VASARIS-KOVAS 2020

60+

Salomėja Burneikaitė:

„Pasakas reikia **ne skaityti, o sekti**“

Norite gyventi ilgai ir laimingai?

Bendraukite!

Jūratė ir Česlovas NORVAIŠOS:

„Gėlės? Kava į lovą? Banalūs dalykai - ne mums“

Projektas su CINAMON **„60+ kine“**

Kaina 4,99 €
ISSN 2669-0659
9772669065003

Auksinių vestuvių proga

Janiną ir Vladislovą

Šarkus

iš Panevėžio rajono, Jotainių kaimo sveikina dukra, anūkai, proanūkė ir giminaičiai

Pasveikinkite savo mylimus žmones žurnale 60+!

Dėl išsamesnės informacijos skambinkite tel. +37064785040 ar rašykite el. adresu marketingas@60plius.lt

Redakcijos žodis

Nepaprastai sparčiai sukasi metų, o kartu ir gyvenimo ratas. Žiemas keičia pavasariai, vienas madas – kitos ir, kaip būtų gaila, senolių vietą užima jaunimas. Taip jau nuo pradžių pradžios surėdyta...

Todėl be galo sunku įsivaizduoti žiemą be sniego ir žandus kandžiojančio šaltuko, Kūčių stalą – su sušiais ar vyrus su spalvotais manikiūrais. Sutikite – pasaulis ėmė suktis šiek tiek kitaip, ir prieš laiką, kaip ir prieš vėją, nepapūsi. Tačiau labai norėtųsi išsaugoti tai, kas tikra: jausmus, meilę, pagarbą, ištikimybę. Savo pavyzdžiais, poelgiais, gyvenimu tik Jūs, mielieji, galite jaunimui padėti suprasti tikrąsias vertybes, kurias jau sutinkame tik kino filmuose ar romanuose. Kaip santuokoje išgyventi „kol mirtis mus išskirs“, kaip suklydus nuoširdžiai atsiprašyti vietoj nejautraus „soriukas“, kaip saugoti ne tik daiktus, bet ir draugus, kaip kovoti už savo Tėvynę, o ne ją burnoti.

Ir, jei ne mūsų pastangoms sugrąžinti sniegą, stenkimės aplinkiniam pasauliui kuo dažniau spinduliuoti tikrus jausmus, kad jie išliktų amžiams!

Turinys

4 J. ir Č.Norvaišos: „Gėlės? Kava į lovą? Banalūs dalykai – ne mums“

10 Universaliausias drabužis Jūsų spintoje – juoda suknelė

12 Kelias į laimę – meilė sau!

16 Depresija ar egoizmas?

20 Norite gyventi ilgai ir laimingai? Bendraukite!

24 S.Burneikaitė: „Pasakas reikia ne skaityti, o sekti“

28 Didžiausios klaidos vartojant antibiotikus

30 Vaistų gamyba vaistinėse

32 Prikelkite senienas naujam gyvenimui!

34 Rauginti žiemos gėrimai

36 Vaistažolės: gaivina kūną, minkština širdį, budina mintį

38 Kvapų terapija

42 Vyresnio amžiaus damų grožio paslaptis

47 Iškrypęs pėdos kauliukas – ne tik dėl aukštakulnių

50 Lankomiausios Biržų krašto vietos

54 Ypatingi sodai ir turtingi miestai – pavasario perlai, kuriuos siūlo Europa

58 Knygos senjorams

60 Knarkimas pavojingas ne šalia miegančiam, o Jums

63 Kaip apsaugoti kepenis šaltuoju metų laiku?

66 Dantys per dieną ne stebuklas, o realybė!

Viršelyje: Jūratė ir Česlovas Norvaišos (Evaldo Virkečio nuotr.)

VYRIAUSIOJI REDAKTORĖ: Laura Balčiūtė
ŽURNALĄ RUOŠĖ: Iveta Leščinskaitė, Aistė Noreikaitė, Daina Baronė
KALBOS REDAKTORĖ: Otilija Burkšaitė
MAKETUOTOJA: Dovilė Pakutinskaitė
PROJEKTO VADOVĖ: Ligita Šoliūnienė
Dėl reklamos kreiptis į Ievą Jovaišienę el. adresu jovaisiene.ieva94@gmail.com

Spausdina AB spaustuvė „Titnagas“
Tiražas 20.000 egz.
UAB „60 plius“
Įmonės kodas 304937888
Dvaro g. 98–3, Šiauliai
Tel. +370 647 85 040
El. paštas: marketingas@60plius.lt

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

Kasdien nauji straipsniai: www.60plius.lt

60_pozityvesnei_kasdienai

www.facebook.com/NemokamasZurnalasSenjorams

Jūratė ir Česlovas NORVAIŠOS:

Gėlės? Kava į lovą? Banalūs dalykai - ne mums

Iveta Leščinskaitė

Lietuvos standartinių ir Lotynų Amerikos šokių čempionai, sportinių šokių treneriai, gydytojai **JŪRATĖ** ir **ČESLOVAS NORVAIŠOS** tikri partneriai ne tik šokių aikštelėje, bet ir gyvenime. Vienu ritmu jų širdys sukasi jau 65-erius metus. Kalbant apie šeimyninę laimę, tvirtos šeimos paslaptis ir bendras tradicijas, netilo juokas, o juk šis, pasak jų, yra vienas iš pagrindinių gerų santykių variklių.

KAIP JŪS SUSIPAŽINOTE?

Jūratė: Susipažinome Kauno medicinos institute. Mokėmės vienoje grupėje.

Česlovas: Tik pirmus metus nekreipėme vienas į kitą dėmesio.

O KAS ATSITIKO VĖLIAU, KAD SUŽAVĖJOTE VIENAS KITĄ?

Jūratė: Mane sužavėjo Česlovo linksmas charakteris ir gebėjimas organizuoti instituto renginius.

Česlovas: O man patiko, kad Jūratė buvo itin energinga, graži ir draugiška. Per laiką vienas kitą labiau pažinome ir dar labiau pamilome.

KOKS BUVO JŪSŲ PIRMASIS PASIMATYMAS?

Jūratė: Vytauto parke, ąžuolo paunksmėje, buvo toks suolelis – ten jis pirmą kartą mane pabučiavo. O šiaip tai mums niekada nereikėjo niekur išeiti, visada buvome šalia vienas kito.

2019 M. GRUODŽIO 19 D. SUKAKO 65-ERI METAI, KAI ESATE KARTU. AR KAIP NORS PAMINĖJOTE ŠIĄ PROGĄ?

Jūratė: Net pamiršome, kad tokia diena yra *(juokiasi).* Turėjome atlikti tiek darbų, kad nebuvo laiko pagalvoti apie save, tad prisiminėme tik prieš Kūčias. O ką reiškia švęsti? Kad mes tiek metų iškentėme? Kaip tik galvojame – esame laimingi, kad vienas kitą suradome ir vis dar gera kartu, nepaisant, kiek metų jau praėjo. Draugauti pradėjome prieš 65-erius metus, susituokę esame jau 60 metų, tad kiekviena diena mums – proga švęsti.

KAIP VIENAS KITAM RODOTE DĖMESĮ?

Jūratė: Česlovas – itin išradingas vyras, jo manymu, dovanoti gėles yra per daug banalu. Jas dažniausiai perku aš pati pagal savo skonį. Anksčiau net nebuvo tokios mados dovanoti gėles. O ir dabar ar kas vaikšto su gėlėmis? Nebent su telefonais *(juokiasi)*. Kiekvieną dieną jis pabučiuoja mane ir pasako, kad myli, neretai pradžiugina dovanėlėmis: sage, žiedu, spauda. Yra parvežęs labai gražų rankinuką iš Vokietijos. Jis gerai žino mano skonį ir norus, ko man iš tiesų reikia.

Česlovas: O man geriausias palepinimas yra tai, kad ji nesikiša, kai aš verdu sriubas.

TAI GAL KAVOS PUODELĮ Į LOVĄ ATNEŠATE?

Jūratė: Oi, man juokingi tie kavos nešiojimai į lovą. Stereotipiniai dalykai – ne mums. Kavos į lovą darbingam žmogui? Na, jei tu negali vaikščioti, tuomet suprantu, reikia.

Česlovas: Yra toks anekdotas – vyras klausia žmonos: „Ar atnešti tau kavą į lovą?“, o žmona jam atsako: „Ne, man į puodelį“.

TIKRIAUSIAI MĖGSTATE VIENAS KITĄ STEBINTI?

Česlovas: Žiurkytę nupirkau, patupdžiau po egle. Juk žiurkės metai, reikia vieną turėti ir namuose.

TIKIUOSI NETIKRĄ?

Jūratė: Ne, tada netupėtų vienoje vietoje. Nors tikros žiurkės taip pat gyvena mūsų namuose. Mes jų nenaikiname, kaip ir vorų.

Česlovas: Didžiausia staigmena Jūratei buvo vieną kartą, kai vaikštant Palangoje priėjo vienas vaikas ir sako man: „Aš tavo sūnus“ *(juokiasi).*

HUMORO JAUSMAS, AKIVAIZDU, TAIP PAT LABAI SVARBUS JŪSŲ ŠEIMOJE?

Jūratė: Tai tikrai svarbus dalykas. Jeigu žmogus neturi humoro jausmo, tai tikrai nebus nieko gero. Nėra gerai, jeigu bijai pasakyti žodį, nes tavęs nesupras.

KAIP ŠITIEK LAIKO IŠLAIKĖTE VIENAS KITAM PAGARBĄ IR MEILĘ?

Jūratė: Kaip sakoma, atitiko kirvis kotą. Daug ką mes matome taip pat, vienas kitą labai jaučiame. Ką jis pagalvojo, aš garsiai įvardiju. Labai dažnai mes esame ant vienos bangos. Net medicinoje yra užfiksuota tokių įvykių, kurie liudija, kad žmones jungia jėgos – skirtinguose mies-

Daug ką mes matome taip pat, vienas kitą labai jaučiame. Ką jis pagalvojo, aš garsiai įvardiju. Labai dažnai mes esame ant vienos bangos.

EVALDO VIRKEČIO NUOTRAUKA

tuose artimieji jaučia vienas kitą, sužino, jei kas nutinka vienas kitam. Mus taip pat jungia itin stiprus ryšys.

KAIP BĖGANT METAMS KEITĖSI JŪSŲ SANTYKIAI?

Česlovas: Skirtingais gyvenimo laikotarpiais vyras ir žmona savo santykius organizuoja vis kitaip. Jaunystėje – erotika, vyresniame amžiuje – sklerotika. O jei kalbant rimtai, visą gyvenimą reikia papildyti vienas kitą ir mokytis vienam iš kito, niekada nesistengti perauklėti savo partnerį.

Jūratė: Dabar esame labiau tolerantiški vienas kitam. Jeigu nori gauti, turi duoti – per laiką išmokome suteikti daugiau ir dėmesio, ir meilės. Jeigu ankstyvajame periode vienas iš pagrindinių jausmų buvo seksas, tai vėliau jis nuėjo į antrą planą ir atsirado daugiau dvasinis ryšys, nes vienas kitą labiau pažįstame. Ir dar – abu stengiamės taikytis vienas prie kito, vienam iš kito kažko mokytis. Taip per laiką ir praturtėjome, meilės jausmas įgijo kitą spalvą.

KĄ VYRAS IR MOTERIS TURI DUOTI VIENAS KITAM SANTYKIUOSE?

Jūratė: Jeigu myli, tai turi būti rodomas abipusis dėmesys. Jeigu yra tik vienpusis jausmas, tai nieko gero iš to nesigauna.

Česlovas: Svarbiausia yra pasitikėti vienam kitu. Jeigu nėra pasitikėjimo, tai bendro gyvenimo nebus. Mes visiems sakome, kad jeigu žmonės nori gyventi visą gyvenimą kartu, tai turi būti laisvi. Jeigu nesi laisvas, tai visada jaučiasi įtampa.

Jūratė: Ir dar kiekvienas turi turėti savo laisvą laiką, kurį jis praleidžia vienas, taip, kaip jam patinka.

Česlovas: Nors atskirai būname retai, mūsų laisvalaikis yra bendras. Mėgstame teatrą, kiną, koncertus, parodas, sporto renginius, draugų šventes.

> *Dabar esame labiau tolerantiški vienas kitam. Jeigu nori gauti, turi duoti – per laiką išmokome suteikti daugiau ir dėmesio, ir meilės.*

Jūratė: Taip, dažniausiai mes mėgstame tą patį, bet, pavyzdžiui, Česlovas mėgsta veiksmo filmus, o aš nemėgstu smurto filmuose, tai kartais jis eina į kiną be manęs, su anūku.

KAIP MANOTE, KODĖL TIEK DAUG PORŲ SKIRIASI IR KAIP JŪS TO IŠVENGIATE?

Jūratė: Niekada net nebuvo tokios minties, tad nebuvo, ko išvengti.

Česlovas: Viena leidykla norėjo rašyti knygą apie mus, o aš pasakiau, kad nerašytų, nes nebus intrigos, šiuo klausimu mes neįdomūs. Du kartus apsilankė ir viskas baigėsi, nes buvo nuobodu. Visi turi turėti tam tikrų paslapčių, jei visi viską žinotų, būtų neįdomu gyventi.

Jūratė: Aš galiu dar atsakyti iš moters pusės. Būna, kad išteka mergaitės ir jos įsivaizduoja, kad vyras privalo daryti daugybę dalykų, elgtis taip ir ne kitaip, o realiai vyras to nedaro. Tada prasideda konfliktai ir šeimos skiriasi. Reikia suprasti, kad susitinka dvi skirtingos asmenybės, o vyras ir moteris, apskritai, labai skiriasi savo dvasiniu gyvenimu, požiūriu, tad jeigu moterys neduos vyrams tos laisvės gyventi pagal savo supratimą į pasaulį ir bandys perauklėti, tai neišeis nieko gero. Be to, jeigu nori gauti meilės ir švelnumo, tai pats turi suteikti, o ne galvoti, kad mes, moterys, neprivalome. Reikia visą gyvenimą dalintis. Taip pat dažnai skiriasi tos poros, kurių šeimos kūrimo pagrindą sudaro erotika. Tai – nepastovus reiškinys, kuris su metais keičiasi. Tvirtos šeimos pagrindą sudaro ne erotika – nors ji labai svarbi, bet partnerystė, pagarba, panašus požiūris į supantį pasaulį ir į vienas kito asmeninę laisvę suteikia tikrąją pilnatvę.

Česlovas: Dabar požiūris į tradicinę santuoką labai pasikeitė. Popierinis įforminimas negarantuoja santuokos tvirtumo.

T. BILIŪNO NUOTR.

Jaunimas be oficialaus santuokos įforminimo laimingai gyvena ilgus metus, o gyvendami tradicinėje santuokoje skiriasi po poros metų. Mes šokame porinius šokius, tai įsivaizduokite, ateina visai svetimi žmonės, juos pastatai – mergaitė ir berniukas, vyras ir moteris, tai prisiglaudę varžosi. Ir vis vien turi juos suglausti, kad šoktų kaip vienas. Reikia įsisavinti, kad tik supratęs apie privalomą vieno kitam priklausomybę dėl galutinio rezultato, neišsiskirsi. Kitos poros to nesupranta, komentuoja, kad vyras blogai veda, kad partnerė bloga ir panašiai, tuomet iki galo sporte nebūna, išsiskiria. Lieka tik tos poros, kurios būna tolerantiškos, moka, jeigu reikia, tylėti, paklausyti, patarti vienas kitam. Daug porų išsiskiria, bet taip pat daug jų šokis suvedė ir gyvenimui, kadangi ne tik šoko kartu, bet ir jaudinosi, kovojo, laimėjo – taip ir nugyveno visą gyvenimą. Porinis šokis lygiai toks pat, kaip ir gyvenimas.

> *Daug porų išsiskiria, bet taip pat daug jų šokis suvedė ir gyvenimui, kadangi ne tik šoko kartu, bet ir jaudinosi, kovojo, laimėjo – taip ir nugyveno visą gyvenimą. Porinis šokis lygiai toks pat, kaip ir gyvenimas.*

BENDRAS DARBAS SUARTINA AR ATVIRKŠČIAI?

Jūratė: Mus tai suartino, nes tuomet atsiranda tiek daug bendrų temų. Juk mus sieja šokiai, renginių organizavimas, dalyvavimas bendroje politinėje, socialinėje veikloje. Vadovaujame Kauno Kultūros Centro sportinių šokių klubui „Sūkurys“, ruošiame jaunus ir vyresnio amžiaus šokėjus, teisėjaujame sportinių šokių varžyboms, šiais metais jau 56-tą kartą organizuojame tarptautinį sportinių šokių turnyrą „Gintarinė pora“. O dar ir savo malonumui šokame. Taip mes vienas kitą papildome. Konfliktų išvengiame, nes į daugumą klausimų turime tą patį atsakymą.

Česlovas: Porinį šokį galima lyginti su bendru gyvenimu poroje. Kai žmonės gyvena kartu, tai būtinybės fiziškai prisiliesti nėra, o šokyje pora turi būti visą laiką susikibę, mergina dar ir nugarą atsukusi šokio kryptimi. Nenatūralu, juk gyvenime atbula neina, o čia ir reikia pajusti esmę, kad tai yra bendras šokis, kad laimi tik komanda, kuri šokio metu susijungia fiziškai ir dvasiškai. Jeigu gyvenime reikėtų būti ištisai susikibus, tai gal dar didesnis procentas skirtųsi. Tai ir parodo, kad laisvė yra būtinybė šeimoje, jeigu nėra laisvės ir prisiriši žmogų, tai jis visada jausis nelaimingas, ieškos, kaip ištrūkti, ieškos kito žmogaus, kuris leis jaustis ir gyventi laisviau. Nors nebūtinai tas kitas žmogus bus geresnis.

PAVYDAS PAS JUS NAMUOSE NEGYVENA?

Česlovas: Sakyčiau, kad sveiko proto ribose. Aš beveik visai nepavydus, pačiam patiko Jūratė ir su ja bendravau, dėl kitų nepavydėjau.

Jūratė: Labai daug merginų sukinėjosi aplink Norvaišą, tai aš pavydėjau, bet matydama, kad jis nepavydus, tapau labiau tolerantiška.

Česlovas: Svarbu matyti vienam kitame vienintelį draugą. Būkime tolerantiški, mokėkime ne tik reikalauti, bet ir atleisti. Išmokime vertinti partnerio gerąsias savybes, nesureikšmindami jo trūkumų.

KOKIOS YRA JŪSŲ ŠEIMOS TRADICIJOS?

Jūratė: Vienintelė tvirta tradicija – šv. Kalėdų šventė šeimoje.

Česlovas: Dar stengiamės neiti į namus iš karto po darbo, yra taisyklė – jeigu nori grįžęs namo būti tolerantiškas, neparsinešk darbo į namus. Reikia nueiti kažkur išgerti kavos, pasikalbėti visai kitomis temomis, pakeisti pašnekovus, susitikti su draugais. Mes su Jūrate beveik visada po treniruočių užsukame į kavinę, bet apie šokius tada nekalbame.

Jūratė: Tiesiog dėl sveikatos reikia pakeisti aplinką. Be to, moterys grįžusios dažnai turi darbo namuose, tai toks prasiblaškymas – būtinas.

Česlovas: Tiesa, dar turime tokią taisyklę, kad namuose visada gyvena koks nors gyvūnas. Nuo pat studijų metų turime nors vieną šuniuką, priglaudžiame nelaimėlius iš gatvės, randame šalimais miške. Taip pat dalijame šunis kitiems.

KOKIA JŪSŲ NUOMONĖ APIE ŠV. VALENTINO DIENĄ, AR ŠVENČIATE?

Jūratė: Sveikiname, bet manome, kad tai atėję iš Vakarų ir neturi visai nieko bendro su mūsų esme. Mes žiūrime tolerantiškai, jeigu žmonėms reikia šventiškumo, atitrūkti nuo rutinos, pilkos kasdienybės ir problemų, tai tik į sveikatą. Pradžioje išvis nesuprasdavome tokių progų, dabar, kai jau visi iš proto eina, švenčia, tai ir mums reikia prisijungti. Mes juk dirbame su jaunimu ir visada gyvename jų ritmu.

Ačiū už pokalbį!

60+KINE

Žurnalas senjorams „60+“ ir kino centras Cinamon nori suteikti galimybę senjorams atrasti dar daugiau prasmingo laisvalaikio praleidimo būdų ir nuo vasario 5 d. pradeda ypatingą renginių ciklą „60+ kine“. Tai išskirtiniai kino seansai, kurių metu senjorai už simbolinį mokestį yra kviečiami turiningai praleisti laiką renginyje su vaišėmis, renginio draugų dovanomis, projektą palaikančių lektorių pranešimais gyvenimą praskaidrinančiomis temomis.

„Džiaugiuosi, jog žurnalas senjorams auga ir 2020 metus pradedame su nuostabiu renginių ciklu „60+ kine“. Džiugu, kad prie mūsų jungiasi vis daugiau įmonių, kurioms rūpi senjorai. Suvieniję jėgas, galime drauge įgyvendinti tokius puikius projektus kaip „60+ kine“, – sako žurnalo senjorams „60+“ redaktorė Laura Balčiūtė.

„Idėja sukurti bendrą renginį senjorams mums kilo susipažinus su žurnalo „60+“ redaktore Laura. Tikiu, kad šiame skubos ir technologijų amžiuje bene didžiausia dovana yra tikras susitikimas ir bendrystė, įprasminanti žmogaus kasdienybę. Juk šiltas pokalbis ir jaukus pasibuvimas gali suteikti jėgų ir gerą nuotaiką. Tad mūsų bendras tikslas – kiekviename naujame „60+“ žurnalo numeryje kviesti senjorus į filmo seansą „Cinamon“ kino centre, įsikūrusiame laisvalaikio ir prekybos centre „Mega“, – sako kino centro „Cinamon“ vadovė Asta Norvilienė.

Taip pat planuojama, kad tokie išskirtiniai kino seansai senjorams vyks kas du mėnesius ir skirtinguose Lietuvos miestuose.

Pirmasis „60+ kine“ renginys numatytas vasario 5 d. kino centre Cinamon.

Apie kitus projekto „60+ kine“ renginius galite sužinoti www.60plius.lt ir www.cinamonkino.com

Darbo dienos iki 15:59 val. **3,95 €** | *Darbo dienos nuo 16:00 val.* **4,90 €**
Savaitgaliais ir šventinėmis dienomis **5,55 €**

MAŽOSIOS MOTERYS Little Women (2019)

Žanras: Drama, romantinis | **Sukurta:** JAV Platintojas: Acme Film, UAB | **Kino teatruose nuo: 24.01.2020**

Trukmė: 2h 14 min | **Cenzas:** N-7. Jaunesniems būtina suaugusiojo palyda

Amerikietės Louisos May Alcott prieš pusantro šimto metų parašytas romanas „Mažosios moterys“ laikomas tikra savo žanro klasika ir lyginamas su seserų Brontė ar Džeinės Osten kūryba. Autobiografinių detalių nestokojančioje knygoje L.M. Alcott aprašo keturių seserų – Megės, Džo, Betės ir Eimės – gyvenimą. Bręstančios merginos pažįsta pasaulį, maištauja prieš visuomenės stereotipus moterų atžvilgiu ir pamažu formuojasi kaip stiprios, nepriklausomos asmenybės.

Pagal šį romaną sukurta daugybė televizijos serialų, miuziklų, operų, pjesių ir, žinoma, filmų. Naujausia, Gretos Gerwig režisuota versija yra jau aštuntoji knygos ekranizacija. Joje pagrindines herojes seseris vaidina Saoirse Ronan, Emma Watson, Florence Pugh ir Eliza Scanlen. Šalia jų nusifilmavo ir tokios žvaigždės kaip Meryl Streep, Laura Dern ir Timothée'is Chalamet.

Filmas anglų kalba su lietuviškais subtitrais.

Režisierė: Greta Gerwig | **Vaidina:** Laura Dern, Meryl Streep, Saoirse Ronan, Emma Watson, Timothée Chalamet, Florence Pugh

PARTIZANAS Partizanas (2020)

Žanras: Dokumentika | **Sukurta:** Lietuva Platintojas: Cinema Ads, UAB | **Kino teatruose nuo: 14.02.2020**

Trukmė: 1h 05 min | **Cenzas:** N-7. Jaunesniems būtina suaugusiojo palyda

Kas kitas, jei ne mes... Kada, jei ne šiandien!

Dokumentinis filmas „Partizanas“ pasakoja unikalią Prisikėlimo apygardos vado Juozo Paliūno-Ryto kovų istoriją. Nuvargintas okupacijos jis aukoja asmeninį gyvenimą, palieka šeimą ir pasitraukia į mišką lemtingam mūšiui dėl Lietuvos laisvės. Geriausiu draugu jis renkasi šautuvą, kurį švelniai vadina „mašinka“.

Besąlygiškas paklusnumas vadui, noras mokytis, drąsa ir kantrybė iš paprasto kaimo ūkininko suformuoja vieną aktyviausių pasipriešinimo kovų vadų, kuris iki paskutinės gyvenimo akimirkos tikėjo laisva Lietuva ir tarsi testamentą mums užrašė: „Atiduok Tėvynei, ką privalai“.

Filme autentiškų Paliūno-Ryto atsiminimų ištraukos, kurias jo paties žodžiais skaito aktorius Paulius Markevičius, persipina su J.Paliūno-Ryto anūkės, jo bendražygių ir kovos draugų, bei istorikų pasakojamais. To laikmečio atmosferą įtaigiai kuria labai įspūdingos rekonstrukcinės scenos.

Filmas lietuvių kalba, be subtitrų.

Scenarijaus autorė ir režisierė: Agnė Zalanskaitė | **Vaidina:** Paulius Markevičius, Digna Kulionytė, Herkus Guoga, Džiuljeta Koženevska

PROTĖVIŲ ŠAUKSMAS The Call of the Wild (2020)

Žanras: Drama, nuotykių, šeimos | **Sukurta:** JAV Platintojas: Theatrical Film Distribution, UAB

Kino teatruose nuo: 21.02.2020 | **Cenzas:** Nenurodyta

Saulėtoje Kalifornijoje, didžiuliame gyvulių ūkyje, gyvena jaunas, stiprus ir protingas šuo Bakis. Šuns jėgą ir protą pastebi bei vertina ne tik jo šeimininkai, bet ir pašaliečiai, tarp kurių pasitaiko ir tikrų niekadėjų. Pavyzdžiui, tokių, kurie vagia šunis, kad juos pardavę užsidirbtų. Būtent toks likimas laukia ir Bakio: jį pavagia ir išgabena į Aliaską, kur parduoda rogėms tampyti. Iš visą gyvenimą pažinotos jaukios ir saulėtos Kalifornijos patekęs į atšiauriąją Aliaską, Bakis patiria tikrą šoką. Tačiau tai – ne vienintelis sunkumas jo gyvenime. Tikrieji sunkumai tik prasideda: Bakis įkinkomas į roges su kitais šunimis – išvargusiais, pusiau sulaukėjusiais ir piktais. Prie ankstesnių šeimininkų meilės ir gerumo pripratęs Bakis greitai suvokia, kad ankstesni įpročiai čia nieko verti. Norėdamas išgyventi, šuo privalo elgtis taip, kaip ir kiti jo likimo broliai.

Bakio gyvenimas šiek tiek palengvėja, jam sutikus šunis mylintį aukso ieškotoją Džoną Torntoną (aktorius Harrison'as Ford'as). Vyras supranta sunkią šunų dalią ir elgasi švelniai ir draugiškai. Palaikomas supratingo Žmogaus ir naudodamasis savo protu, jėga ir išmanumu, Bakis pamažu tampa tikru lyderiu. Įspūdingas nuotykių filmas „Protėvių šauksmas“ sukurtas pagal to paties pavadinimo Džeko Londono apsakymą, pirmąkart išleistą 1903 m. ir išpopuliarinusį 27-erių metų rašytoją.

Režisavo: Chris Sanders („Lilo ir Stičas“, „Kaip prisijaukinti slibiną“, „Krudžiai“). | **Vaidina:** Harrison Ford, Karen Gillan, Omar Sy, Dan Stevens, Bradley Whitford, Colin Woodell, Scott MacDonald, Cara Gee, Jean Louisa Kelly.

Universaliausias drabužis Jūsų spintoje – juoda suknelė

Iveta Leščinskaitė

Visoms moterims pažįstamas jausmas, kai nėra ką apsirengti. Tiesa, tai visai nereiškia, kad jūsų spinta tuščia. Greičiausiai jūsų turimi rūbai tiesiog nebemadingi, atsibodę, o gal jūs tiesiog nemokate jų suderinti? Tačiau yra vienas drabužis, kuris padės jums išspręsti visas šias problemas. Tikrai taip, vos vienas – juoda suknelė. Niekada neišeinanti iš mados, universali, tinkanti beveik visiems gyvenimo atvejams, o priderinus akcentus, gali sužibėti ir visai kitomis spalvomis!

Anot žinomos stilistės **VIKTORIJOS ŠAULYTĖS,** juodą suknelę tiesiog privalu turėti, nes derinant ją su skirtingais aksesuarais, ši gali atstoti dešimtis kitų: „Juoda suknelė yra nepamainomas rūbas, tai tas drabužinės elementas, kuris gali būti puikiai derinamas su skirtingais aksesuarais, kitais drabužiais, nuotaikomis bei vietomis. Tai kaip atspirties taškas į įvairiausius derinius!“, – sako V. Šaulytė.

Juodos suknelės istorija

Iki XX a. juodos spalvos rūbais dažniausiai vilkėdavo našlės ir kiti gedintys artimieji, tačiau tai pakeitė garsioji mados legenda Coco Chanel. Šioji ne tik atskleidė juodos spalvos elegantiškumą, bet ir pavertė ją tinkamą nešioti kasdienybėje. 1926 m. pirmą kartą pasirodžiusi „Vogue“ žurnale su juoda maža suknele, Coco Chanel sukėlė tikrą perversmą madoje. Nors iš pradžių dizainerė buvo kritikuojama dėl gedulo spalvos, tačiau vėliau daugelis įsitikino, kad ši suknelė – universaliausias drabužinės elementas, kurį dėl genialaus paprastumo savo spintoje privalo turėti kiekviena moteris. Nenuostabu, kad nuo to laiko juoda suknelė yra bene perkamiausia, šių galima rasti beveik kiekvienos parduotuvės kolekcijose. Maža juoda suknelė neabejotinai tapo svarbiausiu moters drabužiu šiuolaikinėje mados istorijoje, moteriškumo simboliu bei neblėstančia klasika.

Suknelė viena, įvaizdžiai keli

Pagrindinis juodos suknelės pliusas yra toks, kad ją lengva dėvėti dėl paprasto suderinamumo su kitais drabužiais bei aksesuarais, taip ją pritaikant bet kokioms progoms. Stilingoji Vindzoro kunigaikštienė Wallis Simpson kartą sakė: „Jeigu maža juoda suknelė tinka, nebereikia galvoti, ką kita vilkėti.“

Tiesa, nors juoda suknelė ir perlų vėrinys yra nemari klasika, dabar derinių pasirinkimas kur kas didesnis: „Užsiriškite skarelę; užsivilkite švarką ir apsijuoskite dirželiu; užsivilkite megztinį ir ilgaaulius; pasirinkite puošnesnius aksesuarus ir batelius; derinkite spalvingas detales, kad pirmoje vietoje būtų ne suknelė, o aksesuarai. Tai gali būti raudoni, tamsiai mėlyni ar žali aksesuarai. Pagalvokite net ir apie tokį variantą kaip juoda suknelė, blizgantis švarkas ir burgundiškos spalvos dirželis arba camel (kupranugario vilnos – red. pastaba) spalvos megztinis bei žemės spalvų aksesuarai. Taip pat tai gali būti languotos, dryžuotos ar margos skarelės. Variantų yra labai daug – pasitelkite fantaziją!“, – pavyzdžiais dalinasi stilistė V. Šaulytė.

Juoda – elegancija ir pasitikėjimas savimi

Daugelis vis dar galvoja, kad juodi drabužiai yra skirti gedului, kelia niūrias emocijas, tačiau psichologinių tyrimų duomenimis, aplinkiniams juoda spalva siejasi ne tik su gedulu bei naktimi, bet ir su prestižu, galia, elegancija, rimtumu ir išmintimi. Todėl rafinuotas smokingas arba teisėjo rūbai yra būtent juodi, o daugelyje Europos universitetų absolventų mantijos taip pat yra juodos. Juodą taip pat renkasi savimi pasitikintys žmonės. Taigi, nebijokite vilkėti juodus rūbus!

„Juoda spalva gali būti labai spalvinga. Svarbu tai, kaip pažiūrėsime į juodą suknelę. Kaip ir minėjau – tai drabužis, prie kurio priderinus skirtingus aksesuarus ar kitus aprangos akcentus bei avalynę, turėsime daug įvairiausių derinių. Juoda suknelė gali atrodyti labai skirtingai vis kitose vietose ir vis kitu gyvenimo atveju. Tarkime, pasirinkus švarkelį ir apsijuosus dirželiu, suknelė bus tik elementas įvaizdyje, o jūs atrodysite elegantiškai“, – tikina V. Šaulytė.

Daugelis moterų mano, kad juoda spalva lieknina, tačiau stilistė tikina, kad tai daugiau moterų įsitikinimas nei tiesa. Tačiau juoda tikrai gali paslėpti nežymius trūkumus ir pabrėžti kūno linkius:

> ***„Tai, kad juoda lieknina, yra daugiau psichologinis dalykas. Juk svarbiausia – kaip mes jaučiamės vilkėdami drabužį ir kokias emocijas jis mums sukelia“,*** – pabrėžia V. Šaulytė. Beje, apibūdinimas „maža juoda suknelė“ vyrauja taip pat ne todėl, kad suknelė privalo būti mažo dydžio ar labai trumpa. Taip ji vadinama dėl savo stiliaus paprastumo.

Paklausta, kaip išsirinkti savąją juodą suknelę, stilistė pataria nebijoti klausti patarimų ir įvertinimo iš kitų žmonių: „Pirmiausia pasimatuokite keletą skirtingų variantų, o tada nusifotografuokite arba turėkite žmogų šalia, kuris pasakys savo nuomonę iš šalies. Jeigu su suknele jaučiatės gerai, ji jums nevaržo judesių, negalvojate apie tai, kad norite ją kuo greičiau nusivilkti – ji yra jūsų!“, – patarimais dalinasi žinoma stilistė V. Šaulytė.

Kelias į laimę – MEILĖ SAU!

Iveta Leščinskaitė

Charles Bukowski yra pasakęs: „Jeigu turi gebėjimą mylėti, pirmiausia mylėk Save“.

Tačiau kaip dažnai, įsisupę į kasdienybės verpetus, užmirštame būtent save? Kaltiname, ieškome savo ydų, tačiau juk mylėti save – tai ne tik puoselėti kūną, bet ir priimti, neteisti ir savęs nesmerkti. Apie draugystę su savimi bei vidinės ramybės paieškas kalbame su **NERINGA VYGINTAUSKIENE** – moterų bendrystės erdvės „GAJA namai“ įkvėpėja ir bendrajkūrėja. Moteris individualiai ir grupėse dirba moterų saviugdos srityje, remdamasi įvairiomis savęs pažinimo praktikomis ir meno terapijos metodais. Save realizavusi kūryboje, versle, darniuose santykiuose bei šeimoje, Neringa moterims pataria, kaip užauginti meilę sau, gyventi pasitikėjimu ir širdimi, suteikti realybei lengvumo.

Kodėl žmonės linkę labiau mylėti kitus nei save?

Turbūt todėl, kad tiesiog nežinome, kaip tai daryti, o galbūt dar ir dėl to, kad, paprasčiausiai, nesuvokiame meilės sau svarbos. Gyvename dalindami save aplinkiniams, tikėdamiesi iš jų gauti nors truputį dėmesio ir meilės, kuriais užpildytume patys save. Tačiau retas kuris susimąsto apie tai, kad negali duoti to, ko pats neturi. Kad niekuomet nepamaitinsi alkano, jei pačio rankos yra tuščios. Būtent dėl to santykyje su artimaisiais turime daug nuoskaudų, kyla daugybė konfliktų, mums atrodo, kad gauname per mažai dėmesio, pripažinimo, meilės. Bet ar patys sau tai gebame duoti?

Kas mums trukdo pamilti save?

Gyvename kultūroje, kurioje nebuvome mokyti meilės ir pagarbos sau. Meilę sau dažnai painiojame su savimeile ar egoizmu, kurie kelia ne pačius geriausius jausmus, todėl bėgame nuo to. Vengiame pažvelgti į savo vidų, patenkinti poreikius, skirti sau laiko ir dėmesio.

Manome, kad mylėti ir vertinti save galėsime tik tuomet, kai būsime kažką pasiekę išoriniame pasaulyje. Tik tuomet, kai būsime įvertinti aplinkinių, nusipelnę pripažinimo ar atitikę tam tikrus išorinius kriterijus. Tačiau ar iš tiesų šių vertybių galima pasiekti be meilės sau?

Turbūt kiekvienas sutinkame su tuo, kad viena esminių temų žmogaus gyvenime, lemiančių jo gyvenimo kokybę, yra santykiai su aplinkiniais žmonėmis. Taip, tai yra be galo svarbu, tačiau nėra nieko svarbiau už vidinį santykį su savimi. Mūsų gyvenime nuolat viskas keičiasi – žmonės, aplinkybės, situacijos. Nesvarbu, kas nutiktų, kaip pasikeistų mūsų gyvenimas ir jo aplinkybės, mes visuomet tikrai turėsime tik save. Būtent dėl to šis santykis ir yra nepaprastai svarbus.

Kokia yra meilė sau?

Tikroji meilė sau yra besąlyginė. Itin svarbu yra gerbti, mylėti ir priimti save nepaisant nieko. Tai – vidinis, atraminis taškas, kurio dėka kuriame ne tik darną su pasauliu, bet ir laimingą, visavertį gyvenimą. Meilė sau yra apie gilią vidinę draugystę su savimi, apie savęs pažinimą ir priėmimą, pagarbą sau, kaip ir kiekvienam kitam žmogui, apie buvimą vidinėje darnoje, taikoje su savimi ir savo gyvenimu. Apie suvokimą, kad aš esu tiek pat verta (nepaisant nieko), kaip ir bet kuris kitas šioje žemėje gyvenantis žmogus.

Kaip atrasti ryšį su savimi?

Pradėti turbūt reikėtų nuo suvokimo, kad darna su mus supančiu pasauliu prasideda tiktai mano viduje. Tai, kaip aš vertinu pati save, taip vertinu pasaulį bei mane supančius žmones. Jeigu esu sau griežta, nepakanti, reikli, nuolat kritikuojanti, būtent taip elgsiuosi ir su aplinkiniais.

> ***„O tikrai laimingi būsime tik tuomet, kai atrasime darną ir ramybę viduje.“***

Norėdami atrasti ryšį su savimi, pirmiausia turime pažinti save. O kas aš iš tiesų esu? Kas man yra svarbu? Kokios mano tikrosios vertybės? Kas mane džiugina šiame gyvenime? Itin svarbu, atsakant į šiuos klausimus, būti sąžiningam pačiam su savimi. Dažnai mes ne tik kalbame, bet ir mąstome šablonais, gyvename remdamiesi įsitikinimais, kurie iš tiesų pasirodo net nėra mūsų. Tiesiog automatiškai kartojame tai, ką kalbėjo mūsų tėvai, draugai ar kiti mus supantys žmonės. Bet ar tai tikrai yra mano? Kaip dažnai žmonės gyvenime siekia dalykų, kuriems skiria visą savo laiką ir energiją, net nesigilindami, ar tai yra tai, ko jiems iš tiesų reikia, ar tai padarys juos laimingais?

O tikrai laimingi būsime tik tuomet, kai atrasime darną ir ramybę viduje. To nepadarysime be savęs priėmimo. Svarbu išmokti priimti save su visomis vidinėmis spalvomis. Dažniausiai mums nesunku tai padaryti, kuomet sekasi, kai galime pasidžiaugti savo laimėjimais, tobula figūra, finansine gausa ar sėkmingu gyvenimu. Bet gerokai svarbiau yra priimti save tuomet, kai ne viskas taip gražu ir gerai. Priimti save su visais savo vidiniais šešėliais, baimėmis, nepasitikėjimu. Ironiška, tačiau priimti kitą mums yra gerokai paprasčiau, nei priimti save. Sau dažniausiai esame ypač reiklūs ir griežti. Dažnai save kritikuojame ir dėl kažkokių nepaaiškinamų priežasčių tikime, jog tai mus nuves i šviesų ir laimingą rytojų. Bet ar iš tiesų? Jei tik pamąstytume ir nuoširdžiai sau atsakytume, kuris žmogus, kritikuojamas ar palaikomas, pasieks geresnių rezultatų savo gyvenime? Galbūt tuomet taptume sau atlaidesni?

Labai dažnai pastebiu, kad žmonės iš savęs reikalauja tobulumo. Net neturėdami etalono, o kas gi yra tas tobulas žmogus. Arba reikalavimai yra tokie aukšti, kad jie, paprasčiausiai, yra nepasiekiami. Apskritai, mano manymu, tobulumas yra iliuzija, sukelianti milžinišką įtampą žmogaus gyvenime. Mes gyvename netobulų žmonių pasaulyje ir būtent tai yra visas gyvenimo grožis ir žavesys. Taigi savęs priėmimas yra tarsi atsivėrimas tikrumui, galimybė atsipalaiduoti ir kurti gyvenimą lengvai ir džiaugsmingai.

Meilė sau – pasirinkimas, kurį turėtų priimti kiekvienas sąmoningas, savo gyvenimą kuriantis ir už jį atsakingas žmogus.

Kiek daug įtakos turi kitų mintys ir poelgiai? Kaip įsiklausyti į save?

Kitų mintys ir poelgiai mums turi tiek galios, kiek suteikiame. Tai – sąmoningas (arba ne) mūsų pačių pasirinkimas. Ar mes patys esame atsakingi už savo pasirinkimus, poelgius, savo gyvenimą, ar tą galią atiduodame į aplinkinių rankas?

Įsiklausyti į save padeda dėmesio sutelkimas į vidų, savęs ir savo reakcijų stebėjimas, jausmų pažinimas, nesilyginimas, tiesiog priėmimas.

Dažnai žmonės turi nuoskaudų iš vaikystės, kaip nustoti kovoti su vaikystės demonais?

Pirmiausia, turime suvokti, kad tėvai, augindami mus, nenorėjo nieko blogo. Darė geriausia, ką gebėjo tuo metu, net jei mums ir atrodė kitaip. Jei jie būtų gebėję tuo metų pasielgti kažkaip išmintingiau, jie būtų taip ir padarę. Mes ir patys būdami tėvai klystame, mokomės ir augame kartu su savo vaikais, tai – neišvengiama.

Nemanau, kad kovoti su vaikystės demonais yra išmintinga. Nėra tokios kovos, kuri lemtų taiką. Taika ateina tik per priėmimą, susitaikymą, išmintį, meilę. ▸

„Moteriškumas – gyvenimas be kovos, džiaugsmas, atsipalaidavimas ir kūryba, gyvenimas meilėje ir taikoje, leidimas sau būti savimi.

Vaikystės baimės ar įsitikinimai mus, suaugusiuosius, veikia tik todėl, kad vis dar jais tikime. Todėl, kad savo vidinę galią ar savivertę esame atidavę kažkieno pasakytiems skaudiems žodžiams ar neteisingam mūsų vertinimui. Tai yra pasirinkimas. Sąmoningo žmogaus pasirinkimas, kuo aš tikiu? Ar tas tikėjimas man padeda? Jei ne, kodėl aš vis dar savo viduje suku senas vaikystės istorijas ir jomis tikiu? Palikime praeitį praeičiai. Nebėkime nuo jos, tačiau sąmoningai rinkimės gyventi dabartyje.

Kaip išmokti paleisti blogas emocijas?

Turime suprasti, kad emocijos nėra nei geros, nei blogos. Tai tik energija, kurią mums jausti patogu arba ne. Turime leisti emocijoms tekėti mūsų kūnu.

Kaip išmokti puoselėti savo moteriškumą?

Tikrasis moteriškumas, iš tiesų, yra neatsiejamas nuo meilės sau. Tai priėmimas ir taika su savimi ir pasauliu. Tikras moteriškumas – ne kūno linijos ar rūbo modelis. Tai yra vidinė laisvė ir darna. Moteriškumas – gyvenimas be kovos, džiaugsmas, atsipalaidavimas ir kūryba, gyvenimas meilėje ir taikoje, leidimas sau būti savimi. Tai yra ne tik vidinis komfortas, bet ir tikroji moters galia.

Moteriškumo puoselėjimas, vėlgi, galimas tik atsigręžiant į save, einant per savęs pažinimą ir priėmimą, per sąžiningumą su savimi, savo jausmus ir vidinę tiesą, dėkingumą.

Moteriška bendrystė – kas tai? Kodėl ji mums reikalinga?

Aš dažnai klausiu savęs, kokia gražiausia dovana, kurią mes, moterys, galime dovanoti viena kitai šiame pasaulyje? Ir atsakymas visuomet yra vienas. MOTERIŠKA BENDRYSTĖ. Gyvas, tikras, atviras, artimas, žmogiškas bendravimas, kuriame nėra vietos konkuravimui, smerkimui ar netikrumui. Tokia bendrystė yra mus jungiantis ryšys, kuomet esi priimta, palaikoma ir vertinama. Ryšys, kuriame gali būti tokia, kokia esi, tikra ir tiesiog mylima. Moteriška bendrystė mus visas drauge augina ir leidžia skleistis sparnams. Ji atveria kelius gyvenimui, kūrybai, laisvei ir pasitikėjimui savimi.

Kuo dažniau reikėtų vadovautis – širdimi ar protu?

Tai yra vienas mano mėgstamiausių klausimų. Nei širdis, nei protas nėra mums duotas veltui. Jie abu yra be galo svarbūs ir reikalingi, abu turi vienodai svarbią funkciją mūsų gyvenimuose. Visgi pirmenybę visuomet teikiu širdies balsui, nuojautai, intuicijai, tuomet protui nebelieka nieko kita, kaip tik patvirtinti širdies sprendimą. Protas yra tobulas mūsų tarnas, tačiau itin prastas šeimininkas. Ir dažnai problemos mūsų gyvenime prasideda būtent tuomet, kai tarnui yra atiduodamas šeimininko sostas. Vadovaudamiesi protu, galime gyventi saugų, ramų, aprūpintą gyvenimą. Tačiau į laimę, džiaugsmą ir pilnatvę mus, iš tiesų, atveda tik širdis.

Su amžiumi žmonės dažnai praranda meilę sau, nevertina ne tik savo kūno, bet ir pamiršta puoselėti vidų. Kodėl taip nutinka ir kaip to išvengti?

Bet kokiu atveju, meilė sau kalba ne apie prisirišimą prie išorės, o apie vidinio santykio su savimi auginimą, todėl amžius neturėtų turėti tam įtakos, nes su metais žmogaus vertė, kartu su didėjančiu patirčių bagažu, sukaupta gyvenimiška išmintimi, turėtų tik augti.

Taigi nepaisant amžiaus, visgi labai norėčiau paskatinti domėtis, tobulėti, tyrinėti, smalsauti ir leisti sau patirti gyvenimą su visomis jo spalvomis.

Iveta Leščinskaitė

DEPRESIJA ar EGOIZMAS?

Psichologė pataria: kaip senatvėje nesijausti vienišais?

Psichologė
RAMUNĖ MURAUSKIENĖ

Žodį depresija šiais laikais galime išgirsti gana dažnai. Žmonės net skundžiasi, kad ją sukelia darbas ar ruduo. Depresija, be abejonės, rimta liga, tačiau pastaruoju metu, tai tampa ir klišine fraze. Ar galime patys diagnozuoti sau šią ligą, kai tiesiog jaučiame gyvenimiškus sunkumus ir kodėl liūdesys žmonių dažnai įvardijamas kaip „depresija“?

Daugelį senjorų taip pat kamuoja nuolatinis prislėgtumas, gyvenimo pilkumas, apatija įvairioms veikloms, „tuštumos“ ir vienišumo jausmo išgyvenimas. Tačiau psichologė Ramunė Murauskienė sako, jog tai nebūtinai užklupusi depresija. Tai gali būti ir senatvės egoizmo paskatintas atsiribojimas bei liūdesys. Riba tarp šių dalykų labai plona: „Ne visada, tačiau labai dažnai senyvo amžiaus žmonės patys pasirenka būti vieniši ir nelaimingi. Užmiršta, kad norint gauti, reikia duoti. Jeigu atidėsite savo egoizmą į šalį, tada tapsite iš tikrųjų reikalingais ir nesijausite vienišais“,– įsitikinusi garsi psichologė Ramunė Murauskienė. Pašnekovė dalijasi itin naudingomis įžvalgomis ir patarimais.

Kokia Lietuvos senjorų emocinė būklė?

Su senjorais dažniausiai susitinku paskaitose, Trečiojo amžiaus universitetuose, ten būdama pastebiu tokią bendrą tendenciją, kad mūsų senjorai dažniau yra linkę tyliai bambėti ir reikšti nepasitenkinimą, negu imtis aktyvios pozicijos ir kažką keisti savo gyvenime. Tai tikrai nėra kaltinimas jiems, tiesiog galime drąsiai teigti, jog emocinis intelektas Lietuvoje yra labai žemo lygio.

Aš pati visada stebiuosi, kai žmonės lygina vakarų senjorus su Lietuvos, nes šios senjorų grupės yra visiškai skirtingos. Visų pirma, dėl istorinių momentų – mūsų senjorai yra daugiau visko patyrę, netekę, todėl būtų nesąžininga lyginti su vakarų senjorais. Juk dauguma jų turėjo kitokias galimybes išsilavinti, turėti gerai apmokamus darbus. Gal nebūtinai jie labai turtingi, bet ne tiek daug vakaruose senjorų, kurie buvo ties išgyvenimo riba, patyrė įvairias krizes gyvenime, tremtį arba okupaciją, todėl jų lyginti tiesiog neįmanoma. Turėtume suvokti, koks yra mūsų Lietuvos senjorų kontekstas.

Ar vyresnio amžiaus žmonės yra linkę spręsti savo psichologines bėdas, kreipiasi į specialistus? Kaip dažnai senjorams diagnozuojama depresija?

Tikrai žinau nemažai vyresnio amžiaus žmonių, kurie lankosi pas psichologus ir ieško būdų pagerinti savo psichologinę savijautą. Depresija yra sąlygojama cheminių reakcijų smegenyse. Kai žmogui trūksta tam tikrų cheminių elementų, tada gali pasireikšti tam tikra simptomatika. Jei žmogus nieko nedarys, maždaug po pusės metų ta simptomatika gali įsitvirtinti ir nulemti psichologinę sveikatą. Tačiau pasakyti, kad jeigu negersi vitaminų, tai susirgsi depresija, mes tikrai negalime. Tai – tik reklaminis triukas.

Visgi, jei iš tikrųjų nėra psichosomatinių pakitimų smegenyse, tai tuomet tokia depresija dažniausiai kyla iš egoizmo ir noro savęs gailėti. Visada viskas priklauso nuo to, kaip žmogus pasirinko gyventi bei bendrauti su aplinkiniais. Jeigu žmogus neturi priežasčių džiaugtis, vadinasi, jo smegenyse nesigamina tinkamas „kokteilis“ medžiagų, kuris yra natūralus antidepresantas. Tada žmogus nejaučia Džiaugsmo, nejaučia Dėkingumo, tuomet jis nėra Dosnus. Tai trijų D dėsnis, kuris be galo svarbus mūsų psichologinei sveikatai. Mums svarbu žinoti: džiaukimės, džiuginkime kitus, o dėkingumas ir dosnumas ateis savaime.

> ***„Tai trijų D dėsnis, kuris be galo svarbus mūsų psichologinei sveikatai. Mums svarbu žinoti: džiaukimės, džiuginkime kitus, o dėkingumas ir dosnumas ateis savaime.“***

Ar dažnai diagnozuojama rudens–žiemos depresija?

Negalime kaltinti rudens, kad kyla depresija. Kūrėjas tikriausiai nebūtų sukūręs rudens, matydamas, kad jis daro žalą žmogui. Gamtoje viskas yra dėsninga ir apgalvota. Jeigu žmogus apskritai turi polinkį į depresiją, tai jam depresijos simptomatika rudenį gali pasireikšti labiau. Taip pat ir su amžiumi – jeigu vyresnis žmogus nusprendžia atsisakyti džiaugtis, tai tarsi pats atsisako gyventi, jo nebedžiugina, kad jis kvėpuoja, gyvena.

Savo paskaitose kaip pavyzdį pateikiu milijonus žmonių motyvuojantį, be rankų ir kojų gimusį, Niką Vujicicių. Juk jis nesiskundžia, atvirkščiai, sugeba dar ir kitus įkvėpti, kad galima gyventi gerai ir būti laimingiems. Aš klausiu senjorų – kuo jūs tokie ypatingi, kad jūs to negalite? Ir iš tiesų senjorai tuomet neturi, ką atsakyti. Mums reikia pripažinti, jog būti laimingu ar liūdėti yra mūsų pačių pasirinkimas. Reikia pačiam pasirinkti Džiaugtis ir džiuginti kitus, tik tada mes galime jausti Dėkingumą. O kai jaučiame dėkingumą, tada mes galime būti Dosnūs, dalinti save kitiems žmonėms. Vėlgi trijų D dėsnis, kuris padeda mums būti laimingiems.

Kokios dažniausios psichologinės problemos kamuoja vyresnio amžiaus žmones?

Labai dažnai vyresnio amžiaus žmonės kalba apie savo vienišumą arba apie ▶

tą jausmą, jog esi nereikalingas kitam. Tačiau neretai pasitaiko, jog šie jausmai nėra adekvatūs tikrovei, nes iš tiesų jie kaip ir nėra vieniši, tačiau pateko į tokią būseną, kai iš tikrųjų esi kažkam reikalingas, bet taip nesijauti. Domiuosi amžiaus tarpsnių psichologija ir manau, kad tai labiausiai susiję su egoizmu. Senjoras, kuris seniai suaugo, bet viduje vis dar yra vaikas, galvoja, kad kažkas jam turi duoti dėmesio, skirti laiką, juo turi kažkas rūpintis. Dar būna net įvardija – „aš juos užauginau, jiems daviau, todėl dabar prašau man atiduoti atgal“. O jei dar vaikų auginimas buvo kančia arba reikalavo daug pastangų, įvairių išteklių, patys jautėsi besiaukojantys dėl vaikų, tai tokie žmonės senatvėje dažnai reiškia nepasitenkinimą. Tokiu atveju vietoj širdžiai mielų santykių prasideda prievarta, o vaikai nuo tokių santykių su tėvais traukiasi. Tai neva reiškia, kad kai tėvai pasensta, vaikai nuo jų nusigręžia, jie jaučiasi vaikų apleisti. Tačiau jei senjorai, pabrėšiu, yra fiziškai sveiki ir galintys savimi pasirūpinti, jie tiesiog privalo toliau gyventi savo gyvenimą. Nereikia laukti, kol kažkas įpūs jiems gyvasties, jie patys turi toliau gyventi.

Kaip patartumėte išvengti vienišumo jausmo?

Būtent čia, deja, ir pasireiškia didžiulis kai kurių senjorų egoizmas. Jie nori gauti dėmesio, bet pamiršta, kad ir patys vis dar turi duoti. Yra labai daug močiučių, kurios kaltina vaikus, kad išvažiavo gyventi į užsienį, kad nemato anūkų, tačiau aš visuomet patariu apsižvalgyti, kiek aplink gyvena tokių pat vienišų žmonių, mamų, kurios mielai priimtų pagalbą. Dalyvaukite aktyviai kitų žmonių gyvenime. Jeigu atidėsite savo egoizmą į šalį, tada tapsite iš tikrųjų reikalingais ir nesijausite vienišais.

O galbūt gyvūnas namuose taip pat padėtų išvengti vienišumo?

Visgi aš siūlyčiau siekti gyvo bendravimo su žmonėmis, nebandyti jo pakeisti bendravimu su gyvūnais. Man labai gaila žiūrėti, kai, persisunkusios poreikiu kažkam duoti savo meilę, močiutės primaitina gyvūnėlius iki nutukimo. Geriau meilės poreikį įgyvendinti su tikrais žmonėmis. Juk žmogus skirtas žmogui, o ne tam, kad senatvėje augintų kates ir šunis. Tai nelogiška ir nesusiję su brandžia senatve.

Kaip patartumėte susitaikyti su senatve?

Svarbiausia, ką reikia senjorams suprasti, kad senatvė yra neišvengiama ir ją reikia mokytis priimti kaip natūralią būseną. Dažnai visas nepasitenkinimas, stresas ir įtampa kyla todėl, kad žmonės velnioniškai bijo mirti, nes gyvenimą nugyveno ne taip, kaip norėjo, ne pagal savo širdį – barėsi, sugadino santykius, norėjo, kad būtų taip, kaip jie pasakys, bet nepavyko. Tuomet tokie žmonės virsta bambekliais, deja, vienišais. Juk aplinkiniai visada turi pasirinkimą ar bendrauti su tokiais senjorais ar ne. Todėl visuomet patariu senjorams – nekaltinkite vaikų, jog jie jums nepaskambina, jog jie jus paliko – skambinkite patys, nesibarkite su giminėmis ar kaimynais, nereikškite nepasitenkinimo jaunesniais žmonėmis autobuse ar parke. Juk išmintingas žmogus – tas kuris senatvėje patiria tokius santykius, kokius nori patirti, kai jis yra taikoje pats su savimi, su aplinkiniais, gyvena sąžiningą gyvenimą, tuomet ir mirties nebijo.

!

Dalai Lama pasakė:

„Metuose yra tik dvi dienos, kai nieko negalime pakeisti. Viena vadinasi vakar, o kita rytoj. Šiandien yra ta diena, kai galite mylėti, tikėti, veikti ir, svarbiausia, gyventi“.

Sutikusi senjorus visuomet jiems primenu, jog turime tik šią dieną. Senjorai dažnai vien dėl savo amžiaus jaučiasi labiau privilegijuoti nei kiti žmonės, tačiau taip neturėtų būti. Jei kažką prisimenate iš savo praeities, kuomet neteisingai pasielgėte su vaiku ar anūku, marčia ar žentu, drauge ar kaimynu, tam yra ši diena, kad tuos santykius pataisytumėme - atsiprašyti, pasakyti kas liko nepasakyta, labai paprasta ir visada verta.

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 ženklu pažymėtoms prekėms, tabako gaminiams, loterijų bilietams, telefono sąskaitų papildymams, trečiųjų šalių paslaugoms, tarai, dovanų kortelėms, pradinio ir specializuoto maitinimo pieno mišiniams, alkoholiniams gėrimams. Daugiau informacijos www.iki.lt

Norite gyventi ilgai ir laimingai?

BENDRAUKITE!

Koučingo specialistė Eglė Lisauskaitė
(sritis – žmonių tarpusavio santykiai šeimoje)

Tyrimas atskleidė, kad artimi tarpusavio santykiai suteikia pasitenkinimo gyvenimu daugiau, nei sukaupti turtai ar nuopelnai ir pasiekimai.

Draugystės pradžia

Su ponia Aldona susipažinome prieš keletą metų, vieną vaiskų ir itin giedrą spalio dieną. Su jauniausia dukra Salomėja atvažiavome pasivaikščioti Vilniaus Vingio parke. Kol aš ruošiau mūsų pasivaikščiojimui Salomėjos vežimėlį, prie mūsų priėjo garbaus amžiaus moteris su šiaurietiško vaikščiojimo lazdomis ir pradėjo kalbinti mergaitę.

Tądien Vingio parke kartu su ponia Aldona vaikščiojome keletą valandų. Į šias valandas tilpo daug moters gyvenimo įvykių, iš kurių pamažu mano akyse vėrėsi jos gyvenimo karoliai. Rodos, dar ir dabar matau, kaip gimnazistė Aldona 1941 m. birželio 21-ąją – pirmąją karo dieną – išsigandusi nacių lėktuvų antskrydžio bėga nuo Parodos kalno Kaune, pargriūna ir nusibrozdina kelį... Kaip Antrojo pasaulinio karo pabaigoje jau vyresnė mergina Aldona, bijodama sovietų karių išniekinimo, tepasi veidą suodžiais. Kaip dabar, būdama jau garbaus amžiaus ponia, Aldona lanko dailės studiją Vilniuje, tapo, vaikšto į parodas. Kaip grįžta į savo butą Vilniuje ir ten gaminasi sau pietus. Taip, sau vienai, nes vyras ir abu sūnus jau labai seniai mirę, o anūkas gyvena toli.

Iš pasakojimų, išgirstų bevaikštinėjant su ponia Aldona, gerai prisimenu tai, kad ji visą laiką dirbo su jaunais žmonėmis ir jai buvo įdomu. Beje, esu girdėjusi Algimantą Čekuolį sakant – jam gyventi irgi yra įdomu. Tad, matyt, kol gyventi įdomu, tol ir gyvas esi, žmogau.

Kitas dalykas, įstrigęs iš pažinties su ponia Aldona, buvo tai, kad ji pirmoji priėjo ir užkalbino Salomėją, o paskui ir mane. O juk mes galėjome ir prasilenkti, neužkalbinusios viena kitos, eiti kiekviena savais takeliais Vilniaus Vingio parke. Abi būtume nepatyrusios to, kuo praturtėjome per kelias valandas. Man šis susitikimas buvo labai didelė dovana, nes išgirdau „gyvą“ mūsų istoriją, išgyventą ir papasakotą tiesioginės liudininkės lūpomis. Ir svarbiausia – mūsų susitikimas ir pažintis, kuri tęsiasi iki šiol, yra puikus pavyzdys, kaip žmogiškas ryšys, bendravimas jungia skirtingus žmones ir skirtingas kartas.

Kuo mums svarbus bendravimas?

Žmogiškasis ryšys, bendrystė yra tarsi syvai, kurie palaiko mus gyvus. Dėka vieni kitų, dėka tarpusavio ryšio, mūsų pačių atspindžio kitų žmonių akyse mes suvokiame save šiame pasaulyje. Kitų žmonių atspindžiai mūsų pasaulyje taip pat labai praturtina mūsų gyvenimus.

Harvardo universitete (JAV) prieš beveik aštuonias dešimtis metų buvo pradėtas iki šiol trunkantis suaugusių žmonių tyrimas, kurio tikslas – atskleisti laimingo gyvenimo paslaptis. 1938 metais į tyrimą buvo pakviesti 268 Harvardo universiteto studentai vyrai (tuo metu moterų dar nepriėmė į Harvardo universitetą). Tarp pirmųjų tyrimo dalyvių buvo ir tuomet būsimasis JAV prezidentas J. F. Kenedis. Šiandien iš pirmųjų tyrimo dalyvių, kuriems šiuo metu yra apie devyniasdešimt metų, yra likę 19 vyrų. Mokslininkai ir toliau stebi bei tiria pirmųjų tyrimo dalyvių, jų vaikų, vaikaičių šeimų gyvenimus: sveikatą, išsilavinimą, šeimyninę padėtį, karjerą.

Šis vienas iš ilgiausiai pasaulyje trunkančių suaugusių žmonių tyrimų atskleidė, kad itin didelę įtaką mūsų sveikatai, savijautai turi... mūsų tarpusavio santykiai – kiek mes gerai jaučiamės būdami šalia kitų.

Tyrimas atskleidė, kad artimi tarpusavio santykiai suteikia pasitenkinimo gyvenimu daugiau, nei sukaupti turtai ar nuopelnai ir pasiekimai. Artimi ryšiai mus patikimai saugo nuo gyvenimo negandų, lėtina fizinį ir protinį senėjimą. Santykiai daug labiau nei socialinė padėtis, intelektas ar netgi genai lemia, kiek ilgai ir laimingai gyvensime. Tyrimo metu taip pat išsiaiškinta, kad penkiasdešimtmečiai, kurie buvo labiausiai patenkinti tarpusavio santykiais, galėjo pasigirti gera fizine sveikata būdami aštuoniasdešimties.

Mūsų santuoka, šeima daro didelę įtaką fizinei ir dvasinei būklei. Aštuoniasdešimtmečiai tyrimo dalyviai, galintys pasigirti laiminga santuoka ir darnia šeima, pažymėjo, kad netgi tada, kai jautė ▶

fizinį skausmą savo kūne, jų nuotaika išliko gera. Tuo tarpu vieniši tyrimo dalyviai jautė tiek fizinį, tiek emocinį skausmą.

Vienatvė – toks pat blogis, kaip rūkymas ar alkoholizmas

Artimai ir šiltai bendraujantys žmonės tarpusavyje gyvena ilgiau ir jaučiasi laimingesni. Tuo tarpu vieniši asmenys dažnai miršta anksčiau. „Vienatvė žudo. Tai yra toks pat blogis, kaip ir rūkymas ar alkoholizmas“, – teigia Robertas Waldingeris, dabartinis Harvardo universiteto suaugusių žmonių tyrimo vadovas. „Geri tarpusavio santykiai ne tik saugo mūsų kūnus, fizinę sveikatą. Artimi ir šilti tarpusavio santykiai saugo ir mūsų smegenis“, – tęsia Robertas Waldingeris. Jam antrina ir ankstesnis tyrimo vadovas Georgas Vaillantas: ,,Sveiko senėjimo pagrindas yra mūsų tarpusavio santykiai, santykiai ir dar kartą santykiai.“

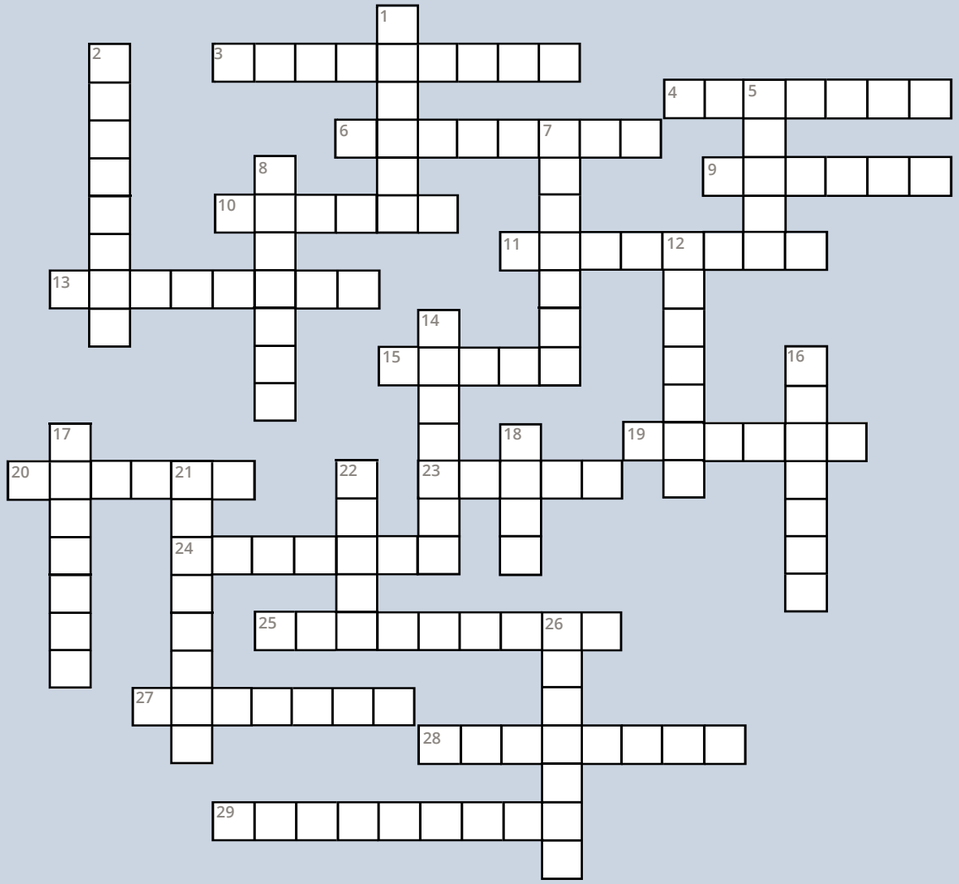
Kadangi senėjimas prasideda kartu su gimimu, rūpintis savo sveikata turime kiekviename gyvenimo etape. Robertas Waldingeris linki mums rūpintis fizine ir dvasine sveikata, kūnu lyg mums jo reikėtų visam 100 metų. Nes juk gali iš tiesų prireikti... Paklaustas, ką jis pats daro dėl to, kad ilgai ir laimingai gyventų, atsakė, kad kiekvieną dieną medituoja ir skiria daug daugiau nei anksčiau dėmesio bei energijos santykiams su savo artimaisiais.

Ką daryti, kad gyventume ilgai ir laimingai?

Taigi, ką mes patys turime daryti, kad gyventume ilgai ir laimingai? Bendrauti, bendrauti ir dar kartą bendrauti vieni su kitais. Megzti tarpusavio ryšius, kurie mus laikytų šiame pasaulyje.

Kaip tai padaryti? Bendrauti su senais pažįstamais ir draugais, nes jie yra svarbi mūsų gyvenimo, istorijos dalis. Susipažinti su naujais žmonėmis, žengti pirmąjį žingsnį užkalbinant nepažįstamąjį. Užsiimti nauja veikla ir ieškoti bendraminčių, kuriuos vienytų bendra veikla, širdžiai mielas užsiėmimas. Žinau, kad žengti pirmą žingsnį gali būti nedrąsu ir nejauku, tačiau rizikuoti verta – dėl ilgesnio ir laimingesnio gyvenimo.

O mes su ponia Aldona ir dabar kartais susitinkame pasivaikščioti, pasikalbame telefonu. Ne už kalnų ir šimtasis ponios Aldonos gimtadienis. Tad visai nesvarbu, kiek jums šiandien yra metų. Svarbu, kad jūs išdrįstumėte ir žengtumėte pirmą žingsnį link nepažįstamo žmogaus, o ne tik lauktumėte, kol prie jūsų prieis ir užkalbins – galbūt tai bus jūsų raktas į laimingesnį gyvenimą. ▮



HORIZONTALIAI:

3. Prekių transportavimo, sandėliavimo ir išdėstymo sistema, apimanti su šia veikla susijusį planavimą, apskaitą, informacines technologijas.
4. Politinė organizacija, veikianti kokios nors programos, išreiškiančios šios organizacijos interesus ir idealus, pagrindu.
6. Viešas susirinkimas svarbiems klausimams svarstyti, kam nors pareikšti.
9. Užrašas kino juostoje, televizijos ekrane; chem. medžiagos kiekis 1 mililitre tirpalo.
10. Medžioklinis šuo nušautiems paukščiams iš vandens išnešti.
11. Tauta, gyvenanti Kamos ir Viatkos tarpupyje, kalbanti viena finougrų kalbų.
13. Tam tikrų darbų ar dirbinių įmonė arba cechas.
15. Jap. mergina, išmokyta gražaus elgesio, svetimų kalbų, šokti, dainuoti, vadovauti.
19. Rasto galas pasidėti kapojant, trinka.
20. Savita, išskirtinė, būdingoji ypatybė.
23. Virt. įrankis su pramuštomis aštriais kraštais skylutėmis.
24. Alkoholinis gėrimas, turintis iki 45 % etanolio, iki 60 % cukraus ir įvairių aromatinių priedų.
25. Aukščiausias berniukų balsas.
27. Dangaus raudonumas.
28. Centrinė tvirtovės dalis, pritaikyta savarankiškai gynybai.
29. Visumos ir jos dalių darna, vidaus ir išorės, turinio ir formos atitikimas.

VERTIKALIAI:

1. Aukojamasis gyvulys.
2. Lankstymo iš popieriaus menas.
5. Laipsniškas kitimas, plėtotė, evoliucija.
7. Plokščiadugnė vienairklė valtis be vairo, riestais puošniais galais, plaukiojanti Venecijos kanalais.
8. Varpinių augalų, ankštinių javų stiebas.
12. Garsintuvas; kieno nors idėjų, nuotaikų reiškėjas, propaguotojas.
14. Aukščiausias dangaus sferos taškas.
16. Statinys patalpoje ugniai atvirai kūrenti.
17. Triukšmas, klegesys.
18. Itin smulkus šeriuotas nariuotakojis, gyvulių ir žmonių parazitas.
21. Gamtinis arba sintetinis aromatingas klampus skystis, naudojamas technikos, medicinos ir parfumerijos reikalams.
22. Iš varškės slegiamas ar kitokiu būdu daromas pieno produktas.
26. Pastatas lėktuvams, sraigtasparniams, sklandytuvams, balionams ir nedideliems burlaiviams, jachtoms ar valtims laikyti, taisyti, prižiūrėti.

GRUODŽIO-SAUSIO MĖN. NUMERIO ATSAKYMAI:
HORIZONTALIAI: 4. Švirkštas; 6. Metodika; 7. Veranda; 8. Tamada; 12. Banginis; 13. Jausmai; 16. Bokalas; 17. Vabalai; 18. Autonimas; 22. Pavydas; 23. Vilkas; 27. Vaizdelis; 29. Stiklas; 30. Sankaba; 31. Meškėnas; 32. Monstera.
VERTIKALIAI: 1. Pastatas; 2. Gamta; 3. Statula; 5. Terminalas; 9. Dinamitas; 10. Kosmosas; 11. Variklis; 14. Šaltinis; 15. Fonas; 19. Natris; 20. Prielaida; 21. Makaronai; 24. Kiaunė; 25. Klijai; 26. Aparatas; 28. Legenda.

Salomėja Burneikaitė:

„Pasakas reikia ne skaityti, o sekti“

Pasakos yra tikras vaikystės malonumas, kuriantis tolimesnį daugelio mūsų požiūrį į tam tikrus dalykus. Tik iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad šie kūriniai yra tiesiog gražiai surašyti žodžiai, tačiau mintis yra kur kas gilesnė. Atidžiau išanalizavę, galime suprasti labai daug reikšmingų minčių, užkoduotų, atrodytų, vaikiškuose žodžiuose, žaidimuose, perkeltinėse prasmėse... O jei dar patyrinėsime savo gyvenimus, juos sutapatinsime su pasaka, nustebsime, kaip įdomu atrasti šį vaizduotę lavinantį džiaugsmą iš naujo. Savo patirtimis ir žiniomis apie pasakas dalinasi dramos ir teatro pedagogė, režisierė, teatrologė, Lietuvos meno terapijos, Lietuvos biblioterapijos asociacijų narė **SALOMĖJA BURNEIKAITĖ**.

Internete radau taip pat ir tokį jūsų pristatymą – projektų iniciatorė, aktorė. Kaip jūs prisistatote pati?

Būna įvairiai, žiūrint, su kuo šneku. Nuo studijų metų išmokau daug naujų dalykų ir man patinka nuolat mokytis. Dar vaikystėje mano gyvenimą palietė teatras, įtraukė ir jau nebepaleido. Svajonė visada vedė ne tik tolyn – aktorystė, meninis žodis, režisūra, lėlių teatras, dramos ir teatro edukacija, teatrologija, renginių režisūra, tautodailė – bet ir gilyn, link projektinio darbo, naudojant dramos terapijos, kūrybiškumo skleidimosi metodus, lėlių teatro ar tekstilės technikų galimybes.

Ilgą laiką, atlikdama ir pagrindines savo pareigas, dirbau mokyklose dramos pedagoge bei renginių režisiere. Nuo tada patirtimi ir atradimais mielai dalinuosi seminaruose, kūrybinėse dirbtuvėse, konferencijose, įvairiuose susitikimuose, stovyklose, festivaliuose Lietuvoje ir užsienyje.

Tiesa, aktore seniai nesu. Ir nuo šito ne tik tolstu, bet aktorystė nebeatitinka mano požiūrio į gyvenimą. Yra žmonių, kuriems svarbu būti aktoriumi visą gyvenimą, o aš einu priešinga kryptimi.

Taip pat prisidėjote prie Klaipėdos lėlių teatro įkūrimo?

Kūrėme keturiese: Jūratė Januškevičiūtė, Linas Zubė, Liuda Vismantaitė ir aš. Buvome vaidinanti dėstytojų grupelė, paskui prisijungė ir studentai. Tiesa, vėliau susilaužiau rankos mažąjį pirštelį, taigi teko labiau prisidėti prie teatro vadybos. Nusprendžiau gilintis į lėlių teatro istoriją, taip įstojau i teatrologijos magistrantūrą. Tuo metu man buvo apie 50 metų, o toks amžius – retenybė tarp studentų. Mano magistrantūros darbo vadovu tapo 2019 m. gruodį miręs teatrologas Aleksandras Guobys. Jis mane neišpasakytai skatino tyrinėti lėlių teatrą, esu jam be galo dėkinga. 2004 m. buvau apdovanota Lietuvos kultūros ministerijos premija už tekstus apie Lietuvos lėlių teatrą.

Vėliau šviesios atminties profesorė Ligija Švedienė Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultete kūrė Reabilitacijos katedrą ir pakvietė mane ten dėstyti kūrybinius metodus reabilitacijoje. Čia dirbdama supratau, kad mokytojas ir medikas gali būti viename asmenyje, o bet kokios įgytos kompetencijos yra instrumentai, skirti tam, kad galėtum gyventi taip, kaip tave kviečia Dievas.

Salomėja veda grupinį taikomosios dramos užsiėmimą „Atvirumas pokyčiams“
R.Gorodeckienės nuotr.

Kaip jūsų gyvenime atsirado Salomėjos „Pasakų akademija“?

„Pasakų akademija“ gimė iš noro įvairiais pavidalais dalintis žiniomis ir patirtimis apie tai, kokią reikšmingą vietą mūsų visų gyvenimuose užima pasakos. Tik iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad jos liko vien vaikystės prisiminimuose. Pasakų reikšmę žmogui visą jo gyvenimą tyrinėja ne tik edukologai, mitologai, kultūros tyrinėtojai, bet ir psichologai, meno terapeutai, kai kurie medikai, religijos tyrinėtojai ir kiti įvairių sričių profesionalai. Pasakų siužetai keliauja po visą pasaulį, nuolat atspindėdami, kaip mes, keisdami pasaulį, keičiamės patys.

Atliekate pasakų terapiją. Skamba kiek netikėtai, ar tai nauja praktika?

Iš tikrųjų, tai yra sena kaip pasaulis. Tiek, kiek žmogus save suvokia, jis ir yra pasakoje, mite. Ne veltui sakoma – nauja yra tai, kas seniai pamiršta. Tereikia atgaivinti!

Salomėja su mėgstama lape iš pasakos apie dvi anteles, kurias medžiojo lapė, kol tapo megzta „apykakle“
A.Furmaniuk-Savickienės nuotr.

Pasakos – ne vien pamirštos vaikystės istorijos. Senovėje jos buvo sekamos suaugusiųjų vienų kitiems. Tik vėliau, pamiršdami seną pasakų išmintį, ėmėme priskirti jas vien vaikų pasauliui. Norisi susigrąžinti pasakų išmintis, kad taptų artimomis suaugusių talkininkėmis įvairiose gyvenimo srityse.

Kaip žmonės pas jus ateina? Juk retas pagalvoja, kad jam reikia pasakų terapijos.

Jie neateina į pasakų terapiją, ateina į saviugdos užsiėmimą, dažniausiai pakviesti aplinkinių. Kaip ir visur, dažniausiai moterys, todėl, kad jos psichologiškai atviresnės, tačiau pabrėšiu, kad vyrai, tai grupei, į kurią ateina, yra lobis. Juk ne tik vaikams ši patirtis svarbi, bet ir pačiam tėčiui. Tėtis šeimoje yra labai svarbus. Tie žmonės, kurie neprarado kūrybiškumo ir gebėjimo žaisti, neturi jokių problemų susikalbėti. Bet ką reiškia žaisti? Reiškia, kad turi pripažinti žaidimo taisykles. Politikoje juk taip pat yra žaidimo taisyklės, kaip ir eisme.

Kokios žaidimo taisyklės vyrauja skaitant pasakas?

Pasakas reikia ne skaityti, o sekti. Todėl, kad kuriamas tiesioginis ryšys. Būna pradeda sekti: „Gyveno vieną kartą...“, tada vaikas įsiterpia: „O aš turiu sandaliukus“. Norisi supykti ant jo, bet nuo tos vietos juk ir reikia pradėti! Galbūt tai bus: „O kartą gyveno vaikas, kuris turėjo sandaliukus...“. Štai atsiranda ir tarpusavio ryšys.

Mano viena iš draugių yra keturių anūkų močiutė, ji atrado šaunų būdą, kuris jai palengvina santykį su judriais vaikais. Juk vaikus taip sunku nuvaryti į lovą miegoti, jie ginčijasi ir prisigalvoja įvairios veiklos, tai mano draugė ir klausia: „Kas šiandien seks pasaką?“ Vaikams aišku – kas pirmasis išsivalys dantis ir atsiguls, tas ir pradės. Bet ▶

SOCIALINIO DARBO ERDVĖS KOLEGĖS:
Diana Stankaitienė, Valdemara Paulauskienė ir Salomėja Burneikaitė folkloro festivalyje Klaipėdoje

jie skuba ne todėl, kad nori atsigulti ir būti geri, o todėl, kad laukia tos pasakos. Tada visi keturi įsitaiso lovoje, kažkuris duoda pradžią ir jie visi kartu pradeda kurti pasaką, o jų kūryboje sutelpa ir jų dienos nuotykiai, ir vertybės, ir svajonės, kol pagaliau nusiramina ir tiesiog užmiega. Taip visi kartu atranda ryšį per pasaką, bet kelią visgi rodo suaugusieji, todėl aš ir mėgstu dirbti su suaugusiais, kad tai būtų pagalba, kaip užmegzti ryšį su savo vaikais.

Kaip manote, kodėl žmonės praranda tą kūrybiškumą augant?
Pažiūrėkite, kas žmonėms yra svarbu, iš kur tas lėkimas, tas nuolatinis skubėjimas... Nemanau, kad tai būtent šių laikų problema, nes visais laikais žmonės sakydavo, kad nėra laiko ir pinigų, o iš esmės taip būti negali. Vienas žmogus yra pasakęs: „Žmonės, kurie neturi laiko ir pinigų, jau turi būti mirę“. Visiškai tam pritariu, juk jeigu laikas pasibaigtų, tai tavęs nebūtų. O jeigu tu neturi pinigų, tai ką čia veiki? Juos gi galima uždirbti. Šiuo metu mes šnekučiuojamės, šią minutę turiu puodelį kavos ir daugiau nieko man nereikia. Būk čia ir dabar, šią minutę, tuo, kas esi. Tai ir yra visa paslaptis – kai supranti, kad nėra kito laiko, tiktai šitas, ir kad žmogus, kuris šiuo metu yra su tavimi, yra pats svarbiausias.

Koks vaizdas pirmiausia iškyla prisiminus vaikystę?
Prisimenu, kai tėtis gulėjo ant sofos ir

Monospektaklis „Juodoji tetulė“ (rež. ir dail. J. Januškevičiūtė)
Klaipėdos lėlių teatro archyvo nuotr.

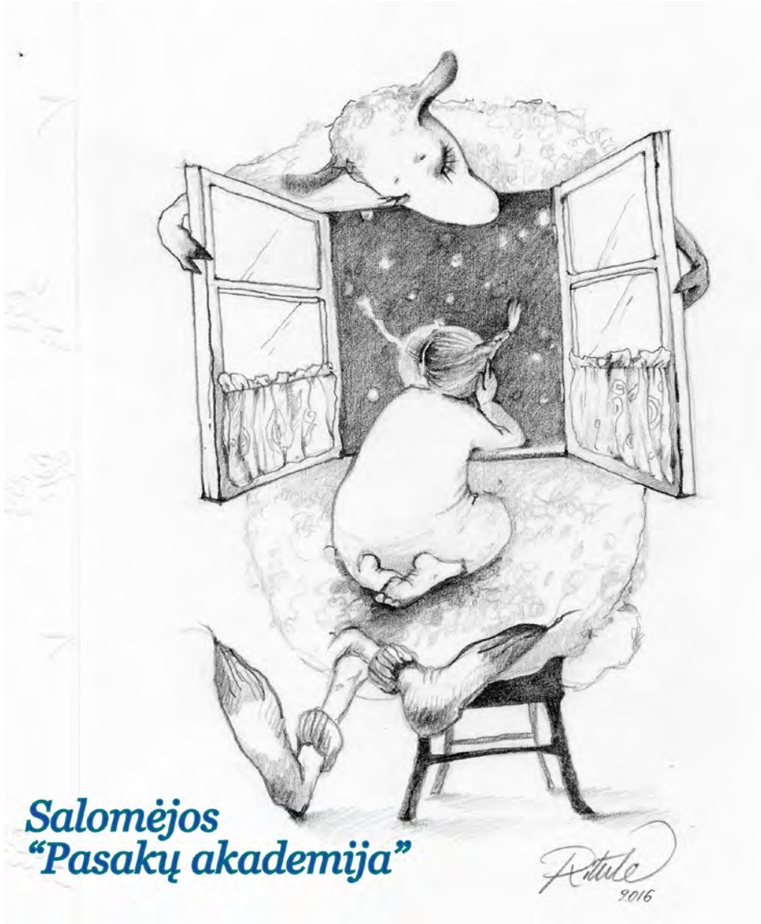
mokėsi spektaklio tekstą, o mes su sesute ant jo laipiojome. Tai iš esmės vienas paskutinių mano prisiminimų, – tėtis žuvo, kai man buvo šešeri. Labai svarbu, kokį vaidmenį tėvas atneša į šeimą. Pats anksčiausias prisiminimas apie tėvą yra šis – aš guliu lovytėje, man ne daugiau kaip ketveri, ir tėtis, pasilenkęs virš lovytės, moko mane žegnotis. Tarybiniais laikais tėtis dirbo mokyklos direktoriumi, bet buvo mūsų privati erdvė – šeima. Mama po to niekada apie tai nekalbėjo, nes reikėjo saugotis, bet aš tai prisiminiau tada, kai prasidėjo atgimimas, pradėjau mąstyti apie anksčiausius prisiminimus. Mama sakydavo: „Saliute, taigi aš tave mokiau pirmiausia“, o aš prisiminiau tik tėvą. Tėvo vaidmuo yra be galo svarbus šeimoje. Hierarchija yra svarbi ir šeimose, ir pasakose.

Vertybes ir meilę teatrui atsinešėte iš šeimos?
Man visada sakė, kad aš esu panaši į tėtį ir paveldėjau jo profesiją. Bet dabar manau, kad profesija nėra paveldima, tiesiog natūraliai vaikai įgauna tėvų gyvenimo būdą ir vertybes. Mano gyvenime buvo aktorystė, režisūra, pedagogika, meno terapija, o dabar aš dirbu ir Klaipėdos socialinės paramos centre socialinio užimtumo specialiste. Šiame darbe man padeda 10 metų patirtis Reabilitacijos katedroje. Anksčiau dirbau su studentais, kad jie galėtų dirbti su kitais, o dabar pati padedu kitiems. Ieškome būdų, kaip kuo daugiau žmonių suprastų, kokie jie yra reikalingi, vertingi.

Seni žmonės yra patys svarbiausi, net jei laiko savo gyvenimą nebevertingu ir laukia gyvenimo pabaigos, mūsų tikslas yra padaryti, kad jie pasijaustų reikalingi. O kada galės taip jaustis? Kai iš tikrųjų tokie bus, kai mes nuoširdžiai imsime juos tokiais laikyti. Nereikia pataikauti.

Šeima jums didžiulė vertybė?
Didžiulė, nors pati šeimos nesukūriau. Tačiau ir vienos moters gyvenimas yra lygiai taip pat vertingas. Tai itin svarbu išgirsti toms moterims, kurios yra netekėjusios. Mano vaikystės draugas yra manęs paklausęs: „Kokia tu faina, kodėl taip ir neištekėjai?“, tada aš jam ir atsakiau: „O kodėl tu tris kartus išsiskyrei?“ Taip jau būna, nepasirinksi.

Aš esu žmogus, kuris visą gyvenimą mokosi. Vairuoti pradėjau būdama virš penkiasdešimties metų, o mokydamasi išmokau daugybę dalykų apie save. Dabar aš mokausi groti kanklėmis. O svarbiausia, kad išmokau turėti laiko viskam, kas man svarbu ir niekur nebeskubu...



(„Gyvenimo pamokos“ yra skirtas Salomėjos močiutei Rachelei (*Rachelė hebrajų kalboje reiškia avelė*), todėl ir gimė kartu su „vieno eilėraščio knyga“ su avelės paveikslėliu, kurį nupiešė gimtadienio proga, kaip dovaną, dailininkė Rita Danielienė.)

Gyvenimo pamokos

Skaityti mokiausi žiūrėdama į kelią,
skaičiuoti – klausydama, kaip dunksi grindinys, sugrįžtant mamai tuo keliu,
rašyti kiek pramokau vedžiodama pirštu šarmotam stikle lango,
o muzikos – lig šiol vis mokausi, iš „Sniego karalienės“ ašarų neišverktų,
nutrūkusioj vaikystės pasakoj, kuri man atiteko...
Girdėjau ją, bet iki šiol nesuprantu...
Kai sužinojau, jog pasakos laimingai baigtis turi,
vėlu jau buvo mokytis nupiešt namus...
Tad šoku ir dainuoju ligi šiol, kaip moku,
meldžiuos važiuodama, verpt pamokinta baltos avelės,
pareinančios – matau dabar pro savo langą – tuo pačiu keliu...

Klaipėda 2015-05-14

Šventė

Baltoji avele,
Širdelę man gelia...
Parodyki kelią
Į žalią pievelę,
Kur tavo motėlė
Giedojo giesmelę...

Baltoji avele,
Paglostyk galvelę...
2016-11-24

xxx
Kaip gyvenau, broli, be tavęs?
Upės tekėjo ir keliai vingiavo...
Pasidainuodama skalbiau dienas,
Iš ilgesio saulėj išdžiaudama...
Mezgiau tau pirštines, raštavau metus...
Siūlas trumpėjo, dilo, maniau nespėsiu,
kol susėsim prie stalo visa šeima –
tu, aš ir Tėvas mūsų!

2017-10-08

Atsparumas antibiotikams auga: DIDŽIAUSIOS KLAIDOS, VARTOJANT ANTIBIOTIKUS

Vaistininkai vis dažniau pastebi, kad nors ligas diagnozuoja ir gydymą skiria gydytojai, tačiau, deja, savigyda vis populiarėja, net ir žinantys, kad antibiotikai – individualiai gydytojo išrašomas vaistas, vis tiek juos vartoja savavališkai ir stebisi neefektyvumu. Sveikatos priežiūros specialistai įspėja, kad neatsakingas antibiotikų vartojimas gali sukelti ne tik tokius negalavimus kaip viduriavimas ar alergija, bet taip pat kyla grėsmė prarasti atsparumą antibiotikams.

ASTA BUDRECKIENĖ

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) dar 2017 m. skelbė, kad atsparumas antibiotikams auga žaibiškai, todėl prognozuoja, kad ateityje galimybės gydyti kai kurias infekcines ligas antibiotikais taps itin ribotos. Pagrindinė to priežastis – neteisingas antibiotikų vartojimas.

„Sirgti šiais laikais niekas nenori, todėl neretai žmonės galvoja įsigysiantys vaistų „nuo visų ligų“ – antibiotikų. Vis dar sklando mitas, kad antibiotikai – puikus sprendimas slogai ar kosuliui gydyti. Nors antibiotikams reikalingas receptas, pasitaiko žmonių, kurie tikisi antibiotikus įsigyti ir be recepto. Kiti net supyksta išgirdę, kad šie vaistai yra receptiniai. Dažniausiai tai būna vyresnio amžiaus žmonės, kurie nuo seno yra įpratę įvairias sveikatos problemas spręsti vartodami antibiotikus“, – patirtimi dalijasi „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Asta Budreckienė.

ŽINO, BET ELGIASI SAVAIP

Anot jos, dažnai klaidingai manoma, kad antibiotikai iš karto nuslopins karščiavimą, kosulį, čiaudulį, slogą, gerklės perštėjimą, vos tik išgėrus keletą tablečių.

„Pirmiausia – derėtų suprasti, kad šie vaistai skiriami tik bakterinės kilmės infekcijai gydyti ir kad ne kiekvienas karščiavimas rodo infekciją. Be tyrimų gan sudėtinga nuspręsti, ar ligą sukėlė virusas, ar bakterija. Todėl užsiimti savigyda nederėtų“, – pabrėžė vaistininkė.

Ji pažymėjo, kad pasitaiko pacientų, kurie ateina į vaistinę ir skundžiasi antibiotikų neveiksmingumu, tuomet natūraliai kyla klausimas, kodėl antibiotikai nepadeda pasveikti ir kas rekomendavo juos vartoti.

„Dažnai apie tai pasiteiravus, paciento atsakymas nutylimas arba nejučiomis šis prasitaria, kad antibiotikų liko nuo praėjusios ligos. Antibiotikai nekovoja su infekcijomis, kurias sukelia virusai, pavyzdžiui, gripas, bronchitas, juos išrašyti gali tik gydytojas, tinkamai įvertinęs paciento, jo ligos ypatumus bei atlikęs tyrimus, todėl pačiam pacientui gydytis šiais vaistais tikrai nederėtų“, – pažymėjo A. Budreckienė.

Vaistininkė prisiminė atvejį, kai kartą įsigyti antibiotikų į vaistinę atėjo pacientas ir pareiškė bijantis susirgti gripu, todėl norintis, liaudiškai tariant: ,,užbėgti įvykiams už akių ir užkirsti kelią siaučiančiam virusui“. „Iš karto sakome pacientams, kad antibiotikai nėra prevencinė priemonė apsisaugojimui nuo gripo viruso. Tačiau profilaktiškai antibiotikai išties gali būti naudojami, pavyzdžiui, po kontakto su sunkia infekcine liga sergančiu ligoniu, taip pat kaip prevenciniai vaistai siekiant sumažinti chirurginių žaizdų infekcijų tikimybę, po sudėtingų odontologinių procedūrų, pvz.: implantacijos, danties rovimo procedūrų ar pan.“, – pasakojo A. Budreckienė.

Ji pažymėjo, kad antibiotikai stebuklų nekuria ir netgi priešingai – profilaktiškai, savo nuožiūra vartojant antibiotikus galima tik pabloginti būklę ir sau pakenkti: galimos alerginės reakcijos, žarnyno mikrofloros pakitimai, gali išsivystyti atsparumas antibiotikams.

„Netinkamai pradėjus gydymą antibiotikais pacientas dar ilgiau nepasveiksta, liga gali paūmėti, pereiti į lėtinę būklę, kitaip tariant, užsitęsti. Pacientui nesveikstant dėl neteisingo antibiotikų vartojimo, gali būti užmaskuota sunki infekcija, todėl tampa sudėtingiau nustatyti ligos sukėlėją ir skirti tinkamą vaistą“, – atkreipė dėmesį „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė.

DAŽNIAUSIAI PASITAIKANČIOS KLAIDOS

Gydymasis savarankiškai arba kaip patarė draugai, giminaičiai, kaimynai, netinkamas vaisto dozės parinkimas, per trumpa gydymo trukmė, nebakterinės kilmės infekcijų gydymas, gydytojo nurodymų ignoravimas, anot A. Budreckienės, yra didžiausios antibiotikų vartojimo klaidos.

,,Kartais pasitaiko, kad pacientai savavališkai nusprendžia sumažinti vartojamo vaisto dozę, sakydami, kad jaučiasi kur kas geriau ir kad vartoti ,,tiek daug“ vaistų jau nebereikia, tačiau ankstyvas gydymo nutraukimas gali iš naujo sukelti infekciją, kadangi nebuvo sunaikinti visi ligos sukėlėjai. Vertėtų įsidėmėti, kad netgi nebaigtas antibiotikų kursas bei savo nuožiūra pakoreguota antibiotikų dozė skatina atsparių jiems bakterijų atsiradimą“, – sakė vaistininkė.

„VERTĖTŲ ĮSIDĖMĖTI, KAD NETGI NEBAIGTAS ANTIBIOTIKŲ KURSAS BEI SAVO NUOŽIŪRA PAKOREGUOTA ANTIBIOTIKŲ DOZĖ SKATINA ATSPARIŲ JIEMS BAKTERIJŲ ATSIRADIMĄ“

Jos teigimu, taip pat nederėtų vartoti antibiotikų, kurie užsiliko nuo ankstesnės ligos, nes vien tai parodo šių vaistų vartojimo klaidą – gydytojo nurodymų nesilaikymą. Antibiotikų neturėtų likti kitam kartui, kadangi šių vaistų skiriama tiek, kiek reikia, vadinasi, paskirtą kursą yra būtina suvartoti tiksliai taip, kaip rekomendavo gydytojas.

„Skirtingi antibiotikai turi nevienodą poveikį organizmui – vieni naikina mikrobus, kiti stabdo jų augimą ir dauginimąsi, todėl nevertėtų jų taupyti, pavyzdžiui šeimos nariams, draugams, galvojant, kad galbūt jie tiks kitam žmogui. Vieni vaistai gali efektyviau veikti žarnyne, kiti – kauluose ar kituose organuose. Todėl kas tinka vienam pacientui gydyti, atsižvelgiant į jo amžių, svorį, alergijas, gretutines ligas ar kitus kriterijus, gali visai netikti kitam, nors simptomai panašūs. Vartojant antibiotikus be gydytojo paskyrimo gali būti parenkamos nepakankamos antibiotikų dozės, gydymo trukmė, netinkamas intervalas tarp vaistų vartojimo, skirtas netinkamas antibiotikas ištikusiam negalavimui gydyti“, – perspėjo vaistininkė.

KAIP VARTOTI ANTIBIOTIKUS

Vartojant antibiotikus svarbu žinoti ne tik jų teikiamą naudą, bet ir šalutinius poveikius. Siekdami kovoti su ligų sukėlėjų atsparumu antibiotikams ir išvengti nepageidaujamo jų poveikio reikia tinkamai juos vartoti. Todėl, visų pirma, vartoti juos derėtų tik tada, kai rekomenduoja gydytojas.

„Šie vaistai veikia ne tik ligos sukėlėjus, kuriuos norime sunaikinti, bet ir visus organizme esančius mikroorganizmus ir, žinoma, natūralią mikroflorą. Dėl neteisingo antibiotikų vartojimo gali pradėti vystytis disbakteriozė (disbiozė) – tai normalios žarnyno mikrofloros sudėties bei savybių pasikeitimas, kuriam būdingi tuštinimosi sutrikimai: pacientą gali kamuoti viduriavimas, pilvo pūtimas, netgi skausmas, kartais gali užkietėti viduriai, atsirasti nemalonus skonis burnoje, sutrikti virškinamojo trakto darbas, žarnyno mikrofloros pusiausvyra. Antibiotikai taip pat gali turėti toksinį poveikį ausims, inkstams, kepenims, sukelti alergines reakcijas. Dėl ilgo antibiotikų vartojimo žmogaus organizme gali imti trūkti vitamino B“, – pabrėžė „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė.

Ji pažymėjo, kad esant antibiotikų poreikiui, juos vartoti rekomenduotina prieš valgį arba tarp valgymų, kadangi maistas trukdo vaistams greitai rezorbuotis iš virškinamojo trakto.

Taip pat vartojant antibiotikus patartina gerti gerųjų bakterijų, tačiau jokiu būdu nederėtų jų vartoti iškart, patartina daryti bent kelių valandų pertrauką, kad geroji mikroflora galėtų susiformuoti žarnyne. Po antibiotikų vartojimo vertėtų į mitybą įtraukti skaidulinių medžiagų, kurių gausu daržovėse ir vaisiuose. Rekomenduotina vartoti raugintus maisto produktus – kefyrą, rūgpienį, raugintas daržoves, kadangi šis maistas organizmą aprūpina probiotikais. Nevertėtų pamiršti ir B grupės vitaminų naudos – jų gausu maisto produktuose: grikiuose, riešutuose, tune.

ANTIBIOTIKAI TINKAMI NE SU VISKUO

Pasak vaistininkės, vartojant antibiotikus, vertėtų atkreipti dėmesį ir į mitybą. Kai kurių rūšių antibiotikų negalima vartoti kartu su pieno produktais, nes jie gali prarasti savo veiksmingumą. Vertėtų atkreipti dėmesį, kad pieno produktai yra ne tik pienas, tačiau ir gaminiai iš jo: sūris, jogurtas, grietinė, varškė ir kt. Vartojant tam tikros rūšies antibiotikus, rekomenduojama atsisakyti pieno produktų, nes pastarieji slopina antibiotikų poveikį.

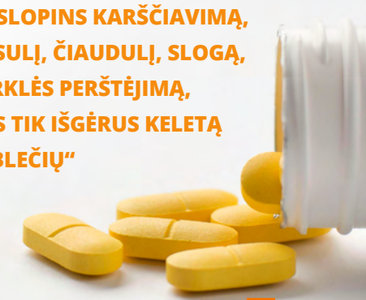
„Kartais pacientai pusiau juokais teiraujasi, ar galima antibiotikus vartoti su alkoholiu. Atsakymas būtų vienareikšmiškas – gydymo metu alkoholio vartoti tikrai negalima, nes jis dirgina skrandį, netgi skatina daugumos antibiotikų irimą jame, dėl to gali sumažėti pačių antibiotikų veiksmingumas ir netgi sutrikti kepenų veikla“, – perspėjo A. Budreckienė.

„Kontraceptikus ir antibiotikus vartojančios moterys turėtų žinoti, kad kai kurių rūšių antibiotikai silpnina kontraceptikų veiksmingumą, todėl vertėtų pasitelkti papildomas apsaugos priemones. Taip pat vartojant bent dvejus vaistinius preparatus, visada rekomenduojame pasitikrinti jų suderinamumą, nes kyla rizika, kad vienų ar kitų vaistų poveikis gali pakisti.

Gydantis antibiotikais, taip pat svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad nedera jų vartoti kartu su greipfrutų sultimis, nes jos gali padidinti kai kurių rūšių antibiotikų toksinį poveikį. Be to, su antibiotikais nederėtų vartoti ir kitų rūgščių vaisių sulčių, padažų, konservų su acto rūgštimi.

„Vartojant antibiotikus ir po jų vartojimo nevertėtų pamiršti pakankamo kiekio skysčių. Geriausia būtų rinktis vandenį ar mineralinį vandenį. Vis dėlto maisto ir gėrimų vartojimas su paskirtais vaistais yra itin reikšmingas ir turi įtakos vaisto veikimui bei įsisavinimui, todėl siekiant maksimalių gydymo rezultatų, vertėtų atkreipti dėmesį į tai, kaip ir su kuo vartojame vaistus, o iškilus klausimams visada pasitarti su specialistais – reziumavo vaistininkė A. Budreckienė.

„...DAŽNAI KLAIDINGAI MANOMA, KAD ANTIBIOTIKAI IŠ KARTO NUSLOPINS KARŠČIAVIMĄ, KOSULĮ, ČIAUDULĮ, SLOGĄ, GERKLĖS PERŠTĖJIMĄ, VOS TIK IŠGĖRUS KELETĄ TABLEČIŲ“



Vaistų gamyba vaistinėse – RANKŲ DARBO VAISTAI IR MODERNI ĮRANGA

JŪRATĖ RUBIKIENĖ

Pačioms jautriausioms sveikatai sritims – odos, akių, peršalimo ir nervų ligoms gydyti šiandien vis dažniau pasitelkiama rankų darbo vaistų gamyba pagal individualius receptus. Nors išgirdus frazę: „vaistų gamyba“ turbūt daugeliui prieš akis išnyra gamykla su robotizuotomis gamybos linijomis arba Viduramžių laboratorija su alchemikų induose kunkuliuojančiais spalvotais skysčiais, tačiau šiandienė vaistų gamyba neapsieina ir be modernios įrangos.

„Specializuotose vaistinėse įvairios receptūros medikamentai, kurių dėl įvairių priežasčių negamina gamyklos, gaminami atsižvelgiant į kiekvieno sergančiojo individualias savybes, todėl šis procesas yra toks ypatingas. Tai tikra, gilias tradicijas turinti vaistininkystė, kai gamindami vaistus tarsi prisiliečiame prie kiekvieno ligonio, siunčiame savo linkėjimus greičiau pasveikti“, – pasakoja „Gintarinės vaistinės“ vedėja Jūratė Rubikienė, 2018 m. patekusi į geriausio metų vaistininko finalinį turą.

NENAUDOJA KONSERVANTŲ

J. Rubikienė dalijasi, kad gamybinėse vaistinėse iš vaistinių žaliavų, pagalbinių medžiagų, pagal specialias technologines operacijas gaminami įvairių formų vaistai: mikstūros, lašai, milteliai, tepalai, kremai, pastos, nuovirai, globulės, piliulės, lazdelės. „Kokią vaisto formą pagaminti, dažniausiai parenka receptą išrašantis gydytojas. Vaisto forma lemia vaisto veikimo greitį ir trukmę, stiprumą, stabilumą, vartojimo patogumą. Dažniausiai vaistus gaminame nedidelėmis dozėmis, nes jų galiojimo laikas yra nuo kelių dienų iki mėnesio. Nenaudojame konservantų, dažančių ar skonį gerinančių medžiagų, o tik tokias, kurios būtinos vaistinei žaliavai suteikti vaisto formą arba pačios turi reikalingą gydomąjį poveikį. Norint kokybiškai pagaminti vaistą ir jį patikrinti, reikia turėti nemažai chemijos, farmakognozijos, vaistų technologijos žinių“, – pasakoja „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė. Vaistinės vedėja sako, kad vaistų gaminimas nedidelėmis porcijomis prisideda ir prie aplinkos taršos mažinimo, nes mažiau vaistų su pasibaigusiu galiojimu patenka į šiukšliadėžes. Jos teigimu, gavus gydytojo išrašytą receptą gaminamiems vaistams, galima kreiptis į „Gintarinę vaistinę“ dėl jų pagaminimo, o atnešus receptą į vaistinę iki 13 val., pagamintus vaistus atsiimti galima jau kitą darbo dieną.

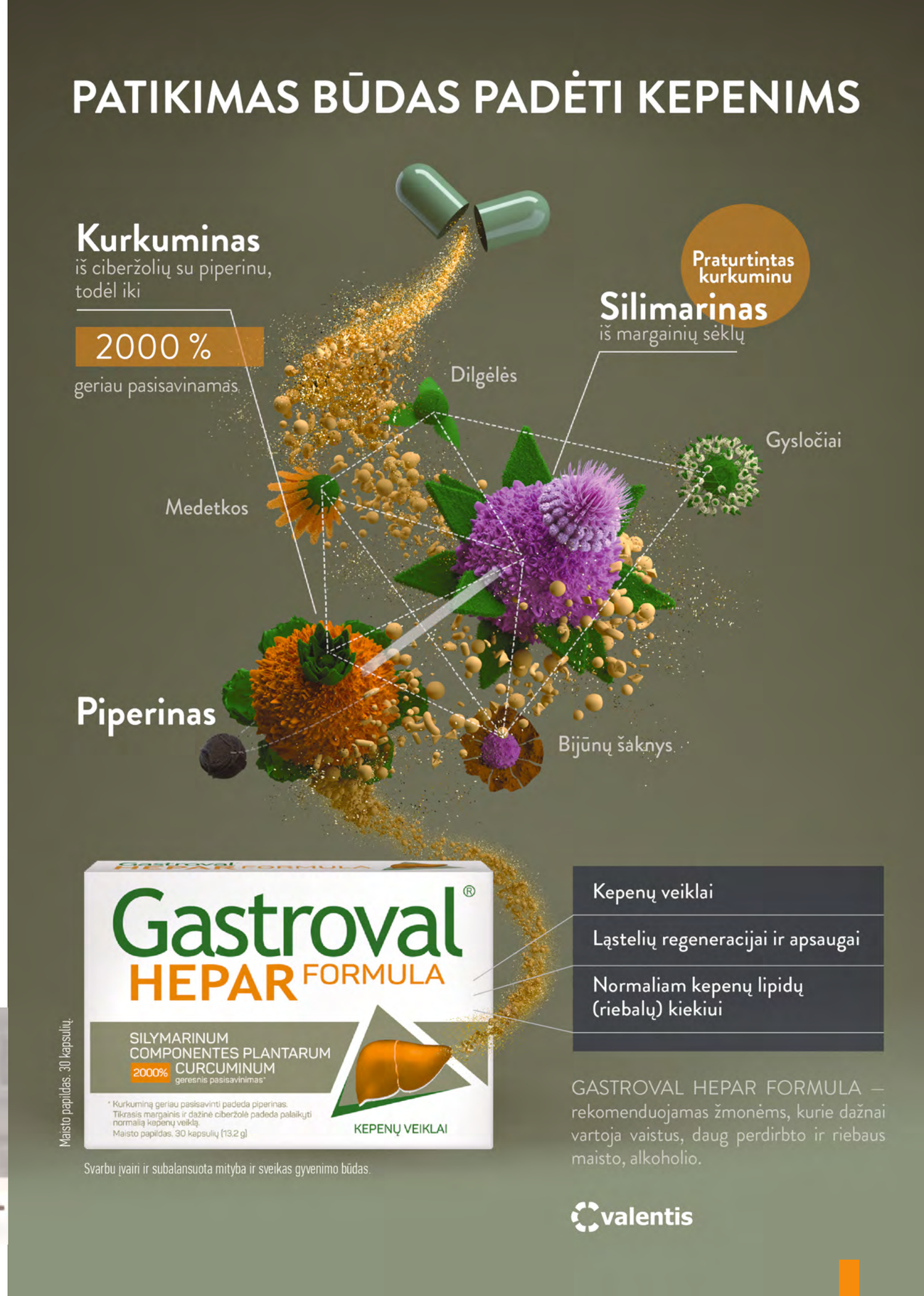
JAUČIA ŠALIES PULSĄ

Anksčiau visi technologiniai procesai gaminant vaistus, anot „Gintarinės vaistinės“ vaistininkės, buvo atliekami rankomis, o šiandien tam pasitelkiama ir moderni įranga, leidžianti geriau ir greičiau pagaminti vaistus.

„Pats gaminimo procesas lieka panašus – matuojame, sveriame gramais ar net miligramais, lašiname lašais, verdame įvairius tirpalus ir nuovirus, maišome pagal ypatingas vaistų gamybos technologines taisykles. Tai ypatingo tikslumo reikalaujantis, atsakingas, kruopštus darbas. Jeigu specialistas gamina vieną receptą, tuo pačiu metu negali pradėti gaminti kito. Mūsų vaistinėje gamybinę praktiką atlieka daug farmacijos studentų ir jau tada galime pasakyti, kuris iš jų ateityje galėtų dirbti šį darbą“, – pasakoja vaistų gamybos srityje virš 30 m. dirbanti J. Rubikienė.

Jos teigimu, kadangi gaminamus vaistus užsako vaistinės iš visos Lietuvos, galima pajusti šalies pulsą, pamatyti, kokios ligos vyrauja.

„Būna ir linksmų situacijų, pavyzdžiui, kai žmonės užsisako šaukštą terpentino. Iš šalies galbūt tai skamba įprastai, tačiau, kai kasdien dirbame šį darbą, tai tikrai pralinksmina, o kartais ir neramina, nes galbūt žmogus kokiame nors kalendoriuje rado „stebuklingą“ receptą, kuris gali būti net pavojingas sveikatai. Esame gaminę netgi vaistus katinui Priciui. Tai turbūt vienintelis atvejis, kai receptas gyvūnui buvo išrašytas nurodant ir jo vardą. Receptų pagaminti vaistus katėms, šunims sulaukiame tikrai nemažai, nes šie gyvūnai serga tokiomis pat ligomis, kaip ir žmonės. Mums rūpi visi pacientai“, – reziumavo „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė.



Prikelkite senienas NAUJAM GYVENIMUI

Iveta Leščinskaitė

Visų mūsų namuose rastume rakandų ar baldų, kurių gražiausios dienos jau seniai praeityje, nes jie išėję iš mados, nusitrynę, praradę prekinę išvaizdą. Tačiau tikrai neverta skubėti su jais atsisveikinti, kai kuriuos daiktus ir baldus galima prikelti naujam gyvenimui – restauruoti, atnaujinti, perdažyti ar net pakeisti jų paskirtį. Seni, nudėvėti, bet atnaujinti daiktai gali būti taip pat sėkmingai naudojami jūsų namuose, kaip ir nauji. Skirtumas tik tas, kad šie bus įdomesni, su istorija, o jūs su pasigėrėjimu žiūrėsite į savo rankų darbą.

Atsakingas vartojimas

„Zero waste“ judėjimas reiškia, kad svarbu ne tik atsakingas gaminimas, bet ir vartojimas, rūšiavimas, bei perdirbimas. Juk senas baldas ar daiktas gali nukeliauti į sąvartyną ir prisidėti prie vis labiau augančių šiukšlių krūvų, kurios teršia mūsų aplinką ir kenkia mūsų sveikatai arba būti perdirbamas, restauruojamas ir pradėti gyvenimo ratą iš naujo. Tai puikus būdas pasijusti geresniu, gamtą tausojančiu žmogumi, bent maža dalele prisidėti prie mūsų planetos išsaugojimo bei stilingai papuošti namus ilgaamžiais daiktais. Savo knygoje „Patagonia“ ženklo įkūrėjas, žinomas už savo indėlį į aplinkosaugą, Yvon Chounard rašė: „Geriausia, ką kiekvienas asmeniškai galime padaryti dėl gamtos – vartoti mažiau, o turimus daiktus naudoti kuo ilgiau. Galime pradėti nuo mažų žingsnelių, pvz.: neišmesti tos senos palėpėje rymančios kėdės, bet paversti ją mūsų namų puošmena, pagrindiniu interjero akcentu.“

Sandėliuko lobiai

Dažnai žmonės net neįsivaizduoja, kokios vertės daiktai glūdi jų sandėliukuose, soduose ar kaimuose, kur nutrenkiame juos kaip beviltiškas senienas. Galbūt ten turite nusitrynusią spintelę, kuri mena tarpukario laikus? O galbūt tas antikvarinis pianinas ir nebetinkamas groti, bet gali tapti puikiu rašomuoju stalu? Tačiau ne tik vienetiniai, tarpukarį menantys daiktai gali būti vertingi. Juk paversti stilingomis interjero detalėmis galime net senus tarybinius daiktus bei baldus. O šie, naujam gyvenimui prikelti, dažnai gali būti tokie pat arba net labiau vertingi, nei parduodami interjero salonuose, už kuriuos tektų pakloti tūkstančius. O kaipgi didžiuliais mastais gaminami pigūs baldai, kurie visai menkaverčiai – greitai susidėvi ir išeina iš mados, jau nekalbant apie žalą gamtai – eikvojami didžiuliai ištekliai jų gamybai ir transportavimui, nuolat kertami medžiai. Taigi gerai pagalvokite prieš pirkdami naują pirkinį – ar jums tikrai jo reikia?

Dažyti gali bet kas!

Vienas iš atnaujinimo būdų – perdažymas. Niekada su tuo nesusidūrusiam žmogui tai skamba gana sudėtingai. Kaip perdažyti baldą namų sąlygomis? Tačiau šeimos verslo, dažų įmonės „Fox and sisters“ įkūrėja Neringa Černauskaitė nuramina, atnaujinti baldą gali tiek patyręs vyras, tiek namų šeimininkė, o ir senjorui tai ne problema. Būtent vyresnio amžiaus žmonės dažnai ir ryžtasi šiam procesui, nes jiems senas baldas yra tarsi reliktas, su kuriuo nenori skirtis: „Tikrai turiu daug klienčių moterų bei dažų pirkėjų, kurios jau yra už mane ne vieneriais metais vyresnės. Ir jas vienija keli dalykai: jos aktyvios, veiklios, optimistės ir baldus perdažo ne iš taupumo, o dėl to, kad jos yra išmintingos ir kūrybiškos“, – pasakoja Neringa.

Verslininkė juokiasi, kad pirkėjos jai dažnai pasakoja, jog pirkdamos dažus, pirmiausia turi išklausyti vyrų prieštaravimų, jog perdažyti lakuotą baldą ar baldinę plokštę yra neįmanoma, tačiau kai šios pačios imasi dažymo, vyrai stebėdami ir sukdami ratus aplink procesą, greit patys griebia teptukus ir dažo viską iš eilės, kas tik pasitaiko po ranka.

Nebijokite rizikuoti!

Pasak Neringos, užtenka perdažyti vieną baldą ir jau turėsite patirties. Svarbiausias dalykas prieš perdažant – nuvalyti riebalus, dulkes ir kitus nešvarumus. Jei pašiaušite smulkiu švitriniu popieriumi (220 grūdėtumo), bus labai gerai! Dažykite du plonus sluoksnius – pirmas turi jus vos vos išgąsdinti... Turėtumėt pasigailėti pradėję įgyvendinti savo sumanymą. Antras sluoksnis guls daug dailiau ir jau tada pradėsite šypsotis. Jei tik plotas didesnis – dažykite trumpo plaukelio arba porolono voleliu, o smulkias detales kietu, bet lanksčiu teptuku. Net ir virtuvinę kempinėlę šiam reikalui galite panaudoti.

Matinis baldo ar detalės paviršius sukurs jaukumo, komforto įspūdį, bet namuose Neringa siūlo rinktis keleto skirtingų faktūrų medžiagas: „Pamename, kai tapo labai madinga iškalti lakuotomis medinėmis dailylentėmis visus namus. Vietoj to įspūdžio, kurio galime sulaukti iš natūralaus medžio, gauname nejaukią ir neskoningą aplinką... O jei kambaryje būtų tik viena tokia siena, arba tik siena ir lubos? Pavyzdžiui, matinės ir pastelinės spalvos? Visai kitas vaizdas! Tiesa, FOXY PAINT dažais lengvai perdažysite lakuotas dailylentes ir toks mažas pasikeitimas padarys stebuklą jūsų namuose“, – dalijasi patarimais moteris.

Taigi, imkitės darbo, kas žino, galbūt tai taps jūsų nauju hobiu? Pavyzdys gali būti ir italų dizaineris Piero Fornasetti (1913–1988), kuris penkiasdešimt metų paprastus buities daiktus vertė aukštojo dizaino kūriniais. Kartais viskas, ko reikia senam daiktui, tai šiek tiek meilės, ir jis atgimsta kitomis spalvomis.

NUOTRAUKOS IŠ ASMENINIO N. ČERNAUSKAITĖS ARCHYVO

RAUGINTI ŽIEMOS GĖRIMAI

Daugiau Renatos receptų: www.kumutesvirtuve.lt

Renata Šniolienė

Žiema – pats palankiausias metas gaminti raugintus gėrimus. Namuose šilta, rūgstančių skanėstų nepuola maistinės muselės, o ir organizmas prašo vitaminingo pastiprinimo. Raugti galima ne tik įprastas mums duonos giras – šį gėrimą galima gaminti ir iš džiovintų vaisių, miežių salyklo, vasarą surinktų ir išdžiovintų žolelių, uogų ir netgi burokėlių. Medikai jau seniai sutartinai giria probiotikais papildytus gėrimus, o ir pasigaminti juos visai nesudėtinga, pigu ir netgi taupu. Juk galima sunaudoti šaldiklyje liūdinčias vasaros gėrybes, vysti pradedančius burokėlius, cukruotą medų ar išgelbėti... jogurtą.

Siūlome jums kelis nuostabius gėrimų receptus.

AIRANAS

1 dalis graikiško jogurto (galima gaminti ir iš paprasto ar SKYR tipo jogurto);
1 dalis kambario temperatūros vandens;
druskos skaičiuoju 0,5 šaukštelio litrui skysčių.

Viską supilkite į kokteilių plaktuvą ar indą, kuriame elektriniu maišytuvu galima plakti skysčius. Plakite, kol nebesimatys jogurto dalelių. Airanas labai gražiai putoja, tad pilant iš karto į stiklinaitę, būna kaip baltas alus. Šį gėrimą galima vartoti iškart.

Jei gaminsite fermentuotą versiją, araną supilkite į butelį, pridenkite (bet neuždarykite iki galo) ir laikykite kambario temperatūroje 2–3 dienas, kai atsiras rūgštelės kvapas ir burbuliukai, butelį dėkite į šaldytuvą, gerkite atšaldytą.

Airanas itin tinka su balandėliais vynuogių lapuose-dolma. Tiekiant su ja, į gėrimą įdėkite kelias smulkintas česnako skilteles.

BUROKĖLIŲ GIRA

2 dideli burokai;
2 abišalės juodos duonos riekės;
3 l vandens;
4 valg. š. medaus;
1 arb. š. kmynų;
50 g juodųjų razinų.

Burokus nulupkite ir supjaustykite šiaudeliais. Į 5 litrų puodą supilkite 3 litrus vandens, suberkite kmynus ir kaitinkite iki užvirimo. Išjunkite ugnį ir palaukite, kol skystis atauš iki kambario temperatūros. Burokų šiaudelius sudėkite į 3 litrų stiklainį, suberkite razinas, tuomet sudėkite medų, duoną ir užpilkite nukoštu skysčiu. Stiklainį pridenkite medvilniniu rankšluosčiu ir palikite šiltoje vietoje fermentuotis.

Po 4–5 dienų girą supilstykite į butelius ir perneškite į vėsią patalpą ar šaldytuvą. Suvartokite per 10 dienų.

Dar gaivesniam skoniui girą per pusę praskieskite gazuotu stalo vandeniu.

IMBIERINĖ GIRA

4 valg. š. medaus;
2 citrinos;
1 imbiero šaknis (apie 150 g).

Į stiklainį sukreškite medų, imbierą nuskuskite šaukšteliu ir sutarkuokite smulkiausia tarka, nulupkite citrinas ir supjaustykite nedideliais kubeliais. Visus ruošinius sudėkite į tą patį stiklainį ir sklidinai užpilkite šiltu vandeniu. Ilgu šaukštu maišykite, kol medus ištirps, tuomet stiklainį pridenkite plastikiniu dangteliu ar medvilnine skepetaite ir dėkite į šiltą vietą.

Gira įrūgusi, kai ant stiklainio šonų pradeda matytis maži burbuliukai. Tuomet girą nukoškite, supilstykite į butelius, galima įberti razinų.

Girą, jei nesuvartosite iškart, reikia laikyti šaltai – rūsyje ar šaldytuve.

Padės nusiraminti ir ramiai užmigti

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

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

Vaistažolės:
gaivina kūną, minkština širdį, budina mintį

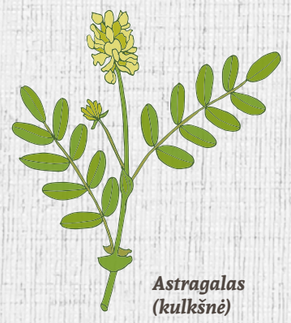
Kalbėjosi Aistė NOREIKAITĖ

Dažnai vos tik suskaudus galvai ar „sustojus“ skrandžiui griebiamės tabletės. Tačiau nemažai sveikatos problemų galime įveikti ir natūraliais būdais, tokiais kaip vaistažolės. Pasak žoliautojos Giedrės Bružienės, tinkamai pasirinkus sau arbatą, jos atsigėrus gali ir akys nušvisti, ir širdelė nustoti blaškytis, ir atmintis sustiprėti. Vaistažolės gaivina kūną, minkština širdį, budina mintį. Pašnekovė dalinasi naudingais patarimais, kaip atskleisti geriausias jų savybes.

Jaunystės eliksyras – KULKŠNĖ

Jei norime pradėti gerinti savo sveikatą natūraliais, augaliniais būdais, nuo ko vertėtų pradėti?

Reikėtų tinkamai susireguliuoti mitybą, papildyti, pajvairinti savo kasdienį maistą, kad ir džiovintomis uogomis, riešutais, mūsų pievų prieskoniais (pavyzdžiui, dilgėlėmis, raudonėliais, kraujažolėmis, garšvomis), šviežiai spaustais aliejais ir, žinoma, vaistažolių arbatomis.



Astragalas (kulkšnė)

Kokios arbatos galėtų būti tituluojamos kaip jaunystės eliksyras?

Kaip Azija turi ženšenio šaknį, kurią vadina jaunystės eliksyru, taip ir mes turime savo pievose augančią kulkšnę, kitaip vadinamą astragalu. Pasaulyje auga pora tūkstančių kulkšnių rūšių, pas mus jų randama keletas. Jau nuo seno buvo sakoma, kad kulkšnių arbatą turi gerti visos moterys jau nuo 35 metų. Kad išsaugotų jaunystę. Kulkšnių arbata reguliuoja kraujospūdį, padeda esant skrandžio, kepenų, sąnarių ligoms. Štai vienas galudienis senolis, pirmąsyk kulkšnių arbatos atsigėręs, pasakojo, kad ir akys jam praplato, pirmąsyk atsikėlęs pajutęs, kad nieko jam neskauda, seniai taip bebuvę.

Siauralapis gauromečis

Itin populiarus liaudies medicinoje gauromedis. Ar išties šis augalas vienas naudingiausių?

Taip, dabar siauralapiai gauromečiai labai madingi. Žmonės, rodos, neseniai sužinoję jų naudą, pamiškėse juos radę, pjauna, neša namo, džiovina arbatai, kiti fermentuoja gauromečių lapelius ir taip gaminasi vadinamąją Ivan čaj. Yra šiek tiek duomenų, kad tokia arbata tonizuoja, suteikia sotumo jausmą, gerina medžiagų apykaitą, gerina protinę veiklą. Bet, manau, yra ir kur kas puikesnių žolelių.

GERAI NUOTAIKAI IR ENERGIJAI

Kokių žolelių pagalba galima apsiginti nuo depresijos bei pasikelti nuotaiką?

Pirmoji žolelė esant depresijai, o ypač kai nėra saulės – tai paprastoji jonažolė. Raudona skani jų arbata tikrai gerina nuotaiką, virškinimą, kepenų veiklą. Tik va bėda, kad ji kartu ir didina kraujo spaudimą. Tad jonažolės puikiai tinka nupiepusiems, taip sakant, lėtai besimarkstantiems žmogeliams, kuriems labai energijos ir gyvenimo džiaugsmo trūksta.

Jonažolė

O jei užpuolė skrandžio skausmai?

Skrandžio skausmai be reikalo nepuola – dažnai jų bėdos prasideda netinkamai besimaitinantiems, bet labiausiai tiems, kurie yra prapuolę stresuose. Tie, kurie skuba, lekia, nieko nespėja. Tad reikia visų pirma naikinti priežastis, o ne gydyti jų simptomus. Šiek tiek padeda juodųjų tūbių, pelkinių vingiorykščių, vaistinių dirvuolių, įžulniųjų skylenių (liaudyje vadinamų beržo juodgrybių, čaga) arbatos.

Kokią arbatą rekomenduotumėte ruošti norint susigrąžinti energiją?

Tad jei mažu spaudimu esat, tinka paprastosios jonažolės, vaistiniai isopai (juozažolės). O jei didesniu – saldžialapės kulkšnės, siauralapiai gauromečiai. Jėgų sugrąžinimo karalienėmis vadinamos paprastosios poniabudės – grybai, liaudiškai vadinami žemės taukais.

NAUDINGI PATARIMAI

Kokias išskirtumėte penkias žoleles, kurios, jūsų nuomone, yra universaliausios ir kurias rekomenduotumėte daugeliui turėti namuose?

Turbūt nėra tokių visiškai universalių žolelių – vienos tinka vienokiam atvejui, kitos, kitokiam. Reikėtų namie turėti, arbatas gerti, o dar geriau ir kaip maisto prieskonius naudoti paprastuosius raudonėlius, didžiąsias dilgėles, vaistinius šalavijus. Karčiuosius kiečius, labiau žinomus kaip pelynus, būtina namie turėti apsinuodijus maistu, išsipūtus pilvui, suviduriavus. Gudobelių lapų ir žiedų – širdelei suskaudus.

Norint pajusti geriausias žolelių savybes turbūt svarbus ir tinkamas jų paruošimas?

Pirmiausia – arbatas plikyti neužvirusiu vandeniu, bėgiojančiu tik, apie 80–90 laipsnių. Būtų gerai, kad žmogus pats sau, o ne kas kitas ruoštų jam arbatą. Tuomet iššauksit savo vidinį daktarą, kuris padės jums greičiau palengvinti savo bėdą.

Kokią ir kodėl arbatą rekomenduojate gerti vyresnio amžiaus žmonėms?

Saldžialapė kulkšnė puiki senyvų žmonių pagalbininkė, taip pat pelkinė vingiorykštė, kurią galime vadinti aspirino motule, skystinanti kraują, sauganti nuo peršalimų, įvairių skausmų gydytoja. Vyriškiai galėtų kasmet pasirinkti lazdynų lapų ar lazdynų žirginėlių, kurie saugos nuo prostatos bėdų, o moterys tegu neužmiršta rasakilų arbatos.

Kvapų terapija – sveikatai, grožiui, gerai nuotaikai ir namų jaukumui

Iveta Leščinskaitė

Eteriniai aliejai ir kvapų terapija paskutiniais metais smarkiai išpopuliarėjo ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje. Ir ne veltui – eterinių aliejų gydomosios savybės ištirtos ir patvirtintos moksliškai, o aromaterapinių priemonių efektyvumu galite lengvai ir greitai įsitikinti patys! Pasak medikės, aromaterapeutės, aromaterapinės linijos visai šeimai „Aromáma“ kūrėjos **GIEDRĖS VELIČKIENĖS**, eteriniai aliejai yra itin universali ir plačiai naudojama gamtos dovana žmonijai.

Vienintelis šių priemonių trūkumas – jų neužtenka nusipirkti ir panaudoti retkarčiais. Jas reikia naudoti labai sąžiningai, nes tai nėra „stebuklinga“ piliulė, kuri akimirksniu pašalina vieną ar kitą simptomą. Tačiau naudoti šias priemones lengva ir malonu – viliojantys aromatai tiesiog užburia visus, kurie įsileidžia aromaterapiją į savo namus ir gyvenimą!

Eteriniai aliejai nėra priskiriami vaistų kategorijai, tačiau įrodyta, jog šios lakios, iš augalų žiedų, lapų, šaknų ar kitų dalių išgautos, itin koncentruotos kvapiosios medžiagos pasižymi imunitetą stiprinančiomis savybėmis, kovoja su bakterijomis, virusais, grybeliais. Daugybę metų eteriniai aliejai yra naudojami ne tik patalpoms kvėpinti, tačiau ir siekiant išgauti tam tikras terapines savybes. Sakyti, kad eteriniai aliejai gydo negalima, nes jų veikimo principas kiek kitoks. Aromaterapija – tai švelni šoko terapija žmogaus imuninei sistemai, natūralių organizmo gynybinių galių sužadinimas, kuris skatina mūsų kūną sveikti, tad procedūros su eteriniais aliejais itin naudingos dažnai sergantiems, silpnos imuninės sistemos žmonėms.

Aromaterapija veikia ne tik kūną, bet ir jausmus, emocijas, todėl yra vadinama holistiniu sveikatinimo būdu. Kai kurie eteriniai aliejai (pvz. citrusų) netgi vadinami natūraliais antidepresantais. Tik pagalvokite: kol sunoksta citrusiniai vaisiai, jie sugeria tonas saulės šviesos! Tad garuodami mūsų namuose, šie aliejai ne tik suteikia jaukų, šiltą aromatą, bet ir skaidrina nuotaiką, pakelia ūpą.

- Norint pajusti sveikatinančią eterinių aliejų naudą, itin svarbu naudoti tik aukštos kokybės, ekologiškus eterinius aliejus. Tokių eterinių aliejų neįsigysite turguose, kosmetikos parduotuvėse, dažnai net ir vaistinėse. Tikrųjų, aromaterapinėms procedūroms ir sveikatinimui skirtų eterinių aliejų ieškokite specializuotuose aromaterapijos salonuose ar ekologiškų prekių parduotuvėlėse. Kokybiški eteriniai aliejai būna supilstyti į tamsaus stiklo buteliukus, etiketėje būtinai bus nurodytas lotyniškas augalo pavadinimas, aliejaus kilmės šalis, galiojimo data, saugumo frazės. Pirkite tik 100 % grynus, augaliniu aliejumi neskiestus eterinius aliejus – tokius drąsiai galėsite naudoti elektriniuose garintuvuose, įtrynimams, kvapnioms vonioms ruošti, o esant reikalui prasiskiesti ir naudoti masažams.
- Labai dažnai nepatyrusius vartotojus bandoma apgauti, kad tik itin brangūs eteriniai aliejai gali turėti terapinių savybių. Tai nėra tiesa, tad nesileiskite mulkinami skambių marketinginių frazių, tokių kaip „itin tyras“, „neskiestas“, „terapinės klasės“, „vienintelis toks pasaulyje“. Dažnai tokiomis frazėmis švaistosi tinklinio marketingo kompanijų atstovai, kuriems svarbu tik parduoti savo produktą kuo brangiau. Kasdienio naudojimo, kokybiški, aromaterapinėms procedūroms skirti eteriniai aliejai mūsų šalyje kainuoja nuo 4 iki 15 eurų už 5 ml. Yra ir gerokai brangesnių aliejų, tačiau tai būna rūšiniai, profesionaliam naudojimu skirti produktai.
- Aromaterapijoje galioja principas „mažiau yra daugiau“, tad, pradėję naudoti aromaterapiją, įdėmiai perskaitykite rekomenduojamas receptūras ir negalvokite, kad įlašinus tris kartus daugiau lašelių nei rekomenduojama, bus pasiektas tris kartus geresnis terapinis efektas. Negalvokite, kad eteriniai aliejai yra tiesiog nekalti kvepaliukai, atseit įkvėpiau, iškvėpiau ir viskas. Tai yra itin koncentruotos, augalinės kilmės cheminės medžiagos, kurių molekulės patenka į mūsų kraujo ir limfos sistemas. Eterinių aliejų metabolizmas (apykaita, perdirbimas) vyksta kepenyse, tad gerokai padauginus eterinių aliejų galite pakenkti šiam gyvybiškai svarbiam organui.
- Būtina žinoti, kad grynų eterinių aliejų negalima naudoti ant odos – galite sudirginti ar nudeginti jautrią odą. Vienintelė kūno vieta, kur galima naudoti grynus eterinius aliejus, tai kojų padai. Čia oda yra stora ir mažiausiai jautri, o eterinių aliejų molekulės per padų odą į organizmo kraujotaką patenka itin greitai – per 5–7 min. Tiesa, yra kelios išimtys: prireikus ant odos grynus galima naudoti levandų, arbatmedžių, pelargonijų eterinius aliejus. Pavyzdžiui, nudegus pirštą, galite užlašinti ant jo gryno levandų eterinio aliejaus. Šis greitai išgaruos ir ištrauks iš nudegusios vietos karštį. Jei suskubsite šią aromaterapinę pagalbą sau suteikti greitai, tikėtina, kad oda „nepasipuoš“ pūslėmis. Pajutę pirmuosius lūpų pūslelinės požymius, skubėkite tepti nežtinčią vietą grynu arbatmedžių eteriniu aliejumi – su virusais kovojančios šio aliejaus savybės stebuklingai greitai nudžiovins kylančias pūsleles.
- Aromaterapeutams dažnai užduodamas klausimas, ar eteriniai aliejai tinka alergiškiems žmonėms. Atsakymas yra TAIP! Ne visada, ne visais atvejais, tačiau daugumai alergiškų žmonių tinka vienokie ar kitokie eteriniai aliejai. Reikėtų pradėti nuo pačių paprasčiausių, „ramiausių“ eterinių aliejų, tokių kaip antai levandų, ramunėlių, rozalinų, mandarinų ir naudoti juos labai saikingai, stebint organizmo reakcijas. Dauguma alergiškų žmonių atranda sau tinkamus eterinius aliejus ir sėkmingai juos naudoja sveikatos gerinimui. Pavyzdžiui, dulkėms, žiedadulkėms alergiški žmonės kuo puikiausiai toleruoja levandų, ramunėlių, citrinų ir eukaliptų eterinių aliejų mišinį – jis puikiai malšina alergijos simptomus, atkemša nosį ir palengvina kvėpavimą.

Ką galite nuveikti su šiais neįtikėtinai kvepiančiais lašeliais?

Eterinių aliejų garinimas. Garinkite eterinius aliejus gyvenamosiose patalpose. Šis ritualas ne tik valo orą nuo virusų ir bakterijų, bet ir gerina nuotaiką, suteikia namams malonų aromatą. Priešingai nei įvairiausi sintetiniai smilkalai, kvapiosios žvakės ir namų kvepalai, eteriniai aliejai nekenkia sveikatai ir nedirgina kvėpavimo takų.

Eterinius aliejus geriausia garinti elektriniame eterinių aliejų garintuve – taip maksimaliai išsaugomos terapinės aliejų savybės. Garinimas keraminėje žvakidėje (apačioje žvakutė, virš kurios yra talpa su vandeniu ir eteriniais aliejais) taip pat galimas, tačiau jei pasirinksite tokį garinimo būdą, stebėkite, kad temperatūra vandens / aliejų talpoje neviršytų 60 laipsnių – viršijus šią temperatūrą terapinės aliejų savybės praranda veiksmingumą, o kaisdami, smilkdami eteriniai aliejai skyla į sveikatai pavojingus junginius. Kokius eterinius aliejus garinti? Priklauso nuo to, kokio terapinio efekto siekiate!

- Atsipalaidavimui, nervų sistemai raminti, miegui gerinti: levandų, ramunėlių, mairūnų, mandarinų, bergamočių eteriniai aliejai.
- Nuo peršalimo, imunitetui aktyvinti: arbatmedžių, eukaliptų, pipirmėčių, čiobrelių, pušų, kėnių, rozalinų, citrinų, mirtų eteriniai aliejai.
- Gerai nuotaikai ir namų jaukumui: citrinų, apelsinų, greipfrutų, žaliųjų citrinų, japoninių laurenių, citrinžolių eteriniai aliejai.
- Susikaupimui dirbant protinį darbą, atminčiai gerinti: rozmarinų, pipirmėčių, citrinų eteriniai aliejai.
- Romantiškam vakarui: jazminų, rožių, levandų, kvapiųjų kanangų („Ylang Ylang“) eteriniai aliejai.
- Namų orui gryninti: citrinų, greipfrutų, kėnių, pušų, rozmarinų, pipirmėčių eteriniai aliejai.

Dienos metu į eterinių aliejų garintuvą lašinkite 6–8 lašelius eterinių aliejų, nakčiai ne daugiau kaip 3–4, nes intensyvūs aromatai gali trikdyti ramų miegą. Nakties metu eteriniai aliejai dažniausiai garinami peršalus, kai kemšasi nosis, kamuoja erzinantis kosulys. Tokiu atveju rozalinų, čiobrelių ar pušų eteriniai aliejai puikiai ramina kvėpavimo takus, mažina nosies užburkimą, padeda geriau išsimiegoti ir greičiau pasveikti!

Jei neturite nei kokybiškos AROMA žvakidės, nei elektrinio eterinių aliejų garintuvo, labai lengvai pasigaminsite nuostabaus aromato purškiklį su eteriniai aliejais. Pavyzdžiui, šis puikiai valo orą, lengvina kvėpavimą ir padeda apsisaugoti nuo peršalimo ligų:

RECEPTAS:

- 25 lašeliai citrinžolių eterinio aliejaus;
- 10 lašelių eukaliptų eterinio aliejaus;
- 10 lašelių arbatmedžių eterinio aliejaus;
- 100 ml vandens.
- Į tamsaus stiklo buteliuką sulašinkite eterinius aliejus, supilkite vandenį, mišinį sukratykite ir purkškite patalpose kelis kartus per dieną po 5–7 paspaudimus.

Jei norite suteikti namams ypatingą ▸

aromatą, kuris sukurs švaros pojūtį ir pagerins nuotaiką, pasigaminkite purškiklį su citrusiniais eteriniais aliejais.

RECEPTAS:

15 lašelių apelsinų eterinio aliejaus;
15 lašelių greipfrutų eterinio aliejaus;
15 lašelių citrinų eterinio aliejaus;
100 ml vandens.

Į tamsaus stiklo buteliuką sulašinkite eterinius aliejus, supilkite vandenį, mišinį sukratykite ir purkškite patalpose kelis kartus per dieną po 5–7 paspaudimus.

Aromaterapinės vonios. Nepaprastą malonumą ir visokeriopą naudą teikia aromaterapinės vonios. Maudantis vonioje su eteriniais aliejais aromaterapija veikia dvejopai: per uoslę ir per odą. Tokios vonios gerina nuotaiką, bendrą savijautą, kraujotaką, limfotaką, detoksikuoja, gražina odą, lengvina kvėpavimą, mažina skausmus, stimuliuoja imuninę sistemą ir kt. Aromaterapinės vonios poveikis priklauso nuo to, kokius eterinius aliejus į ją lašinsite:

- Atsipalaiduoti, sumažinti stresą, sušvelninti bet kokius skausmus padeda vonia su keliais lašeliais levandų ir ramunėlių eterinių aliejų.
- Virškinimo sistemą suaktyvins, nuotaiką ir odos būklę pagerins vonia su apelsinų, greipfrutų, citrinų ir kitais citrusiniais eteriniais aliejais*.
- Peršalus rekomenduojama pagulėti karštoje vonioje su druska ir arbatmedžių, eukaliptų, čiobrelių, pušų eteriniais aliejais.

Ruošiant kvapnias vonias svarbu atsiminti vieną dalyką: eteriniai aliejai netirpsta vandenyje, todėl įlašinus juos grynus į vandenį, dirgina odą, tad rekomenduojama eterinius aliejus praskiesti druska, pienu arba augaliniu aliejumi.

Jei oda normali, paimkite arbatinį šaukštelį valgomosios druskos, užlašinkite ant jos 5–8 lašelius eterinio aliejaus ir viską suberkite į vonią.

Jei oda sausa, jautri arba norite ją palepinti, paimkite pusę stiklinės pieno, įlašinkite į jį 5–8 lašelius eterinio aliejaus ir supilkite kvapnų mišinį į vonią.

Jei oda itin sausa, pleiskanojanti, paimkite šaukštą augalinio aliejaus (migdolų, alyvuogių, kokosų ir pan.), įlašinkite į jį 5–8 lašelius eterinio aliejaus ir supilkite aliejų mišinį į vonią.

**Jei maudysitės vonioje su citrusiniais aliejais, visada rekomenduojama juos skiesti su pienu ar augaliniu aliejumi, nes citrusai stipriai dirgina odą.*

Keli patarimai peršalimo ligų sezonui:

Jei jaučiate peršalimo simptomus, išbandykite kvepiančią greitąją pagalbą. Aromaterapiniai pėdų įtrynimai – efektyvus būdas suaktyvinti imuninę sistemą ir neįsisirgti. Geriausiai šiam tikslui tinka arbatmedžių, eukaliptų, citrinų, čiobrelių, pušų eteriniai aliejai. Lašeliu gryno, neskiesto eterinio aliejaus įtrinkite kojų padus, aukitės medvilnines ar vilnones kojines ir eikite miegoti. Ryte jausitės geriau!

Jei skauda gerklę, padėkite sau aromaterapiniu burnos skalavimu. Pasigaminkite tokį tirpalą:

- Valgomasis šaukštas valgomosios druskos;
- 5 lašai arbatmedžių eterinio aliejaus;
- 200 ml vandens.

Eterinį aliejų užlašinkite ant druskos. Druską gerai išmaišykite, ištirpinkite vandenyje.

Mišiniu skalaukite burną ir gerklę 5–6 kartus per dieną. Šis skalavimo skystis ne tik puikiai malšina skausmą, bet ir naikina negalavimą sukėlusias bakterijas.

Tokie patys skalavimai puikiai tinka po odontologinių procedūrų, taip pat sergantiems parodontoze ir tiems, kurie skundžiasi nemaloniu burnos kvapu.

Jei puola sloga, pasigaminkite nepaprastai efektyvų aromaterapinį mišinį ir tepkite juo nosies landas kas dvi valandas:

- 20 ml saldžiųjų migdolų aliejaus (tinka ir bet koks kitas augalinis aliejus);
- 6 lašeliai arbatmedžių eterinio aliejaus.

Dėmesio! Niekada netepkite nosies ar panosės grynais, neskiestais eteriniais aliejais. Taip pat niekada nelašinkite eterinių aliejų ar gaminių su eteriniais aliejais į nosį – tai gali būti mirtina!

Patarimas namų švarai ir jaukumui

Valydami grindis ir baldų paviršius, į vandenį įlašinkite kelis lašelius citrinžolių, citrinų, greipfrutų, arbatmedžių, pipirmėčių, eukaliptų ar kt. eterinių aliejų. Ne tik dezinfekuosite namų paviršius, bet ir suteiksite namams malonų, natūralų aromatą!

Įspėjimas senjorams! Jei skundžiatės aukštu kraujospūdžiu, nepiktnaudžiaukite rozmarinų, pipirmėčių, eukaliptų eteriniais aliejais, nes jie gali dar labiau didinti kraujospūdį! Naudokite daugiau „ramių“ aliejų: mandarinų, bergamočių, levandų, o labiausiai pulsą ir kraujospūdį mažina egzotiškas, ypač saldžiai kvepiantis kvapiųjų kanangų („Ylang Ylang“) eterinis aliejus.

Atstovas Lietuvoje **UAB JUARA**
www.juara.lt
JUARA kosmetika juara.lt_kosmetika
Konstitucijos pr. 12-IV, VILNIUS,
PC Savas, Savanorių pr. 346, KAUNAS
Juara MEILĖ GROŽIUI

Vyresnio amžiaus damų grožio paslaptis: PABRĖŽTI GALANTIŠKĄ BRANDĄ

Aistė Noreikaitė

Kiekviena moteris, nesvarbu, jauna ar vyresnio amžiaus, žvelgdama į veidrodį nori jaustis graži. Pasak vizažistės, antakių meistrės **NERINGOS KUNDROTAITĖS-BURBIENĖS**, visuose gyvenimo tarpsniuose dailiosios lyties atstovės spinduliuoja moteriškumą ir skleidžia grožį. O pagrindinė taisyklė vyresnio amžiaus damoms, kaip atrodyti nepriekaištingai – pabrėžti savo galantišką brandą. Grožio srities profesionalė dalinasi įžvalgomis, kaip susidraugauti su branda ir elegancija spinduliuojančia dama.

Atrasti tai, kas pačioms gražiausia

Spinduliuoji moteriškumu. Kaip manai, kas tinka vyresnio amžiaus moteriai? Koks turėtų būti jos įvaizdis?
Vyresnio amžiaus moteriai tinka viskas, kas skoninga ir nesudaro įspūdžio, kad yra šiek tiek persistengta. Visi moters amžiai ypatingi ir tame slypi visas grožis. Pagrindinė taisyklė, kaip atrodyti nepriekaištingai – ne bandyti atrodyti jauniau, o pabrėžti savo galantišką brandą.

Kaip senjorėms patartum makiažo pagalba ne pasendinti, o pajauninti ir paryškinti gražiausius bruožus?
Klausime jau paslėptas atsakymas – raskite tai, kas Jumyse Jums pačiai patinka labiausiai. Galbūt tai akys, lūpos arba nepriekaištinga skruostikaulio linija? Paryškinkite būtent tą vietą veide, į kurią norite atkreipti dėmesį. Rekomenduoju vengti makiažo principo, kuriame stengiamasi parodyti visas turimas makiažo priemones: ryškus lūpdažis, spalvotas akių pieštukas, sodriai rožinis skaistalas ir juodas antakių pieštukas.

Dažniausios klaidos ir patarimai

Kokius įvardintum brandžios moters makiažo „priešus“?
Juodą antakių pieštuką. Tai yra grubiausia klaida, kurią dažniausiai pastebiu vyresnių moterų makiaže. Taip pat lūpų dažų spalva, kurioje yra violetinio pigmento ir lengvo satininio blizgesio. Rinkitės „gyvas“ spalvas – raudoną, persikinę, vasarą drąsiai žaiskite su koraline spalva ir pažadu Jums, kad sulauksite komplimentų.

> *Rinkitės „gyvas“ spalvas - raudoną, persikinę, vasarą drąsiai žaiskite su koraline spalva ir pažadu Jums, kad sulauksite komplimentų.*

Vyresnio amžiaus moters veidas dažnai išsiskiria ir jo linijų, bruožų nusileidimais. Kur svarbu nesuklysti naudojant makiažo priemones?
Visiškai teisingai, maždaug nuo 25 metų mus visas pradeda veikti žemės traukos dėsnis ir veido bruožai pamažu leidžiasi žemyn, taip sudarydami liūdno žvilgsnio arba apsivertusios šypsenos įvaizdį. Šias linijas dar labiau paryškina nuleista antakio uodegėlė. Būtent brandžiai moteriai antakio uodegėlė turi būti trumpinama, kad akis optiškai atsivertų ir nustotų svirti žemyn. Taip pat venkite tamsiu pieštuku ryškinti apatinę akies liniją, nes tokiu būdu paryškinamas viršutinio akies voko paburkimas arba svyrimas žemyn.

Jei visgi senjorės nusprendžia tvarkytis antakius savarankiškai namuose, gal galėtum pasidalinti patarimais, kaip kuo taisyklingiau tai padaryti?
Svarbiausia, nepamirškite, kad antakio uodegėlė negali nusvirti žemyn. Antakį stenkitės formuoti taip, kad antakio pradžios ir pabaigos taškai būtų vienoje horizontalioje linijoje. Uodegėlės galas turi kryptingai „žiūrėti“ (jei įsivaizduosime liniją iki pat ausies) į tą ausies dalį, kurioje dedamos akinių kojelės. Jei uodegėlė leidžiasi žemiau, vadinasi akį paliūdinote ir savo amžių, optiškai, šiek tiek padidinote. Taip pat venkite juodų atspalvių ir griežtai suformuotų antakio priekių, nes tai suteikia griežtumo. Nuoširdžiai rekomenduoju atvykti pas antakių specialistą ir mandagiai paprašius, esu įsitikinusi, visi noriai pasidalins patarimais su vaizdinėmis priemonėmis.

Vengti lanko formos antakių

Esi antakių meistrė. Kokį antakių tvarkymo būdą rekomenduotumei rinktis senjorėms ir kodėl?
Senjorėms rekomenduoju atkreipti ypatingą dėmesį į antakius, nes būtent jie yra viso veido rėmelis. Pasirinkus mažai įgūdžių turinčią meistrę galima susigadinti antakius ir išeiti iš salono gerokai vyresnei, dažnai, net ir atrodant griežtai ir piktai. Rekomenduoju bent kartą per du mėnesius salone pasimėgauti antakių dizaino SPA procedūra, kurios metu ne tik bus parinkta tinkama antakių forma, spalva, bet ir atliktas atpalaiduojantis, pakeliantis antakių srities masažas bei uždėta drėkinanti ir paburkimą mažinanti paakių kaukė.

Kaip teisingai parinkti antakių formą pagal veido formą?
Šis klausimas yra dažnai aptarinėjamas ir sukelia iš tiesų nemažai diskusijų. Vieni meistrai teigia, kad antakių forma turi būti priešinga nei veido forma (kampuotų formų veide formuojami apvalūs antakiai), o aš orientuojuosi į harmoningai atrodančią visumą veide. Panašiai kaip ir architektūroje, jei namas kampuotas, langų apvalių jame nėra, teisingai? Mano nuomone, tinkami antakiai yra tokie, kurie veido negrieztina, nesendina ir deri prie bendro veido reljefo. Svarbiausia nedaryti lanko formos antakių, nes jie tiesiog siunčia neteisingą informaciją – atrodote nuolat nustebusi, naivi ir ne itin intelektuali.

Nepiknaudžiauti procedūrų dažnumu

Antakių dažų pasirinkimas, šiais laikais, vis didėja. Kokius dažus rekomenduotum vyresnio amžiaus damoms ir kodėl?
Svarbiausia, pabrėžiu, kad jei jau pasirinkote antakius savarankiškai dažyti namuose, jokiu būdu nepiktnaudžiaukite procedūros dažnumu. Bet kuriais dažais, geliniais, cheminiais ar augaliniais, ▸

rekomenduojama antakius dažyti ne dažniau nei kas 3-4 savaites. Geriausiai tinkamus dažus padės parinkti būtent antakių korekcijos meistras, nes atsižvelgti reikia ir į odos būklę, plaukelių tankumą, bei stiprumą.

Kaip dažnai vertėtų lankytis pas antakių meistrą?

Antakių korekcijos procedūrą rekomenduoju atlikti kas 3-4 savaites. Jei plaukelis auga lėtai, o spalva laikosi ilgai, tuomet procedūrą galima kartoti ir kartą per du mėnesius. Jei antakio forma sugadinta ir reikia ją keisti, tuomet vizitai skiriami kas tris savaites, duodant tam tikrus nurodymus, ką atlikti savarankiškai namuose, norint greičiau pasiekti norimą rezultatą.

Kaip dažniausiai antakius tvarkosi vyresnio amžiaus klientės?

Na, moterys iš tiesų skirtingos. Vienos mėgsta ryškumą, kitos nori labai natūraliai atrodančių antakių, bet jos visos trokšta tvarkos ir jaunesnio žvilgsnio.

Ar blakstienų laminavimas tinkamas vyresnio amžiaus moterims?

Vienareikšmiškai taip. Net rekomenduojama. Blakstienų laminavimo dėka akis atveriama, o natūralios blakstienos ne tik maksimaliai nuo šaknies iki galiuko pakeliamos viršun, bet tuo pačiu yra padažomos juodais dažais, bei prisotinamos įvairiausiais vitaminais ir rūgštimis. Turiu ne vieną klientę, kuri labai mėgaujasi galimybe nedažyti blakstienų tušu taip sutaupydamos ir laiko, ir pinigų, nes po laminavimo blakstienų tušas paprasčiausiai nereikalingas. Po procedūros efektas išsilaiko net iki aštuonių savaičių.

Šimtmečių grožio filosofija

Senovės išmintis, suderinta su šiuolaikinėmis kosmetikos gamybos technologijomis, sužibėjo naujomis spalvomis. Tai, ką šiuolaikinis mokslas tik palaipsniui atskleidžia ir pradeda taikyti kosmetikoje, kapucinų vienuoliai didžiojoje gamtos paslapčių knygoje įžvelgė jau prieš šimtmečius ir jau nuo neatmenamų laikų kuria nuostabius grožio ir sveikatos receptus. Kosmetika veiksmingai apsaugo odą nuo šalčio, žvarbių vėjų. Sodri ir kartu lengva priemonių konsistencija ypač tinka jautriai, dirgliai, su išsiplėtusiais kapiliarais odai. Priemonės maitina, regeneruoja ir gaivina odą visą parą, gerina kraujotaką ir padeda šalinti šlakus, lengvai įsigeria, padeda stabdyti priešlaikinį odos senėjimą skatindamos natūralius jos atsinaujinimo procesus. Oda tampa skaisti, stangri, lygi, elastinga.

HORTUS FRATRIS veido emulsija su Jericho rožių ekstraktu, 50 ml. 23.90 Eur

Tinka jautriai visų tipų odai, ypač pradėjus formuotis pirmosioms raukšlėms (rekomenduojama ir paakiams), dehidratuotai, hormoninio disbalanso išvargintai odai. Sudėtyje – Jericho rožių ekstraktas („gyvybės, atsinaujinimo augalas“).

HORTUS FRATRIS paakių kremas, 20 ml. 20.90 Eur

Gležnai paakių odai skirta priemonė atitolina raukšlelių susidarymą, padeda mažinti maišelius po akimis, patamsėjimus; gaivina, drėkina lepią paakių odą nepalikdama blizgesio.

HORTUS FRATRIS veido eliksyras nuo raukšlių su Jericho rožių ekstraktu, 30 ml. 29.90 Eur

Unikalus veido odos gyvybingumą, tonusą atnaujinantis koncentratas su Jericho rožių ekstraktu („gyvybės, atsinaujinimo augalas“) ir hialurono rūgštimi. Serumas odą giliai drėkina, prisotina gyvybinės energijos. Oda tampa skaisti ir švytinti.

HORTUS FRATRIS veido tonikas visų tipų odai, 200 ml.15 Eur

Ypač tinka jautriai, dirgliai, kraujagyslių piešiniu (kuperoze) paženklintai odai.

HORTUS FRATRIS micelinis vanduo, 200 ml. 14 Eur

Sudėtyje yra pilkųjų riešutmedžių (hamamelių) ir sausmedžių ekstraktų, kurie ramina, tonizuoja odą, mažina veido raudonį. Tinka visiems odos tipams.

HORTUS FRATRIS antikuperozinis veido kremas nuo raukšlių, 50 ml. 26.90 Eur

Tai puikiai įsigeriantis ir riebumo pojūčio nepaliekantis odai būtinų vitaminų ir naudingųjų medžiagų derinys. Kremas stiprina imunines apsaugines odos savybes, neleidžia plėstis kapiliarų tinklui. Jo sudėtyje – aktyviosios paprasto buko („amžinos jaunystės medžio“) pumpurų ekstrakto dalelės, kurios atkuria odos gyvybingumą ir skatina atsinaujinimą.

HORTUS FRATRIS akių makiažo valiklis, 200 ml. 15 Eur

Švelni priemonė akių makiažui valyti puikiai tinka jautrioms akims ir asmenims, nešiojantiems kontaktinius lęšius. Veiksmingas kompresas pavargusioms akims.

Juara MEILĖ GROŽIUI

Atstovas Lietuvoje – UAB JUARA, tel. (8 5) 275 67 41. ***www.juara.lt***

JUARA kosmetika, juara.lt_kosmetika

JUARA PARDUOTUVĖS: • Vilnius, Konstitucijos pr. 12, IV; • Kaunas, Savanorių pr. 346

BIRŠTONO SANATORIJA
„Versmė"

PADEDAME JUMS SVEIKTI GYDANT:

- nervų sistemos ligas;
- judamojo-atramos aparato pažeidimus po traumų, ligų, ortopedinių operacijų;
- virškinimo sistemos ligas;
- endokrinines ligas;
- kvėpavimo sistemos ligas;
- inkstų ligas.

Siūlome ir sveikatingumo kelialapius norintiems pasirūpinti savo sveikata profilaktiškai.

PLATUS PROCEDŪRŲ ASORTIMENTAS:

- gydomojo purvo procedūros: purvo aplikacijos, įvyniojimai, „Šokoladinė" vonia, „Šrekas";
- unikalus mineralinio vandens baseinas, sūkurinė vonia ir 4-ių pirčių kompleksas;
- perlinės, angliarūgštės ir mineralinės vonios;
- povandeninis ir klasikiniai gydomieji masažai;
- kineziterapija ir ergoterapija;
- fizioterapija;
- inhaliacijos;
- aromaterapija;
- limfodrenažinis masažas.

PASIRINKĘ MŪSŲ PASLAUGAS JŪS GAUSITE:

- profesionalų gydymą;
- individualią gydytojo konsultaciją;
- 3 viename: sveikatinimą, atsipalaidavimą ir patraukliausias kelialapių kainas;
- procedūras atliekamas su natūraliais gamtiniais ištekliais: mineraliniu vandeniu ir gydomuoju purvu;
- galimybę pasirinkti gydymo ir poilsio trukmę;
- galimybę pabūti nuostabioje Birštono kurorto gamtoje ir gryname ore.

versmė
50 metų
JŪSŲ SVEIKATOS ŠALTINIS

Tel. 8 319 65 673, B. Sruogos g. 9, LT-59209, Birštonas
www.versme.com

Iškrypęs pėdos kauliukas – ne tik dėl aukštakulnių

Gydytojas
G. Pocius

Iškrypęs pėdos kauliukas (lot. *hallux valgus*) yra ne tik estetinė problema – tai trukdo vaikščioti, sukelia nuolatinį skausmą, rūpesčius dėl tinkamos avalynės paieškos. Tai yra itin dažna problema – iššokusius kauliukus turi apie 30 % moterų! Taip nutinka, kai pėdos nykštys ima krypti link kitų pirštų, o pirmasis padikaulis pasislenka priešinga kryptimi. Tuomet pėda ima platėti, taip pat formuojasi nuolatinės skausmingos nuospaudos.

Ši bėda dažniausiai vargina moteris, tačiau kartais nuo jos kenčia ir vyrai (paskaičiuota, kad moterims tai pasireiškia net 10–15 kartų dažniau). Manoma, kad šio skirtumo priežastis yra silpnesni dailiosios lyties raiščiai bei lankstesni sąnariai, taip pat ilgalaikis nepatogių, siaurų aukštakulnių batelių avėjimas. Patologija yra plačiai paplitusi ir susiformuoja bet kokio amžiaus žmonėms. Jaunesni tuo ima skųstis tuomet, kai problema yra įgimta, o štai vyresniųjų, ypač moterų, kojos signalus ima siųsti antroje gyvenimo pusėje. ▶

LSMU ligoninės Kauno klinikų gydytojas ortopedas traumatologas **GINTAUTAS POCIUS** tvirtina, kad kaulų deformacija gali prasidėti ir dėl įgimtų, ir dėl įgytų priežasčių.

DAŽNIAUSIOS KRYPSTANČIO KAULIUKO PRIEŽASTYS

Aukšti batų kulniukai

Kai kulnas yra aukštesnis nei 5 cm, pastebimas žymiai padidėjęs spaudimas priekinei kojos daliai. Gydytojas G. Pocius tvirtina, kad jei bateliai yra 10 cm aukščio, moters padikauliams teks dvigubai didesnis krūvis, nei avint batus be kulniuko. Per siauri, ankšti, bet elegantiški bateliai – dažnos moters avalynė, tačiau ilgus metus nešiojami gali pakenkti pėdai. Ypač tai pavojinga toms dailiosios lyties atstovėms, kurios be aukštakulnių neįsivaizduoja nė dienos.

Per siaura ar smailėjanti avalynė

Jei dažnai avimi per siauri batai, tada kojų pirštai neturi pakankamai laisvos vietos. Nuolatinė nepatogi jų padėtis ilgainiui sukelia didžiojo piršto deformaciją. Gydytojas G. Pocius pataria rinktis batus bukesniu priekiu, nes tuomet pirštai mažiau bus deformuojami.

Per maži batai

Jei batai per trumpi, tada kojų pirštai yra priversti būti nenatūralioje padėtyje, yra suspausti ar susirietę, o tai prisideda prie didžiojo kojos piršto deformacijos.

Paveldėjimas

Jei paveldėjote iš mamos, močiutės pėdos tipą, tikėtina, kad su amžiumi sulauksite didžiojo piršto išsikišimo. Būtent dėl to ši problema aptinkama ir vyrų tarpe, nors kauliukų iškrypimas dažniausiai siejamas su aukštakulnių avėjimu.

VISO TO PASEKMĖS:

- **skausmas pėdos sąnariuose;**
- **greitas kojų nuovargis;**
- **didžiojo kojos piršto stūmimas į išorę, laipsniškas kauliuko „didėjimas“;**
- **kitų pirštų deformacija, kai antrasis ir net trečiasis pirštai gali išsidėstyti ne šalia kitų, o net virš nykščio.**

Kokia išeitis?

„Chirurginio gydymo išvengti yra įmanoma tiems, kurie laiku kreipiasi į specialistą, – teigia gydytojas ortopedas traumatologas G. Pocius. Iškrypusį kojos kauliuką žmonės bando koreguoti įvairiomis ortopedinėmis priemonėmis – vieniems tai pasitvirtina, kiti pristinga kantrybės ilgą laiką jomis naudotis ir laukti pagerėjimo. Tai veiksminga, kai pėdos deformacija yra nedidelė. Kuo anksčiau jos bus tikslingai pritaikytos ir naudojamos, tuo labiau galima tikėtis geresnių rezultatų ir, žinoma, išvengti operacijos. Tačiau šias priemones turėtų pritaikyti specialistas, nes kiekvienam individualiam atvejui – tam tikram kaulo krypimo laipsniui – yra skirtingi gydymo būdai. Padėti gali kasdienis vaikščiojimas su specialiais silikoniniais įtvarais, ortopediniais įdėklais su suformuotais išilginiais ar skersiniais skliautais, tarpupirščių plėtikliai, gelinės pagalvėlės, – kaip dažniausiai koreguojamos tokios problemos pasakoja ortopedas traumatologas. – O nakčiai rekomenduojama dėti specialų įtvarą, skirtą sąnario kapsulei ir sausgyslėms“. Anot gydytojo, tokių deformacijų išvengti padės ir niekuomet nepakenks raumenų stiprinimas, įvairios mankštos ar tiesiog vaikščiojimas basomis per smėlį, žolę.

Operacijos variantą renkamasi tais atvejais, kai nuolat vargina stiprus skausmas, kai sudėtinga pasirinkti avalynę ir visa tai trukdo kasdienybei. Iššokusio pėdos kauliuko operacijos, jei ji tikrai būtina, gydytojai skatina nebijoti – jos skausmingos ir sudėtingos, nelengvas pooperacinis gijimas buvo prieš kelis dešimtmečius. Medicina nepaprastai greitai tobulėja ir seniau grėsmingai atrodžiusi operacija šiandien gali akivaizdžiai pagerinti pėdos būklę, tačiau kartais senyvo amžiaus žmonių pėdoms, kurios jau ilgus metus yra deformuotos, gali nebepadėti net kelios operacijos.

Pasirūpink sąnarių galiojimo laiku!

VERSAN SHOTS – naudingesnė, patogesnė formulė sąnariams vienkartinėmis skystomis dienos dozėmis.

Sąnariai – vieni svarbiausių judėjimui organų, užtikrinantys judėjimo funkciją, pakankamą judesių amplitudę ir paslankumą.

Sąnariuose, kaip ir kituose organuose, audiniuose, nuolat vyksta seno audinio ardymas ir naujo audinio gamyba. Senėjimo metu neišvengiamai kremzlės audinio ardymas tampa greitesnis nei naujo gamyba. Pusiausvyra tarp naujos tarpląstelinės medžiagos gamybos bei jos irimo gali pakisti ne tik senstant, bet ir dėl per didelio sąnario apkrovimo, per mažo judrumo, genetinių veiksnių, reikiamų medžiagų trūkumo ir kitų priežasčių.

Svarbu pasirūpinti savo sąnariais, sureguliuojant darbo ir poilsio režimą, taikant optimalius fizinius krūvius ir, be abejo, aprūpinant sąnarius reikiamomis maisto medžiagomis.

„Versan Shots“ buteliuke yra būtinos sąnariams medžiagos: kolagenas, chondroitinas, gliukozaminas, hialurono rūgštis, vitaminai C ir D3.

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

www.sveikisanariai.lt

Lankomiausios BIRŽŲ *krašto vietos*

Biržų savivaldybė jungiasi prie žurnalo 60+ projekto, skatinančio senjorus pažinti Lietuvos miestus, juos aplankyti, domėtis ten siūlomomis pramogomis, apžiūrėti lankytinas ir dar nematytas vietas. O sveikatingumo įstaigos, sanatorijos kviečia senjorus pasinaudoti jų nuolaidomis ir sustiprinti sveikatą.

Biržų pilis. 1589 m. pastatyta kunigaikščio Kristupo Radvilos pilis tuo metu buvo moderniausia itališkojo stiliaus bastioninė tvirtovė, kuri buvo sugriauta Šiaurės karo metu ir atstatyta tik 1988 m. Tada pilyje įsikūrė **Biržų krašto muziejus „Sėla“** ir **Biržų Jurgio Bielinio viešoji biblioteka**. Pilis yra renesanso stiliaus su nuostabiomis arkadomis, šalia atstatytas ir autentiškas arsenalo pastatas su muziejaus ekspozicijomis, į pilį veda medinis gynybinis tiltas. Muziejuje galima ne tik aplankyti ekspozicijas, bet ir sudalyvauti edukacinėse programose (jas užsisakyti reikia iš anksto).

Biržų pilies muziejaus ir arsenalo lankymas kainuoja 3 eur. asmeniui, su pažymėjimu – 2 eur.

Daugiau informacijos: https://www.birzumuziejus.lt/

Pėsčiųjų pasivaikščiojimo takas. Visai šalia Biržų pilies yra jaukus pėsčiųjų takas Agluonos upės ir Širvėnos ežero pakrante. Netoliese yra kavinukė, suolelių, kur galima prisėsti ir pasigrožėti vaizdingomis pakrantėmis bei šviečiančiais fontanais Agluonos upėje.

Žalieji skverai šalia Biržų pilies ir J. Janonio aikštė. Visai šalia Biržų pilies yra baroko ir klasicizmo stiliaus **Biržų Jono Krikštytojo bažnyčia,** kuri XIX a. buvo funduota grafo Jono Tiškevičiaus. Netoliese galima pamatyti ir **R. Antinio paminklą žuvusiems už Lietuvos nepriklausomybę – „Birutė“**. 1945 m. originaliame paminklo skvere buvo įkurtos tarybinių karių kapinės, o pats paminklas buvo paslėptas ir užkastas žemėse. 1988 m. „Birutė“ buvo surasta ir pagal skulptūros fragmentus 1990 m. pastatyta jos kopija. Tuo tarpu J. Janonio aikštėje galite pamatyti K. Bagdono 1976 m. pastatytą **paminklą poetui Juliui Janoniui**.

Siaurojo geležinkelio kompleksas (Stoties g. 9, šalia pagrindinės Kęstučio gatvės). Tai yra unikalus XX a. kompleksas, „Siaurasis“ geležinkelis (vėžės 750 mm pločio) yra ilgiausias Europoje ir vienas unikaliausių Lietuvos paveldo objektų. Biržuose yra išlikę depo ir stoties pastatai, vandentiekio bokštas, geležinkelio atkarpa ir naujai perdažytas lokomotyvas.

Pėsčiųjų tiltas per Širvėnos ežerą. Širvėnos ežeras yra seniausias dirbtinis ežeras Lietuvoje, suformuotas 1575 m. Per jį nutiestas medinis 525 m pėsčiųjų tiltas, kuris yra vienas ilgiausių pėsčiųjų tiltų Lietuvoje. Perėjus juo galima ne tik pasigrožėti Širvėnos ežero gamtovaizdžiu, stebėti ežero nendrynų paukščių rūšis, tačiau ir aplankyti kitoje ežero pusėje esantį Astravo dvarą bei parką.

KIRKILŲ APŽVALGOS BOKŠTAS

BIRŽŲ PILIS

SODELIŠKIO SODYBA - MALŪNAS

Astravo dvaras. Romantinio klasicizmo stiliaus rūmai, Širvėnos ežero pakrantėje 1862 m. buvo pastatyti grafų Tiškevičių. Astravo dvarą, sodybą sudaro pagrindiniai sodybos rūmai, arklidė ratinė, tiltas užtvanka per Apaščios upę (primenanti romėnų akveduką), šunininko namelis, malūnas, ūkiniai pastatai. Astravo dvarą supa jaukus parkas su tvenkiniais. Prie rūmų įėjimo stovėjo dvi, iš ketaus išlietos liūtų skulptūros, kurios buvo atsivežtos net iš Sankt Peterburgo. Šiuo metu šios originalios skulptūros puošia Kauno karo muziejaus įėjimą, tuo tarpu Astrave buvo pastatytos jų kopijos.

Dvare yra lankoma tik dvaro teritorija ir parkas, tuo tarpu Astravo rūmuose yra įsikūrusi lininių audinių fabriko „Siūlas“ administracija.

,,Eko'' basų kojų parkas. 1,3 km ilgio basų kojų takas laukia tų, kurie puikiai žino vaikščiojimo basomis naudą organizmui ir trokšta tai išbandyti. Vaikščiojant skirtingais paviršiais basomis, stimuliuojami pėdose esantys aktyvieji taškai, kurie teigiamai veikia visą organizmą. ,,Eko'' basų kojų take Jūsų laukia akmenys, smėlis, pjuvenos, nendrės ir kiti pėdas masažuojantys paviršiai.

Basų kojų parką galite rasti Drąseikių kaime, netoli Astravo rūmų. Tako lankymas kainuoja 4 eur. asmeniui.

Likėnų Smardonės šaltinis ir mineralinio vandens biuvetė „Vilties Angelas“. Likėnai, esantys šalia Pabiržės miestelio, važiuojant Panevėžio kryptimi, nuo seno garsėjo mineralinio vandens šaltiniais. Tai yra vanduo, turintis natrio, kalcio, magnio chlorido, sulfatų. Jį patariama gerti siekiant pagerinti virškinimo organų veiklą. Šio vandens galima paragauti šalia Likėnų reabilitacinės ligoninės įrengtoje biuvetėje „Vilties Angelas“. Čia pat galima pasivaikštinėti išpuoselėta parko teritorija, pakvėpuoti gaiviu pušų oru, pasigrožėti parke esančiais tvenkiniais ir skulptūromis, galima aplankyti ir basomis perbristi upelį, tekantį iš Smardonės šaltinio.

Likėnų reabilitacinės ligoninės biuvetė kviečia lankytojus užsukti paragauti mineralinio vandens „Likėnai“ nuo pirmadienio iki penktadienio.

Darbo laikas: pirmadieniais (12-15 val.), antradieniais (10-14 val.), trečiadieniais (10-15 val.), ketvirtadieniais (10-14 val.), penktadieniais (10-15 val.)

Adresas: Likėnų g. 43, Pabiržės miestelis, Biržų rajonas.

Smegduobė „Karvės ola“ ir pažintinis smegduobių geologinis takas „Barsuko ola“. Smegduobė „Karvės ▶

ola“ yra beveik apskrita, piltuviška karstinė smegduobė. Speleologai mano, kad jai – apie 200 metų. Jos skersmuo yra 10-12 metrų, gylis – apie 12,6 m. Duobės dugne – atvira kiaurymė. Ši smegduobė vadinama „Karvės ola“ dėl to, kad, sakoma, kažkada buvo įsmegusi karvė, iš kurios liko tik grandinės galas. Netoliese esantis pažintinis takas „Barsuko ola“ vingiuoja 2,5 ha ploto teritorijoje, pradedant nuo biržiečiams ir miesto svečiams jau gerai žinomų smegduobių „Geologų duobė“ ir gamtos paveldo objekto „Lapės ola“, po to keliaujant prie smegduobės „Barsuko ola“ ir toliau išsidėsčiusių išraiškingų, didelių, senų, su devono uolienų atodangomis, smegduobių. Prie šių objektų yra įrengtos patogios automobilių stovėjimo aikštelės, suoliukai, pavėsinė poilsiavietė, taip pat yra Biržų regioninio parko informaciniai stendai.

Šias smegduobes ir pažintinį taką rasite Karajimiškio kaime, Biržų raj. (apie 3 km nuo Biržų miesto).

Prieš vykstant aplankyti Biržų krašto smegduobes, vertėtų užsukti ir į **Biržų regioninio parko lankytojų centrą**. Čia yra įrengta ekspozicija, skirta susipažinti su šios saugomos teritorijos išskirtinėmis vertybėmis. Ekspozicija vadinama „Prasmengančios žemės kraštas“. Ekspozicijoje įrengti interaktyvūs stendai „Smegduobių raidos procesas“, „Karstinių ežerėlių ekosistema“. Stendas, veikiantis kaip smėlio laikrodis, imituoja smegduobės griūtį. Visa tai lankytojams padės geriau suprasti šiuos geologinius reiškinius, vykstančius Biržų krašte.

Regioninio parko lankytojo bilietas vienai dienai kainuoja 1 eurą.

Adresas: Rotušės g. 10, Biržai.

Kirkilų apžvalgos bokštas. Įstabios Biržų regioninio parko gamtos apsuptyje, greta karstinių Kirkilų kaimo ežerėlių, stūkso kanojos ar grimztančios valties formą primenantis apžvalgos bokštas. Bokšto aukštis – beveik 32 metrai. Pačioje bokšto apačioje bei viršuje yra įrengti suoleliai pailsėti, atsikvėpti, šalia bokšto taip pat įrengtos poilsiavietės bei laužavietės. Kirkilų ežerėliais galima pasigrožėti ir bevaikštant greta esančiu pažintiniu taku bei pontoniniais liepteliais.

Sodeliškio dvaro sodyba ir senovinės technikos muziejus. Sodeliškio dvaro sodyboje, esančioje Sodeliškio kaime, galima užsisakyti ekskursiją ,,Grūdo kelias“, kurios metu apžiūrimas ekologinis ūkis, autentiška 20 a. pr. Aukštaitijos sodyba. Galima pamatyti veikiantį 1924 m. vėjo malūną, senovinių motociklų, mašinų, traktorių, garo mašinų kolekciją. Taip pat iš arti žvelgti į auginamus elnius, danielius, muflonus. Ekskursijos metu galima paskanauti naminės duonos, sūrių ir žvėrienos patiekalų. Ekskursijos metu sodyboje dalyviai galės patys išsikepti duonelės. Norint sudalyvauti edukacinėje programoje ,,Grūdo kelias“ reikia mažiausiai 10 asmenų grupės. Į edukacinę programą įeina ir sodybos apžiūrėjimas kartu su elnynu.

Daugiau informacijos: https://www.sodeliskiudvaras.lt/

Visai šalia yra ir senovinės technikos muziejus, jame – daugiau nei 350 eksponatų, tarp kurių senoviniai automobiliai, traktoriai, motociklai, garo mašinos ir t. t.

Muziejaus lankymas kainuoja 4 eur. asmeniui.

Adresas: Sodeliškių g. 1A , Sodeliškių k. Biržų raj.

J. Milišiūno avių ūkis, vyksta edukacinė programa „Avis aprengs ir pamaitins“. Edukacinės programos metu lankytojai supažindinami su kelių skirtingų veislių ir produktyvumo krypties avimis, nauda ir gaunama produkcija, laukiama ir nedidelė produktų iš avienos ir avies pieno degustacija. Ūkyje taip pat galėsite pamatyti originalius namelius, jurtas iš vilnos.

Edukacijai būtina išankstinė registracija.

Adresas: Dvargalių k. Biržų raj.

Levandų ūkis. Tiems, kuriems be galo patinka levandų spalvos ar jų skleidžiamas kvapas, būtinai kviečiame aplankyti levandų ūkį Mockūnuose (netoli Vabalninko miestelio). Čia galėsite ne tik pasigerėti įstabiomis levandomis, pasėdėti jaukioje terasoje ir paragauti levandų arbatos, bet ir įsigyti čia pat ūkyje gaminamos levandų produkcijos, kurią sudaro kosmetika, žvakės, eteriniai aliejai ir t. t. Galima užsisakyti ir specialią edukacinę ekskursiją, kurios metu supažindinama su levandų auginimu, pristatoma ūkyje gaminama produkcija, vaišinama arbata. Svečiai turi progą pasivaikščioti ir nusifotografuoti levandų lauke, pailsėti jaukioje ir kvapnioje Provanso stiliaus aplinkoje.

Ekskursijos kaina 1 asm. – 5 eur. (Grupės nuo 5 asm.)

Adresas: Mockūnų k. Dvaro g. 10 , Biržų raj.

PĖSČIŲJŲ TILTAS

Alaus daryklos Biržuose. Lankantis Biržuose, tikriems alaus mėgėjams ir ne tik, siūlome edukacines programas trejose alaus daryklose Biržų krašte.

ALAUS DEGUSTACIJA BUTAUTŲ DVARE. Šalia Biržų įsikūręs Butautų dvaras gyvuoja jau daugiau nei 250 metų ir per tuos metus daug kartų buvo nuniokotas, tačiau vėliau entuziastingai prikeltas naujam gyvenimui kaip alaus krašto kultūros židinys. Šiandien Butautų dvaras atsinaujinęs, lietuviškos stiprybės dėka išsaugojęs alaus receptūras siekia ne tik gaminti puikų alų, bet ir supažindinti su unikaliu dvaro palikimu. Ekskursijos po alaus daryklą metu ne tik pamatysite gamybinius procesus iš arti, bet ir sužinosite, kuo skiriasi didžiųjų ir mažųjų alaus daryklų gamybos ypatumai.

Adresas: Butautų k., Biržų raj.

EKSKURSIJA IR DEGUSTACIJA UAB „BIRŽŲ ALUS“ DARYKLOJE. Aplankysite vieną iš seniausių alaus daryklų Lietuvoje. Per rekonstrukciją ganėtinai atsitiktinai buvo atrastas senas rūsys, kuris buvo rekonstruotas ir šiandien čia organizuojamos ekskursijos – jų metu už atitinkamą mokestį turite galimybę apžiūrėti alaus daryklą ir paragauti gaminamo alaus. Šalia alaus daryklos yra ir firminė alaus gaminių parduotuvė.

Adresas: Rotušės g. 22, Biržai.

EKSKURSIJA, DEGUSTACIJA IR PROGRAMA RINKUŠKIŲ ALAUS DARYKLOJE, RESTORANE ,,ALAUS KELIAS“. „Alaus kelias“ – aludarių šeimos išausta mintis, tapusi gyvu Biržų krašto, turinčio senas aludarystės tradicijas, reiškiniu. Šiuo metu „Alaus kelias“ lankytojams siūlo septynias edukacines degustacines programas. Šalia alaus daryklos kasdien dirba restoranas „Alaus kelias“, taip pat yra gyvo alaus ir suvenyrų krautuvėlė.

Adresas: Alyvų g. 8, Biržų k.

AVIŲ ŪKIS

SODELIŠKIO SODYBA

ŠVIEČIANTYS FONTANAI

EKO BASŲ KOJŲ TAKAS

SĖLA, EDUKACIJA

KARVĖS OLA

Ypatingi sodai ir turtingi miestai –

pavasario perlai, kuriuos siūlo Europa

Daina Baronė

Keliaujant į Europą tenka įveikti Lenkiją. Siūlome užsukti į Svebodziną – miestą Lenkijos vakaruose. 2010 m. lapkričio 21 d. Lenkijos Svebodzino mieste atidengta didžiausia pasaulyje Kristaus statula, kurios aukštis be pjedestalo siekia 36 metrus. Ji yra keliais metrais aukštesnė už garsiąją Kristaus statulą Brazilijoje, Rio de Žaneire, bei panašią statulą Bolivijoje, Konkordijoje. Minėtų statulų aukštis su pjedestalais yra atitinkamai 38 ir 40,05 metrai, o Lenkijoje iškilusios statulos aukštis siekia 59 metrus. Atstumas tarp išskėstų Kristaus rankų – 24 metrai. Katalikybė Lenkijos istorijoje nuo XVIII a. pabaigos atliko itin svarbų vaidmenį, kai Abiejų Tautų Respubliką pasidalino ortodoksų Rusijos imperija bei protestantiškosios Prūsija ir Austrija. Tarpukariu, vadinamosios Antrosios Respublikos metu, katalikai Lenkijoje sudarė maždaug 60 proc. visų gyventojų – šalyje buvo didelės žydų, protestantų ir ortodoksų bendruomenės. Ironiška, tačiau tikrai katalikiška Lenkija pakliuvo į sovietmečio pinkles. Iki pat 1989 metų Katalikų bažnyčia Lenkijoje kūrė „nacionalinės antikomunistinės tvirtovės“ įvaizdį, o pats komunizmas buvo suvokiamas kaip „nelenkiškas“. Būtent Bažnyčia padėjo organizuoti rezistencinį „Solidarumo“ judėjimą, Lenkijos disidentams teikdavo apsaugą, o kunigas Jerzy`is Popieluszko tapo „moderniuoju kankiniu“. Griuvus komunistiniam režimui, Katalikų bažnyčiai Lenkijoje buvo suteikta pirmenybė grąžinant nusavintą nuosavybę, episkopatui sudarytos palankios mokesčių lengvatos, o tikyba mokyklose vėl tapo privalomu dalyku. Taigi, 22 tūkst. gyventojų turintis miestas didžiuojasi, kad Kristaus statula yra turistų ir maldininkų lankoma vieta. Mintis mieste pastatyti tokio dydžio Kristaus skulptūrą pirmą kartą garsiai buvo ištarta 2007 metais.

Kitą dieną siūloma apsilankyti „Pasaulio sodų“ parke Berlyne. Atidarytas jis buvo 1987 m. ir 2017 m. galutinai renovuotas. Spartėjanti urbanizacija siejasi su svarbia problema – gamtos ir žalumos poreikis yra stipresnis už civilizacijos patogumus. Populiariausi ateities miestai turbūt bus tie, kurie galės pasiūlyti ir daugiausiai gamtos prieglobsčio. Vienu iš tokių miestų lyderių gali tapti Berlynas, nes jau dabar trečdalį miesto teritorijos sudaro ežerų, upių, miškų tinklas. Berlynas pagrįstai dar yra laikomas viena žaliausių Europos sostinių. Miesto gatvės apsodintos beveik puse milijono įvairiausių rūšių medžių, o parkų ir žaliųjų zonų skaičius, persiritęs per 2500, vos telpa į 6400 ha plotą. Čionykščiai parkai ir žalieji plotai traukia lankytojus ir poilsiautojus. Viename iš miesto parkų įrengta unikali „Pasaulio sodų“ kolekcija, kuri itin populiari poilsiautojams ir pramogautojams. Tai puikus laisvalaikio parkas Vokietijoje. 47 ha plote demonstruojamas dešimties pasaulio sodų tradicijų menas: didžiausias Europoje esantis kinų sodas, į kurį akmenys, medis, skulptūros, buvo atgabenta iš Kinijos. Japoniškas „Tekančio vandens sodas“ sukurtas naudojant tradicinius šios šalies sodų elementus. Balio „Trijų harmonijų“ sodas kviečia į tropinių augalų pasaulį. Itališkas „Renesanso“ sodas – tarsi kelionė į praėjusius šimtmečius. Čia jūsų lauks atsinaujinusi tropinių augalų halė, naujas anglų stiliumi įkurtas sodas, taip pat kitų šalių sodai. Tuometinės VDR teritorijoje įrengtas parkas pirmą kartą atvėrė vartus prieš gerą porą dešimtmečių, minint Berlyno miesto 750 metų jubiliejų. Tokia įspūdinga dovana miesto sodininkai pagerbė sostinę. Vėliau nugriauta Berlyno siena nulėmė visai kitokią „Marzahn“ parko ateitį. Dirbant architektams Gottfried Funeck, Roswitha Schultz, Birgit Engelhardt, jis tapo pasaulio sodų kolekcija ir „žaliuoju tiltu“ skirtingoms tautoms ir kultūroms. Į svarbiausių Berlyno lankytinų vietų sąrašą įtrauktas parkas, kuris yra vokiečių architektų, sodininkų ir kai kurių užsienio šalių atstovybių darnaus tarpusavio bendravimo pavyzdys. Prieš dešimtmetį įkurtas didžiausias Europoje ir vienu gražiausių Vokietijoje laikomas kinų „Mėnulio sodas“, užimantis net 2,7 ha ploto. Čia yra mini kinų siena, gausių harmoningai pasodintų augalų kolekcijų, uolų, tiltų ir kalvų, tvenkinys ir tradicinių statinių. Po trijų metų, žydint sakuroms, atidarytas japonų „drauge tekančių vandenų“ sodas. Jo kūrėjas ir krikštatėvis – japonų dvasininkas ir parkų architektas Shunmyo Masuno atidavė daug laiko ir meilės, norėdamas lankytojams pateikti svarbiausius filosofinius japonų sodo aspektus. Tų pačių metų rudenį lankytojus pakvietė naujas, nedidelis Indonezijos Balio salos „Trijų harmonijų“ sodas, dabar užimantis apie 500 kv. m. parko teritorijos. Tai daugiausiai oranžerijose patalpintos šiam kraštui būdingos statinių-augalų kompozicijos, leidžiančios net ir vėsią dieną pasijusti lyg tropikuose. „Keturių srovių“ rytietišką sodą suprojektavo landšafto architektas iš Maroko Kamel Louafi kartu su sodų istoriku Mohamed El Faiz. Šiuo projektu jie norėjo pateikti apibendrintą Rytų sodo idėją. Vešli kaštonų alėja, puiki rezidencija, padabinta nenusakomo grožio ir įmantrumo maurų medžio raižiniais, melsvų raštų plytelių mozaika dekoruotomis sienomis ir patogiai pasieniais išmėtytomis tradicinėmis odinėmis pagalvėmis tarsi kviečia pavargusį svečią prisėsti. Iš pastato atsiveria puikus taisyklingo stačiakampio formos kiemas su fontanais ir čiurlenančiais upeliukais, skulptūromis, įvairiais augalais, apjuostas aukšta siena, saugančia šią grožio, harmonijos ir ramybės oazę nuo pašalinių. Pačiame parko kampelyje įkurtas klasikinis itališkas renesanso sodas „Giardino della Bobolina“. Tai tarsi prabangios Toskanos vilos kiemo kopija. Klasikinės skulptūros, įrėmintos aštrų aromatą skleidžiančių buksmedžių linijų, ramiai čiurlenantis vanduo, trykštantys fontanai bei aiškios sodo formos gerai perteikia tradicinį ankstyvąjį Europos sodų ir parkų kūrimo meną.

Dar vienas svarbus ir lankytojų mielai lankomas objektas – vokiečių botaniko, rašytojo ir filosofo Karl Foerster garbei prieš porą metų įkurtas daugiamečių augalų sodas. Šiek tiek vėliau, remiantis karališkųjų Hampton Court rūmų, esančių Didžiojoje Britanijoje, labirinto kopija, iš daugiau kaip 1000 didelių kukmedžių sukurtas analogiškas Marzahn medžių labirintas. Šalia iš plytelių sudėliotas prancūzų Chartres miesto katedros Cathédrale Notre-Dame atvaizdas. Pakeliui iš labirintų galima aplankyti vaistažolių ir prieskoninių augalų kolekciją, rododendrų ir azalijų kaimelį ir gėrėtis vienų ar kitų medžių žiedais, spalva, kvapais ir įvairove. Toks tas pasaulio sodais žydintis Marzahn. Vėliau turistams siūloma apžvalginė ekskursija po Vokietijos sostinės centrą autobusu: televizijos bokštas, katedra, kurios rūsiuose ilsisi buvusios valdančiosios dinastijos nariai, pagrindinė rytų Berlyno alėja – Unter den Linden, miesto simbolis – Brandenburgo vartai, suvienytos Vokietijos parlamentas – Reichstagas, ▸

Kelionių organizatorius „Topturas“ senjorams siūlo puikias kainas fantastiškai kelionei į Vokietiją.

A. Jakšto 13, 01105 Vilnius
Tel.: 8 620 75224
Tel.: 8 5 2639812

įspūdingoji Potsdamo aikštė.

Trečią dieną siūloma nuvykti į Keukenhofą – gražiausią ir įspūdingiausią Europos pavasario sodą Olandijoje. Šis parkas yra unikalus tuo, kad daugybė įvairiausių rūšių gėlių čia tampa meno kūriniais. Tai pati populiariausia, žinomiausia ir labiausiai lankoma vieta Olandijoje, dar vadinama Europos gėlių rojumi, paskendusiu spalvų ir kvapų jūroje, užburiančiu kiekvieną čia apsilankiusį. Šiame parke žydi net 7 milijonai tulpių, svaiginantys hiacintai, narcizai ir kitos pavasarinės gėlės. Tūkstančiai lankytojų kasmet atvyksta į šią vietą pasigrožėti pavasariniais žiedais. Olandijoje esantis Keukenhofas, didžiausias gėlių parkas pasaulyje, nustebins ir apsvaigins ryškiomis spalvomis, nesibaigiančiais gėlių laukais ir kvapais. Ši turistų gausiai lankoma vieta, esanti netoli Amsterdamo, devynias savaites per metus yra tikra pavasario rezidencija. Keukenhofas, dar vadinamas Europos parku, yra didžiausias pasaulyje gėlių parkas, kurį per 9 savaites aplanko 800 tūkst. žmonių. Šis parkas veikia kasmet nuo kovo iki gegužės vidurio. Sakoma, kad geriausias laikas čia apsilankyti yra balandžio vidurys, kai visos gėlės jau žydi. Kiekvienais metais parkas turi savo temą, pavyzdžiui, 2014 m. gėlių parko tema buvo Olandija ir tulpių manija – tada buvo galima sužinoti tulpių istoriją, kaip jos atkeliavo į Europą ir kaip užvaldė olandus, nes tulpių svogūnėliai prieš kelis šimtmečius buvo aukso vertės. Parko akcentas tais metais buvo mozaika iš 60 tūkstančių tulpių ir hiacintų, kuri vaizdavo Amsterdamo kanalus. 2013 m. sezono metu parko tema buvo Londonas – gėlių mozaikos vaizdavo žymiausius britų sostinės pastatus, o 2012-ųjų sezonas parke buvo paskirtas Lenkijai. Įdomu, kad 2015-aisiais pagerbtas garsus olandų menininkas Vincentas van Gogas – tuo metu sukako 125 metai po jo mirties. Parke galėsite grožėtis ne tik tulpėmis, bet ir narcizais, hiacintais ir kitomis nosį kutenančiomis gėlėmis bei žydinčiais krūmais. Keukenhofo parke rasite ne tik gėlių, bet ir kitokių įdomybių: meno dirbinių, naminių gyvūnų fermą, gyvatvorės labirintą, istorinį, japonišką sodus, vaikų žaidimų aikšteles. Nepatingėkite užlipti į vėjo malūno apžvalgos aikštelę – čia gerai matosi parko tulpių laukai. Šis malūnas, įtrauktas į UNESCO paveldo sąrašą, buvo pastatytas 1892 metais ir padovanotas Keukenhofo parkui 1957 m. Įdomių ir labai spalvingų augalų ir krūmų pamatysite japoniškame sode. O Willem-Alexander šiltnamiuose gėlių kvapai bus dar intensyvesni nei lauke. Čia žydi daugiau nei 600 rūšių tulpių, taip pat lelijos, hiacintai, amarilės, hortenzijos. Beatričės paviljone rasite orchidėjų parodą, o Nassau oranžerijoje – rožių, chrizantemų, frezijų, gerberų, alstremerijų. Vėliau siūloma vykti į spalvingąją Olandijos sostinę – Amsterdamą. Tai itin įtakingas uostamiestis, vieta, turinti savo dvasią ir daugybę titulų. Vieni jį vadina gražiausiu, kiti – romantiškiausiu, treti – tolerantiškiausiu miestu. Amsterdamas garsėja savo kanalais, kurie yra išskirtinis Nyderlandų Karalystės sostinės bruožas, jie laikomi didžiausia šio kosmopolitinio miesto vertybe ir žymiausia turistine atrakcija, nes pagal juos išsidėsčiusios visos žymiausios Amsterdamo vietos. Esant galimybei – plaukimas laivu miesto kanalais. Vėliau lankymasis miesto širdyje – Dam aikštėje, apžiūrimi Karalių rūmai – viena iš rezidencijų, priklausančių karališkajai šeimai, Naujoji bažnyčia, smalsuolius traukiantis „Raudonųjų žibintų“ kvartalas.

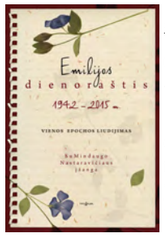
> **„Visos kelionės turi savų pranašumų. Jei keliautojas aplanko geresnes šalis, jis mokosi, kaip pagerinti savąją. Jei jis užklysta į blogesnes – jis išmoksta mėgautis savąja.“ –** *Samuel Johnson.*

Kitą dieną išvyksime į Hanoverį. Istorinis Hanoveris prie Leinės upės yra Žemutinės Saksonijos žemės sostinė ir svarbus prekybos centras, turintis universitetą, muzikos ir dramos akademijas. Taip pat tai yra svarbus parodų ir festivalių centras, kuriame vyksta tokie renginiai, kaip „Oktoberfest Hanover“, „Schützenfest“. Hanoveris gali pasigirti pasaulinio lygio muziejais, galerijomis ir teatrais. Didžiuliai parkai ir sodai – Eilenridė, Maschpark su ežeru, Lönspark, Zoologijos sodas ir Herrenhausen – pateisina Hanoverio teiginį, kad jis yra „miestas šalyje“. Kiekvieną vasarą vyksta meno festivaliai, kurių vienas populiariausių yra fejerverkų festivalis. Tokio reginio pažiūrėti plūsta minios žmonių. Ne mažiau mėgstama – teatro šventė, kurioje teatralizuotus ir muzikinius pasirodymus parengia ir vaikai. Puikūs Hanoverio karališkieji bei Herrenhauzso sodai (Herrenhäuser Gärten) apima Welfengarten ir Georgengarten, turi du gražius angliško stiliaus parkus. Tai, ką šiandien apsilankę mato turistai, labai skiriasi nuo to, kokie šie sodai buvo iš pradžių. Bėgant metams, nedidelis daržovių sodas pavirto didžiuliu botanikos sodu, kurio oranžerijos idėjos ir kompozicijos buvo kuriamos pagal Anglijos žymiuosius sodus. Nuostabus Berggarten, botanikos sodas, kuriame yra orchidėjų, palmių ir kaktusų namai. Čia taip pat rasite 1666 m. Grosser Garten (Didysis sodas) ir geriausiai išsaugotą Vokietijos ankstyvojo baroko sodo pavyzdį su kaskadomis, fontanais, oranžerija ir sodo teatru. Šiaurinėje Herrenhausen pusėje stovi 1846 m. pastatytas mauzoliejus karaliui Ernestui Augustui ir karalienei Friederikei, ten rasite ir Jurgio I-ojo iš D. Britanijos kapą. Iš tolo švyti perstatyti Herrenhausen rūmai. Šalia – įspūdingas karališkasis vasarnamis, dabar „Herrenhausen“ muziejus su daugybe patrauklių originalių artefaktų ir dokumentų, susijusių su turtinga miesto baroko epocha. Naktį vyksta Herrenhausen „švytinčių sodų“ renginiai. Savo neįkainojamu lobiu miestas turi būti dėkingas Hanoverio hercogienei Sofijai von der Pfalz (Sophie von der Pfalz), hercogo, tuomečio kurfiursto Ernsto Augusto žmonai. Būtent jos iniciatyva buvo sukurtas visame pasaulyje garsus baroko stiliaus sodas (The Great Garden), besiribojantis kartu su kaimyniniu D. Britanijos karaliaus Jurgio vardu pavadintu sodu (The Georgengarten), kuris buvo sukurtas remiantis anglų kraštovaizdžio stiliumi. Sodas tęsiasi beveik 2 km ir atskleidžia per 3 amžius susiformavusią Europos sodų-parkų kultūrą. Priešais šiuos du sodus išsidėstęs Kalnų sodas (The Berggarten), palaipsniui tapęs tarptautinio lygio botanikos sodu-paroda. Ištisus metus galima grožėtis 500–800 žydinčių orchidėjų nuostabiomis spalvomis. Didžiausios sodų puošmenos: Didžioji kaskada, išdėliota iš kriauklių, spalvotų akmenėlių, papuošta skulptūromis, mistinė Niko grota su spalvoto stiklo mozaikomis, Didysis fontanas, kurio srovė ištrykšta net į 70 metrų aukštį, vasarą čia vyksta įvairūs festivaliai ir koncertai. Sodai yra laikomi Hanoverio Karalių paveldu. Pasigrožėjus sodais ir pailsėjus, prasideda kelionė namo.

„Visos kelionės turi savų pranašumų. Jei keliautojas aplanko geresnes šalis, jis mokosi, kaip pagerinti savąją. Jei jis užklysta į blogesnes – jis išmoksta mėgautis savąja.“ – Samuel Johnson.

Leidykla „Tyto alba“ pristato

KNYGAS SENJORAMS



„Emilijos dienoraštis“

Tai autentiškas lietuvių literatūros mokytojos dienoraštis, kurio autorė niekuomet net neįsivaizdavo, kad jis bus išspausdintas. Viskas prasideda 1942 m., kai septyniolikmetė žengia į naujus mokslo metus Biržų gimnazijoje. Tikrovė negailestinga: išeina į karą klasiokai, artėja frontas, sprogimai, baimė ir nerimas dėl ateities. Vėliau – baigiamieji egzaminai, istorijos-filologijos studijos Kaune, studentiški pasilinksminimai, filologijos fakulteto perkėlimas į Vilnių... Ir štai Emilija – jau mokytoja neįvardyto miestelio mokykloje: dienoraštyje įrašai apie administracinius reikalus, švietimo skyriaus reikalavimai... Skaitytojas išgyvena Romo Kalantos mirtį, lanko koncertus, teatrus, vertina atlikėjus, sklaido knygas, svarsto apie mokytojo profesiją, moters statusą, mirties neišvengiamumą, mėgaujasi kelionių įspūdžiais ar nustemba dėl „geležinės sienos“ taisyklių. Įrašuose – ir kasdienybė, ir nuolatinės grožio paieškos, meno alkis, ir ilgus metus puoselėta meilė, kol galiausiai į dienoraštį įsiveržia Sąjūdis, ir Emilijos akimis pamatome pirmąjį Nepriklausomybės dešimtmetį.

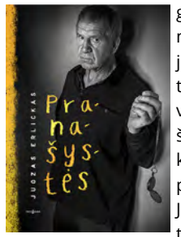
Emilija atstovauja kartai žmonių, kurie patyrė Antrąjį pasaulinį karą, išgyveno sovietmetį, sulaukė Sąjūdžio ir Lietuvos Nepriklausomybės – ir išsaugojo sugebėjimą džiaugtis bei stebėtis gyvenimu. Jos dienoraštis – literatūrinis ir dokumentinis paminklas mūsų mamoms ir senelėms, vieno tikro gyvenimo istorija.

Doloresa Kazragytė
„Kur skrendi, vienišas paukšti“

„Kur skrendi, vienišas paukšti“ – dešimtoji Doloresos Kazragytės knyga-dienoraštis. Joje, kaip visad atvirai, su humoru ir autoironija aktorė pasakoja, kas jos gyvenime įvyko 2017–2019 metais. Gastrolės su spektakliu „Didvyrių aikštė“. Bičiulės padovanota staigmena – dvi savaitės išsvajotame Izraelyje. Nuotykiai ir netikėtumai. Vasaros kaime. Maži kasdienybės stebuklai, kuriuos Doloresa Kazragytė taip moka pamatyti. Ir prisiminimai apie sutiktus žmones: artimus ir tolimus, išėjusius, bet vis dėlto esančius šalia, padėjusius pasirinkti kelią ir ėjusius drauge. Kelionė tęsiasi.

Juozas Erlickas
„Pranašystės“

Naujausioje knygoje gyvasis lietuvių klasikas Juozas Erlickas ne tik analizuoja Lietuvos politinį ir socialinį



gyvenimą erlickiškuoju metodu, bet ir pranašauja, kas mūsų laukia ateityje. Politinis chaosas, valdančiųjų draudimai, švietimo reformos, Lukiškių aikštė, debatai dėl paminklų – tai tik kelios Juozo Erlicko dėmesį patraukusios temos.

Orhan Pamuk
„Moteris raudonais plaukais“

Žymiausias šiuolaikinis turkų rašytojas, 2006 m. Nobelio premijos laureatas Orhanas Pamukas – vienas iš nedaugelio autorių, sugebančių derinti rytietišką literatūrinę tradiciją su vakarietišku mąstymu, tapti savotišku tiltu tarp dviejų kultūrų. Naujausiame romane „Moteris Raudonais Plaukais“ autorius ir vėl jam įprastoje plotmėje – legendos ir Turkijos balansavimas tarp tradicijos ir šiuolaikinio pasaulio. Šulinių kasėjas Machmudas pasamdo šešiolikmetį Džemą pameistriu, liepdamas jam ieškoti vandens netoli nuo Stambulo esančiame Engereno miestelyje, kur ir įvyksta lemtingas susitikimas: pameistrys pamato raudonplaukę aktorę. Jis negali galvoti apie nieką kitą, išskyrus aktorę – ima ją persekioti. Tas vienintelis jaunuolio susitikimas su dvigubai vyresne moterimi pakeičia jo gyvenimą trisdešimčiai metų.

„Moteris Raudonais Plaukais“ – tai su beveik mitiniu įkarščiu papasakota istorija apie šeimą ir aistrą, apie jaunystę ir brandą, apie amžinai sudėtingus sūnaus ir tėvo santykius.

Lucinda Riley
„Angelų medis“

„Septynių seserų“ ciklo autorės Lucinda Riley

ką tik lietuviškai pasirodęs romanas „Angelų medis“ – vienos šeimos moterų ir jų paslapčių istorija. Greta Marčmont po trisdešimties metų grįžta į namus, kuriuose kadaise rado prieglobstį ir buvo priimta į šeimą. Tačiau grįžusi į Marčmonto dvarą Kalėdoms, ji nebepriminena savo praeities. Prieš du dešimtmečius įvykus avarijai Greta prarado atmintį; ji nebežino, kad Marčmonto dvaro valdytojas ir senas jos draugas Deividas mylėjo ir tebemyli ją, ji nepamena įvykių, dėl kurių buvo priversta palikti šiuos namus, ji nebeatpažįsta savo dukros Českos... Tačiau kartą išėjusi pasivaikščioti, ji suranda didžiulę eglę, po kuria – mažo berniuko antkapis. Angelų medis išduoda Gretai, kad po juo guli... jos sūnus. Šokas po truputėlį grąžina atmintį, ir Greta mintimis leidžiasi į savo intriguojančios praeities paieškas.

Anne Tyler
„Laikrodžio šokis“

Vienos žymiausių šiuolaikinių JAV rašytojų Anne Tyler romanas „Laikrodžio šokis“ – nepaprastai subtiliai papasakota vieno gyvenimo istorija. Nedrąsaus, paprasto gyvenimo moters, kuri dažniausiai elgėsi taip, kaip iš jos buvo tikimasi ir kaip buvo patogiausia, tačiau galiausiai rado savyje jėgų pasielgti taip, kaip svarbu jai pačiai.

Vilos gyvenime tėra keli esminiai momentai: 1967 m. ji – moksleivė, bandanti susidoroti su netikėtu motinos dingimu, 1977 m. – studentė, kuriai ką tik pasipiršo, 1997 m. – jauna našlė, bandanti vėl atsitiesti po staiga sugriuvusio savo gyvenimo. Bet 2017-aisiais viską pakeičia netikėtas skambutis iš Baltimorės ir Vila, pati gerai nesuprasdama, kodėl, skrenda per visą šalį pas moterį, kurios beveik nepažįsta. Rūpintis mergaite, kuri nėra jos anūkė. Skrenda išsiaiškinti, dėl ko verta gyventi. Šis impulsyvus sprendimas nuveda ją į tą nepažįstamą miestą, pas svetimus žmones, ir čia ji atranda ramybę ir pilnatvę.

Giedrė Milterytė-Japertienė
„Kai Kaunas buvo Kaunas“

Norite sužinoti, ką valgė, kaip rengėsi, ką dirbo ir kaip pramogavo tarpukario kauniečiai? Knyga perkelia į porą gražių 1938 metų vasaros dienų ir parodo laikinąją sostinę ano meto valdininko akimis. Šis garbus ponas atvyksta traukiniu iš Klaipėdos į Kauną sutvarkyti reikalų Finansų ministerijoje ir, žinoma, maloniai praleisti laiko sparčiai gražėjančiame ir modernėjančiame mieste. Su juo mes drauge vaikštome po miestą, einame pietauti, sutinkame seniai matytus pažįstamus ir, be abejonės, – stebime, kas vyksta Kaune. Per dvi dienas įsivaizduojamas veikėjas papasakoja Kauno istoriją ir aptaria daugybę ano meto realijų, aprašo savo matomos kaunietiškos kasdienybės vaizdus, prisimena praeitį ir netgi pasidalija populiariausiais gandais. Mauzoliejus ir restoranai, ministerijos ir bankai, „Pieno centras“ ir kirpykla – smalsusis valdininkas nepraleidžia nei vienos įstaigos, pro jo akis neprasprūsta nei viena smulkmena. Su pasakotoju drauge mes netgi einame į pasimatymą!

Jane Gardam
„Vyras be trūkumų“

Jane Gardam sukūrė literatūrinį šedevrą, vieno žmogaus gyvenimo portretu išskleisdama visą monumentalų XX amžių. Seras Edvardas Federsas – legenda tarp advokatų: aštrus protas, sausas humoras. Ir mažai kas žino, kad šis nepriekaištingos išorės senas advokatas – Radžo našlaitis. Taip buvo vadinami vaikai, gimę Britanijos kolonijose, tėvai juos dar visai mažus išsiųsdavo į Didžiąją Britaniją mokytis... Palaidojęs žmoną ir išsikraustęs į Dorsetą, kur ketina praleisti paskutinę savo gyvenimo atkarpą, Federsas pagaliau išsilaisvina iš profesinių ir emocinių taisyklių ir klišių, kuriomis visą laiką vadovavosi. Į nueitą gyvenimo kelią jis žvelgia sarkastišku, šaltu, viską mačiusio žmogaus žvilgsniu, tačiau jo paties istorija pagauna ir nepaleidžia. Jo istorija – tai Britanijos imperijos istorija.

Federso vaikystė Malajoje Britanijos imperijos klestėjimo laikotarpiu, mokykla prieškarinėje Anglijoje, kilimas karjeros laiptais Pietryčių Azijoje ir grįžimas į Angliją tūkstantmečio pabaigoje – kertiniai laiko ir erdvės taškai, žymintys jo gyvenimą. Tačiau Edvardas Federsas, tikras britas, vyras be trūkumų ir be priekaištų, šaltas, sarkastiškas ir išlaikantis atstumą nuo visų, drauge yra ir šimtmečio atspindys. Literatūrinis asmens ir epochos portretas, nepriekaištingai nupieštas vienos žymiausių XX a. britų rašytojų. Intelektualus ir ironiškas, apsišarvavęs abejingumu ir drauge pažeidžiamas. Neužmirštamas.

David Khayat
„Visa tiesa apie vėžį“

Knygoje „Visa tiesa apie vėžį“ Prancūzijos onkologas David Khayat pasakoja apie vieną didžiausių mūsų visų baimių – vėžį. Ar jis neišvengiamas? Ką turėtume padaryti, kad ši liga mus aplenktų? Prof. D. Khayat teigia, jog norėdami atsikratyti vėžio baimės turime suprasti, kas jį sukelia. Todėl autorius patraukliai, išmintingai ir... visai nebaisiai pasakoja apie žmogaus kūną, vėžines ląsteles, jų susidarymą ir veikimą žmogaus organizme. Tačiau kaip neleisti šiam žmonijos žudikui plisti? Svarbiausias atradimas – tai, kad egzistuoja ryšys tarp emocijų, streso ir vėžio. Tai rodo ilgametė autoriaus patirtis, tai patvirtina moksliniai tyrimai. Žinios yra pats galingiausias ginklas, kurį mums ir įteikia prof. D. Khayat. Mes, o ne kas kitas, esame patys sau geriausias vaistas. Mes turime veiksmingų priemonių, kurių dėka galime užkirsti kelią ląstelių supiktybėjimui. Kaip? Apie tai ir kalbama šioje knygoje.

Vytautas Čepas
„Siena“

„Siena“ – dokumentinis romanas, paremtas tikra istorija, su kuria susidūrė buvęs Lietuvos Respublikos generalinės prokuratūros ypatingai svarbių bylų tardytojas, Prezidento įkurtos grupės kovai su organizuotu nusikalstamumu vadovas, šiuo metu dirbantis baudžiamosios teisės advokatu Egidijus Bičkauskas. Tai istorija, nutikusi Lietuvoje: pasakojimas apie nusikaltimus, kurių tinkamai neištyrus kalėti iki gyvos galvos buvo nuteisti trys jauni vyrai. Apie sunkiai besisukančią nejsivaizduojamo dydžio teisėsaugos mašiną, prieš kurią bejėgiai jaučiasi ne tik paprasti žmonės, bet ir jai priklausantys teisininkai.

Ar teisingumas gali klysti? Ką daryti, atsidūrus prieš neįveikiamą ir akliną sieną? Nemanykite, kad tai jūsų neliečia. Ši siena staiga gali iškilti prieš kiekvieną iš mūsų.

Sistema gina save, jiems nusišvilpt, kad galbūt ne tuos iki gyvos galvos į kaliūzę įgrūdo, svarbu nesugadinti reputacijos, bet kokia kaina išlikti. Siena, kurios net galingiausiu taranu neišversi: Prezidentas, Seimas, prokuratūra, slaptosios tarnybos – vienas kumštis... tai ką dabar darysi?

KNARKIMAS

*pavojingas ne šalia miegančiam, o **Jums**!*

„Prabudimai naktį blogina gyvenimo kokybę, prastina atmintį, skatina blogą nuotaiką, sukelia dirglumą, mieguistumą ir nuolatinio nuovargio pojūtį dieną, trikdo dėmesio koncentraciją, kas yra itin pavojinga, nes didėja nelaimingų atsitikimų rizika.”

Ligita Šoliūnienė

Knarkiantieji dažnai teigia, kad knarkimas – ne jų, o aplinkinių, šalia neužmiegančių, problema. Tačiau medikai tvirtina, kad knarkiantis žmogus kenkia ne tik šalia miegantiems, bet ir sau. Netikite? Tuomet sunerimti galbūt privers faktas, jog 35 % širdies sustojimų ištinka būtent miego metu!

Knarkimas – kvėpavimas, kai per nosį ir burną einanti oro srovė virpina minkštąjį gomurį, liežuvėlį bei kt. dalis ir taip sukelia triukšmingą garsą. Knarkimas, kaip procesas, nėra pavojingas miegančiam ir, jei yra garsus, dažniau grėsmingas pailsėti negalintiems aplinkiniams. Tačiau jei knarkimo metu patiriamos kvėpavimo pauzės, tai kelia grėsmę knarkiančiojo sveikatai ir, trunkančios ilgesnį laiką, net gali baigtis mirtimi miego metu.

KNARKIMO PRIEŽASTYS:

- *minkštojo gomurio, ryklės audinių, liežuvio raumenų tonuso sumažėjimas;*
- *aplinkinių minkštųjų audinių suglebimas, atsipalaidavimas;*
- *nutukimas (ypač padidėjęs kaklo, pažandžių srities riebalų masės kiekis, pilvinis nutukimas) yra vienas iš svarbiausių rizikos veiksnių;*
- *žalingi įpročiai (rūkymas ir alkoholinių gėrimų vartojimas);*
- *persivalgymas prieš miegą;*
- *raminamųjų, migdomųjų medikamentų vartojimas.*

Abromiškių reabilitacijos ligoninės gydytoja Jelizaveta Marmukonytė tvirtina, kad prabudimai naktį blogina gyvenimo kokybę, prastina atmintį, skatina blogą nuotaiką, sukelia dirglumą, mieguistumą ir nuolatinio nuovargio pojūtį dieną, trikdo dėmesio koncentraciją, kas yra itin pavojinga, nes didėja nelaimingų atsitikimų rizika. Tai turi itin svarbią reikšmę ir sergamumui širdies bei kraujagyslių ligomis: tirštėja kraujas, didėja kraujospūdis, nutukimo tikimybė, nes dėl sutrikusios medžiagų apykaitos kaupiasi riebalai, o tai yra tiesiausias kelias į insultą. Paskaičiuota, kad maždaug 80 proc. nesuvaldomos arterinės hipertenzijos atvejų yra susiję su miego apnėja. Ilgainiui ji gali sukelti depresiją, lytinių bei kitų vidaus organų funkcijos sutrikimus, cukrinį diabetą.

Pasikartojantys kvėpavimo sustojimai miegant, trunkantys ilgiau nei 10 sekundžių, vadinami obstrukcine miego apnėja. Pagal nekvėpavimo trukmę įvertinamos miego apnėjos sunkumo formos, kai smegenims, širdžiai, plaučiams nesuteikiamas deguonis, kas yra mirtinai pavojinga. Taigi jei knarkimą sustabdo persivertimas ant kito šono, jei tai netrikdo aplinkinių ir paties knarkiančiojo miego, tai nėra problema. „Atsiradus kvėpavimo pauzėms, organizmas bando apsisaugoti nuo „uždusimo“, todėl ima žadinti pats save, miegas tampa nekokybiškas, fragmentuotas“, – kodėl vertėtų susirūpinti esant ne paprastam epizodiškam knarkimui, bet miego apnėjai, įspėja gydytoja J. Marmukonytė.

Svarbiausia, ką tokiais atvejais būtina atlikti – išsiaiškinti knarkimo priežastį, nes kalti gali būti paburkę nosies ar gerklų audiniai, liežuvio šaknis ar ryklė. Anot medikų, norint atsikratyti knarkimo, reikėtų mažinti antsvorį, neprisivalgyti ir nevartoti alkoholinių gėrimų prieš miegą, pasirinkti tinkamą pagalvę bei miegojimo pozą. Jei tai nepadeda išvengti miego su grėsmingu garsu, jei šalia miegantieji baiminasi dėl protarpiais miego metu pradingstančio kvėpavimo – nebepadės jokie plačiai reklamuojami lašeliai, pleistrai, įtvarai ar prietaisai. Tokiais atvejais dar galima išbandyti specialią CPAP kaukę, iš kurios oras patenka į kvėpavimo takus didesniu slėgiu ir išplečia ryklės raumenis, minkštuosius audinius.

Kaip tvirtina medikai, nustatyti knarkimą lemiančią priežastį ir ją pašalinti nėra lengva, tačiau medicinos tobulėjimas suteikia naujų galimybių. Prieš kelis dešimtmečius tokia problema iškart, be jokio detalaus tyrimo, buvo sprendžiama chirurginiu būdu, o, netinkamai nustačius knarkimo priežastį, su laiku jis atsinaujindavo. Todėl kai kurie vyresni žmonės ir dabar nelinkę kreiptis į medikus, nes, jų nuomone, nėra veiksmingų priemonių, skirtų grėsmingam knarkimui malšinti. Tačiau neverta delsti, kankinti save ir kitus – miego tyrimas atsakys į visus klausimus, kuriuos aiškintis imsis reikiami specialistai. Tyrimas registruoja kvėpavimo pastangas, oro srautą, deguonies įsotinimą kraujyje (SpO2), širdies susitraukimų dažnį, kūno padėtį bei knarkimą. Patvirtinus miego sutrikimus, dėl tolimesnio ištyrimo bei gydymo pacientas kreipiasi konsultacijai pas pulmonologą.

MIEGO SUTRIKIMŲ TYRIMAI

Miego apnėjos tyrimas – miego sutrikimai vertinami kaip rizikos faktorius širdies ir kraujagyslių sistemos ligoms. Jeigu prabundate naktį, jei artimuosius vargina jūsų knarkimas, jei jums sako, kad naktį kartkartėmis nustojate kvėpuoti, **pasitikrinti galite Abromiškių reabilitacijos ligoninėje.**

Informacija ir registracija nemokama linija 8 800 00 656
Info@abromiskes.lt www.abromiskes.lt

Hipertenzija ir **prieširdžių virpėjimas (AF)**
yra didžiausi insulto rizikos veiksniai

Afib

INSULTO prevencija

Microlife AFIB -
unikali kraujospūdžio
matavimo technologija,
galinti aptikti
prieširdžių virpėjimą (AF)

SWISS DESIGN

BP A6 PC

- Paprastas naudotis ir patikimas kraujospūdžio matuoklis
- Apie aptiktą prieširdžių virpėjimą prietaisas informuoja specialiu Afib simboliu Afib
- Prieširdžių virpėjimo detektoriaus tikslumas (97-100%) patvirtintas klinikiniais tyrimais [1,2]

[1] Stergiou GS et al, Diagonistic accuracy of a home blood pressure monitor to detect atrial fibrillation. J Hum Hypertens 2009: 23:654-658

[2] Wiesel J et al, Detection of Atrial Fibrillation using a modified microlife blood pressure monitor. Am J Hypertens 2009: 22-845:852

www.microlife.lt

microlife®
A partner for people. For life

Fitoterapeutas V. Skirkevičius pasidalijo natūraliais būdais, kurie padeda

APSAUGOTI KEPENIS šaltuoju metų laiku

Kepenys atlieka daugybę gyvybiškai svarbių funkcijų mūsų organizme. Nėra tokio organo, kuris nepajustų prasto kepenų darbo. Todėl norint pasirūpinti savo sveikata, derėtų, pirmiausia, padėti kepenims susidoroti su joms tenkančiu krūviu. Žymus fitoterapeutas **VIRGILIJUS SKIRKEVIČIUS** ypatingą dėmesį kepenims siūlo skirti po didžiųjų metų švenčių ir pateikia keletą svarbių patarimų.

„Vienas pagrindinių mano palinkėjimų žmonėms, yra daugiau judėti ir mažiau pykti.“

„Kepenys – tokios svarbios, kad nuo jų priklauso net ir širdies ligos. Pavyzdžiui, klasikinėje kinų medicinoje, kepenys yra vadinamos širdies „motina“. Jeigu žmogus serga širdies ir kraujagyslių ligomis, gali būti, kad pagalbos šaukiasi būtent jo kepenys. Taip pat dėl sutrikusios kepenų veiklos sutrinka ne tik kraujotaka, bet silpsta žmogaus rega, nagai, plaukai“, – negalavimus vardija fitoterapeutas. Kepenų darbas yra itin glaudžiai susijęs su nervų sistemos darbu. Depresija, sielvartas ir liūdesys, kuris neretą aptinka švenčių laikotarpiu, yra didžiausi priešai kepenų veiklai.

Kasdienė skuba, įtampa, įsipareigojimai ypač trikdo šiuolaikinio žmogaus nervų sistemą, dėl jų silpsta ir kepenų veikla. Joms tikrai nepadeda ir švenčių metu gausiai vartojamas riebus maistas bei alkoholis. Todėl pirmas patarimas, kaip apsaugoti organizmą nuo negalavimų ir nepakenkti savo kepenims per gražiausias metų šventes, anot fitoterapeuto V. Skirkevičiaus, yra labai paprastas. „Vienas pagrindinių mano palinkėjimų žmonėms, yra daugiau judėti ir mažiau pykti. Žinau, kad kartais tai itin sunku, bet jei nugrimsime į liūdesį ir kančią, ne tik negalėsime džiaugtis, bet dar ir pakenksime kepenims. Taip pat reiktų žinoti, kad judėdami raumenys tiesiogiai skatina kepenų darbą. Todėl norint išvengti suriebėjusių kepenų, padidėjusio cukraus kiekio kraujyje ir kitų negalavimų, būtina daugiau judėti“, – pataria fitoterapeutas V. Skirkevičius. ▶

Natūralūs būdai padėti kepenims

Anot specialisto, kepenų darbas susijęs su gamtos ritmu. Esant tamsiajam ir šaltajam metų laikui, kepenys suaktyvėja ir pradeda gaminti daugiau šilumos, kad galėtų suviršk inti riebesnį maistą. Todėl fitoterapeutas V. Skirkevičius pataria šaltuoju metų laiku į savo kasdienį mitybos racioną įtraukti daugiau įvairesnių sėklų ir šaknų, kurios naudingos ne tik virškinimui, bet ir kepenų veiklai. „Kalbant apie šaltojo laikotarpio mitybą, mums labai svarbu vartoti sėklas, kurios kaupia savyje daug aliejaus, būtino jų daigams išleisti pavasarį. Šie aliejai gerina kepenų veiklą, stiprindami kepenų ląstelių sieneles. Taip pat patartina rinktis sėklas ir šaknis, kurios savyje turi aštrumo ir kartumo. Aštrus skonis skatina tulžies išsiskyrimą, o kartus skonis yra kaip antibiotikas. Puikiausiai tiktų vartoti ciberžolę, o iš sėklų, pavyzdžiui, kmyną, pankolį, kanapę, margainį, kuris savyje turi nemažai kartumo“, – pataria V. Skirkevičius.

Augalų mišiniai – didesnė nauda organizmui

Vaistinių augalų specialistas teigia, kad sveikam žmogui, kuris nesiskundžia jokiais negalavimais, pakanka profilaktikai į savo kasdienį mitybos racioną įtraukti minėtas sėklas, šaknis, tiesiog skaninti jomis savo maistą. Tačiau jei žmogus turi problemų su kepenimis ir yra priverstas kasdien vartoti vaistus, negali savaitgaliais atsisakyti taurelės, o galbūt kankina depresija, migrena, įvairiausios odos, sąnarių ligos, tuomet derėtų ilgesnį laiką vartoti specialiai kepenų veiklai sukurtus augalų mišinius.

Juos pasirinkti specialistas ragina atsakingai. „Norint, kad augalas atliktų gydomąsias funkcijas, reikia, kad mūsų organizmas jį įsisavintų. Tačiau jeigu žmogaus nervai įtempti, skundžiamasi blogu virškinimu, gali būti, kad organizmas nebus pajėgus įsisavinti naudingų medžiagų, todėl jų vartojimas bus neveiksmingas. Ieškant preparatų kepenims, svarbu pasirinkti gerai apgalvotas augalų formules. Pavyzdžiui, Rytų medicinoje, papildomai šalia kurkumino iš ciberžolių ir margainio derinio dedamas pipiras, jis padeda virškinimui ir taip pagerina naudingų medžiagų įsisavinimą. O šalia šių „karštaisiais“ vadinamų augalų, būtina atsvara iš „šaltųjų“ ir gleivinę drėkinančių augalų, tokių kaip bijūno šaknis, gyslotis, medetkos žiedai, dilgėlė ir kt. Toks derinys padeda atstatyti kepenų ląsteles, mažina kepenų suriebėjimą, saugo kepenis nuo toksinų. Teisingi augalų mišiniai yra žymiai vertingesni nei vienas augalas, nes jie, veikdami sinergiškai, suteikia didesnę naudą kepenims“, – teigia fitoterapeutas. Moterims, kurias po švenčių ir ne tik kankina šaltos kojos ir rankos bei žemas spaudimas, V. Skirkevičius rytais siūlo išbandyti klasikinį ajurvedos receptą, kuris skatina kepenų darbą, suaktyvina kraujotaką bei padeda tonizuoti organizmą. Receptas labai paprastas – reikia sumalti septynis pipirus ir juos sumaišyti su medumi. Mišinį sučiulpti prieš valgį. Specialistas teigia, kad tai padės virškinimui bei tonizuos geriau nei kava.

„Sveikam žmogui, kuris nesiskundžia jokiais negalavimais, pakanka profilaktikai į savo kasdienį mitybos racioną įtraukti minėtas sėklas, šaknis, tiesiog skaninti jomis savo maistą.“

DANTYS PER DIENĄ –

ne stebuklas, o realybė

Dar neseniai dantų implantacija buvo laikoma sudėtinga ir ilgai trunkančia procedūra, o įsriegus implantą ne vieną mėnesį tekdavo laukti, kol bus galima džiaugtis nauju dantimi. Šiuolaikinės medicinos dėka situacija visiškai pasikeitė – dabar nauja, sveika šypsena galima pasipuošti per vieną procedūrą.

Dantų implantacija atliekama netekus vieno ar kelių dantų. Šiuo metu tai yra pažangiausias ir ilgaamžiškiausias būdas, kuriuo pilnai atkuriama kramtymo funkcija, pacientas vėl gali drąsiai šypsotis, o dantys nei pojūčiu, nei išvaizda visiškai nesiskiria nuo natūralių.

Implantuojantis odontologas **REMIGIJUS LAURINČIKAS** pasakoja apie galimybes, kurias atveria Clinic DPC naudojami inovatyvūs metodai.

Naujoji implantologija – KOKIA JI?

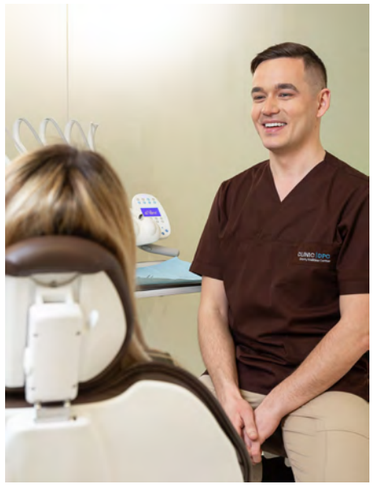
Technologinės naujovės ir pažangūs metodai dantų implantaciją pavertė greitu, neskausmingu ir patogiu būdu susigrąžinti šypseną. R. Laurinčikas sako, kad dar neseniai prakalbus apie naujus dantis per vieną dieną, niekas nebūtų patikėjęs. Dabar tokia galimybė – reali ir prieinama. „Nesvarbu, pacientas ką tik neteko danties, ar jau ilgai turi šią bėdą. Per vieną dieną galime jam suteikti naują šypseną. Tai daroma naudojant specialaus paviršiaus implantus. Jie stabiliai įsriegiami žandikaulyje, o ant viršaus iš karto galima dėti laikiną dantį. Nuo natūralių jūsų dantų jis niekuo nesiskiria, todėl jau tą pačią dieną galite drąsiai šypsotis. Po kelių mėnesių laikinas dantis pakeičiamas nuolatiniu. Naujų dantų priežiūra – lygiai tokia pati, kaip paciento natūralių. Jausmas burnoje bei išvaizda taip pat niekuo nesiskiria nuo savų dantų“, – aiškina gydytojas.

O ką daryti jei netekote beveik visų dantų arba implantaciją sunkina žandikaulio kaulo sunykimas? R. Laurinčikas sako, kad tokiu atveju geriausia išeitis – dantų atkūrimo technika „Visi ant keturių“. Šis metodas yra tapęs Lietuvos verslo konfederacijos rengiamų „Metų paslaugos“ apdovanojimų laureatais „Metų sveikatingumo paslaugos“ kategorijoje.

„Tai – pažangiausias viso dantų lanko atkūrimo metodas. Šiuo būdu galime atkurti dantis net esant žandikaulio pažeidimams ar visiškai netekus dantų. Kaip tai vyksta? Visų pirma pašaliname sugedusius ir silpnus dantis. Dantų lanko atkūrimui užtenka 4 implantų ant kurių jau tą pačią dieną tvirtinamas laikinas dantų lankas. Tai – patogus ir išvaizdus sprendimas, leidžiantis jau tą pačią dieną pacientui džiaugtis naujais dantimis. Implantams visiškai prigijus, maždaug po pusės metų, ant jų gaminami nuolatiniai nauji dantys – tai ilgaamžis, tvirtas ir patogus sprendimas. „Visi ant keturių“ – tai mokslo laimėjimas, leidžiantis atkurti pacientui dantis be žandikaulio kaulo priauginimo, vienos procedūros metu“, – pasakoja implantuojantis gydytojas.

Kada implantai – GERIAUSIAS SPRENDIMAS?

Dantų implantacija nėra pigi procedūra, tačiau kaina, kurią sumokate pasirinkę jos neatlikti – kur kas didesnė. Tai – ne tik diskomfortas kramtant ir gėda šypsantis. Laiku neišspręsta iškritusių dantų problema galiausiai baigiasi žandikaulio pakitimais, kurie sunkiai atstatomi. „Iškritusio danties vietoje ima tirpti kaulas. Žandikauliui atrofuojantis, kinta ir kitų dantų padėtis, jie ima krypti, greičiau gesti, o galiausiai galite netekti ir jų. Kartais žmonės mano, kas čia tokio, jei iškrito šoniniai dantys, juk nesimato, o kramtyti galiu su likusiais. Tačiau problema gilėja – kaulas tirpsta, kinta net veido išvaizda: įdumba skruostai, išryškėja raukšlės. Likę dantys labai greitai dėvisi, nes jiems tenka didesnis kramtymo krūvis, o dėl kaulo atrofijos galiausiai jie ima klibėti. Taigi, nesvarbu kiek ir kurioje vietoje trūksta dantų, spręsti šią problemą būtina nelaukiant“, – tikina Clinic DPC gydytojas.



Kitas gajus įsitikinimas – dantų neverta implantuoti senyvame amžiuje. Vieni baiminasi komplikacijų, kiti mano, jog senatvėje grožis – ne toks svarbus. Anot R. Laurinčiko, tvarkingo dantų lanko atkūrimas reikalingas visų pirma ne dėl grožio, o dėl komforto ir sveikatos. Naujų technologijų ir pažangių metodų dėka dantų implantacija tapo itin saugi procedūra net senyvame amžiuje. „Vyriausias klinikos pacientas buvo perkopęs devynias dešimtis metų. O šešiasdešimtmečiai mano kabinete – dažni svečiai. Sutinku labai jaunatviškų senjorų, kurie nori gyventi visavertį gyvenimą, rūpinasi savo sveikata, trokšta juoktis pilna burna be jokių kompleksų. Garbus amžius – ne priežastis mažiau savimi rūpintis ar juo labiau, taupyti sveikatos sąskaita. Atvirkščiai, senatvėje investuoti į savo gerą savijautą tampa dar svarbiau. Net pilno dantų lanko atkūrimas atliekamas tik su vietine nejautra, komplikacijų rizika – minimali arba nulinė. Dantų implantai gaminami iš pažangių aukščiausios kokybės medžiagų. Dažniausiai tam pasirenkamas titanas arba cirkonis, kuriuos paciento kūnas lengvai priima. Tad dantų implantacija tapo kiekvienam pacientui prieinama ir saugi procedūra. “, – sako gydytojas.

Tvarkingo dantų lanko atkūrimas reikalingas visų pirma ne dėl grožio, o DĖL KOMFORTO IR SVEIKATOS

AUKSINĖS VALANDOS KASDIEN!

Su kortele
IKI PREMIJA SENJORAMS
iki 11:00 val.
-10 % visoms prekėms*

*Nuolaidos nesumuojamos. Nuolaida netaikoma tabako gaminiams, alkoholiniams gėrimams, loterijų bilietams, mobiliųjų telefonų sąskaitų papildymams, dovanų kortelėms, spaudai, tarai, trečiųjų šalių paslaugoms (komunaliniams mokesčiams), akcijų, išpardavimo, IKI GOURMET, CENTO, CLEVER prekių ženklais pažymėtoms prekėms, pradinio ir specializuoto maitinimo pieno mišiniams ir kitoms prekėms, kurioms pagal teisės aktus nuolaidos negali būti taikomos. Daugiau informacijos, sąlygos ir išimtys prekybos vietoje ir www.iki.lt.