite į bet kurią CLINIC | DPC kliniką su siuntimu, kurį mūsų specialistai matys e-sveikatos sistemoje, įvertinsime dantų būklę ir galėsime patikrinti, ar jums priklauso kompensavimas.

Dantys – ne tik dėl grožio

Mūsų šalyje apie 30 proc. vyresnių nei 65 metų amžiaus žmonių kenčia nuo dantų praradimo. Dauguma jų patiria sunkumus kramtant. Gerai nesukramtytas maistas yra sunkiai virškinamas. Tyrimai rodo, kad tai gali sukelti skrandžio ir žarnyno susirgimus. Dėl to dauguma senjorų ir kitų dantų netekusių žmonių atsisako dalies maisto produktų. Paprastai tai veda prie nepilnavertės mitybos, kuri taip pat yra daugybės ligų priežastis.

Atsižvelgiant į tai dantų protezavimas yra finansuojamas Privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšomis. Jei jau pradėjote gydymą ir šiuo metu turite laikinus protezus, galite kreiptis dėl nuolatinio protezavimo. CLINIC | DPC komanda patikrins, ar yra galimybė pasinaudoti TLK lėšomis, ir padės jums sutaupyti.

„Turime stengtis, kad kiekvienas žmogus mūsų visuomenėje galėtų jaustis oriai, patenkinti pagrindinius savo poreikius. Mes norime prisidėti prie geresnio žmonių gyvenimo, geresnės sveikatos ir nuotaikos. Rūpindamiesi vieni kitais, kuriame geresnį emocinį klimatą sau patiems", – sako Laura Bukaveckienė.

Protezavimo būdai

CLINIC|DPC patyrusių specialistų gaminami protezai yra patogūs, lengvai prižiūrimi, patvarūs. Tai puiki išeitis netekus daug dantų. Paprastai gaminami dviejų tipų protezai – išimami ir fiksuoti. Pastarieji yra pažangesni ir praktiškai nesukelia jokio diskomforto. Jų nereikia išsiimti, todėl žmogus jaučiasi kaip su natūraliais dantimis. Fiksuoti protezai apsaugo žandikaulio kaulą nuo nykimo, o tai labai svarbu netekus dantų.

Fiksuoti protezai gali būti tvirtinami ant dantų arba ant implantų. CLINIC | DPC gamina kokybiškus ant danties fiksuojamus metalo keramikos vainikėlius, dantų protezų tiltus. Kol kas pasaulyje pirmaujantis ir efektyviausias dantų atkūrimo metodas yra vadinamasis „Visi ant keturių". Ši metodika numato galimybę vieno žandikaulio dantis atkurti ant keturių implantų, vos per vieną parą, net ir labai sudėtingoje klinikinėje situacijoje. Jos dėka galima išvengti sudėtingų, ilgai trunkančių kaulo priauginimo procedūrų. Tai labai svarbu, nes kaulo priauginimas yra pacientą itin varginantis procesas.Po dantų implantacijos uždedami laikini dantys, kurie puikiausiai atlieka tikrų dantų funkcijas visą gijimo laikotarpį, tad iškart po procedūrų pacientams leidžiama kramtyti.

Išimami protezai reikalauja skirstomi į standartines plokšteles, elastines plokšteles ir lanko atraminį protezą. Nors su jais yra šiokių tokių nepatogumų, jie pilnai atkuria kramtymo funkciją ir leidžia vėl drąsiai šypsotis. Protezai gaminami iš alergijos nesukeliančių, žmogaus sveikatai draugiškų sertifikuotų medžiagų.

Neapsisprendžiantiems, kokius protezus rinktis, ar dvejojantiems dėl jiems priklausančios kompensacijos, mielai padės CLINIC | DPC specialistai.

Visi formalumai sutvarkomi ir procedūros atliekamos vietoje, todėl pacientas sutaupo laiko ir energijos. Galima ir nuotolinė gydytojo-odontologo konsultacija. Virtualaus vizito metu išsiaiškinama paciento problema, parenkamas geriausias gydymo būdas, sudaromas planas ir suplanuojami vizitai.

CLINIC | DPC personalas, turintis kontaktą su pacientais, jau vakcinuotas nuo COVID-19. Darbuotojai daro viską, kad užtikrintų jūsų saugumą: patalpos nuolat vėdinamos, klinikose visiems prieinamose vietose yra dezinfekcinių skysčių ir servetėlių, rankenos bei kiti paviršiai nuolat dezinfekuojami.

Lietuvos klinikos: +370 632 000 05 | konsultacija@clinicdpc.lt

Londono klinika: +44 7714 256288 | info@dentalprocare.co.uk

www.clinicdpc.lt

AKTYVUS POILSIS GAMTOJE – be jokio diskomforto!

Į Lietuvą po truputį ateinantys šilti orai kviečia džiaugtis gamtos grožiu – eiti pasivaikščioti, važinėtis dviračiais ar rengti iškylas gryname ore. Be jokios abejonės, šios veiklos tinka ne tik jaunimui. Senjorams fizinis aktyvumas ir grynas oras taip pat yra labai svarbūs bei naudingi. Anot mokslininkų, laiko leidimas gamtoje gali tapti puikia įvairių ligų prevencija. Be to, fizinis aktyvumas teigiamai veikia ne tik kūną, bet ir emocijas, atmintį, bendrą psichologinę būseną.

Rūpesčių kelianti būklė

Aktyviu poilsiu norisi mėgautis be jokių ribų, tačiau neretai senjorus gąsdina mintys apie įvairius nepatogumus, kuriuos sukelia su amžiumi susijusios sveikatos problemos. Pavyzdžiui, šlapimo nelaikymas. Tai – įvairių priežasčių nulemiama organizmo būklė, kai sutrinka šlapinimosi mechanizmas ir nevalingai išteka šlapimas. Ši bėda dažnai sukelia ne tik fizinį, bet ir socialinį-psichologinį diskomfortą. Žmonės nuolat galvoja apie savo problemą, vengia vykti toliau nuo namų, sportuoti, lankytis svečiuose ar net gėdijasi lytinių santykių. Vis dėlto, reikėtų nepamiršti, jog tai, kas susiję su mūsų sveikata – neturėtų būti gėdinga.

Šiuolaikinė medicina ir naujausios technologijos leidžia ne tik susitaikyti su šia problema, bet ir aktyviai mėgautis gyvenimo teikiamais malonumais. Danijoje įsikūrusi sveikatos priežiūros produktų gamintoja „Abena“ rūpinasi su inkontinencija susiduriančių žmonių sveikata ir patogumu, tad siūlo gausų sauskelnių, kelnaičių, įklotų bei kitų higienos priemonių pasirinkimą. Bendrovė pasižymi tarptautine kokybe, jų asortimentą galima rasti daugiau nei 60 šalių visame pasaulyje.

Patogumas – svarbiausia

Kad laisvalaikis gamtoje būtų malonus ir nekeltų rūpesčių, rekomenduojama rinktis vieną populiariausių „Abena“ produktų – sauskelnes-kelnaites „Abri-Flex“. Jos itin gerai priglunda, yra patogios, nesmunka ir apsaugo nuo pratekėjimo, tad drąsiai galite jas dėvėti ilgesnių pasivaikščiojimų, kelionių dviračiais metu ar atliekant mankštą lauke bei namuose. Su šiomis kelnaitėmis jausitės tarsi su įprastu apatiniu trikotažu, tad nereikės nuolat galvoti apie savo problemą. „Abri-Flex“ kelnaitės puikiai tinka ir jautrios odos savininkams, nes yra pagamintos iš švelnios, odos nedirginančios medžiagos.

Pasirinkimo laisvė

Nenorint dėvėti sauskelnių, galima rinktis alternatyvą – „Abri-San“ anatominės formos įklotus, kurie kokybe ir savybėmis nesiskiria nuo klasikinių sauskelnių ar sauskelnių-kelnaičių. Juos paprasta pasirinkti pagal šlapimo sugėrimo laipsnį, kurį įvertinti padės gydytojas ar vaistininkas. Taip pat yra ir vyrams skirtų „Abri-San“ įklotų. Pasirinkus produktą pagal individualius poreikius, atsikratysite diskomforto bei jausitės laisvai. „Abri-San“ anatominiai įklotai pasižymi orui laidžiu paviršiumi, mažina odos sudirgimą, nepriekaištingai sugeria skysčius bei nemalonius kvapus. Juos galima naudoti tiek su specialiomis kelnaitėmis, tiek su įprastu apatiniu trikotažu. Be to, produktas yra ekonomiškas bei draugiškas gamtai.

Į lauką? Žinoma!

Su „Abena“ produkcija šlapimo nelaikymas – ne kliūtis gyventi aktyviai. Taigi, siūlome drąsiai džiaugtis saulės spinduliais, mėgautis gaiviu vėjeliu ir rengti išvykas į gamtą, nes dabar galite judėti saugiai ir patogiai!

www.abena.lt

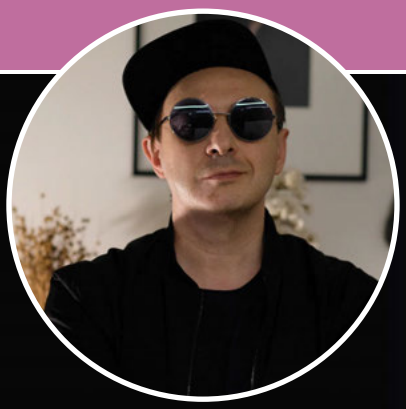
ABENA

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



Parfumerijos prekinio ženklo „FUMparFUM" kūrėjas ***Aistis Mickevičius*** ▶

Ieva Kazlauskaitė-Ališauskė

Aistis Mickevičius: „Aromatas – mūsų vizitinė kortelė"

Žmonėms visais laikais buvo svarbu išreikšti save kaip asmenybę, pasitelkiant kalbą, manieras, drabužius, šukuosenas, aksesuarus, pomėgius. Kvepalai – ne išimtis. Jie suteikia galimybę nematomu, bet juntamu aromato šleifu perteikti savo gyvenimo filosofiją.

Kaip sako pirmojo Lietuvoje nišinės parfumerijos prekinio ženklo „FUMparFUM" kūrėjas AISTIS MICKEVIČIUS, su kuriuo ir kalbame apie kvepalų subtilybes – aromatas yra mūsų vizitinė kortelė.

Aisti, kada susidomėjote kvapų pasauliu? Kvapai mane domino nuo vaikystės. Mama yra pasakojusi, jog dar kalbėti gerai nemokėjau, bet emocionaliai reaguodavau į įvairius aplinkos aromatus. Kvėpintis pradėjau dar paauglystėje ir visuomet labai kruopščiai rinkdavausi aromatą. Taigi, kvapų pasaulis visada buvo mano gyvenime, tik kitomis formomis. O pavargęs nuo darbo radijuje rutinos, kartą užtikau skelbimą, jog Laimė Kiškūnė organizuoja parfumerijos kūrimo kursus „Kvapų namuose". Štai ten prieš daugiau nei dešimtmetį viskas ir prasidėjo.

Kur toliau mokėtės kvepalų gamybos meno? Pradėjęs „Kvapų namuose", ėmiau „treniruoti" nosį savarankiškai, vėliau ieškojau įvairių privačių kursų užsienyje. Kadangi tebedirbau radijuje, buvo sudėtinga išvažiuoti ilgesniam laikui. Taigi, laikau save pusiau savamoksliu, nes daug informacijos susiradau pats, tačiau yra tekę privačiai mokytis parfumerijos ir tokiose kompanijose kaip *Galimard*, *Fragonard*, taip pat Paryžiuje įsikūrusioje parfumerijos mokykloje *Cinquième Sens* (liet. Penktasis pojūtis). Bet didžiausia mano mokykla – daugiau nei dešimtmetį trunkanti praktika.

Ar tiesa, kad kvapas daug pasako apie žmogų kaip asmenybę? Aromatas yra mūsų nematoma vizitinė kortelė, todėl labai svarbu atsakingai rinktis kvepalus įvairioms progoms ir skirtingoms gyvenimiškoms situacijoms. Parfumerija yra ne mados, o asmeninio stiliaus dalis, todėl aromatas visada atspindi jūsų individualybę. Netinkamai pasirinktas aromatas gali sugadinti dalykinį susitikimą ar pasimatymą. Darbo pokalbiui labiau tinka šalti, vėsūs kvapai, kurie gali sudaryti protingo, šalto, apskaičiuojančio žmogaus įspūdį. Tuo tarpu asmeniniam pasimatymui tokių kvapų geriau nesirinkti. Čia tiks jausmingi, šilti, intriguojantys aromatai.

Kiek laiko trunka pagaminti vienus kvepalus? Gal galite papasakoti apie kvepalų gaminimo procesą? Šis procesas gali būti labai skirtingas. Komercinėje parfumerijoje yra daugybė tokio proceso

grandžių ir viskas gali užtrukti net ne vienerius metus. Dažniausiai komerciniam aromatui sukurti skiriamas pusmetis, tačiau prieš pateikdamas kūrybinį „bryfą“ (t.y. lūkesčių ir pageidavimų gaires), užsakovas daug laiko skiria rinkos analizėms ir pan. Kūrimo procesas užtrunka, nes aromatų gamyba reikalauja laiko (parfumerinės kompozicijos turi subręsti), taip pat atsiranda daug derinimo su užsakovu niuansų. Patvirtinus formulę, prasideda gamybinis procesas, kuris ir vėl užtrunka, nes vyksta brandinimas, filtravimas, tada fasavimas, pakavimas ir t.t. Taigi, iš esmės naujam komerciniam aromatui rinkoje atsirasti reikia maždaug metų. Kitaip yra, kai kompanija yra maža, nepriklausoma. Tokiame kūrybiniame-gamybiniame procese daugiau lankstumo, o laiko sąnaudos labai varijuoja.

Kokie kvapai populiariausi tarp lietuvių? Ar tiesa, kad kiekviena tauta / kultūra turi savo kvapą? Iš tiesų kiekvienas regionas išsiskiria savitomis parfumerinėmis tradicijomis, supratimu, skoniu. Lietuviams būdingas susižavėjimas sunkiais rytietiškais medienos, saldžių dervų, odos, prieskonių aromatais. Toks kolektyvinis skonis iš dalies nulemtas mūsų istorijos, mentaliteto ir gamtinių sąlygų. Būdami šiauriečiai, paskutiniai miškų pagonys, valgę daug žvėrienos ir garbinę medžius, aromatuose ieškome šiltų, stiprių, sodrių natų. Kitas dalykas, jog mentaliai, matyt, esame labiau rytiečiai, nei vakariečiai, kad ir kaip mums norėtųsi kitaip.

Kas yra nišiniai kvepalai? Kuo jie skiriasi nuo kitų, pardavinėjamų kosmetikos parduotuvėse? Dabar daug ką turbūt nustebinsiu, bet nišinė parfumerija, kaip atskira, nepriklausoma kvepalų pasaulio kryptis, jau išsisėmė ir beveik išsikvėpė. Šiuo metu ji yra mutavusi į aukštąją, selektyvinę, autorinę ir kitas parfumerijos atšakas. Esminis tokios parfumerijos skirtumas nuo komercinių aromatų, yra išskirtinės meninė ir techninė kokybės. Šie aromatai skirti subtiliems parfumerijos gurmanams, ieškantiems individualaus kvapo identiteto. Didžiausią pakilimą nišinė parfumerija išgyveno prieš gerą dešimtmetį, tačiau tapusi madinga ir pradėjusi generuoti vis didesnius pelnus, sudomino didžiuosius rinkos žaidėjus, kurie pradėjo supirkinėti nišines kompanijas. Paradoksas slypi tame, jog išpopuliarėjęs nišinis produktas nustoja būti nišiniu. Tačiau tai, matyt, yra natūralūs parfumerijos pasaulio procesai.

Gal galite patarti, kaip tinkamai išsirinkti kvapą? Tėra du paprasti, bet svarbūs šio proceso komponentai – kvapas jums turi patikti (turite su juo patogiai jaustis) ir derėti su jūsų odos pH (taip žymimas rūgštingumas). Kiekvieno iš mūsų oda unikali, tad netgi tas pats aromatas gali labai skirtingai kvepėti, skleistis ir laikytis ant įvairių žmonių. Renkantis svarbu nustatyti, kaip pasirinkto aromato molekulės „draugauja“ su jūsų odos pH. Todėl parduotuvėje neužtenka pauostyti neutralų įkvėpintą popierėlį ar pulti pirkti spontaniškai. Su pasirinktu ir užpurkštu kvapu geriausia kurį laiką pasivaikščioti ar tiesiog pabūti. Jeigu jis jūsų neerzina, gražiai ant jūsų odos skleidžiasi ir ilgai išlieka – pirkite.

Kadangi vasara, gal galite papasakoti, kokie kvapai populiariausi šiltuoju metų laiku? Ar klientai renkasi kvapus pagal sezoną? Vasarą mums natūraliai norisi lengvesnių, šviesesnių aromatų, tad sezoniškumas kvepaluose išlieka aktualus. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, jog skirtingu paros metu mes taip pat galime kvepėti labai įvairiai. Dažniausiai daromos klaidos – sunkūs, rytietiški aromatai karštą vasaros dieną ar rytinėje sporto treniruotėje. Įsivaizduokite, koks kokteilis gaunasi jiems susimaišius su prakaitu. Geriausia savo kvepalų lentynoje turėti ne vieną, o kelis įvairius aromatus. Kita vertus, tas iš senų laikų susiformavęs prisirišimas prie vieno kokio nors konkretaus kvapo gali tapti nematoma, bet užuodžiama jūsų vizitine kortele.

Kas Jus įkvepia kurti naujus kvapus? Daugybė dalykų. Kaip yra pasakiusi garsi aromatų kūrėja Olivia Giacobetti, kiekviena gyvenimiška smulkmena gali tapti inspiracija naujam aromatui. Mane įkvepia teatras, kinas, cirkas, kiti scenos menai, senos botaninės iliustracijos, kelionės, urbanistika, kitų kraštų kultūros, disko muzika, istorija, vintažas, Lietuva.

Vaiva Sadauskė

RUTINA – atskaitos taškas visiems naudingiems įpročiams

◀ Psichologas **Paulius Rakštikas**

Asm. archyvo nuotr.

Rūpintis senatve turime pradėti dar būdami jauni. Mūsų įpročiai lemia gyvenimo kokybę, todėl padėti sau kurti patogų gyvenimą galime nuraminę protą ir savo kasdienybėje stebėdami bei kurdami naujus dalykus, neleisdami smegenims senti.

Rutina padeda nuraminti protą

„Ramybė nėra vien malonus jausmas – tai yra ir praktiškai labai naudinga būsena, kuri padeda racionaliai įvertinti, kas su manimi vyksta ir kodėl, kokie mano prioritetai, ko aš siekiu ateityje ir ką man reikia padaryti dabar“, – kodėl svarbi proto ramybė pristato psichologas, dėmesingumo mokytojas, meditacijų programėlės PAUZĖ kūrėjas Paulius Rakštikas.

Anot jo, ramus protas leidžia priimti aiškiau mums patiems suprantamus ir teisingesnius sprendimus, o kai esame skubėjime, jaučiame nerimą, įtampą, tuomet didėja ir galimybė klysti – netinkamai sudėlioti dienos ar gyvenimo prioritetus.

Viena priemonių, padedanti nuraminti protą – rutina. Rutina ir disciplina, anot P. Rakštiko, yra atskaitos taškas visiems mums naudingiems įpročiams – nesvarbu, ar tai būtų meditacija, ar mankšta. Pirmiausia, rutina yra naudinga žmogui fiziologiškai. Ji sureguliuoja mūsų dienos ritmą, o kasdien tuo pačiu metu gauti tuos pačius dalykus kūnui naudinga – atsiradusi disciplina padeda pagerinti ir miego, fizinio aktyvumo kokybę. „Atsiradęs kasdienis ritmas mūsų kasdienybei suteikia stabilumo, o tuomet, kai jo nėra, atsiranda žymiai daugiau nukrypimų nuo normos. Tikėtina, kad nesilaikydamas dienos ritmo aš mažiau sportuosiu, galbūt nereguliariai maitinsiuosi, persivalgysiu. Rutina gelbsti, jei ją turiu“, – pasakoja psichologas.

Skirkite dėmesio pabudimui

Pradėti kurti savo asmeninį dienos ritmą galime skirdami vos kelias minutes per dieną.

„Pirmas dalykas, kurį galite padaryti, kad tinkamai pradėtumėte dieną, tai nepulti iš lovos. Atsigulus arba atsisėdus ant lovos krašto, bent minutę dėmesio skirkite savo kūnui – kaip jis jaučiasi šį rytą? Galite pasirąžyti, pasisukioti, šiek tiek pabudinti kūną šia budria stebėsena. Kitas žingsnis – prieikite prie lango ir skirkite dėmesio aplinkai, kuri yra tą rytą. Svarbu suprasti, kad mes pabundame dienai ir pirmiausia siunčiame žinią – šios dienos niekuomet nebuvo ir nebus. Kokia aš noriu, kad ji būtų? Dažnai, jei kalbame apie vyresnius žmones, jie sako: „ką aš čia naujo pamatysiu?“.

Kiekvienas rytas yra naujas ir unikalus. Pažiūrėkite, koks oras, kaip juda medžių viršūnės, koks vėjas, kaip apsirengę žmonės – tiesiog skirkite dėmesio pabudimui, įvardinant, kas vyksta. Tuomet paklauskite savo kūno, ką šį rytą jis nori valgyti, ko jam trūksta, ir dėmesingai, be jokių išorinių stimulų, paruoškite sau skanius pusryčius“, – kaip sutikti dieną pasakoja P. Rakštikas. Jis siūlo ruošiant pusryčius, pasigaminti juos ne tokius, kokius gaminote iki šiol – įnešti bent vieną naują elementą: „Tai yra psichologiškai svarbus veiksmas, kuris padeda suteikti dienai naują atspalvį ir tam nereikia daug – galite ant įprasto sumuštinio uždėti neragautą salotą ar kitaip, nei visuomet, užsiplikyti arbatą.“

Tuo tarpu telefoną P. Rakštikas rekomenduoja pasiimti ne anksčiau nei įžengiame į darbo erdvę ar prasidėjus darbo valandoms.

Anot psichologo, šios rutinos nebūtina taikyti kasdien, tačiau kodėl nepabandžius? Tokiu būdu, mes dėmesingai reaguojame į tai, ką sako kūnas ir pamažu jį pažadiname, o išaušta tik tas rytas, kuriam mes pabundame.

Smegenys keičiasi taip, kaip jas naudojame

Psichologas pasakoja neretai susiduriantis su tuo, jog paprastai žmonės laukia, kad kažkas iš išorės jų kasdienybei suteiktų gyvumo, naujumo, tačiau tai yra asmeninis valingas veiksmas.

„Savo kasdienybei suteikti naujumo galite visai paprastais dalykais. Pavyzdžiui, kad ir kur keliautumėte, galite pastebėti tai, ko dar niekuomet nematėte, nors ir ėjote tūkstantį kartų. Paprastai, jei žmogus valingai tą daro, jis visuomet ką nors pastebi", – pasakoja P. Rakštikas.

Pašnekovas mini, kad nauji dalykai sukuria daug gėrio ir fiziškai, ir psichologiškai: „Jei man jau 60 ar 65 metai ir kasdien patiriu kažką naujo, jaučiuosi gyvesnis, atsinaujinęs. Žmogus, kaip ir pavasaris, gali atsinaujinti, įnešdamas į kasdienybę to, ko joje nebuvo – visa tai duoda impulsą smegenims, kad jūs man dar reikalingos.

Smegenys keičiasi taip, kaip mes jas naudojame – jei nenaudojame nauju būdu, tai jos tiesiog senėja.

Smegenys keičiasi taip, kaip mes jas naudojame – jei nenaudojame nauju būdu, tai jos tiesiog senėja. Smegenyse nėra sustojimo taško – jos arba silpsta, arba stiprėja. Neuronų tinklai nuolat kinta pagal tai, kaip mes elgiamės kasdienybėje, o meditacija gali būti vienas iš būdų, padedantis į kasdienybę įnešti naujumo", – apie naudą smegenims pasakoja psichologas.

Meditacija atitolina senėjimą

P. Rakštikas patvirtina, kad meditacijos praktika yra naudinga, siekiant atitolinti, sulėtinti senėjimo procesus.

Psichologas paaiškina, kad meditacija nėra kažkas mistinio – tai yra laikas susikaupimui, savistabai, kad žmogus suprastų, kaip jaučiasi. Savo prasme meditacijai artimas žodis yra stebėjimas. Pavyzdžiui, laužo, žvakės ar židinio, jūros stebėjimas veikia raminamai. Kaip ir bet kokiai kitai veiklai, meditacijai reikia disciplinos.

Nors skaitytojams gali pasirodyti, kad meditacija yra svetima praktika, atkeliavusi iš Rytų, tai ne visai tiesa. „Pavyzdžiui, mūsų kraštietis Vydūnas prieš beveik šimtą metų jau mokė dėmesingumo. Jis savo knygoje „Sąmonė" rašė: „Ką žmogus ilgiau savo sąmonėje palaiko, tai įgyja nuolatai didėjančią reikšmę jam ir visam gyvenimui. Žmogus išmoksta valdyti savo dėmesį arba nors turėtų tai išmokti, o dėmesys yra ypatinga sąmonės laikysena", – cituoja P. Rakštikas ir paaiškina, kad tai, kas yra mūsų sąmonėje – apie ką galvojame, kur kreipiame dėmesį, tas ir užima žmoguje vis didesnę reikšmę.

„Jei aš skiriu vis didesnį dėmesį savistabai, savęs pajautimui, savo minčių, veiksmų pastebėjimui, tai tampa vis aiškiau ir sukuria didesnį savęs pajautimą kasdienybėje, o tai leidžia suprasti, kada ir ko man reikia, – kalba psichologas ir patikslina, jog galvoje turi subtilių dalykų pajautimą. – Iš kur man kyla nerimas, ko aš bijau, kodėl kyla susierzinimas? Šie dalykai yra subtilesni ir siekiant suprasti savo kūno, psichikos signalus, reikia reguliarios savistabos."

Sąmoningumas yra atskaitos taškas

Pradėti medituoti galite kasdien kelias minutes stebėdami savo natūralų kvėpavimą, niekaip nedarant jam jokios įtakos. „Jeigu norisi, įkvėpkite giliau ir iškvėpkite lėčiau. Paprastai, kai žmogus prisėda pabūti ramiai, jis susiduria su daug impulsyvumo. Pirmą kartą susipažįstančius su meditacija pliūpsnis minčių dažnai pakelia nuo kėdės ir žmogus nusprendžia, kad tai ne jam.

Mes visi galime jausti kvėpavimą ir visi kvėpuodami susiduriame su tais pačiais dalykais – dėmesio ir minčių klaidžiojimu. Šiuo atveju atidos meditacijos principas yra labai paprastas – sutelkti dėmesį į kvėpavimą ir kai jis kažkur nuklysta, jį sugrąžinti, o tai nutinka kas kelias sekundes. Jei tai darome reguliariai, ilgainiui galime justi, kaip lengvėja susikaupimas šioje akimirkoje, kaip aš galiu greičiau stebėti, grįžti ir kaip mane vis mažiau erzina tas minčių klaidžiojimas", – pataria psichologas.

Nemokama lietuviška programėlė „Pauzė" apima moksliškai pagrįstus sąmoningumo ugdymo (angl. *mindfulness*) būdus, kuriuos galite išbandyti daugybės garso įrašų pagalba, klausant psichologų įžvalgų, meditacijų ir kitų pratimų.

Pats P. Rakštikas, vedinas vidinio jausmo, kad sąmoningumas yra visa ko atskaitos taškas, sukūrė nemokamą lietuvišką programėlę „Pauzė", kuri apima moksliškai pagrįstus sąmoningumo ugdymo (angl. *mindfulness*) būdus, kuriuos galite išbandyti daugybės garso įrašų pagalba, klausant psichologų įžvalgų, meditacijų ir kitų pratimų. Programėlė apima daug aktualių klausimų, kurie svarbūs savo psichikos ir fizine sveikata besirūpinantiems žmonėms: kaip valdyti mintis ir emocijas; kaip mažinti patiriamą stresą ir nerimą; kaip lavinti psichologinį atsparumą ir lankstumą; kaip nusiraminti ir atstatyti vidinį balansą. Nuosekliai ir reguliariai klausant įrašų, tai padeda ne tik gauti žinių ar nusiraminti, bet kur kas daugiau – tai leidžia lavinti savistabos, emocijų ir dėmesio valdymo įgūdžius.

pauzė

Pokyčiams reikia laiko

Pasak psichologo, jei kasdien medituojama apie valandą, du mėnesiai yra rimtas atskaitos taškas, kai žmogus gali pajusti pokytį, tačiau jei per dieną skiriame bent 15 minučių savo kvėpavimo stebėjimui, jau po dviejų savaičių galime paklausti savęs, ką man davė šis laikas.

„Mūsų mąstymas yra kaip puodelis arbatos, o mintys – arbatžolės jame. Įsivaizduokite, jog puodelis yra nuolat judinamas – tos mintys nuolat veiksme. Ir ką mes darome, kai mes stabtelim ir pastatom tą puodelį ant stalo? Arbatžolės iš lėto pradeda leistis ir joms nusėdus matome skaidrią arbatą. Taip yra ir su meditacija – kai aš stabteliu kasdienybėje, kai stebiu vaizdą pro langą, kvėpavimą ar dar ką nors, aš galiu jausti, kaip mano mintys, kurios dažnai yra nerimastingos, bėgančios – jos po truputį nuslūgsta ir aš matau aiškiau, jaučiu, kas yra manyje", – palyginimą pasitelkia P. Rakštikas.

Tačiau yra aplinkybių, kuomet meditacijos praktika nėra rekomenduojama. „Paprastai yra minima trauminė patirtis arba labai stiprios, sunkios emocijos esamu laiku, tuomet geriau nemedituoti", – pataria psichologas.

Kaip sveikatą stiprina VYTENIS PAULIUKAITIS?

Šiltas ir atviras pokalbis su „Eglės sanatorijoje“ Birštone besisvečiuojančiu puikiai visiems pažįstamu televizijos laidų vedėju ir režisieriumi VYTENIU PAULIUKAIČIU. Sužinokite, kas ir kodėl Vytenį sanatorijoje žavi labiausiai!

Vyteni, dėl kokių priežasčių renkatės sveikatinantį poilsį „Eglės sanatorijoje“?

Trumpai? Todėl, kad čia yra puiku (juokiasi). O jeigu iš tiesų – aš jau daugelį metų atvažiuoju į „Eglės sanatoriją“ arba Druskininkuose, arba Birštone. Ir nežadu *Eglės* keisti į ką nors kitą.

Man labai patinka, kad sanatorija Birštone įsikūrusi ant Nemuno kranto, kurortas nedidelis, todėl čia, palyginus, mažai žmonių. Tikra ramybė. Beje, esu buvęs sanatorijose užsienyje ir galiu pasakyti, taip jau nesigiriant, kad pas mus Lietuvoje – aukščiausias lygis. Ir čia ne šiaip sau komplimentas dėl to, kad klausiate manęs, aš tuo įsitikinęs.

Ką būtent, kalbant apie aukščiausią lygį, galėtumėte išskirti?

Pasakysiu jums tai, ką patvirtintų beveik kiekvienas sanatorijos svečias – „Eglės sanatorijoje“ jaučiamas ypatingas dėmesys klientui.

Nuo atvykimo, kai tau paduodami raktai, apsilankymo pas gydytoją, procedūrų grafiko sudarymo, pačių procedūrų atlikimo, iki tol, kol tau ateina laikas keliauti namo. Pavyzdžiui, konsultuojantis gydytojas pritaiko tau tai, ko reikia, atsižvelgia į norus, negalavimus, diskutuoja, paaiškina, jeigu ko nors nesupranti. Labai dėmesinga. Man atrodo, kad čia dirba aukščiausio lygio savo srities profesionalai.

Ar sugrįšite į svečius dar kartą?

Tikrai sugrįšiu, tikrai. Būsiu įkyrus (juokiasi). Ir rekomenduoju visiems, kas nori atsipalaiduoti be rūpesčių ir pasisveikatinti puikioj aplinkoj. Juk kartais užtenka vos kelių dienų, kad pasijaustum kitaip, atsirastų daugiau jėgų. Linkiu sveikatos visiems ir sakau – iki pasimatymo!

Visa „Eglės sanatorijos“ veikla orientuota į brangiausią žmogaus turtą – sveikatą, o sanatorinis gydymas naudingas ir vyresniems, ir jaunesnio amžiaus žmonėms. **Išbandykite sveikatinančias sanatorijos procedūras ir pasimėgaukite gamtos ramybe jau dabar!**

Daugiau informacijos ir rezervacija telefonu **+370 313 60 220** arba **sanatorija.lt**

Kaip organizuojama veikla sanatorijoje šiuo metu, rasite **sanatorija.lt**

Eglės sanatorija

Laura Šakirovaitė

BITININKYSTĖS paslaptys iš pirmų lūpų

Ignas ir Vilius – broliai dvyniai, save pristatantys pirmosios kartos bitininkais. Šią veiklą vyrai pradėjo anksčiau nei įgijo teisę vairuoti, turėdami vos 3 bičių šeimas. Šiandien jų yra 220, tad broliai drąsiai gali vadinti save bitininkystės asais. Jie rūpinasi ne tik tuo, kad ant klientų stalo puikuotųsi gardus medus bei jo gaminiai, bet ir kad kuo daugiau žmonių geriau pažintų bites ir su jomis susidraugautų.

Į bitininkystę atvedė senas, visų pamirštas avilys

Nors dažniausiai bitininkystė yra paveldima iš kartos į kartą, broliai šią veiklą atrado patys, besimokydami 11 klasėje ir ieškodami būdų užsidirbti. Didžiausią norą sužadino kartą per metus vaikinus aplankydavęs dėdė, kuris nuolat pasakodavo apie bites. Vėliau, pas močiutę kaime atradus seną avilį, norai ėmė virsti realybe.

Avilys buvo supuvęs, iškleręs, tad Vilius ir Ignas jį persikalė naujai. Po savaitės, pas kaimynus į obelį atskrido bičių spiečius, kurį vaikinai kaipmat pastebėjo. „Neturėjome nei specialių rūbų, nei žinių per daugiausiai... Prieš dešimt metų informacijos apie bites internete dar beveik nebuvo. Tad paėmiau paprastą kartoninę dėžę, apsivilkau baltus marškinius ir tas bites tiesiog susikrėčiau į vidų. Taip darbininkės įsikūrė naujajame avilyje“, – šypsosi Ignas.

Pirmasis spiečius džiugino savo vaisiais – bitės atnešė daug medaus. Ilgainiui bičių šeimų vis daugėjo, o didžiausias augimas įvyko vaikinams pabaigus studijas bei nusprendus visą savo laiką skirti bitininkystei. Šiandien broliai patys sukasi kaip bitės ir šią veiklą vadina tiek verslu, tiek širdžiai mielu pomėgiu.

Komandinis darbas – svarbiausia

Nors Vilius ir Ignas – dvyniai, jiems puikiai pavyksta draugiškai pasidalinti darbus. Vilius yra susitelkęs į komunikaciją ir pardavimus, o Ignas atsakingas už klientams tiekiamus produktus bei jų pakavimą. Vasarą, atėjus darbymečiui, abu broliai susitapatina su bičių gyvenimo ritmu ir tampa viena komanda.

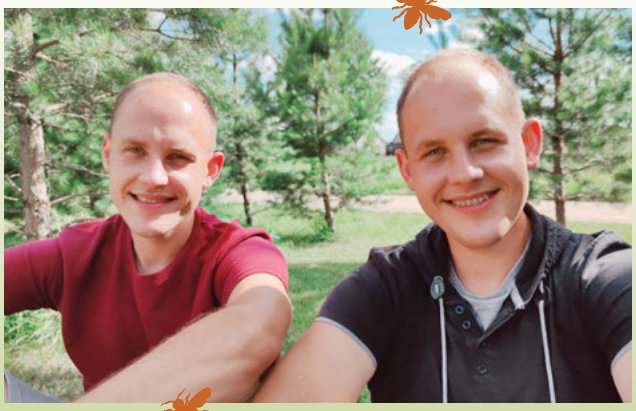
„Brolių medaus“ elektroninėje parduotuvėje galima rasti viską, ką tik gamina jų bitės – bičių pikio, duonelių, žiedadulkių, bičių pienelio. Taip pat net keturias medaus rūšis: pavasario žiedų, liepų, miško žiedų bei grikių. Vyrukai siūlo paragauti medaus skanėstų su įprastais arba šaltyje džiovintais vaisiais ir uogomis.

Be bitininkystės, broliai dar užsiima edukacine veikla. „Norime supažindinti žmones su bičių gyvenimu. Stengiamės pakeisti paplitusį požiūrį į bites – juk visiems atrodo, kad tik pamačius bitę, reikia bėgti. O mes jas drąsiai glaudžiame ir prie veido“, – šypteli. „Vasarą, arba kaip mėgstu sakyti, per mūsų *medaus mėnesį*, kviečiame atvykti pas mus – leidžiame pažvelgti į bites iš arti, parodome, kaip vyksta medaus gamybos procesai ir, žinoma, paragaujame pačio šviežiausio medaus, ką tik iš avilio“, – įspūdžiais dalijasi Vilius.

Dešimt kartų pamatuok ir tik vienuoliktą lipk į medį...

„Seniai, dar gūdžioje bitininkystės pradžioje, vienas bitininkas parodė ant šakos nutūpusį bičių spiečių. Nors ne suvalkiečiai, bet esame taupūs. Jei duoda – reikia imt. Ignas ėmė kopti trijų metrų kopėtėlėm į penkių metrų aukščio medį. Lipo... kol laipteliai nesibaigė. Tada ėmė lipti šakom. Brolis buvo dailiai apsitaisęs bitininko aprangą, užsimetęs kepurėlę. Lipo lipo, kol pasiekė jaukiai įsitaisiusį spiečių. Ir tada, kad kels ranką... kad bitės pro rankovės tarpą ims skristi vidun..! Nelygioje kovoje krito brolio ranka, pralaimėjusi kelioms dešimtims bičių. Visgi, spiečius buvo sugautas ir tapo derlingiausiu to

Asm. archyvo nuotr.



sezono spiečiumi. Na, o brolis kovos žaizdas gydėsi naminiais metodais...", – juokiasi.

Bitės – mūsų darbščiosios seserys

Bičių pasaulis be galo įdomus, o kiekvienas *medaus mėnuo* Ignui ir Viliui – savotiškai užburiantis, kupinas naujų iššūkių. Anot brolių, žmonės ir bitės yra artimi vienas kitam, tačiau turime ir nemažai ko iš jų pasimokyti. „Pirmiausia – darbštumo. Darbštesnio vabzdžio nei bitė turbūt nėra. Dar – sutarimo vienam su kitu. Vasarą avilyje gyvena iki 100 tūkstančių bičių! Joms visoms vadovauja viena bičių karalienė – motinėlė, kuri puikiai moka suvaldyti minią". Tad norint auginti bites, reikėtų pirmiausia pasirūpinti būtent ja. Juk motina – visos šeimos atspindys.

Dar vienas svarbus niuansas, apie kurį ne visi žino – norėdami draugauti su bitėmis, niekada prie jų neikite apsivilkę juodais drabužiais. Šie vabzdžiai nemato juodos spalvos ir ją gelia. „Veiklos pradžioje mes dažnai eidavome į bityną apsimovę juodas kojines, tad bitės visada geldavo į kulniukus. Labai skausminga vieta. Tai geriau eikite be kojinių, basomis", – šypteli.

Medaus kelionė

Aukso nektaras, prieš patekdamas ant mūsų stalo, nueina gana ilgą kelią. „Brolių medaus" įkūrėjai dalijasi pavasarinio, pienių žiedų medaus gimimo istorija. „Iš pradžių reikia sulaukti, kol nužydės pirmieji žiedai. Tada, kai aplinkui gausu baltų pūkų, galime pradėti galvoti apie pirmąjį medų. Patikriname, ar aviliuose medus jau yra subrandintas. Tada jį susirenkame ir vežame namo – į medaus sukimo patalpas. Korius atakiuojame, dedame į medsukius, sukame. Medus išbėga iš korių, jį perkošiame ir išpilstome į stiklainius. Išsuktus korius grąžiname bitėms", – pasakoja vyrai.

Brolių šokoladinio pyrago receptas su medumi

Nekeptas šokoladinis pyragas yra be miltų, be cukraus ir netgi be šokolado, tačiau savo skoniu nustebins tiek smaližius, tiek sveikuolius.

Pyragui reikės:

- 2 didelių, gerai sunokusių avokadų
- 4 v. š. medaus (naudojame liepų)
- 1 stiklinės datulių
- 5 v. š. kokosų aliejaus
- 1 stiklinės graikinių (arba kitų) riešutų
- 100 g kokybiškos kakavos
- 1 apelsino žievelės

Gaminimo eiga:

- Į dubenį dedame datules (jeigu jos yra džiovintos, iš vakaro užmerkiame, kad išbrinktų) ir 2 v. š. kokosų aliejaus.
- Viską smulkintuvu susmulkiname iki vientisos masės. Beriame stiklinę riešutų ir vėl viską susmulkiname. Masėje palikite mažų riešutų gabaliukų, jie suteikia papildomų skonio atspalvių.
- Pagrindą dedame į formelę – puikiai tinka silikoninė ar metalinė. Į vidų įdedame kepimo popierių ir gautą masę tolygiai, standžiai paskirstome, kad neliktų oro tarpelių.
- Gaminame šokoladinę masę. Į dubenį dedame nuluptus avokadus, 3 v. š. kokosų aliejaus, medų, kakavą ir nutarkuotą apelsino žievelę. Vėl viską susmulkiname iki vientisos masės. Ją dedame į formelę ant jau paruošto pagrindo ir tolygiai paskirstome. Viskas! Belieka tik papuošti. Nebijokite improvizuoti! Papuošus dedame pyragą 1–2 val. į šaldytuvą, kad sustingtų. Skanaus!

Kaip pasigaminti pienių medų namuose?

Reikės:

- 2 kilogramų cukraus
- 2 litrų vandens
- 800 gramų pienių žiedų
- 2 citrinų

Gaminimo eiga:

- Pienių žiedelius (be kotelių) pamerkite į šaltą vandenį ir nuplaukite. Tada dėkite į puodą.
- Atskirai užvirinkite 2 litrus vandens ir pilkite ant pienių. Užkaiskite, virkite 15 min. nuo užvirimo. Nukoškite, pasilikite nuovirą.
- Į skystį suberkite cukrų, gerai išmaišykite. Užkaiskite ir virkite apie 1 valandą. Pabaigoje įspauskite citrinų sultis, įtarkuokite žievelę. Pakaitinkite dar apie 5 min.
- Išpilstykite medų į švarius stiklainius ir sandariai užsukite.

AKTORĖ L. KALPOKAITĖ griauna stereotipus apie menopauzę: „Pats nuostabiausias gyvenimo periodas prasideda tada, kai tu peržengi šią ribą“

Menopauzė – natūralus gyvenimo etapas, kuris su bėgančiais metais neaplenks nė vienos moters. Žinoma Lietuvos teatro ir kino aktorė Larisa Kalpokaitė drąsiai griauna visus mitus apie šį periodą ir ragina kitas moteris į gyvenimo rudenį žiūrėti pozityviai, džiaugtis kiekviena akimirka ir nepamiršti prižiūrėti savosios sveikatos.

Menopauzė yra fiziologinis moters gyvenimo etapas, kuris prasideda apie 45-48 gyvenimo metus ir pasibaigia iki 55 metų. Kiekviena moteris šį natūralų periodą išgyvena skirtingai. Kai kurioms šis laikas praeina be ypatingų nusiskundimų, o kitos dėl varginančių simptomų yra priverstos kreiptis į gydytojus.

Drąsiai apie moters gyvenimo pokyčius kalba ir aktorė Larisa Kalpokaitė. Ji prieš kelerius metus savo gerbėjus nustebino kardinaliais išvaizdos pokyčiais, o praėjęs menopauzės periodas leido jai iš naujo sužydėti ir atrasti tikrąjį gyvenimo džiaugsmą.

„Kadangi aš jau peržengiau tą gyvenimo rudens slenkstį, galiu drąsiai pasakyti kitoms moterims, kad pats nuostabiausias gyvenimo periodas prasideda tada, kada peržengi šią ribą. Atsidūrus šiame amžiuje supranti, kad pagaliau gali semti gyvenimo vaisius, kad kiekviena akimirka yra nuostabi ir gali ja mėgautis“, – atvirauja L. Kalpokaitė.

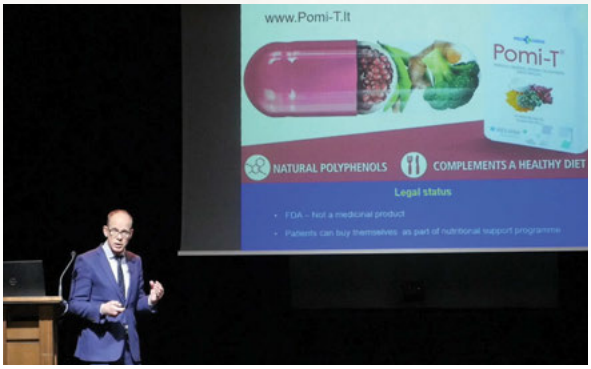
Prasidėjus menopauzei svarbi ne tik moters psichologinė būsena, bet ir viso kūno sveikata. Neseniai Didžiosios Britanijos Adenbruko ir Bendorfo ligoninių medikai kartu su Londono universitetu ir Japonijos vėžiu sergančiųjų palaikymo grupės moterimis atliko inovatyvų mokslinį tyrimą, kuriuo įrodė augaluose esančių polifenolių naudą, kovojant su menopauzės simptomais. Savanorės iš vėžiu sergančiųjų palaikymo grupės du mėnesius kasdien vartojo specialų įvairių polifenolių gausų maisto papildą ir net 79 proc. tyrimo dalyvių pažymėjo, kad žymiai pagerėjo nuotaika, sumažėjo karščio pylimas ir sąnarių sąstingis.

Polifenoliai – tai augaluose randamos bioaktyvios medžiagos, kurios suteikia spalvą, skonį ir aromatą bei dalyvauja augimo, dauginimosi procesuose, padeda augalams apsisaugoti nuo mikrobinių ar grybelinių infekcijų, intensyvių ultravioletinių spindulių.

Didžiosios Britanijos mokslininkai tyrimo metu nustatė, kad moterys, reguliariai vartojančios produktų, kuriuose daug polifenolių, būna geresnės nuotaikos, rečiau skundžiasi sąnarių skausmais, sumažėja karščio bangų, mažiau prakaituoja. Šiam tyrimui buvo pasirinktas Jungtinės Karalystės mokslininkų sukurtas ir dar neseniai klinikiniais tyrimais su prostatos vėžiu sergančiais vyrais sėkmingai išbandytas maisto papildas Pomi-T sudarytas iš daugybę įvairių polifenolių turinčių visadalių granatų, ciberžolių, brokolių ir žaliosios arbatos. Svarbu paminėti ir tai, jog tokiame preparate nėra fitoestrogeninių polifenolių, galinčių paveikti hormonus, polifenoliai gerai įsisavinami, nedirgina skrandžio.

Larisa Kalpokaitė pasakoja, jog menopauzės periodu susidūrė su varginančiais simptomais, kuriems malšinti ieškojo natūralių būdų. Pasak aktorės, pilnavertė mityba padeda ne tik sustiprinti organizmą, išvengti daugelio ligų, bet ir pagerinti gyvenimo kokybę.

„Mes daug praėję gyvenime ir mūsų organizmas yra šiek tiek pavargęs, todėl derėtų labiau save mylėti ir šito išmokau tik dabar. Mes gyvename užterštoje aplinkoje, kad net vaisai ir daržovės, perkami prekybos centruose, yra apdoroti herbicidais ir pesticidais. Šiuo atveju mums gali padėti maisto papildai, taip kad būkit geros, supraskit, kad mūsų sveikata yra mūsų pačių rankose“, – raginimą kitoms moterims siunčia L. Kalpokaitė.



Žavios ir stilingos senjorės drąsiai stojo prieš objektyvą!

Akcijų medžiojimas, medikamentų kolekcijos ir niurzgėjimas šių mamų ir močiučių visai nedomina! Pačios geriausios draugės, kaip jos save įvardina – „kumutės“, vėl griebė naują gyvenimo iššūkį – sutiko įsiamžinti „Rent Boutique“ organizuotoje fotosesijoje, kuri buvo skirta Motinos dienos progai.

Juoko, pakylėtos nuotaikos, žaismingumo ir ryškumo tikrai netrūko. Mamos-močiutės iš naujo atrado joms tinkančias spalvas, drabužių kirpimus, pamirštas vizažo detales bei tobuliausius pozavimo kampus.

Nors joms jau virš 60 metų, bet drąsos, pozityvumo ir įvairių veiklų tikrai netrūksta. Kelionės po pasaulį ir Lietuvą, sportas, Trečiojo amžiaus universitetas, nuolatinis domėjimasis pasauliu – šių mamų-močiučių kasdienybė.

Savo vaikams ir anūkams šios stereotipus laužančios moterys yra puikūs pavyzdžiai, kaip susidraugauti su savimi, problemomis ir gyvenimu. Anot jų, stereotipai yra tik mūsų pačių rėmai, į kuriuos mes patys save įspraudžiame, o visi amžiai yra nuostabūs, net būti „senai“ – smagu!

Šios fotosesijos modeliai pabrėžia, jog moteriškumas – tai šypsena veide, degančios akys, taktas, manieros ir elegancija. Taip pat priduria, jog reikia atrasti savo išskirtinį bruožą, jis – didžiausias ginklas.

„Nuotraukose visos mes tokios laimingos, paslaptingos, žavios ir nerealios, o mūsų draugystė – stipri varomoji jėga!“, – „Rent Boutique“ fotosesijos rezultatais džiaugiasi damos.

„Rent Boutique“ fotosesijos nuotraukos

Visi amžiai yra nuostabūs, net būti „senai" – smagu!

Artimieji iš šių modelių ne tik nuolat mokosi, bet ir skatina: „Mama, tu gali! Močiute, tu – „kieta!". Deja, ne visi senjorai Lietuvoje sulaukia palaikymo.

Štai Laura Balčiūtė, žurnalo „60+" įkūrėja ir redaktorė sako, kad senjorams labai trūksta mūsų visų nuoširdaus, nuolatinio dėmesio. Daugiau nei ketverius metus šiai amžiaus grupei savo rūpestį ir meilę skirianti moteris atkreipia dėmesį, jog net ir šeimos nariai dažnai neranda laiko pokalbiams, skambučiui ar pagalbai. Ji ir pakvietė šias energija trykštančias damas stoti prieš objektyvą. „Žaviuosi šiomis senjorėmis, kurios paneigė skarelių ir ilgų, nuobodžių sijonų mitus bei šią šventę pasitinka spinduliuodamos tiek vidiniu, tiek išoriniu grožiu!", – entuziastingai džiūgauja L. Balčiūtė.

Reikia atrasti savo išskirtinį bruožą, jis – didžiausias ginklas.

Moteriškumas – tai šypsena veide, degančios akys, taktas, manieros ir elegancija.

Stereotipai yra tik mūsų pačių rėmai, į kuriuos mes patys save įspraudžiame.

Nuotraukose visos mes tokios laimingos, paslaptingos, žavios ir nerealios, o mūsų draugystė – stipri varomoji jėga!

Plaukų slinkimas – neišvengiamas, bet sulėtinamas procesas

Plaukų slinkimas yra viena itin dažnai varginančių problemų, ypatingai suaktyvėjus stresinėms būsenoms. Jį sukelti gali įvairios priežastys – žalingi įpročiai, įvairios ligos, nėštumas ir kt. Neišvengiamai plaukų slinkimą lemia ir senėjimo procesas.

Siekiant išvengti plaukų slinkimo ar jį sulėtinti, pirmiausia svarbu užtikrinti pakankamą vitaminų kiekį organizme bei vartoti užtektinai skysčių. Taip pat galime pasitelkti priemones iš gamtos, o esant poreikiui, ir taikyti gydymą.

Plaukų slinkimas prasideda tuomet, kai dėl hormoninio disbalanso sutrinka visa organizmo veikla. Yra žinoma, kad plaukų folikulų ląstelės yra vienos jautriausių visame organizme. Kai įvyksta pagrindinių fermentų – tripsino ir triptazės – bei hormono dihidrotestosterono (DHT) disbalansas, plaukai slinkti pradeda nuolat. DHT hormonas verčia plauko folikulą mažėti bei sukelia pakitimus – išauginamas vis silpnesnis plaukas, kuris tampa šviesesnis, trumpesnis ir ne taip giliai įaugęs, kol galų gale jis iškrenta.

Siekiant išvengti plaukų slinkimo ar jį sulėtinti, pirmiausia svarbu užtikrinti pakankamą vitaminų kiekį organizme bei vartoti užtektinai skysčių.

Sukelia įvairūs veiksniai

Priežasčių, dėl ko plaukai silpnėja ir krenta, yra gana daug. Itin dažnai plaukų slinkimą gali sukelti stresas, prasta mityba, žalingi įpročiai, nepalankus lėtinių ligų gydymui vartojamų vaistų šalutinis poveikis, chemoterapinis gydymas sergant onkologinėmis ligomis ar sisteminės bei infekcinės ligos. Taip pat įtakos šiam procesui gali turėti skydliaukės, antinksčių veiklos ar lytinių hormonų sutrikimas.

Plaukų slinkimo priežastimi gali būti ir nėštumas, kai dėl estrogenų poveikio sutrinka plaukų folikulų pajėgumas, jų augimo ir ramybės ciklai. Plaukai stipriau pradeda slinkti ir po nėštumo laikotarpio, kai staigiai sumažėja estrogenų kiekis ir organizmui pradeda trūkti maistinių medžiagų. Visos šios priežastys paveikia plaukus ir jie ima silpnėti bei slinkti.

Neišvengiama plaukų slinkimo priežastis – senėjimas

Senėjimas yra neišvengiama plaukų slinkimo priežastis ir ji yra susijusi su užkrūčio liaukos veikla. Užkrūčio liauka – tai organas krūtinės ertmėje, apie kurį mažai kas žino, tačiau jis labai svarbus imuninei sistemai. Tai tokia organizmo vieta, kurioje formuojasi T-limfocitai, svarbios kūno ląstelės, kurios gamina antikūnus prieš bakterijas ir virusus. Taip pat ji svarbi imuninio atsako vystymuisi ir limfoidinio audinio gamybai.

Bėgant metams, imuninė sistema pradeda silpti anksčiausiai, t.y. prasideda užkrūčio liaukos silpimas. Senstant ima silpti ne tik žmogaus imuninė sistema, bet kartu sumažėja T limfocitų koncentracija, žmogus tampa labiau pažeidžiamas įvairioms infekcijoms. Tai turi įtakos ir plaukams, nes plaukų folikulų ląstelės – vienos aktyviausių organizme, reikalaujančios didelių energijos resursų. Stingant maisto medžiagų, ima strigti ir plaukų ląstelių gamyba. Jų folikulai pereina į ramybės fazę, o vėliau iškrenta.

Svarbu subalansuota mityba ir pakankamas kiekis skysčių

Dažnai laikantis dietų organizme pristinga maisto medžiagų, dėl kurių stokos pradeda lėtėti plaukų ląstelių augimas. Plaukų folikulai pereina į ramybės būseną ir vėliau iškrenta. Panašiai plaukai reaguoja ir į vitaminų (ypač B grupės) stoką. Plaukai silpnėja dėl geležies trūkumo sergant mažakraujyste, dėl cinko, vario, seleno stokos.

Siekiant išvengti plaukų slinkimo, labai svarbu plaukus tinkamai maitinti iš vidaus. Organizmui yra svarbu gauti visų maistinių medžiagų – tiek baltymų, tiek angliavandenių, tiek ir riebalų. Plaukams labai reikalingos omega-3 riebalų rūgštys, magnis, cinkas, vitaminai A, B, D, E. Ne mažiau svarbu vartoti užtektinai skysčių – per dieną reikėtų išgerti apie 2 litrus vandens, kad organizmo neištiktų dehidratacija ir kad plaukai neprarastų spindesio, drėgmės, nelūžinėtų ir augtų tvirti.

Pagalba slenkantiems plaukams – įvairūs aliejai, gydomosios procedūros ir mediciniškai patvirtinti produktai

Padėti savo plaukams galima pasitelkiant natūralias priemones. Viena veiksmingiausių natūralių priemonių plaukų stiprinimui – aliejai: ricinos, alyvuogių, varnalėšų, šaltalankių, migdolų, kokosų ar garstyčių. Visi jie turi vitaminų, proteinų, mineralinių druskų, stearino ir palmitino rūgščių, kurios stiprina plaukus, atstato plaukų svogūnėlius, taip pat skatina plaukų augimą.

Padėti savo plaukams galima pasitelkiant natūralias priemones. Viena veiksmingiausių natūralių priemonių plaukų stiprinimui – aliejai: ricinos, alyvuogių, varnalėšų, šaltalankių, migdolų, kokosų ar garstyčių.

Kartais, ypatingai vyresniame amžiuje, kai plaukų slinkimas yra sunkiai išvengiamas, nepakanka naudoti natūralius aliejus, kadangi reikia stabdyti ląstelių nykimo procesą. Tokiu atveju gali būti taikomas gydymas arba siūloma naudoti patikimas, mediciniškai patvirtintas priemones, stabdančias plaukų slinkimą.

Jei plaukų slinkimui stabdyti pasirenkamas kompleksinis gydymas, jo trukmė priklauso nuo slinkimo priežasties ir gali trukti nuo kelių mėnesių iki metų. Šalia paciento namuose naudojamų priemonių, taikomos mezoterapijos arba PRP procedūros. Mezoterapijos metu atliekamos mikroinjekcijos galvos odoje – į ją suleidžiamos biologiškai aktyvios medžiagos. Plaukų slinkimo gydymas taikant PRP terapiją yra natūralus, pažangus ir veiksmingas.

Moksliniai tyrimai parodė, kad užkrūčio liaukos peptidai turi regeneruojantį ir stiprinantį poveikį plaukų folikulams, ypatingai galvos odos sandaros daliai aplink plaukų šaknis, ir įtvirtina plauką poodiniame sluoksnyje.

Nusprendus naudoti plaukų slinkimą stabdančias priemones, svarbu atkreipti dėmesį į jų mokslinį pagrįstumą bei patikimumą. Pavyzdžiui, ***Thymuskin*** produktų veikimas yra pagrįstas GKL-02 komplekso biologiniu aktyvumu – sintezuoto negyvūninės kilmės užkrūčio liaukos peptidų kompleksu. GKL-02 sustiprina ir suaktyvina plaukų bei odos imuninę sistemą. Šie produktai padidina plaukų folikulų gyvybingumą ir sulėtina ląstelių nykimo procesą.

Sustabdyti plaukų slinkimą padeda produktų sudėtyje esantys užkrūčio liaukos peptidai. Moksliniai tyrimai parodė, kad šie peptidai turi regeneruojantį ir stiprinantį poveikį plaukų folikulams, ypatingai galvos odos sandaros daliai aplink plaukų šaknis, ir įtvirtina plauką poodiniame sluoksnyje. Taip pat jie pagerina plauko folikulo ląstelių maitinimą, kurios atsakingos už naujų plauko ląstelių formavimąsi ir tokiu būdu iš esmės prailgina plaukų augimo fazę. Svarbiausias sėkmės kriterijus yra nuoseklus ir reguliarus priemonės vartojimas.

THYMU SKIN®

GKL

» STABDO PLAUKŲ SLINKIMĄ IR PLIKIMĄ

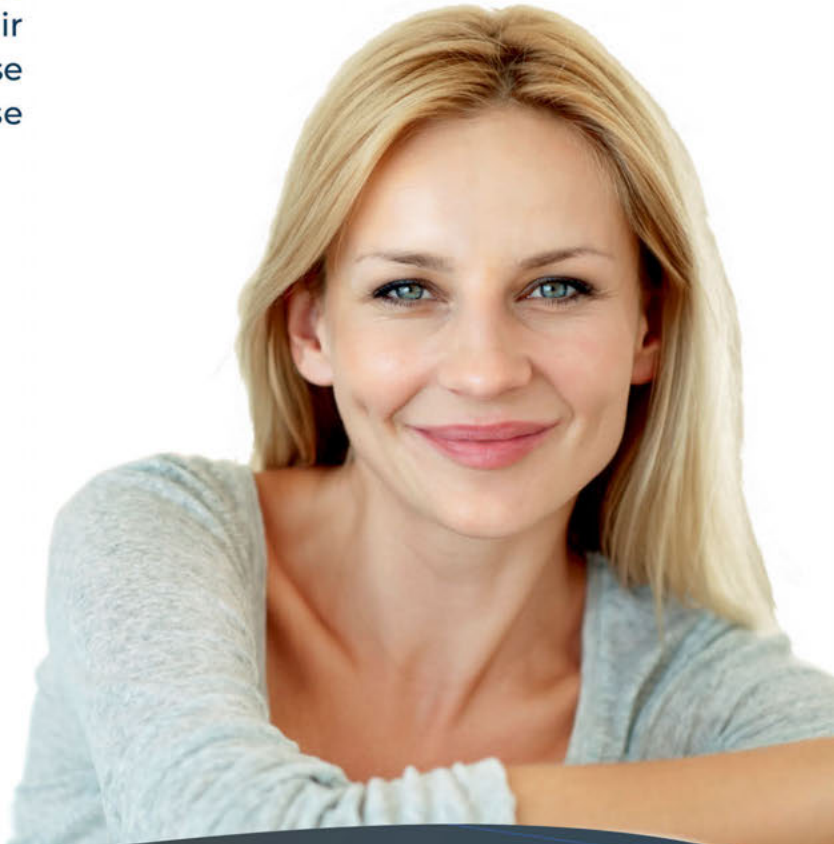
» AKTYVUOJA NAUJŲ PLAUKŲ AUGIMĄ

Thymuskin® – tai biologiškai aktyvi dermatologinė sistema, efektyviai mažinanti visų tipų plaukų slinkimą bei skatinanti sveikų ir tvirtų plaukų augimą, kol plaukų folikulai yra vis dar sveiki. **Thymuskin®** efektyvumą liudija 13 klinikinių studijų, atliktų žymiausiose ir patikimiausiose Europos universitetinėse ligoninėse ir dermatologijos klinikose Vokietijoje, Austrijoje, Italijoje.

» **90% EFEKTYVUMAS PATVIRTINTAS KLINIKINIAIS TYRIMAIS**

» **PUIKUS TOLERAVIMAS**

» **SAUGUS NAUDOTI**



BE parabenų

BE silikono

BE alergizuojančių kvapų

BE gyvūninės kilmės ingredientų

BE mikroplastikų

100 % perdirbamas pakuotės buteliukas

KAUNE:
- „Ąžuolyno“ vaistinė, *K. Petrausko g. 19*
- LSMU vaistinė, *Sukilėlių pr. 13*
- Klinika „Mezoderma“, *J. Basanavičiaus al. 5*

KLAIPĖDOJE:
- „Debreceno“ vaistinė, *Taikos pr. 101*

VILNIUJE:
- „Universiteto” vaistinė, *Universiteto g.2*
- „Operos” vaistinė, *A.Vienuolio g. 6-21*
- Apotheka vaistinė, *Ozo g. 18*
- Inovatyvios Dermatologijos Centras, *Ateities g. 31 B*

PANEVĖŽYJE:
- Apotheka vaistinė, RYO, *Vakarinė g. 61*

SAVE YOUR HAIR

Bovine-free thymic peptides FREE

www.thymuskin.lt

Viktorija Skutulienė

JONINIŲ TRADICIJOS:

paparčio žiedo paieškos, kupioliavimas ir burtai

Nuo seno viena gražiausių vasaros švenčių – JONINĖS, dar vadinamos Vasaros saulėgrįžos, Rasos švente ar Kupole, švenčiamos birželio 23 dieną, šv. Jono dienos išvakarėse. Įprastai trumpiausia metų naktis pažymima dainomis ir šokiais prie laužų iki saulei patekant, tačiau pagal senąsias Joninių tradicijas šią naktį atliekami ir įvairūs ritualai su ugnimi, vandeniu ir augalais. Anuomet buvo tikima, kad kai kurie Joninių burtai gali išpranašauti žmogaus ateitį, laimę, asmeninio gyvenimo gerovę.

Remiantis senolių pasakojimais, apie Joninių tradicijas ir papročius papasakojo Senųjų kaimo tradicijų kultūros centro l. e. p. direktorė AUDRĖ ŠALKAUSKIENĖ ir etnografė-vadybininkė NIJOLĖ STANELIENĖ.

▲ *Pernai Vainuto miestelyje, artėjant Joninėms, folkloro kolektyvo „Vainuta“ nariai garsaus Bikavėnų krašto birbynininko, buvusio Valstybinio dainų ir šokių ansamblio „Lietuva“ pučiamųjų orkestro vadovo Kazio Budriaus sodybos pievose rinko iš augalų kupoles, siekiant prisiminti žolynų reikšmę ir magiją.*

Trumpiausia metų naktis turi būti švenčiama gražiausiose vietose – paupiuose, paežerėse, pamiškėse, ant kalvelių, kur sukuriamas didelis laužas, uždegama stebulė. Anuomet jaunos merginos pindavo gražiausių žolynų vainikus, šokdavo prie laužo, dainuodavo, o vidurnaktį visi ieškodavo paparčio žiedo iki saulėtekio. Nors Joninės švenčiamos visose Lietuvos miesteliuose, tačiau šios senosios šventės tradicijos gajos ne visur. Pavyzdžiui, dabar daug rečiau sutinkama sena Joninių tradicija – kupolinės puokštės rinkimas.

JONINIŲ IŠVAKARĖSE SURINKTI ŽOLYNAI – MAGIŠKI

Vasaros saulėgrįžos metą augmenijai priskiriama ypatinga reikšmė. Ilgiausią dieną arba jos išvakarėse surinkti žolynai turi nepaprastos, magiškos galios. **Žolynų rinkimas švenčių išvakarėse arba rytą prieš saulėtekį yra vadinamas kupoliavimu.**

Etnografės pasakojimu, kupolėmis vadintos ramunės, jonažolės, mėlynai ir geltonai žydintys žolynai. Tautosakoje sakoma, kad kupolių yra devynios rūšys. Žinoma, galima skinti įvairius žolynus, kokius tik įmanoma rasti pievoje, tačiau žolynų karaliumi tituluojama jonažolė. Tikima, kad ši žolė gydo nuo 99 ligų.

Puokštes rinkdavo ne tik merginos, bet ir vaikinai, o surinktos gėlės buvo naudojamos nuspėti ateitį. Pavyzdžiui, žydintis dobilas merginos puokštėje reiškė puikų jaunikį, o ramunė vaikino puokštėje – gerą nuotaką. Smilgos reikšdavo turtus, dilgėlės – apsaugą nuo visokių priešų, vijoklinė rožė laikyta perspėjimu, jog gali atsirasti netikrų draugų ir pan.

BŪRIMAS IŠ KUPOLIŲ PUOKŠTĖS

Įsimylėjusios merginos savo puokštėse ieškodavo ramunių ir skaičiuodavo jų žiedlapius – nelyginis skaičius reikšdavo, jog merginos jausmai nesulaukia atsako, o lyginis – jog mylimasis irgi jai neabejingas. Keista, jog šis paprotys taip smarkiai primirštas – net ir nepaisant visos puokščių magijos, naktinis pasivaikščiojimas kvepiančiomis vasaros pievomis ir gėlių rinkimas neabejotinai yra labai žavus ir romantiškas užsiėmimas.

Iš surinktų žolynų prieš Jonines buvo pinami vainikai ir jais puošiami namai. Surinktomis vaistažolėmis buvo apkaišomi namų pakampiai, gyvulių tvartai.

Netekėjusios mergelės rengdavosi balto lino drabužiais ir pievose iš devynių arba dvylikos skirtingų žolių pindavo vainikus, kuriais vėliau puošėsi pačios ar dabino namus. Tuo tarpu vyrai tokias puošmenas sukosi iš gležniausių ąžuolo šakelių. Naktį vainikai leidžiami vandenin su uždegtomis žvakėmis. Tikima, kad vaikino ir merginos vainikėliai, plaukiantys drauge, reiškia dar šiemet įvyksiančias vestuves.

Žolių, arba Kaupolės, Kupolės, šventė baigiama „malda ir išgėrimu pagal prūsų papročius“.

Joninių naktį renkamos kupolės ir pinami iš Jono žolės arba devynių nenustatytos rūšies žolynų vainikai tariant tokius žodžius: „Jons kirta, Marija rinka, pry ko pridedu, pry to prytinka“.

PAPROTYS – ŪKININKAMS

Kupole taip pat vadinama kartis, papuošta žolynais. Vienas žymiausių Vakarų Lietuvos ir Prūsijos istorikų, etnografų, mitologų M. Pretorijus apie kupolę rašo Prūsijos įdomybių knygoje, kad nadruviai, skalviai, kaip ir žemaičiai, tebeturi paprotį per Jonines, kai būna užsėję laukus, aukštai ant ilgos karties pririšti kesulą visokiausių žolių, su linksmybėmis tą kartį iškelti ir pritvirtinti prie varčios arba stulpo, pro kur bus įvažiuojama su javais.

Tokia kupolė stovi tol, kol pradedamas doroti javų derlius. Tada žolių kesulas nuimamas nuo karties ir dalis tų žolių, iš kurių padarytas kesulas, dedamos po javais. Buvo manoma, jog tokios žolės, nuo saulės kaitros perdžiūvusios, padės nuo graužikų, žiurkių ir pelių, kad šios daržinėje neėstų grūdų.

Dalį ūkininkai tausoja vaistams, manydami, kad šios žolės padeda nuo visų ligų.

Jei Joninių naktis žvaigždėta, tai Kalėdos bus šaltos ir sniegingos. Jei debesuota, tai Kalėdos bus lietingos ir vėjuotos. Jei lietinga, tai Kalėdos bus sniegingos, su pūgomis.

Klajonę po ramunių pievą lydėjo folklorinės dainos, vingrios Kazio Budriaus birbynės ir Vytauto Norkaičio traukiamos armonikos melodijos. ▶

▲ *Vainuto Joninės išlaiko senąsias Joninių vartų tradicijas ir svečiai kviečiami žengti pro didžiulius ąžuolo vainiku pintus vartus. Pro juos žengdami nusiplauna ranką vandeniu ir šluosto jas lininiu rankšluosčiu. Tai simbolizuoja, kad į šventę reikia ateiti švariam, šviesiomis mintimis, negalvojant apie ūkio darbus, pasiruošusiam sutikti magišką ir legendomis apipinta trumpiausią naktį metuose.*

Per Jonines buvo sprendžiama ir apie derlių. Etnografės žodžiais: „Jei per Jonines kubilėlis lengvai prisipildo žalnieruko (vandenuko), tai aruodėlis lengvai prisipildys grūdelio. Jeigu per Jonines saulutė greitai išdžiovina paklodėlę, tai žiemą badaus vaikai ir moteriškėlės“.

Per Jonines buvo sureikšminamas ryto rasos poveikis. Iš vienos pusės, ryte nupurčius pasėlių laukuose iškritusią rasą buvo galima tikėtis geresnio derliaus, išsivoliojus rasoje – pasveikti. Pavyzdžiui, tikima, kad ūkininkas sulauks gero derliaus tada, jeigu Joninių naktį apibėgs savo laukus ir nuogas pasivolios rasoje. Surinkta rasa buvo duodama gerti karvėms, kad būtų pieningos, daržams laistyti, kad būtų derlingi, kad neželtų piktžolės.

KURIAMI LAUŽAI, GARBINAMA SAULĖ

Vasaros saulėgrąžos išvakarėse gyventojai kuria didžiulius laužus. Visos kalvos, kiek tik akys aprėpia, žėri ugnimis. Manoma, kad šios ugnys apsaugo nuo burtininkų kerų, žaibo, krušos ir nuo gyvulių ligos, ypač jei sekantį rytą gyvulius pervarysi per laužavietę. Šie laužai laikomi paveikiausia priemone prieš raganų žabangas, kurios burtais ir užkeikimais stengiasi atimti karvėms pieną. Beje, Mažojoje Lietuvoje Joninių laužo anglis pasidėdavo vaistams.

Tokių pavyzdžių rastume visoje Lietuvoje, keičiasi nebent tik aukštai deginimui iškeliamas objektas: stebulė, beržo tošis, derva išteptos pakulos, statinė dervos, žibintai ir pan. Tačiau Pretorijaus stebėta „Mažosios Lietuvos kartis“ su žolėmis nedeginama (laužas degamas atskirai), priešingai – ji tarsi brandinama, kol galiausiai augalai nukabinami ir naudojami praktinėms reikmėms – derliaus apsaugai nuo kenkėjų, o žmonėms – kaip vaistai.

Šią naktį buvo garbinama saulė. Jai dėkojama už šilumą, šviesą, jos prašoma kuo daugiau šviesti. Ant aukštos kalvos buvo sukuriamas didelis laužas, kad kuo toliau apšviestų laukus. Tikima, kad tuo didesnis bus rudenį derlius. Ugnis buvo kuriama apie 11 val., o naktį senoji ugnis užgesinama švariu vandeniu ir užkuriama nauja. Tuomet aplink laužą susirenka būriai jaunuolių, pasiryžusių šokti per liepsnojantį laužą. Vieni tai daro dėl geresnės sveikatos, kiti nori įsitikinti, ar šįmet jų laukia vestuvės. Tokiu būdu buvo ir apsivaloma nuo nuodėmių bei manoma, kad, jeigu mergina ir vaikinas kartu peršoka laužą susikibę rankomis, jie šiemet susituoks.

PAPARČIO ŽIEDO PAIEŠKOS

Pagal senąsias Joninių tradicijas, naktį mišką apninka piktosios dvasios, tačiau drąsiausieji nepabijo tykančių pavojų ir vidurnaktį leidžiasi į žydinčio paparčio paieškas. Jei žmogui pavyksta surasti vos akimirkai teprasiskleidžiantį žiedelį, šis tampa aiškiaregiu: įgyja dovaną įminti visas žmonijos paslaptis, supranta paukščių kalbą. Tokie sugebėjimai žmogui atneša turtus ir laimę.

Paparčio žiedo galima ieškoti tik po vieną. Einant gilyn į mišką jokiu būdu neatsigrįžti atgal. Atėjus į miško gilumą ir suradus papartį, po juo reikia patiesti nosinaitę ar skarelę, apsibrėžti aplink papartį šermukšnine lazda, pasidėti indą su šventintu vandeniu, užsidegti žvakę ir melstis. Tuomet suspindės švytintis žiedas ir nukris ant patiestos skarelės. Kol laukiama pražįstančio paparčio žiedo, tikima, kad žmogų gąsdins piktosios miško dvasios. Todėl reikia drąsos, susikaupimo ir, svarbiausia, nesigręžioti atgal. Paparčio žiedą patariama įsikišti po oda, prasipjovus rankos odą, kad jo nepamestum.

Iš kur atsiranda paparčio žiedas? Pasirodo, Baltų dievas Perkūnas vieną kartą metuose ugnies pavidalu nusileisdavo į Žemę ir tapdavo paparčio žiedu.

◄ *Iš surinktų žolynų prieš Jonines buvo pinami vainikai ir jais puošiami namai. Netekėjusios merginos kupoliaudamos skindavo ramunių žiedelius, laukdamos porinio žiedlapių skaičiaus, reiškiančio meilę.*

25 metai kartu
Vizija
OPTIKA
PASIRŪPINSIME, KAD
MATYTUMĖTE GERIAU
SENJORAMS -20% nuolaida visoms prekėms | www.optikavizija.lt

KVIEČIAME DIRBTI

Jei esate aktyvus ir pozityviai priimantis iššūkius, kviečiame prisijungti prie rinkos tyrimų kompanijos „RAIT“ komandos ir šią Vasarą prisidėti vykdant Europos SOCIALINĮ TYRIMĄ (EST).

PENSINIS AMŽIUS NĖRA KLIŪTIS DIRBTI

Per daugybę darbo metų sukaupėte neįkainojamos patirties, o šiuo metu džiaugiatės laisvu laiku? Poilsis neabejotinai reikalingas, tačiau užsisėdėti nevalia, todėl turime Jums patrauklų darbo pasiūlymą. Senjorų nedarbas yra problema, prie kurios sprendimo norime prisidėti ir mes.

Statistika liūdina

2020 m. „Swedbank“ užsakymu atliktos šalies gyventojų apklausos duomenimis, su diskriminacija dėl vyresnio amžiaus darbo rinkoje susiduriama jau nuo 41 metų amžiaus, o palankiausiai darbo rinkoje vertinami 26–35 metų specialistai. Tuo metu demografinės tendencijos rodo, kad ateityje šios amžiaus grupės žmonių gerokai sumažės.

Paprašyti įvardyti, nuo kokio amžiaus žmonės darbo rinkoje susiduria su sunkumais, 57 proc. respondentų nurodė 41–50 metų, o 24 proc. 51–60 metų amžiaus tarpsnius. Tarp pagrindinių dalykų, labiausiai apsunkinančių vyresnių kaip 50 metų amžiaus žmonių įsidarbinimą, didžioji dalis apklaustųjų nurodo diskriminaciją dėl amžiaus (61 proc.). Kiti dažnai nurodomi trikdžiai yra pasenusios jų žinios (36 proc.) ir ribota motyvacija išmokti naujų dalykų (33 proc.).

Kviečiame dirbti

Jei esate aktyvus ir pozityviai priimantis iššūkius, kviečiame prisijungti prie rinkos tyrimų kompanijos „RAIT“ komandos ir šią vasarą prisidėti vykdant Europos Socialinį tyrimą (EST).

Kviečiame tapti apklausėju ir, lankant namų ūkius skirtingose Lietuvos vietovėse, rinkti duomenis pagal iš anksto parengtą klausimyną. Jei dirbate kompiuteriu ir esate pasiruošęs įveikti mažesnius ar didesnius atstumus pėsčiomis ar automobiliu, galintis lengvai lipti laiptais, jei reiktų pasiekti gyventoją, gyvenantį viršutiniame namo aukšte, kviečiame įsidarbinti pas mus.

Jūsų iniciatyvumas ir aktyvumas mums yra itin svarbūs, nes tikime, kad drauge galime sėkmingai įvykdyti šį projektą!

Apklausa vykdoma beveik 30-tyje šalių

Europos socialinis tyrimas gilinasi į skirtingų Europos šalių gyventojų požiūrius, įsitikinimus ir elgseną. Šiais metais jis vykdomas 10-tą kartą ir apklausėjai iš beveik 30 šalių stengsis užtikrinti, kad būtų atlikta reprezentatyvi 15 ir vyresnių žmonių apklausa, atspindinti respondentų nuomonę ir elgesį, susijusį su šios dienos aktualijomis. Tai leis tūkstančiams tyrėjų, politikos formuotojų, žurnalistų ir piliečių plačiau suvokti savo tautų nuotaikas ir tai, kuo jos išsiskiria iš kitų Europos šalių.

Jei jus domina galimybė aktyviai bendrauti su Lietuvos gyventojais ir užsidirbti papildomai, maloniai prašome kreiptis telefonu į rinkos tyrimų kompanijos „RAIT“ Interviuotojų koordinatorę Ireną Strautinienę, +370 653 88 183

Vertikaliai:

1 Kas vyko 1989m. rugpjūčio 23 d.?
4 Vyriausybės įstaiga valdanti finansus
5 Lietuvos šiaurėje esanti šalis
9 Sąsiauris skiriantis Ispaniją nuo Maroko
10 Lietuvos ir Lenkijos sąjungos pavadinimas
12 Populiariausia Europos kalba
13 Lietuvos miestas
15 Parlamento aukštieji rūmai šalyse, kurių politinėse sistemose veikia dviejų rūmų parlamentas.

Horizontaliai:

2 Populiariausia Europos religija
3 Kokia religija vyrauja Švedijoje?
6 Didžiausia Europos sala priklausanti Danijai
7 Ilgiausia Europos upė
8 JAV sostinė
11 Mažiausia pagal plotą Europos šalis
14 Didžiausias Europos miestas
15 Kokia religija vyrauja Rusijoje?
16 Islamo šventykla
17 Italijos miestas

Balandžio-gegužės mėn. numerio atsakymai:

HORIZONTALIAI: 2. Miškai; 3. Drūkšių; 7. Adamkus; 9. Čiurlionis; 10. Nepriklausomybė; 14. Katekizmas; 15. Baltųjų; 17. Žuvėdra.

VERTIKALIAI: 1. Piliakalnių; 4. Lietuvių; 5. Tauragno; 6. Sabonis; 8. Grybauskaitė; 11. Stelmužės; 12. Brazauskas; 13. Baltijos; 16. Jūros; 18. Vardas.

KIEK GERŲJŲ BAKTERIJŲ GAUNATE IŠ TIKRŲJŲ?

Maisto papildas virškinimui ir žarnyno veiklai

SPOREBIOTIC®

Gyvybingos bakterijos sporose

Ieškokite www.maistassveikatai.lt
ir vaistinėse

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