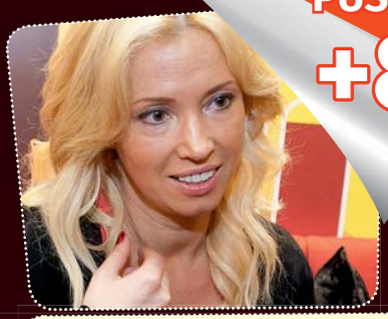
Su meile mamai, tėčiui, vaikui ir pasauliui

JAU DAUGIAU PUSLAPIŲ!
+8 p.

SAVAITĖ Šeimai

Nr. 3 (21) 2015 vasario 3 d., **kaina 0,58 EUR** (1,99 Lt)



GINTARĖ Karaliūnaitė-Canuel: su manim nelengva

8 gardžiausių BLYNŲ RECEPTAI

NUMERIO TEMA

Meilės anatomija

MOKOMĖS KALBŲ nuo mažens

DIABETAS: nesaldu ir labai rimta

Kaip išsirinkti ALIEJŲ?

Nepaprasta KVAPŲ GALIA

9 772351 565002

eurokos

Akcija vyksta nuo 2015 m. vasario 3 d. iki kovo 2 d.

www.eurokos.lt

~~26,90 Lt~~
13,45 Lt

~~7,79~~
3,90

EVAFLOR
tualetinis vanduo vyrams „Whisky Red“, 100 ml

-50%

~~22,90 Lt~~
13,74 Lt

~~6,63~~
3,98

JACQUES BATTINI
kūno purškiklis, 200 ml

-40%

~~17,95 Lt~~
10,23 Lt

~~5,20~~
2,96

LAURA VANDINI
kūno losjonas „Pearl“, „Cashmere“, 200 ml

-43%

~~14,99 Lt~~
8,54 Lt

~~4,34~~
2,47

KERANOVE
plaukų šampūnas, 250 ml

-43%

TURINYS

KLAUSIMĖLIS
Kaip miegate ir ką sapnuojate? • 7 p.

VAIKO SVEIKATA
Antibiotikų vartojimas • 16 p.

VAIKO PSICHOLOGIJA
Noriu būti gaisrininkas • 18 p.

PINIGINĖ
Nemokamai – tik sūris pelėkautuose • 22 p.

INTYMU
5 klausimai apie vyrų sveikatą • 27 p.

TAI ĮDOMU
Apie uoslę ir kvapus • 30 p.

TĖČIO PUSLAPIS
Taupus moka mažiau • 32 p.

ASTROLOGIJA
Ar stipri jūsų įžvalga? • 44 p.

Nemokame skaičiuoti?

SEB banko užsakymu atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad perskaičiuodami kainas iš litų į eurus Lietuvos gyventojai vidutiniškai apsirinka maždaug dešimčia procentų. Skaičiuodami eurais, gyventojai labiausiai „pabrangino" bulves, batonus ir savaitraščius su TV programa, taip pat kitas, palyginti mažesnės vertės, prekes ar paslaugas. Dėl didesnės vertės rečiau perkamų prekių ar paslaugų gyventojai klydo mažiau. Nurodydami kainas eurais, mažiau klydo turtingesni, aukštesnį išsilavinimą įgiję vidutinio amžiaus gyventojai.

Mergaitės bus skiepijamos nuo ŽPV

Nuo 2016 m. į vaikų profilaktinio skiepijimo kalendorių ketinama įtraukti mergaičių skiepijimą nuo žmogaus papilomos viruso (ŽPV), vieno pagrindinių veiksnių, lemiančių gimdos kaklelio vėžio išsivystymą. Skiepijama bus pagal dviejų arba trijų dozių schemą, priklausomai nuo mergaičių amžiaus. Vakcinuoti ketinama 9–14 metų mergaites, kurios dar nepradėjusios lytinio gyvenimo. Manoma, kad paskiepijus nuo ŽPV galima išvengti 70 proc. gimdos kaklelio vėžio atvejų.

Kokių automobilių nori lietuviai

BMW, „Audi" ir „Volkswagen" – toks yra labiausiai trokštamų nenaujų automobilių markių, kurių savininkais norėtų tapti lietuviai, trejetukas. Būtent šių vokiškų automobilių 2014 m. šalies gyventojai dažniausiai ieškojo transporto skelbimų portaluose. Bendrovės „General Financing" duomenimis, geidžiamiausias 2014 m. automobilio modelis buvo BMW 530 su sedano arba universalo kėbulu. Taip pat lietuviai itin aktyviai domėjosi tokiais modeliais kaip „Audi A4", „Audi A6", „VW Passat", „VW Golf", BMW 730 ir BMW 525.

Netaisyklinga laikysena

Specialistų teigimu, daugelis moksleivių ir jų tėvų per mažai dėmesio skiria aktyviai vaikų veiklai ir taisyklingai laikysenai. „Moksleiviai iš tiesų rizikuoja, kad dėl nepritaikytos darbo vietos, per sunkios kuprinės nešiojimo stuburas gali iškrypti", – teigė kineziterapeutė Svetlana Zaikova. Tėvai turėtų pasverti kuprinę, kad ji neviršytų 10–15 proc. vaiko svorio, nerekomenduojama jos nešioti ant vieno peties. Labai svarbu pasirūpinti, kad vaikas taisyklingai sėdėtų mokykloje ir namuose prie stalo – jo pamokų ruošimo vieta turi būti ergonomiškai sureguliuota – tinkamai parinktas ir stalo, ir kėdės aukštis. Vaikams patariama pakankamai judėti, ilgiau sėdint daryti pertraukas, profilaktiškai rekomenduojama atlikti laikyseną gerinančius pratimus. Stiprinti taisyklingą laikyseną ir lavinti raumenis padeda ir plaukimas.

Kitame numeryje skaitykite

• Iš kartos į kartą
• Elektroninių laiškų etiketas
• Kaip pasirinkti šampūną
• Nesaldi liga – diabetas
• Apie stichijas astrologijoje • Falenopsių priežiūra • Kelionė aplink pasaulį

prekyboje nuo vasario 17 d.

LEIDĖJAS – UAB „Savaitė"
ISSN 2351-5651

Žurnalą spaudė UAB „Spaudos kontūrai"

Vyriausioji redaktorė
Ivona Jaroslavcevienė

Numerį rengė:
Ramutė Šulčienė,
Birutė Jančienė,
Sigita Bute

Dizainerės maketuotojos:
Eglė Švedaitė,
Erika Padvarietienė

Kalbos redaktorė
Dalia Lepeškienė

Reklama
Tel. 241 0098,
El. paštas
reklama@savaite.lt

Redakcija:
Laisvės pr. 60,
LT-05120, Vilnius

Tel. 240 1458
Faksas 246 0622
El. paštas
seimai@savaite.lt

facebook
www.facebook.com/savaite

Gintarė Karaliūnaitė-Canuel:

„Kiekviena moteris yra šiek tiek ragana“

Tikriausiai prisimenate dainą apie boružėlę septyntaškę, panašią į mažą braškę? Ir dainos atlikėją žaviąją Gintarę Karaliūnaitę? Tačiau tai buvo vakar. Iki dukters Sofijos gimimo. Šiandien Gintarė ištekėjo už dukros tėčio Marco Andre Canuelio. Puoselėja namus pakaunėje ir (bent kol kas) į sceną negrįžčioja. Ką ji veiks rytoj? Pamatysime! Juk ponia Canuel tokia nenuspėjama!

Savaitė šeimai
Birutė Jančienė

– Vieną pirmųjų dainų albumų pavadinote „Viskas arba nieko“. Galbūt neatsitiktinai? Gal ir gyvenime taip – jeigu negaunate visko, verčiau neturite nieko?

– Kalbame apie kraštutinumus? O, taip! Jaunystėje buvau tokia – man egzistavo tik balta ir juoda. Šiandien puikiai suprantu, kad spalvos turi įvairių atspalvių. Ir tai nėra blogai. Todėl labai pamėgau pilkus tonus – plačiąja prasme. Pilki – ne nuobodulio, o ramybės potėpiai. Gimus dukrai, įvairiose situacijose pradėjau ieškoti aukso vidurio – stengiuosi nesiblaškyti, nesinervinti, nesiaikštyti. Noriu pažaboti savo charakterį – kad ne jis valdytų mane, o aš jį. Kodėl taip stengiuosi? Dėl mažylės. Juk ji iš manęs mokysis tapti moterimi.

– Viena numerologė jus apibūdino taip – talentinga, ambicinga, reikli. Ir paminėjo, kad blogai jaučiatės tuomet, kai nesate įsimylėjusi arba mylima. Ar tai tiesa?

– O, kiek daug svetimi gali papasakoti! Apie tą meilę... Aš visada buvau mylima. Nuo pat vaikystės. Mane be proto mylėjo mama, močiutė. Buvau vienintelė anūkė berniukų pulke. Taigi, dėmesio ir meilės patyriau su kaupu. Todėl būti mylimai man tapo įprasta būsena. Juk jaunystėje visos mergaitės nori, kad jas įsimylėtų! Kita vertus, nuolat trokštu ką nors myluoti. Jaunutė pagimdžiau sūnų. Be proto jį mylėjau ir, be abejo, tebemyliu. Juokiuosi, kai šalia nebūdavo ko apkabinti ir myluoti, įsigydavau šunį. Kad galėčiau jam skirti meilės ir dėmesio.

> *Priimdama svarbius sprendimus, dažniau klausau širdies, o ne proto balso. Prisipažinsiu, jis nėkart nenuvylė.*

– Ta pati numerologė tvirtino, kad jums puikiai tiktų dirbti psichologe. Ką jūs į tokius postringavimus?

– Aš jau labai seniai dirbu psichologe (juokiasi – aut. past.). Tiesa, neetatine. Esu draugių ir sūnaus sielovados „specialistė“. Man patinka psichologija. Skaitau knygas, domiuosi žmonių charakterio ir elgesio niuansais. O įdomiausia stebėti ir analizuoti scenos žmones. Kiek daug ir kokių įvairių personažų! Žinote, kaip yra? Dažnai dainininkas ar aktorius save... susikuria. Tokį, kokį galbūt norėtų matyti, koks iš tiesų nėra. Ir susitapatina su savo personažu, scenos įvaizdžiu ar pan. Ir „nebeišlipa“ iš jo.

– Kada pradėjote dainuoti?

– Močiutė sakė, kad šis mano talentas atsiskleidė dar kūdikystėje. Be abejo, pati to neprisimenu. Užtat puikiai pamenu, kai būdama trejų metų iš visos širdies plėšdavau daineles. Pusbroliai mane praminė „radijo aparatu“. Kur tik aš būdavau, ten ir visokie dainavimai. Todėl mano artimieji nusprendė, kad turiu žengti muzikantės keliu. O galbūt būčiau tapusi... puiki gydytoja? Tiesiog niekas neieškojo ir neatskleidė manyje kitų talentų. Šiandien, kai pati esu dviejų vaikų mama, dažnai apie tai susimąstau...

– Aha, tai gilinimasis į vaistažolių paslaptis – ne atsitiktinis smalsumo pliūpsnis? Žinia, ir žolelių mišinius, ir įvairius kremus gaminote. Ar vis dar teberuošiate sveikatos ir grožio antpilus?

– Ne paslaptis, žolininkystės paslapčių mokiausi iš mamos Adelės Karaliūnaitės. Mudvi sukūrėme ne vieną veido kremą, įvairių grožio antpilų, arbatų. Štai ir dabar, laukdamasi Sofijos, „sukūriau“ specialią arbatą maitinančioms mamytėms – iš pieno išsiskyrimą skatinančių ir organizmą dezinfekuojančių žolelių. Beje, visus produktus gaminame su didele meile ir dar pagoniškomis dainomis „uždainuojame“. Štai taip!

– Ne veltui kalbama, kad jūsų mama ragana, o judviejų likimai stebėtinai panašūs. Ar tai tik pramanas?

– Manau, kad kiekviena moteris, juolab žalių akių ir turinti maišyto kraujo, yra šiek tiek ragana. Beje, žodis „ragana“ turi neigiamo atspalvio. Mano mama – veikiau ne ragana, o užkalbėtoja, šamanė. Ji geba užkalbėti įvairias ligas. Pavyzdžiui, liaudiškai vadinamą rože. Nemanau, kad esame vienodos. Tik jaučiu, kad turiu keistų galių. Dažnai ironizuoju, kad šiukštu nevalia manęs pykdyti. Antraip? Sulūš ar užsidegs koks nors daiktas, ūmai išsikraus diktofono baterijos, „užstrigs“ kompiuteris. Iš tikrųjų aš nesiunčiu prakeiksmų. Tiesiog tai nevaldomi procesai. Ir visai ne pramanas, o daugiau nei dešimt kartų nutikę dalykai.

– Oho! Vadinasi, gebate numatyti įvykius, jausti, kaip susiklostys viena ar kita situacija?

– Turiu labai stiprią intuiciją. Dažnai sapnuoju pranašiškus sapnus. Nubudusi juos analizuoju. Tikriausiai galėčiau gydyti žmones, bet kol kas nesu tam pasirengusi. Priimdama svarbius sprendimus, dažniau klausau širdies, o ne proto balso. Prisipažinsiu, jis nėkart nenuvylė. Dar? Būna, žmogų matau kiaurai: nuspėju jo tikslus ir kėslus. Juolab

Nukelta į 6 p. →

Atkelta iš 5 p.

vyrų. Todėl Marcui juokiuosi, girdi, neregzk slaptų planų – nieko nuo manęs nenuslėpsi.

– Gąsdinate mylimąjį? Žinia, santuoka su kanadiečiu Marcu Andre Canueliu jums – trečioji. Ar tikite prietaru, esą trečias kartas nemeluoja?

– Nemėgstu, o ir negaliu pažadėti ateities, t. y. to, kas nutiks rytoj. Juolab kai kalbame apie dviejų žmonių santykius. Žinau viena: šeimoje turi vykti progresas – ir moteris, ir vyras privalo augti, tobulėti. Jeigu to nėra, santuoka pradeda braškėti... Aš tokia – viską darau greitai, nemėgstu lėtapėdžių, dievinu didelius automobilius ir moku daug vyriškų darbų.

– Marcui su jumis nelengva?

– Nė vienam vyrui su manimi nebuvo paprasta. Užtat įdomu.

– Kodėl vos susipažinę suskubote tuoktis? Bijojote, kad išblės jausmai, ar pasikliovėte širdimi, kuri ragino nedelsti?

– Su Marcu susipažinome atsitiktinai. Viename bare. Lyg ir nebuvo to akimirksniu trenkusio meilės žaibo. Pradėjome bendrauti, draugauti. Mudu – ne „ofisiniai“ žmonės. Na, ne tie, kurie dirba nuo ryto iki vakaro, turi mažai laisvo laiko, todėl „pažindinimosi“ procesas nusitęsia pusmetį ar metus. Taigi, mudu turėjome pakankamai laisvo laiko tam, kad per kelis mėnesius vienas kitą perprastume. Be to, aš labai norėjau vaiko. Ypač mažos pūstažandės mergytės. Kartą vaikštinėjome su Marcu gatve, pamačiau laimingus tėvus, kurie vedėsi čiauškančią mažylę. Po kurio laiko Marcas prisiminė mano žvilgsnį. Tą, kuriuo nusekiau svetimą vaiką. Paklausė, ar norėčiau susilaukti mažylio. Palinksėjau galva. Marcas troško to paties. Bet žinote, kaip su tais norais būna. Žmogus planuoja, o Dievas juokiasi. Vieną rytą žiūrime pro namų langą – gandrai virš stogo ratus suka, suka! Marcas pajuokavo, girdi, paprašome gandrų išpildyti mūsų svajonę! Tiesa, pirmiau jis pasiūlė susituokti.

– Ką šiandien veikia, kuo užsiima jūsų vyras? Ar jam neilgu už Atlanto likusios tėvynės, ar neįkalbinėja išvykti?

– Marcas yra miškininkas, ekologas ir bitininkas. Jis myli gamtą ir dievina žirgus. Juodu puikiai sutaria su mano mama – abudu pamišę dėl žolelių. Gali valandų valandas braidyti po pievas, ieškodami kokio nors paslaptingo augalo. Marcas dažnai važiuoja į mamos žolių karalystę Joniškėlyje ir jai pagelbsti. Jam tai labai patinka. Marcas – keliauninkas. Jam ilgu galbūt ne namų, o naujų potyrių, neatrastų pasaulio kampelių. Ir man patinka kelionės. Tačiau kad ir kur būčiau, prabanga tviskančiame Dubajuje ar snieguotuose kalnuose, iš visur traukia sugrįžti į Lietuvą.

Asmeninio archyvo nuotraukos

> *Vieną rytą žiūrime pro namų langą – gandrai virš stogo ratus suka, suka! Marcas pajuokavo, girdi, paprašome gandrų išpildyti mūsų svajonę!*

– Auginate sūnų. Ar Naglio paauglystė – ne dygi? Kaip vaikinukas reagavo į jūsų sprendimą tuoktis?

– Sūnui – penkiolika metų. Paauglystė? Betgi ją išgyvena visi vaikai ir jų tėveliai. Mudu su Nagliu daug kalbamės, bendraujame. Stengiuosi įsiklausyti į savo vaiką ir jo gyvenime nepražiopsoti ko nors svarbaus. O dėl santuokos? Naglis buvo didysis jos iniciatorius! Marcas jam patiko, todėl sūnus ragino ilgai „netempti“ gumos ir tuoktis!

– Tarp Naglio ir Sofijos – nemažas metų skirtumas. Ar brolis dažnai sūpuoja sesę, o gal mažylė jam trukdo gyventi – žinote, tie paaugliai?!

– Kai laukiausi, Naglis svajojo apie sesę. Ir labai jos laukė. Šiandien ją labai myli. Tiesa, gal ir nesūpuoja, nečiūčiuoja. Brolis lyg katinas stebi seserį iš tolo. Tačiau bet kurią akimirką pasirengęs padėti, apginti. Niekam neleis skriausti mažosios.

– Ar migdydama mažąją niūniuojate lopšinę?

– Sofija užmiega, klausydama mano dainuojamų Veronikos Povilionienės dainų. Jos mažylę ramina.

– Galbūt Dievulio planuose ir jūsų mintyse „įrašytas“ dar vienas lėliukas?

– Gimus Sofijai maniau, kad netrukus ryšiuosi planuoti kitą vaikelį. Ilgainiui planai pasikeitė. Noriu dukrytei skirti kuo daugiau dėmesio. O jei atsirastų kitas mažiukas, to dėmesio pristigtų. Tegul Sofija ūgteli. Tuomet, jei Marcas nepabėgs į Kanadą, būtinai gimdysiu dar vieną vaikelį.

– Ar jau susikūrėte savo svajonių namus – pagal Gintarę?

– Oi, tai neįmanoma misija! Man nuolat reikia naujovių, pasikeitimų. Aš galiu vidury nakties perstumdyti baldus. Taigi, manau, kad tas interjero kūrimas yra niekada nesibaigiantis procesas.

– Motinystė moterims suteikia sparnus – daug gerų emocijų, naujų planų. Ar ketinate grįžti į sceną, o galbūt nustebinsite netikėtais projektais?

– Puikiai žinau, kad tikrai nepilotuosiu lėktuvo. Galvoje kirba mintys apie drabužių dizainą. Na, ir kur man jas padėti? Tikriausiai teks įgyvendinti! Ar sugrįšiu į sceną? Galbūt! Pirmojoje santuokoje man nepavyko suderinti šeimos ir karjeros. O dabar gi Marcas ragina mane vėl paimti į rankas mikrofoną. Tikina prižiūrėsiąs Sofiją, kad tik dainuočiau. Ir aš dar dainuosiu!

Kaip miegate ir ką sapnuojate?

REDITA DOMINAITYTĖ: SAPNŲ PASAULIS ŽMONĖMS DAR DIDELĖ MĮSLĖ

Užmigti retkarčiais neleidžia vidiniai išgyvenimai, įtampa, bet tai nėra kasdieniai atvejai. Pastaruoju metu kaip tik miegu labai giliai ir ramiai. Atrodo, net sapnai manęs neaplanko, o gal tiesiog jų neatsimenu. Esu įsitikinusi, kad mes dar labai daug ko apie save nežinome. Aplinkinį pasaulį ištyrėme, o miego ir sapnų pasaulis – vis dar didelė mįslė. Retkarčiais sapnuoju pasikartojantį sapną, kuriame susivokiu, jog kadaise neišlaikiau matematikos brandos egzamino. Galima nebaigti universiteto, bet mokyklos?! Sapne desperatiškai bandau tai kaip nors ištaisyti. Dėmesį atkreipiu ir į keletą kitų simbolių – kai sapnuoju tėvelius ar krentančius dantis.

Griežtų taisyklių, kada eiti miegoti, neturiu. Tiesiog jaučiu savo ribas: jei būnu labai pavargusi, einu miegoti anksčiau. Bet būna ir taip, kad su vyru pavakarojame ilgiau – žiūrime filmus ar užgriūva darbai. Pažįstu žmonių, kurie prieš guldami miegoti pasiskaičiuoja, kiek valandų galės skirti poilsiui. Aš tikrai ne iš jų! Tiesa, kartais save pagraužiu, kad gal ir reikėtų...

RIMAS VALEIKIS: NEPAŽADINTŲ NET PATRANKOS

Keletą kartų esu išsibudinęs naktį. Tada supratau, kaip sunku nemigos kamuojamiems žmonėms. Visi miega, ramu, nėra ką veikti... Džiaugiuosi, kad miego sutrikimų niekada neturėjau. Man tik duok pamiegoti! Kaip gera, kai vakare atsiguli ir po truputį grimzti į minkštą saldų miegą... Tuo metu smegenys pradeda veikti kitaip. Pasijaučiame pusiau tikrovėje, pusiau kitame pasaulyje. Beje, šiuo momentu gali gimti daug puikių idėjų. Būdravimas – labai kūrybingas metas. Na, o paskui mane aplanko labai gilus miegas, iš jo pabudinti ne taip ir paprasta. Mama pasakojo, kaip kartą vaikystėje mažesnei sesutei labai skaudėjo pilvą, reikėjo ją vežti į ligoninę. Prieš važiuodami tėvai norėjo mane pabudinti, kad netyčia neišsigąsčiau suprateę esąs vienas. Mama purtė, kalbino, šalia iš skausmo rėkė sesė, o aš sau miegojau kaip miegojęs.

MONIKA LINKYTĖ: MIEGAS MAN – GERIAUSIAS DRAUGAS

Nesu patyrusi nemigos. Net stresas ir įtampa avyčių iki paryčių skaičiuoti nepriverčia. Mano miegą sutrikdytų tik itin stiprūs sukrėtimai. Apskritai miegoti man labai patinka! Vyturiu tampu tik todėl, kad reikia anksti ryte keltis į universitetą. Kai darbų ir planų neturiu, galiu miegoti iki pusiaudienio. Septynių valandų poilsio man mažoka. Deja, dažnai maždaug tiek jo ir telieka. Kol pabaigiu darbus, atrašau laiškus, jau būna vidurnaktis. Didelės reikšmės sapnams neteikiu, bet kartais pažiūriu, ką reiškia vienas ar kitas sapnas. Tiesa, ne sapnininke, o tiesiog „google“ paieškos sistemoje. Labiau pasitikiu ne sapnais, o vidine nuojauta. Paprastai iš anksto jaučiu, kaip seksis viename ar kitame konkurse...

MANTAS STONKUS: Į MIEGO KARALYSTĘ GERIAUSIAI PALYDI FANTAZIJOS

Norint greitai ir lengvai užmigti, svarbiausia prieš miegą negalvoti! Tiesa, tai ir sunkiausia. Reikia prisiminti, kad savo mintis galime valdyti. Tad jei įkyriai lenda neišspręsti darbo klausimai ar kiti reikalai, reikia valingai nustumti juos į šalį ir pradėti mąstyti kokią nesąmonę, visiškai nesusijusią su mumis, praėjusia diena ar ateitimi. Tiesiog paspaudžiame kitą – vaizduotės, o ne realybės, mygtuką – ir štai, miegas jau pakeliui... Gerai tiems, kam užtenka 6–7 valandų miego naktį – jie sutaupo nemažai laiko. O man reikia mažiausiai 8, geriausiai – 10 valandų nakties poilsio. Be to, jei yra galimybių, mielai pasnaudžiu ir dieną.

Meilė – kas tai?

Psichologė
Laura Bratikaitė-Čekanauskienė
Nuotr. Edmundo Paukštės

Vieni įsimyli dažnai, kiti – kartą visam gyvenimui. Vieni moka mylėti, kiti išsiskiria vos susidūrę su pirmosiomis kliūtimis. Kodėl taip yra ir kas iš tiesų yra toji meilė?

Savaitė Šeimai

Judita Lavinienė

MEILĖ KAIP NARKOTIKAS

Apie meilę mums kalba poetai ir dainų tekstų autoriai, kas ji yra, manosi žiną visi, kurie myli ar mylėjo. „Tačiau kad ir kaip neromantiškai skambėtų – meilės jausmas gali būti paaiškintas žmogaus biologijos dalykais“, – sako psichologė Laura Bratikaitė-Čekanauskienė.

Niujorko psichiatrijos instituto psichiatras Maiklas Lebovičius įsimylėjimo būseną prilygina tokiai, kuri apima suvartojus didelį kiekį tam tikros narkotinės medžiagos. Kadangi tokia būsena negali ilgai tęstis, nes psichika patirtų per stiprias perkrovas, meilės „bangos“ su laiku nurimsta. Tačiau yra „meilės narkomanų“, kurie keičia partnerius ir keliauja iš vienų santykių į kitus, kad nepaleistų „tos bangos“.

TAMSIOJI MEILĖS PUSĖ

Kartu su nuostabiomis emocijomis, kurias dovanoja meilė – euforija, aistra, pagyvėjimu, pasitenkinimu ir pan., – jaučiamas ir širdies nerimas. „Nerimas, liūdesys, kritusi nuotaika – visa tai būdinga net ir tada, kai įsimylėjėliai išsiskiria trumpam (pvz., kelioms valandoms, dienai). Jie valandų valandas galvoja apie mylimąjį, mintys pasidaro įkyrios ir nevaldomos“, – teigia L. Bratikaitė-Čekanauskienė.

Italų psichiatrai atliko tyrimus, palygino įsimylėjėlius ir asmenis, kuriems būdingas obsesinis-kompulsinis nerimo sutrikimas, pasireiškiantis įkyriomis pasikartojančio turinio mintimis. Abiem atvejais buvo ryškus hormono serotonino kritimas. Serotonino sumažėjimas siejamas su depresijos ir nerimo pasireiškimu, todėl skiriama antidepresantų ir siekiama padidinti serotonino kiekį organizme.

NE ATVIRUMAS, O DEMOKRATIJA

Mylėdami išgyvename skirtingus tarpsnius, į juos L. Bratikaitė-Čekanauskienė siūlo pažvelgti per atvirumo sąvoką. „Neretu atveju tenka daryti išvadą, kad daugelis santykių būtų virtę santuokomis, o daugelis santuokų nebūtų iširusios, jei partnerių atvirumas būtų turėjęs ribas“, – neslepia pašnekovė.

SANTYKIŲ PRADŽIA. „Svarbu suprasti, kad pirmiausia žmogus turi įgyti nors mažiausią mūsų pasitikėjimą, kad po truputį atvertume duris į savo sielą. Todėl santykių pradžioje patartina vengti kai kurių atviravimų. Pvz., išmintinga moteris niekada nesiims nuvertinti savęs vyro akyse, taip pat kaip vengs nuoširdžių pasakojimų apie nepavykusius ankstesnius santykius“, – sako L. Bratikaitė-Čekanauskienė.

NUSISTOVĖJĘ SANTYKIAI. „Kai santykiai pažengia, ateina momentas, kai norisi kitam „atverti visą dūšią“ ir tikimasi, kad mylimas žmogus mus pri-

Meilės mitai

Moterys labiau linkusios įsimylėti iš pirmo žvilgsnio
Įdomu tai, kad nors vyrauja stereotipas, jog moterys yra labiau linkusios į romantinius įsimylėjimus, tyrimai rodo, kad vyrai yra labiau linkę įsimylėti iš pirmo žvilgsnio. Tai galima būtų paaiškinti evoliucijos teorija. Vyrams yra būdingas greitesnis sprendimo priėmimas „tinka–netinka“ nei moterims, nes jie pirmiausia vertina išvaizdą.

Vyrai yra labiau linkę nutraukti santykius
Tyrimas, kuriame dalyvavo 231 pora, paneigė stereotipą, kad moterys yra tos, kurios įsimyli, o vyrai yra tie, kurie palieka. Priešingai – tyrimas parodė, kad būtent moterys dažniau nei vyrai yra linkusios nutraukti santykius ir gerokai iš anksto mąstyti apie tai, kad reikia užbaigti šį ryšį.

Kam sunkiau išgyventi skyrybas?
Tyrimai paneigė ir dar vieną stereotipą – kad vyrai lengviau išgyvena skyrybas. Rezultatai rodo, kad išsiskyrimas vyrus traumuoja labiau nei moteris. Žinoma, tai priklauso nuo santykių ir skyrybų aplinkybių, tačiau vyrų vienišumo ir depresijos rodikliai tyrimuose buvo kur kas aukštesni nei moterų.

ims tokius, kokie esam. Tai stadija, per kurią mes pažįstame vienas kitą, o santykiai turi savo statusą. Turime bendravimo vienas su kitu patirties, tad žinome ne tik stipriąsias, bet ir silpnąsias vietas“, – sako L. Bratikaitė-Čekanauskienė.

Deja, pasak pašnekovės, būtent pasiekę šią fazę žmonės, bendraudami su partneriu, sau pernelyg daug leidžia. Imasi mokytojo ar dresuotojo vaidmens. Štai šiame etape nuskamba frazių: „Koks iš tavęs vyras?!“, „Gerai gyvenau, kol su tavim neapsivedžiau“, ir t. t. Deja, net jeigu taip elgiatės tik norėdami pakeisti partnerio elgesį ar priversti jį susimąstyti, tai turi tik trumpalaikį efektą ir tik tuomet, kai tokie pareiškimai adresuoti psichologiškai silpnesniam partneriui.

BRANDŪS SANTYKIAI. Branda pasiekiama tuomet, kai partneriai jau kartu ragavę ir šilto, ir šalto, kai jau apgludinti bendro gyvenimo kampai ir kai ateina suvokimas, kad „mes ne vienas žmogus, o dvi atskiros ir savaip vertingos asmenybės“. „Paprastai, jei santykiai sveiki, atvirumo ribos vėl susiaurėja, nes iš anksto apgalvojama, kaip informacija paveiks partnerį, ką atvirumas duos, – sako L. Bratikaitė-Čekanauskienė. – Atvirumo ribos plečiasi ir traukiasi, priklausomai nuo besivystančių santykių ir dviejų juos kuriančių žmonių. Tačiau išmintingai elgiasi kiekvienas, kuris vadovaujasi taisykle, kad santykiams reikalinga diplomatija, o ne atvirumas.“

PER ANKSTI – SKIRTINGAIS KELIAIS

Statistikos duomenimis, Lietuvoje kas trečia šeima skiriasi. „Viena pagrindinių skyrybų priežasčių yra ta, kad žmonės nežino tam tikrų santykių vystymosi dėsnių ir santuokinio gyvenimo ypatumų, o svarbiausia – kad pasitenkinimo santykiais svyravimas yra neatsiejama vedybinio gyvenimo dalis. Neretai šeimos tarpusavio santykių pablogėjimą įvertina kaip negrįžtamą procesą ir, neišlaukusios, kol santykiai pagerės, nusprendžia pasukti skirtingais keliais. Tokiais atvejais būna gaila, nes kaip specialistas žinai, kad situacija buvo nesunkiai sprendžiama ir šeima turėjo realią galimybę būti kartu. Tačiau padėti galima tik tiems, kurie ieško pagalbos“, – apgailestauja L. Bratikaitė-Čekanauskienė.

SANTUOKOS KRIZĖS

PIRMASIS KRIZINIS PERIODAS dažniausiai prasideda 3–7 santuokos metais ir geriausiu atveju tęsiasi apie 1 metus. Tai natūrali santykių vystymosi stadija ir net pačios darniausios šeimos patiria minėtą santuokinę krizę. Sutuoktiniams kyla jausmas, kad jie yra apgauti, t. y. turi ne tai, ko tikėjosi. Auga nepasitenkinimo jausmas, ryškėja požiūrių skirtingumas, neretai kyla aršių barnių ar tylių protestų (nekalbadienių), kaupiasi nuoskaudos ir didėja nusivylimas. Sutuoktiniams ramybės neduoda klausimas, kodėl partneris pasikeitė. Tačiau keičiasi ne tik žmogus, su kuriuo gyvename, keičiamės ir mes patys, keičiasi mūsų požiūris ir jausmai.

ANTROJI SANTUOKINĖ KRIZĖ kyla 17–25 bendro gyvenimo metais. Ši krizė paprastai nėra tokia gili ir rizikinga kaip pirmoji. „Paprastai šis etapas sutampa su vaikų išėjimu iš namų. Sutuoktiniai turi iš naujo išmokti būti vieni. Štai tada labai aiškiai išryškėja, ar pora kartu gyveno dėl vaikų, ar dėl to, kad jiems iš tikrųjų buvo gera vienam su kitu. Tuomet naujai pervertinami santykiai ir pagal tai, ko daugiau surandama: bendrumų ar skirtumų, priimami sprendimai dėl tolesnio gyvenimo kartu“, – sako L. Bratikaitė-Čekanauskienė.

Pasak pašnekovės, santuokinio gyvenimo krizės yra natūralus dalykas. „Tiesiog svarbu suvokti, kad krizinės situacijos ir problemos šeimoje yra paremtos tam tikrais dėsniais, glūdinčiais santykiuose, todėl nereikėtų (ir neverta!) kaltės įrodymų ieškoti kurio nors iš partnerių elgesyje. Šiuos dėsnius tiesiog reikia žinoti ir į juos atsižvelgiant koreguoti savo elgesį šeimoje“, – pabrėžia L. Bratikaitė-Čekanauskienė.

SANTARVĖ SU KITU

Pašnekovė atkreipia dėmesį, kad daug žmonių kelia klausimą „kaip būti mylimam“, o ne „kaip mylėti“. Noras būti mylimam išryškina atsiradusias tarp partnerių problemas, tačiau tik noras išmokti mylėti gali paskatinti partnerius keistis ir ieškoti abiem pusėms priimtinų sprendimų.

Skiriamos „mažoji“ ir „didžioji“ meilės, jų esminis skirtumas – „mažoji“ niekada nenukreipta į asmenybę. Galima įsimylėti akis, rankas, figūrą, net žmogaus visuomeninę ar materialinę padėtį ir kartu likti abejingam žmogui arba net jausti jam nesąmoningą priešiškumą. Taigi, jei laikui bėgant ir atėjus pirmai santuokinei krizei „mažoji“ meilė neišauga į „didžiąją“, poros „išverda pačios savo sultyse“, o jei išauga į brandesnę meilę, partneriai įsimyli šalia esančią asmenybę su visais privalumais ir trūkumais. „Iš savo patirties galiu pasakyti, kad gana dažnai tenka girdėti: „Štai kaip aš stengiuosi, o jis (ji) nesistengia, nieko nedaro.“ Kai pradedi kalbėtis su kitu partneriu, išgirsti tą patį sakinį. Taigi, savo paties pastangas mato kiekvienas, o kito pastangų matyti nelinkęs, o jei ir įžvelgia, tai stengiasi nuvertinti. Taigi, reikšti savo mintis daugelis moka puikiai, išgirsti kitą – jau prasčiau sekasi, na, o gebėjimą įžvelgti kitame vertingumą galima įrašyti į Raudonąją knygą“, – šypsosi pašnekovė.

– Ar tu tiki meile iš pirmo žvilgsnio,
ar man dar kartą praeiti pro šalį?

Prieraišumo hormonas oksitocinas

Oksitocinas vadinamas prieraišumo hormonu, kuris išsiskiria liečiantis vienam prie kito. Mokslininkų manymu, būtent hormono oksitocino išsiskyrimas ir lemia prisirišimo jausmą, jis tampa prielaida ilgalaikiams poros santykiams ir padeda išsaugoti ryšį.

„Pavyzdžiui, moteris susipažįsta su vyriškiu, kuris iš pat pradžių stiprių jausmų jai nesukelia ir nelabai atitinka jos idealo, bet ji sutinka su juo susitikti dar kartą. Per kitą pasimatymą jis švelniai prie jos liečiasi – moteriai malonu, jos organizme gaminasi oksitocino. Trečią kartą jie tampa dar artimesni ir oksitocino išsiskiria dar daugiau. Netrukus vos pamačius tą vyriškį išssiskiria oksitocino jam net neprisilietus! Staiga moteris suvokia, kad „tas visai nieko“ tapo „tuo, be kurio negaliu gyventi“, – pavyzdį pateikia L. Bratikaitė-Čekanauskienė.

Todėl visiems, kurie nori atgaivinti santykius, yra rekomenduojama daugiau liestis vienam prie kito, dalintis švelnumu ir dėmesiu, „gaminti“ oksitociną ir džiaugtis artumu.

Kodėl mylime taip, kaip mylime?

Meilė nugali visas kliūtis, yra nepavaldi laikui ir žmonių sugalvotoms taisyklėms... Štai čia ir sustokime! Pasirodo, visa tai tėra didelis nesusipratimas. Meilės klausimus narpliojame kartu su Vilniaus universiteto Lyčių studijų centro direktore, šeimos istorike prof. Dalia Leinarte.

Savaitė Šeimai
Ramutė Šulčienė

Pokalbį mokslininkė pradeda nuo populiariausio mito, jog meilė nepavaldi nei laikui, nei kultūroms, jog žmonės visais laikais mylėjo ir tebemyli vienodai. „Vienoda yra aistra. Jei meilę sutapatiname su šia biologine jėga, tuomet atrodo, kad ir meilė nesiskiria. Iš tiesų tai, kaip mes suprantame meilę, nulemia kultūra. Jei paklaustume, kas yra meilė, viduramžių ir renesanso žmogus ją apibūdintų skirtingai. Lygiai taip pat skirtųsi ir šiandien gyvenančios filipinietės ir amerikietės atsakymai. Kitaip tariant, įvairiose visuomenėse ir skirtingomis epochomis meilė nėra tokia pati“, – tvirtina D. Leinartė. Anot pašnekovės, ankstyvaisiais viduramžiais apie meilę žmogui apskritai nebuvo kalbos. Sąvoka „mylėti“ galėjo reikšti tik santykį su Dievu, bet toli gražu ne santuokos priežastį. Iš XI–XIII a. išlikusios viduramžių poezijos taip pat matyti, jog tuo metu meilė neturėjo nieko bendra su santuoka. Meilė – tai riterio ir damos ryšys, kuris įkvepia vyrą dideliems žygiams.

MEILĖS PIONIERIAI

Kaip pasakoja D. Leinartė, moters ir vyro meilė sujungta su aistra ne taip ir seniai – XVIII a. pab. – XIX a. pirmoje pusėje. Ši epocha vadinama romantizmu. Didžiausia to laikotarpio žmogaus svajonė – išgyventi aistringą, kankinančią meilę, susilieti su kitu žmogumi siela ir kūnu. Jei gyvenime pasitaiko tokia galimybė, visi asmens sprendimai ir pasirinkimai yra pateisinami. Pavyzdžiui, romantikai dėl svaiginančios meilės ir aistros lengva ranka atmetė net santuokinę ištikimybę. Šioje epochoje kai kurios poros (dažniausiai iš meno pasaulio) pagaliau išdrįso tuoktis iš meilės. Tiesa, reikėtų patikslinti, kad tokia meilės samprata, nors ir buvo nauja, iš tiesų sujudino tik labai mažą pasaulio dalį.

ŪKININKŲ GEROVĖ – SUTARTYSE

XIX a. lietuvių šeimose kalbų apie meilę nebuvo. Dairantis jaunikio ar jaunosios, svarbiausia – surasti materialiai lygų partnerį iš to paties socialinio sluoksnio ir sudaryti gerą sutartį. Šios užduoties imdavosi piršliai, jie tarpininkaudavo tarp dviejų šeimų. Beje, kaip aiškina profesorė, piršlybų metu apgauti ar netiksliai apskaičiuoti jaunųjų turtą buvo nedovanotina. Bet kokia nepriemoka laikyta rimta skola ir neužmirštama visą gyvenimą. Anot D. Leinartės, XIX a. šeimos narių (netgi tėvų ir vaikų) santykius neretai apibrėždavo labai aiški sutartis. Pavyzdžiui, 1870 m. valstiečių

Prof. Dalia Leinarte

Bubelių namų sutartyje dukra Bronislava, prieš perimdama tėvų ūkį, įsipareigojo prižiūrėti ir remontuoti ūkio pastatus, apdirbti laukus, išlaikyti seserį, kol ši ištekės, o tėvus – iki jų mirties ir kasmet mokėti jiems išimtinę: 15 pūrų (1 pūras – apie 60–67 litrai) kviečių ir avižų, 20 pūrų bulvių, 1 pūrą druskos, 4 žąsis, 1 kiaulę, 2 avis, dviejų karvių pieną, duoti darže užaugintų daržovių, jei reikės, pakinkyti kelionei arklį. Taigi, tėvai puikiai suprato, jog norėdami savimi pasirūpinti turi sąlygas išdėstyti sutartyje. Ką jau kalbėti apie dviejų skirtingų šeimų sąjungą...

JAUSMAIS SOTUS NEBŪSI

Šiuolaikiniam žmogui sunku patikėti: nejaugi aistra niekada neįsiplieksdavo tarp skirtingo socialinio sluoksnio žmonių? Kodėl įsimylėjėliai nepasipriešindavo tėvams? „Žinoma, kartais įsiplieksdavo, – sako šeimos istorikė. – Bet kas toliau? Pasirinkęs beturtę mergaitę, ūkininko sūnus prarasdavo savo dalį. Kur jie dviese eis, jei neturės nei pinigų, nei namų? Turtiniu ar socialiniu požiūriu nelygioms vedyboms ūkininkų visuomenė griežtai priešinosi. Pavyzdžiui, tėvai ar giminaičiai galėjo kreiptis į parapijos kleboną su prašy-

mu nesutuokti tokių jaunuolių.“ Štai 1867 m. valstietė Pranciška Griškienė ir 20 jos liudytojų prašė vyskupą M. Valančių uždrausti parapijos klebonui laiminti jos sūnaus santuoką. O 1894 m. Mosėdžio parapijos klebonas nedavė leidimo Petro Adamausko santuokai, nes jai prieštaravo jaunojo tėvai. Atsakymo priežastis kunigui atrodė visiškai suprantama: Adamauskas – ūkio paveldėtojas, o būsimoji nuotaka – samdinė. „Kad ir kaip vaikinas ar mergina geistų savo mylimojo, erotinė meilė neatstojo prarasto tėvų ūkio ir socialinės padėties. Šeimos laimės jausmai užtikrinti negalėjo“, – į tikrovę svajotojus sugrąžina pašnekovė. Tiesa, labai retais atvejais įsimylėjėliai visgi aukodavo materialinę gerovę. Kaip teigia mokslininkė, emigracija iš carinės Lietuvos kartais slėpdavo būtent tokias meilės istorijas. Tai buvo galimybė jaunuoliams arba net vedusiems vyrams pradėti naują gyvenimą su pasirinktu žmogumi. Na, o tuoktis iš meilės tegalėjo jokio nekilnojamojo turto neturintys jaunuoliai, pavyzdžiui, du bedaliai samdiniai.

KELI DEŠIMTMEČIAI LAIMĖS

Nauji vėjai papūtė tik 1918 m. nepriklausomybę atgavusioje Lietuvoje. Keitėsi ne tik švietimo ir sveikatos sistemos, žemės ūkio sąlygos, bet ir žmonių santykiai. Paprastai sakant, pagaliau pradėta pripažinti teisę mylėti ir šiuo pagrindu kurti šeimą. Po truputį nebeteko reikšmės ir nuotakos pasoga ar užkurio dalis. Romantinė santuokinė meilė vis dažniau buvo aprašoma tarpukario moterų žurnaluose, to meto literatūroje. Pabrėžiamas emocinis žmonos ir vyro susiklausymas, sielų vienybė. „Vakarietišką šeimos modelį pirmieji perėmė inteligentai, rašytojai, menininkai. Tačiau jiems būdingą gyvenseną pamažu pripažino moterys ir vyrai, priklausę ir kitoms socialinėms grupėms“, – konstatuotoja D. Leinartė. Pašnekovė pabrėžia, kad lietuvių šeimos istorijoje tai buvo bene pirmas kartas, kai santuokos priežastimi tapo mylimo žmogaus asmenybė, o ne materialiniai ar kiti tikslai. „Mylinčiam tarpukario vyrui nepaprastai svarbi tampa mylimos moters savijauta, jos gerovė, už kurią jis jaučiasi visiškai atsakingas. 1930 m. archeologas Jonas Puzinas laiške žmonai Konstancijai ne tik pasakoja apie jai nupirktus drabužius, rūpinasi sveikata ir teiraujasi, ar ji dar turinti pinigų, bet ir lieja ilgesį, pasigenda šeimos artumo... “ – emociškai jautrius tarpukario poros santykius iliustruoja D. Leinartė. Mokslininkės manymu, šie pokyčiai buvo modernių šeimyninių santykių aušra Lietuvoje. Deja, šiurkščiai nutraukta sovietinės santvarkos.

KAI SEKSĄ PAKEITĖ GANDRAI...

„Nors užvėrę namų duris ir uždraustas šventes švęsdavome, ir bendravome kaip įpratę, tai nereiškia, kad sugebėjome išsaugoti tarpukariu užgimusią naują šeimyninės meilės sampratą, – sako D. Leinartė, kalbėdama apie sovietmetį. – Netrukus po karo buvo imta nuosekliai propaguoti mintį, kad šeima – tai draugiškas darbo kolektyvas, kurio pagrindis uždavinys – gimdyti ir užauginti vaikus. Bėda tik viena – kad būtų vaikų, reikia mylėtis. O romantiška meilė ir seksas sovietinėje šalyje nepageidaujami. Apie 1955 m. vyro ir žmonos tarpusavio meilė spaudos puslapiuose pavadinama egoizmu ir smulkia tėvų savimeile, kurią būtina įveikti.“ Pašnekovė juokauja, kad sovietiniai ideologai nesismulkino: atviru tekstu teigė, kad sutuoktinių ryšiams ypač kenkia... meilė. Moterys ir vyrai taip pat turėjo vengti bet kokių užuominų apie seksą ir seksualumą. „1970 m. spaudoje pasirodė atvirų straipsnių, ideologiškai grindžiančių artumu negrįstą šeimyninį gyvenimą: kuo daugiau laiko žmona ir vyras praleidžia atskirai, tuo sėkmingesnė jų santuoka. Esą net 90 proc. porų, besikreipiančių pagalbos, yra pernelyg artimai bendraujantys partneriai, o iš to ir kyla visos bėdos... Vyro ir moters ryšys sovietinėje Lietuvoje buvo iš anksto suvokiamas kaip tam tikras konfliktas“, – konstatuoja mokslininkė.

Ar senovėje žmonės jautėsi nelaimingi?

Anot D. Leinartės, tikrai ne, tiesiog jų supratimas, kas yra šeima ir kas yra laimė, skyrėsi nuo dabartinio. Sąjunga su žmogumi iš to paties socialinio sluoksnio XIX a. ir anksčiau jau savaime reiškė, kad gyvenimas gali būti laimingas. Argi šiuolaikinis vyras ar moteris, rinkdamiesi partnerį, nesusimąsto apie jo profesiją, karjerą ir ateities perspektyvas? Net vakarietiškoje visuomenėje nemažai vedybų vis dar vyksta labai protingai pasvėrus jų naudą.

Atrodytų, žmonės lyg ir galėjo pasirinkti sau partnerį, kurti tokius santykius, kokių norėjo. Juk sovietiniai ideologai po namus nevaikščiojo ir vienaip ar kitaip mylėti neliepė. Visgi vykdoma šeimos politika neišvengiamai darė įtaką žmonių apsisprendimui. Pavyzdžiui, santuokos buvo labai ankstyvos todėl, kad gyvenamąjį plotą galėjo gauti tik susituokusios poros...

MEILĖS RECEPTAS – MŪSŲ KULTŪROJE

Kokia mūsų meilė šiandien? Anot pašnekovės, nieko naujo nesugalvojom. Kadaise romantizmo suformuluoti pagrindiniai romantinės meilės principai ir šiandien Vakarų kultūroje pripažįstami kaip meilės etalonas. Tiesa, šiandien taip nebesimėgaujame kančia kaip prieš keletą šimtmečių. Galima sakyti, esame romantikai, prisižiūrėję amerikietiškų filmų. Daugelis žmonių jaučiasi išgyvenantys meilę tik tuomet, kai gauna ar patiria tam tikrų dalykų, pasiekusių mus iš populiariosios kultūros. Tarkime, kuo vakarienė prabangesnė, tuo stipresnis jausmas apima, jog tai meilė. Jei vaikinas nedovanoja gėlių, vadinasi – ne meilė... D. Leinartė pasakoja apie Amerikoje atliktą tyrimą, kuriuo buvo siekta išsiaiškinti, ar žmonės, kurių bendravimas iki vedybų nieko nekainavo, jautė, jog myli. Paaiškėjo, jog ne – paprastas bendravimas į holivudinę meilės sampratą paprasčiausiai neįtrauktas... Anot šeimos istorikės, paprastai žmogus nesuvokia, jog myli taip, kaip jam diktuoja jo kultūra. Musulmonui vyrui meilė yra viena, lietuvei merginai – visai kas kita. Ar jie gali būti laimingi? Atsakymus pateikia tikrovė.

Romantikos paieškos

Romoje Paryžiuje

Makalius sako – Makalius žino!

„Jeigu romantikos ieškosite Lietuvoje, rinkitės kaimo turizmo sodybą. Daugelis ieško ramybės miško aplinkoje, žmonėms jauku sėdėti kubile, mėgautis apsnigtais miškais, žiemos šalčiu. Tai nekasdienė pramoga ir ji labai įdomi. O ir kainos žiemą gerokai mažesnės“, – sako R. Širvinskas.

Artėja Šv. Valentino diena ir romantiškasis savaitgalis, kai daugelis įsimylėjėlių renkasi poilsines ir meile pulsuojančias keliones į svečias šalis. Tai ne tik puiki proga pasimėgauti jaukiu, ramiu ir romantišku buvimu dviese su mylimu žmogumi, bet ir galimybė pažinti naują šalį.

Savaitė Šeimai
Gerda Morozovienė

EUROPOS DIDMIESČIŲ TREJETUKAS

Kelionių organizatorius Rimvydas Širvinskas, dar kitaip žinomas kaip kelionių ekspertas Makalius, žeria itin vertingus patarimus, kur keliauti, ką veikti ir kiek kainuoja romantiškai praleisti šventinį savaitgalį. „Pirmoji vieta, kurioje žmonės visada nori romantiškai praleisti savaitgalį, yra Prancūzijos sostinė Paryžius. Nėra taip, kad į šią šalį, kaip ir į pamėgtą Romą ar Barseloną, kainos būtų pakeltos vien dėl Valentino dienos. Vasario mėnuo nėra sezonas, todėl galima susiplanuoti gana pigią kelionę. Planuoti reikėjo pradėti jau anksčiau, tačiau pasistengę nebrangų bilietą į Paryžių, Romą ar Barseloną įsigysite ir pirmosiomis vasario dienomis“, – pasakoja R. Širvinskas.

Tie, kurie nuspręs pasirinkti vieną iš šių Europos didmiesčių, už akcijinį bilietą mokės maždaug 90 eurų (apie 310 Lt) asmeniui. Viešbutis žmogui – iki 30 eurų už ekonominį ir 50 eurų už prabangesnį variantą vienai nakčiai (nuo 100 iki 170 Lt). „Savaitgalis – keturios dienos ir trys naktys – viename iš Europos didmiesčių, įskaičiavus lėktuvo bilietą, ekonominės klasės viešbutį, kainuotų iki 200 eurų (700 Lt). Didžiausią dalį sudaro maitinimas, transportas, todėl reikia nepamiršti įskaičiuoti ir šių išlaidų. Jei kalbėtume apie Paryžių, turėtumėte atsiminti, kad nuo sostinės oro uosto iki centro – pusantros valandos kelio, o tai kainuos 16 eurų į vieną pusę“, – sako R. Širvinskas.

o gal kalnuose?

VALENTINO DIENAI – ŠILTI KRAŠTAI

Lietuviai dažnai Valentino dieną sujungia su Vasario 16-ąja, Lietuvos valstybės atkūrimo diena, todėl neretai renkasi ilgesnes poilsines keliones į šiltuosius kraštus. Dažniausiai keliauja į Egiptą. „Tai pigiausia kryptis, ten vasario mėnesį galima pabūti šiltai ir jaukiai. Dažnas variantas ir Kanarų salos, Tenerifė. Ten šiuo metu – apie 20–22 laipsnius, to pakanka gražiam įdegiui ir geram poilsiui. Tiesa, į šias šalis siūlyčiau vykti iš Lenkijos, mat bilieto kaina bus gerokai mažesnė“, – sako R. Širvinskas. Skrendant iš Varšuvos poilsio savaitė kainuoja apie 300 eurų (1035 Lt).

KELIONĖS AUTOBUSU

Gausybė kelionių organizatorių rengia trumpas savaitgalio keliones autobusu. Net paskutinę minutę galima įsigyti šaunią kelionę autobusu į Jūrmalą, Rygą, Taliną ar Varšuvą. Kelionė trumpa, o įspūdžių daug.

Kainos taip pat nesikandžioja. Pavyzdžiui, 3 dienų kelionė į Varšuvą su apgyvendinimu prabangiame viešbutyje ir skaniais pusryčiais gali kainuoti vos kiek daugiau nei 100 eurų (345 Lt).

ROMANTIKA KALNUOSE

Norintieji išskirtinės romantikos renkasi kalnus. „Žiemą išskirčiau kalnus, nes tai tikra romantika. Netradicinė vieta – saulės nušviesti kalnai, apsnigta negyvenama trobelė, pirtelė ramiam poilsiui. Tai populiariausia užklausa. Paprastai siūlome keliauti į Norvegiją arba artimiausius kalnus Slovakijoje ir Lenkijoje, o ten rinktis trobelę kalnuose, kuri atitiktų įsivaizdavimą“, – sako R. Širvinskas.

O GAL BALTIJOS JŪROJE?

Dar vienas gana dažnas noras – romantiniai kruizai iš Rygos arba Talino. „Kruizai itin pigūs, paprastai kainuoja iki 99 eurų, į juos įskaičiuotos dvi nakvynės kajutėse pakeliui į Stokholmą ir iš jo, o už 20 eurų (69, 06 Lt) galima įsigyti ekskursiją po miestą. Laive siūlomos įvairiausios pramogos: naktiniai klubai, restoranai, SPA centrai, barai“, – pasakoja R. Širvinskas. Ir iš Rygos, ir iš Talino išplaukiančiuose kruiziniuose laivuose organizuojami specialūs Šv. Valentino dienos pasiūlymai įsimylėjėliams su gyva muzika, romansais, specialiomis vakaro programomis.

VIETINIAI PATARS GERIAUSIAI!

Romantišką savaitgalį, kad ir kokią kryptį pasirinktumėte, neplanuokite didelių pažintinių kelionių, nevaikščiokite po bažnyčias, katedras, lankytinas vietas. Geriau pavakarieniauti, nueiti į koncertą, teatrą ar miuziklą.

„Norite pažinti tikrą miesto dvasią? Mano pasiūlymas – prieiti prie vietinių ir paprašyti rekomenduoti šaunių neturistinių vietų, kuriose smagu pasivaikščioti ir pažinti miestą“, – pataria R. Širvinskas.

Ką veikti Lietuvoje?

Jei išvykti už Lietuvos ribų neturite laiko, finansų ar galimybių, pasimėgauti ypatinga ramybe galite ir čia! Meilės ir romantikos miestai kviečia Jus! Čia visada yra ką veikti!

DRUSKININKAI. Šis miestas traukia ne tik šiltuoju sezonu, bet ir žiemą. Net šalčiausią žiemos dieną čia galima aplankyti nemažai puikių vietų, pasimėgauti ypatinga gamta. Mėgstantieji aktyvias pramogas antrą pusę gali palepinti padovanodami apsilankymą žiemos pramogų komplekse, o jei vis dėlto esate linkę Valentino savaitgalį praleisti romantiškai ir jaukiai, tai galite padaryti vienoje iš daugelio Druskininkuose esančių sanatorijų ir SPA centrų. Personalas su malonumu laukia romantikos išsiilgusių porelių!

PAJŪRIS. Lietuviškoji Palanga žiemą – ypatinga! Mažai žmonių, nedaug prekeivių, pritilusios kavinės ir nebeaidinti J. Basanavičiaus gatvė... O ką jau kalbėti apie šąlančias Baltijos jūros bangas ir romantiškumu alsuojantį tiltą. Bučinys tilto gale, vakarienė ošiant jūrai ir galimybė pabėgti nuo kasdienybės. Štai kuo visus Lietuvos romantikus vilioja mylimoji Palanga.

BIRŠTONAS. Pati tikriausia ramybė, įstabaus grožio gamta, subtilumas ir prabanga. Būtent dėl to čia keliauja žmonės, svajojantys ne tik apie romantiką, bet ir apie puikų poilsį. Lankytinų objektų įvairovė, SPA centras traukia ne tik jaunus įsimylėjėlius, bet ir brandaus amžiaus poras.

visa tiesa apie meilės dieną!

Valentino diena Lietuvoje

Lietuvoje Šv. Valentino diena pradėta švęsti tik atkūrus nepriklausomybę. Kurį laiką Lietuvoje įsimylėjėliai švęsdavo deivės Mildos dieną, ją iki šiol dalis lietuvių pamini gegužės 13-ąją.

Valentino dienos legenda

Šv. Valentino diena visame pasaulyje švenčiama vasario 14-ąją. Nuo seniausių laikų meilės diena apipinta įvairiausiomis romantiškomis legendomis. Viena jų žinoma iki šių dienų. Tikima, kad šventas Valentinas buvo Romos vyskupas, kuris gyveno II a. Tuometinis Romos imperatorius Klaudijus II buvo išleidęs įsakymą, draudžiantį tuoktis. Šitaip jis siekė, kad kuo daugiau vyrų eitų kariauti ir gintų imperiją nuo išorinės agresijos ir vidinės netvarkos. Imperatorius manė, kad vedę vyrai yra emociškai labiau prisirišę prie savo šeimų, todėl negali būti geri kariai. Vyskupas Valentinas, matydamas jaunų žmonių skausmą, juos sutuokdavo slapčia. Klaudijus II, išgirdęs apie tokį vyskupo elgesį, jį suėmė ir uždarė į kalėjimą, ten vasario 14-ąją Valentinas buvo nubaustas mirtimi. Ilgainiui meilę dovanojęs vyskupas Valentinas buvo paskelbtas šventuoju, o iki šių dienų jis laikomas meilės globėju.

Meilės dienos tradicijos

Vasario 14-ąją švenčia beveik visas pasaulis. Tiesa, kiekvienoje šalyje yra įsigalėję labai įvairūs papročiai, susiję su meilės diena.

Amerikoje gaji tradicija Valentino dieną siųsti atvirukus ir simbolines dovanėles visiems žmonėms, kuriuos mylime ir kurių pasiilgome. Atvirukus gauna ir draugai, ir seserys, ir broliai, ir tėvai, ir seneliai.

Japonijoje artimieji vieni kitiems dovanoja tik juodąjį šokoladą.

Švedijoje iki šių dienų nepriimta švęsti Valentino dienos. Ji yra eilinė diena ir nė vienas švedas jos nesureikšmina.

Venecijoje, apipintoje romantikos ir meilės legendų, iki šiol ypatingai minima vasario 14-oji. Tą dieną jaunuoliai plaukioja išpuoštomis gondolomis ir mylimosioms dainuoja serenadas.

Valentino diena – komercinė šventė?

Tiek Lietuvoje, tiek visame pasaulyje yra gausybė skeptikų, manančių, kad Šv. Valentino diena yra sukomercinta ir švenčiama vien tam, kad būtų padidinta prekyba saldumynais, gėlėmis ir kitais širdelėmis išmargintais niekučiais. Iš tiesų tokiame teiginyje yra dalis tiesos – vienaip ar kitaip su meile susijusių daiktų ar paslaugų pardavimai šauna į viršų. Tačiau jei mes švęsime meilės dieną su mintimi, kad pakanka apkabinti, pabučiuoti ir prisiminti mylimą žmogų, o ne bėgti į parduotuvę ieškoti eilinio niekalo, ši šventė bus tik jauki ir kels malonius prisiminimus!

Kaip švenčia žinomi žmonės?

Meilę rodome kasdien

Grupės „69 danguje“ narė NIJOLĖ PAREIGYTĖ-RUKAITIENĖ sako, kad švęsti meilės dieną reikia kasdien. „Visą gyvenimą kiekvieną dieną reikia stengtis dėl mylimo žmogaus, kurti gražius santykius, stebinti staigmenomis, kad nereikėtų laukti būtent vasario 14-osios ir bandyti kaip nors atsipirkti. Žinoma, ačiū Dievui, kad tokia diena yra – juk jos metu daug porų susižada, meilės diena, matyt, paspartina šį sprendimą, įkvepia jaunimą drąsos.“ Kai atsirado dukrytė, Nijolė su vyru beveik neleidžia laiko tik dviese. „Kadangi abu esam dirbantys, mes mėgaujamės kiekviena minute, praleista su Patricija. Ji yra pats svarbiausia mūsų šeimos narė“, – džiaugiasi moteris.

Apdovanoja net katę

Politikas ir dainininkas Ligitas Kernagis sako kasmet su žmona nepamirštantis Šv. Valentino dienos. „Nepasakyčiau, kad ši šventė labai svarbi, tačiau ją visada paminime. Surengiame šeimyninę vakarienę. Paprastai dukrytė Šarlotė namus papuošia širdelėmis, o mes pasirūpiname dovanėlėmis – davinį gauna net mūsų katė“, – juokiasi pašnekovas.

L. Kernagis prisimena ir įspūdingiausią meilės dieną, kurią praleido su savo žmona viename iš Lietuvos SPA centrų. „Tada dukrytei nebuvo ir metukų, palikom ją su močiute, o mes patys pasilepinom šventine vakariene, nakvyne, visomis priklausančiomis procedūromis, masažais ir programomis pirtyse. Buvo tikrai smagu“, – sako dainininkas.

Prieš banalumą

Orų pranešėja KAROLINA LIUKAITYTĖ prisipažįsta ypatingos svarbos meilės dienai neteikianti – tai diena, kaip ir kitos. „Jokios reikšmės Šv. Valentino dienai neteikiame, jos nešvenčiame. Ji buvo kiek svarbesnė tada, kai vaikščiojau į mokyklą ir visi apsiklijuodavome širdelėmis. O dabar? Dabar nesuprantu, kam laukti tam tikros šventės, kad padarytum ką nors gero ir malonaus savo mylimam žmogui“, – savo požiūrį dėsto Karolina. Tačiau meilės miestą jiedu su vyru tikrai turi. „Tai Londonas! Tai mūsų meilės miestas, jame buvome daugybę kartų ir netrukus vėl skrisime. Londonas mus žavi dėl to, kad ten labai mandagūs žmonės, skanus maistas, graži architektūra. Štai Paryžius – gerokai nuvalkiotas miestas! Jei vyras padovanotų kelionę į Paryžių, manyčiau, kad jam tiesiog trūksta vaizduotės“, – sako K. Liukaitytė.

Blue Berry™

Originalios švediškos tabletės ir kapsulės jūsų akims

- Padeda palaikyti normalų regėjimą*
- Tinka įvairaus amžiaus žmonėms
- Mėlynės, akišveitės, liuteinas
- Omega 3, cinkas, vitaminas A

AR ŽINOTE, KAD?

Vienas iš svarbiausių ir nuostabiausių žmogaus jutimų – rega. Akis – jutimo organas, kuris žmogui teikia daugiausia informacijos ir padeda palaikyti ryšį su išoriniu pasauliu. Akių gebėjimas fokusuoti ryškų ir aiškų vaizdą gali pasikeisti akims trūkstant kai kurių mitybinių medžiagų. Žmonės tai pajaučia, kai skaito esant blogam apšvietimui, vairuodami automobilį naktį ar, pavyzdžiui, norėdami į adatą įverti siūlą. Todėl neturėtumėte laukti, kol jūsų akys pavargs ar pradės ašaroti. Akimis reikia rūpintis nuolat.

ORIGINALIOS ŠVEDIŠKOS TABLETĖS IR KAPSULĖS BLUE BERRY

Maisto papildo **Blue Berry** tablečių sudėtyje yra akims naudingų mėlynių ir akišveičių ekstraktų. *Mėlynių uogų ekstraktas padeda palaikyti normalų regėjimą. *Vaistinių akišveičių ekstraktas padeda palaikyti normalias regėjimo ir tinklainės funkcijas. **Blue Berry** tabletėse taip pat yra vynuogių sėklų ekstrakto ir geltonojo pigmento liuteino. Vynuogių sėklų ekstrakte esantys polifenoliai pasižymi antioksidacinėmis savybėmis, o liuteino randama akies geltonojoje dėmėje makuloje, atsakingoje už centrinį matymą.

Maisto papildo **Blue Berry Omega 3** kapsulių sudėtyje, be mėlynių, akišveičių ekstraktų, liuteino, yra omega 3 riebalų rūgščių – eikozapentaeno rugštis (EPR) ir dokozaheksaeno rugštis (DHR), vitamino A, cinko. *Vitaminas A ir cinkas padeda išsaugoti normalų regėjimą. *DHR padeda išsaugoti normalų regėjimą, kai jos per parą suvartojama 250 mg.

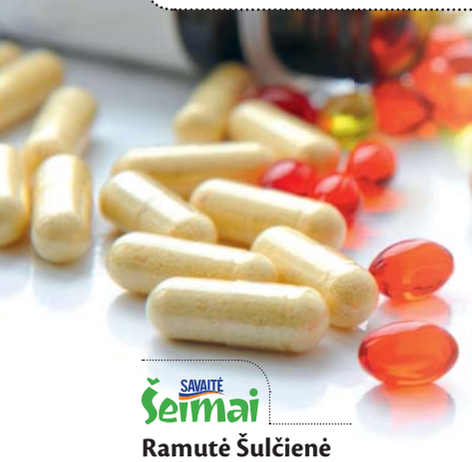
TAI ĮDOMU!

Vaccinium myrtillus yra Šiaurės Europai būdinga mėlynių rūšis ir vienas labiausiai paplitusių laukinių augalų Švedijoje. Mėlynių ekstraktas, naudojamas **Blue Berry** tablečių ir kapsulių gamybai, yra gaunamas iš laukinių žemaūgių *Vaccinium myrtillus* uogų, jos ypač vertinamos dėl biologiškai aktyvių medžiagų ir intensyvios spalvos. Mėlynių nauda regėjimui buvo pastebėta dar Antrojo pasaulinio karo metais, kai britų lakūnai dalyvaudavo naktinėse oro atakose.

Blue Berry tabletes ir **Blue Berry Omega 3** kapsules rekomenduojama vartoti visiems, kurie daug skaito, vairuoja automobilį, dirba kompiuteriu. **Blue Berry** tabletės ir **Blue Berry Omega 3** kapsulės tinka įvairaus amžiaus žmonėms, taip pat ir tiems, kurie nešioja kontaktinius lęšius ar akinius. Taip pat svarbu įvairi bei subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas.

Blue Berry tablečių ir **Blue Berry Omega 3** kapsulių galite įsigyti vaistinėse arba gamintojo interneto svetainėje *www.newnordic.lt*.
Norėdami gauti daugiau informacijos, skambinkite telefonu (8 37) 222 023.

NEW NORDIC parduotuvė internete



Kaip ir kada vartoti antibiotikus?

Savaitė Šeimai
Ramutė Šulčienė

Antibiotikai buvo tikra medicinos mokslo revoliucija. Dar ir dabar trečiosiose pasaulio šalyse žmonės miršta nuo paprasčiausių infekcijų, kurias mes greitai suvaldome vaistais. Deja, netinkamai naudojamas, šis ginklas gali ir pakenkti.

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Šeimos medicinos klinikos lektorius dr. Gediminas Urbonas aiškina, jog antibiotikai gali būti siauresnio ir platesnio veikimo spektro. Gydytojai stengiasi parinkti kuo siauresnio spektro antibiotikus, kad šie naikintų tik galimą ligos sukėlėją, bet neveiktų kitų natūraliai organizme gyvenančių bakterijų. Pašnekovas primena, kad bakterijos yra natūralūs žmogaus organizmo gyventojai. Kuo dažniau antibiotikais veiksime bakterijas, tuo didesnė tikimybė, kad jos taps atsparios vaistams. Vėliau, susirgus kokia nors infekcine liga, gali paaiškėti, jog ją išgydyti ne taip ir paprasta – bakterijos į antibiotikus nebereaguos.

NE TAS KALTININKAS

Kartais mes skundžiamės, kad antibiotikai neveikia – dienos eina, o liga niekaip nesitraukia. Ar gali būti, kad gydytojas paskyrė netinkamos rūšies antibiotikų? G. Urbonas tokios galimybės neneigia, tačiau patikina, kad tai labai reti atvejai. Kur kas dažniau paaiškėja, kad antibiotikų apskritai nereikia, nes tai – ne bakterinė, o virusinė infekcija. Daugumą viršutinių kvėpavimo takų ligų, ausų uždegimų, bronchitų, įvairių gerklės ligų sukelia virusai, o jų antibiotikai neveikia. Štai kodėl patiems pasiskirti antibiotikų neprotinga – mes nežinome, kas sukėlė negalavimą. Anot pašnekovo, iš tam tikrų požymių visumos šeimos gydytojai gali suprasti, kokia liga užklupo. Vis dėlto lengviausiai prieinamas ir greičiausias būdas suprasti, su kokiu sukėlėju susidūrėme – virusu ar bakterija, yra kraujo tyrimas.

KODĖL NEVEIKIA?

Kai kurie ligoniai prašo antibiotikų, manydami, kad šie padės apsisaugoti nuo viruso sukeltos ligos stiprėjimo ir perėjimo į bakterinę. Gydytojas šią nuomonę griežtai paneigia. „Neginčijami mokslo įrodymai teigia, kad antibiotikai nuo peršalimo ligų komplikacijų neapsaugo ir ligos trukmės nesutrumpina. Pavyzdžiui, gripas yra virusinė liga, kurios antibiotikai visiškai neveikia. Pacientai išsigąsta, kad savijauta vis negerėja. Iš tiesų varginantys gripo simptomai – aukšta temperatūra, kaulų laužymas – gali trukti savaitę. Tai ne šiaip lengvas peršalimas, o sunki liga, ją sutrumpinti gali tik pirmosiomis dienomis gydytojo paskirti antivirusiniai vaistai. Na, o antibiotikai padeda tuomet, kai išsivysto gripo komplikacijų“, – aiškina G. Urbonas. Bene dažniausiai tėveliai skuba prašyti anitibiotikų, kai vaikus vargina ausies skausmas. Anot specialisto, vertėtų žinoti, kad net iki 60 proc. ausų uždegimų taip pat sukelia virusai. Šiuo atveju patartina kreiptis į gydytoją. Tiesa, vengdami antibiotikų, ligoniai nusprendžia patys gerti ar duoti vaikams biseptolio. „Šis vaistas taip pat yra antibiotikas, naikinantis bakterijas. Piktnaudžiauti juo nevalia“, – įspėja G. Urbonas.

NEPABAIGTAS KARAS

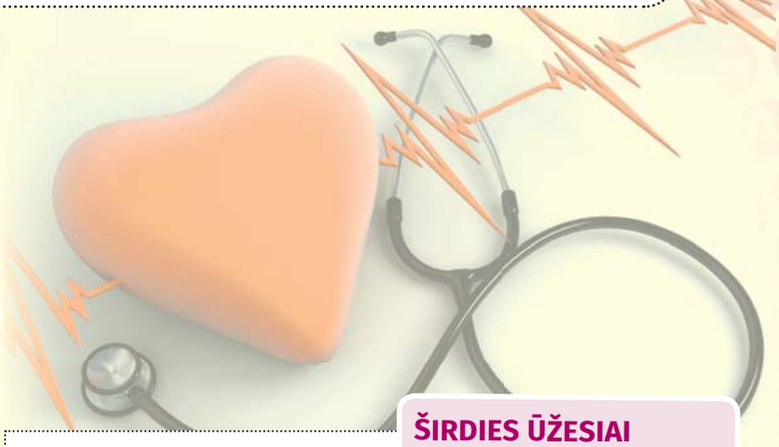
Antibiotikai pradeda veikti nuo pirmosios dozės. Kad ligą sukėlusios bakterijos būtų veiksmingai naikinamos, kraujyje ir audiniuose turi nuolat būti tam tikra antibiotikų koncentracija. Štai kodėl vaistus svarbu gerti vienodais laiko intervalais ir tokiomis dozėmis, kokias paskyrė gydytojas. 2–3 parą simptomai paprastai lengvėja, kraujas neberodo infekcijos požymių. Tačiau tai nereiškia, kad visiškai pasveikome. Didelė ligonių klaida – nutraukti antibiotikų kursą vos pasijutus geriau. Kaip sako G. Urbonas, taip mes viduje auginame dar stipresnius karius: antibiotikai spėja išnaikinti silpniausias bakterijas, o stipriausios ir toliau tyliai tūno organizme. Sulaukusios tinkamo momento (pavyzdžiui, susilpnėja imunitetas), jos vėl parodo savo jėgą. Tikėtina, dar stipresnę – infekcija gali būti rimtesnė nei anksčiau.

Paskirdami antibiotikų, gydytojai recepte turi parašyti tik veikliąją medžiagą, bet ne konkretų vaistų gamintoją. Ar tikrai pigiausiai kainuojantis preparatas veiks taip pat kaip brangesnis? G. Urbonas pabrėžia, jog yra atlikti visų Lietuvoje registruotų antibiotikų bioekvivalentiškumo tyrimai. Paprastai sakant, skirtingų gamintojų antibiotikai yra lygiaverčiai, tad jų veikimas bus toks pats.

KAI REIKIA, TAI REIKIA

Ar verta antibiotikų likučius pasilikti? Tarkime, tėveliai pastebės tuos pačius simptomus ir galės iškart vaikui duoti vaistų – nereikės laukti vizito pas gydytoją... Kaip teigia pašnekovas, pasilikti galima, bet pačiam pasiskirti vaistų – ne. Net tie patys simptomai nereiškia, jog užklupo ta pati liga: gal šįkart tai virusas? Gydytojas taip pat pataria neskubėti pirkti probiotikų. „Probiotikai yra maisto papildai, o ne vaistai. Jų poveikis moksliškai neįrodytas. Jei ligonis pradėjo jausti pilvo skausmus, viduriuoti, tik tuomet verta vartoti probiotikų“, – kalba Lietuvos sveikatos mokslų universiteto lektorius. Daugėja ir tokių žmonių, kurie iš paskutiniųjų vengia antibiotikų. Koks pavojus kyla jiems ir jų mažyliams? „Jei infekcija yra bakterinė, pavojus rimtas. Liga gali baigtis net labai liūdnai. Ypač greitai komplikacijos vystosi mažiems vaikams“, – protingai saugoti save ir savo šeimą skatina gydytojas G. Urbonas.

Į klausimus atsako
VUL Santariškių klinikų filialo
Vaikų ligoninės kardiologė
med. m. dr. **Ramunė Vankevičienė**



DUSULYS IR NUOVARGIS

Paauglė mergaitė dūsta ilgiau pabėgiojusi ar lipdama į 3–4 aukštą. Anksčiau to nepastebėjome. Dėl ko atsiranda dusulys ir ką reikėtų daryti?

Dažniausiai paaugliai mažai juda, ilgai sėdi prie pamokų ruošos ar kompiuterio, patiria mažą fizinį krūvį ir todėl greičiau pavargsta. Žinoma, gali būti ir organinė dusulio priežastis. Siūlyčiau pasikonsultuoti su gydytoju, nes tik detalus ištyrimas atsakytų į šiuos klausimus.

ŠIRDIES ŪŽESIAI

Vaiko gydytoja nustatė širdelės ūžesius 6 mėnesių berniukui. Ar tai gali reikšti ligą? Kodėl jie atsiranda?

Širdies ūžesys – garsas, kuris gali atsirasti nebūtinai dėl patologinių priežasčių. Žinoma, svarbiausios patologinės ūžesių priežastys – įvairios įgimtos ar įgytos širdies ydos, tačiau joms būdingi ir kiti simptomai, ne tik ūžesys. Dažniausiai vaikams išklausytas širdies ūžesys visiškai nereiškia širdies ligos, nes daugumai vaikų girdimi funkciniai (fiziologiniai) širdies ūžesiai. Jie atsiranda dėl greitesnės vaiko kraujo tėkmės širdyje ir kraujagyslėse.

RITMO SUTRIKIMAI

15 metų vaikui diagnozuota paroksizminė supraventrikulinė tachikardija. Priepuoliai kartojosi kelis kartus. Ar gali būti, kad šie priepuoliai ir toliau kartosis? Kodėl? Ar yra tikimybė, kad iš jų „išaugs“?

Priepuoliniai širdies ritmo sutrikimai dažniausiai kartojasi ir ateityje. Kuo vyresnis vaikas, tuo „išaugimo“ tikimybė mažesnė, tad 15 m. vaikui tokia tikimybė labai maža. Priepuoliai kyla dėl sudėtingų elektrinių širdies pakitimų (papildomi laidumo pluoštai, impulsus generuojantys židinukai ir pan.). Tokį vaiką būtina išsamiai ištirti, reikalingas ilgalaikis stebėjimas ir gydymas (ne tik medikamentinis, bet ir invazinis).

APIE PAVELDIMUMĄ

Planuojame kūdikėlį. Vyrui diagnozuotas širdies nepakankamumas. Ar ši liga gali būti paveldima?

Širdies nepakankamumas – tai tik simptomų kompleksas, kaip ligos komplikacija. Reikia žinoti konkrečią širdies ligą ar pakitimus, sukėlusius širdies nepakankamumą. Tik tuomet galima kalbėti apie paveldėjimo galimybę. Vaikas paveldėti gali tik įgimtus tėvų širdies struktūrų pakitimus. Širdies ligos, kurios išsivysto vėliau, vaikui augant arba suaugus, ir kurios yra sukeltos uždegimų, senatvinių procesų arba dėl patirto pernelyg didelio sportinio krūvio, yra nepaveldimos. Žinoma, kai kurios suaugusiųjų ligos turi paveldimąjį polinkį (pvz., arterinė hipertenzija), bet tai – kita tema.

Turite klausimų gydytojui? Rašykite mums
seimai@savaite.lt, www.facebook.com/savaite

Norėčiau būti gaisrininkas...

Visi tėvai susimąsto, kaip padėti vaikui apsispręsti dėl būsimos profesijos, kad išsirinktų ją sąmoningai ir savarankiškai, o ne pagal šeimos norus arba įtikintas draugų. Išsiaiškinsime, ką šiuo atveju gali ir turi padaryti suaugusieji.

REIKIAMA KRYPTIMI

Kiekvienas vaikas unikalus: vienas nuo mažų dienų apsisprendžia tapti gydytoju ir nuo vaikystės juda ta linkme, kruopščiai mokosi chemijos ir biologijos. Kitas iki paskutinės minutės abejoja ir, baigęs mokyklą, kurioje sustiprintai mokėsi matematikos arba fizikos, staiga keičia nuomonę: užuot pasirinkęs techninę specialybę, pasuka humanitarine kryptimi. Kitas mano, kad pasirinko teisingai, baigia universitetą, dirba pagal specialybę ir... staiga nusprendžia mesti viską ir iš esmės pakeisti veiklos sritį. Tėvams reikėtų būti pasirengusiems įvairiems variantams.

SĄMONINGAS PASIRINKIMAS

Norėdami padėti jums išgirsti vaiką, geriau suprasti jo tikslus ir siekius, siūlome naudingų patarimų sąrašą. Jie pagrįsti paprastais principais, kuriuos dauguma pamiršta ir kuriuos visuomet derėtų prisiminti tėvams, norintiems padėti savo vaikams sąmoningai pasirinkti profesiją. Paisydamas šių patarimų, vaikas galės komfortiškai jaustis namuose, laisvai bendrauti su jumis ir nesigėdydamas, nesibaimindamas pasidalyti svarbiais išgyvenimais – juk visa tai ir yra įsisąmoninto pasirinkimo pagrindas. Pagrindinė sudedamoji sąmoningo pasirinkimo dalis vaikui yra patys tėvai, tai yra jūs, jūsų palaikymas ir tikėjimas vaiko galimybėmis.

Vaikas – taip pat žmogus

TURITE SUPRASTI

Mano vaikas – tai besiformuojantis, o nuo 14 metų – jau beveik susiformavusi asmenybė su savitu charakteriu ir požiūriu į gyvenimą. Gerbiu jo nuomonę ir priimu ją kaip lygiateisę manajai.

JŪSŲ VEIKSMAI

- **Susidomėjęs klausausi** to, ką man pasakoja vaikas, ir nesumenkinu to, kas dabar jam svarbu.
- **Dalijuosi su juo** tuo, kas svarbu man, ir priimu jo nuomonę tuo klausimu.

Kiekvienas turi teisę į savo gyvenimą

TURITE SUPRASTI

Mano vaikas – tai ištisas savarankiškas pasaulis su savo idėjomis, santykiais su pasauliu ir pačiu savimi. Kaip ir kiekvienas žmogus, mano vaikas turi teisę rinktis bet ką: eiti pasivaikščioti, žaisti futbolą arba atlikti matematikos namų darbus. Tas pasirinkimas jam bus geriausias.

JŪSŲ VEIKSMAI

- **Aš primenu sau:** tai, ką aš matau, žinau ir suprantu, yra mano požiūris, padiktuotas mano gyvenimiškos patirties. Būna ir kitokių požiūrių. Tai normalu.
- **Aš pasitikslinu**, klausdamas vaiko, kodėl jis renkasi tai, ką renkasi.
- **Aš sužinau iš jo**, kodėl jam svarbu tai, ką jis daro.
- **Aš paaiškinu jam**, kodėl man atrodo svarbu tai, ką jis daro arba ko nedaro.
- **Aš leidžiu jam daryti tai**, ką jis mano esant būtina, tikėdamasis mano palaikymo, kad ir koks būtų jo pasirinkimas.

Kiekvienas veiksmas turi padarinių

TURITE SUPRASTI

Kad ir kaip man kas nors atrodo teisinga arba neteisinga, ši koncepcija turi visas galimybes nesutapti su mano vaiko vizija. Užtat aš tiksliai žinau, kad kiekvienas veiksmas turi padarinių: tų, kuriuos aš galiu nuspėti tiesiog dabar, ir tų, kurių aš dabar neįžvelgiu ir numatyti negaliu. Aš esu atsakingas už visus savo veiksmų padarinius lygiai taip pat, kaip mano vaikas už savo veiksmų rezultatus.

JŪSŲ VEIKSMAI

- Aš klausiu vaiko, kokius jis mato padarinius to, ką dabar daro.
- Aš pasitikslinu, kokių rezultatų vaikas nori pasiekti savo veiksmais.
- Aš leidžiu jam veikti pagal jo asmeninį sprendimą, suprasdamas, kad jis pats atsako už savo pasirinkimą.

Mano gyvenimas – tai mano gyvenimas, mano vaiko gyvenimas – tai jo gyvenimas

TURITE SUPRASTI

Žmogaus laimė – pernelyg subtili materija, kad galėtume tikrai pasakyti, kas konkrečiai kitą žmogų padarys laimingą. Aš suprantu, kad mano suvokimas apie tai, kaip kurti gyvenimą, – geriausias iš įmanomų man suvokti dalykų. Mano vaikas turi visas galimybes suformuluoti įsivaizdavimą, kuris labai skiriasi nuo manojo. Drauge jo gyvenimo suvokimas gali jam būti geriausias.

JŪSŲ VEIKSMAI

- Aš atsakau sau į klausimą: ko konkrečiai gyvenime aš noriu savo vaikui.
- Aš su vaiku aptariu tas jo galimybes, kurias pastebiu, ir klausiu jo, kokias galimybes jis sau atskleidžia.
- Aš palaikau jo pasirinkimą.

Mano vaikas – mano kopija

TURITE SUPRASTI

Svarbiausias ir iki tam tikro momento vienintelis dalykas, kurį daro vaikas, – tiksliai kopijuoja savo tėvų elgesį. Viskas, kas jame man patinka, – būtent tai, kad man patinka stebėti save. Viskas, kas mane jame erzina, – būtent tai, ką aš atsisakau įžvelgti savyje. Jeigu aš prisimenu, kaip elgiuosi panašiomis aplinkybėmis, nustembu dėl sutapimo.

JŪSŲ VEIKSMAI

- Aš su malonumu darau tai, ką noriu, kad darytų mano vaikas. Pavyzdžiui, jeigu aš noriu išmokyti jį skaityti, vertinti gerą literatūrą ir pamėgti skaitymą – reguliariai ir su malonumu skaitau pats ir atsakingai renkuosi knygas.

Atsakomybės pasirinkimas ir priėmimas – tai įgūdis

TURITE SUPRASTI

Norint išmokti važiuoti dviračiu, visų pirma reikia rasti dviratį, tada ant jo atsisėsti ir pamėginti važiuoti. Sprendimo priėmimas ir atsakomybė už jį – lygiai toks pat įgūdis, kaip ir važiavimas dviračiu. Man svarbu, kad vaikas išmoktų priimti sprendimus savarankiškai, todėl aš pasirengęs kantriai skirti laiko ir dėmesio mokymo procesui, suvokdamas, kad visi turi teisę į nesėkmes ir klaidas: ir dviračiu važiuoti retam pavyksta išmokti iš pirmo karto.

JŪSŲ VEIKSMAI

- Aš sukuriu situacijų, su kuriomis susidūręs vaikas gali pasipraktikuoti savarankiškai priimti sprendimus, ir palaikau kiekvieną jo pasirinkimą.
- Aš leidžiu vaikui daryti klaidų.
- Aš nagrinėju su juo žingsnius, kurie atvedė į gautą rezultatą.
- Aš domiuosi, ko jis pasimokė iš kiekvienos situacijos ir kaip tai paveiks jo pasirinkimą ateityje.

Klausimas geriau negu atsakymas

TURITE SUPRASTI

Kai noriu patarimo, kreipiuosi į žmogų, kurį laikau specialistu. Tada išeinu su atsakymu. Aš noriu, kad mano vaikas taptų tokiu specialistu.

JŪSŲ VEIKSMAI

- Aš užduodu vaikui klausimus ir palaikau jo asmeninių atsakymų paieškas, padedu, bet leidžiu jam pačiam rasti atsakymus.

Kada apsispręsti?

Nuo 0 iki 7 metų psichologas gali atlikti bendrą diagnostiką – kaip išlavinta atmintis, mąstymas, kūrybiniai gebėjimai ir kt., nustatyti, kuris smegenų pusrutulis dominuoja, prognozuoti, kurioje srityje gali ryškiau pasireikšti vaiko gebėjimai.

Nuo 7 iki 11 metų vaikai ima aktyviai domėtis profesijomis. Apie rimtą profesinę orientaciją kalbėti anksti, bet ryškius interesus ir gebėjimus galima ir reikia lavinti jau dabar.

Nuo 12 metų paaugliai ima aktyviai vertinti save ir savo galimybes, nuo šio amžiaus naudinga užsiimti profesine orientacija.

Užsienio kalbų mokymas

Lenk medį, kol jaunas?

One, two, three – skaičiuoja iš kalbų būrelio grįžęs trimetis. Tėveliai sužavėti – vaikas jau moka angliškai! O ką apie tai sako specialistai?

Užsieno kalbos pamokėlės mažiesiems turi atrodyti kaip žaidimas.

Savaitė Šeimai

Ramutė Šulčienė

Vienas rimčiausių argumentų, kuriuos pateikia ankstyvojo kalbų mokymo entuziastai, skamba taip: vaikučių smegenys labai imlios, kuo jis mažesnis, tuo lengviau jam mokytis naujos kalbos.

„Mokslininkai iš tiesų yra įrodę, kad vaikų smegenys imlesnės, fiksuojamas didžiausias jų aktyvumas ir lankstumas, veikia ilgalaikė atmintis. Be to, mokant užsienio kalbų, lavinami vaiko socialiniai įgūdžiai, ugdoma valia, dėmesys, atmintis, motyvacija“, – sako Lietuvos edukologijos universiteto Anglų didaktikos katedros docentė dr. Giedrė Balčytytė-Kurtinienė. Visgi pašnekovė nesutiktų su idėja, kad užsienio kalbų mokymas turėtų būti įtrauktas į ikimokyklinio ugdymo programą, kaip jau yra kai kuriose Europos šalyse. „3–6 metų amžiaus vaikui svarbiausia kūrybinė, meninė, mąstymo veikla, – sako dėstytoja. – Tad, jei ir mokome mažylius naujos kalbos, tai turėtų vykti lyg žaidimas.“

PASINERTI Į KALBĄ

Vertėtų žinoti ir tai, kad kelios pamokėlės didelės naudos neduos. Tuo įsitikinę visi kalbinti specialistai. „Kai užsienio kalbos mažas vaikas mokosi tradiciniais akademiniais metodais du tris kartus per savaitę po pusvalandį („pamokėlėse“) – tai galima pavadinti apčiuopiamo rezultato neduodančia mada“, – įsitikinusi dvikalbio darželio-mokyklos „Saulės gojus“ direktorė Laima Sirutienė. Anot pašnekovės, tuomet vaikui daug geriau sportuoti ar užsiimti menais. Kitas reikalas, kai vaikas užsienio kalbos mokosi ją natūraliai girdėdamas aplinkoje. G. Balčytytė-Kurtinienė pritaria, kad reikėtų atskirti kalbos mokymąsi nuo kalbos įsisavinimo. „Įsisavinimas – tai savaiminis, nesąmoningas procesas, vykstantis gyvai kontaktuojant su užsienio kalba. O kalbos mokymasis vyksta sąmoningai, šis procesas tinkamas tik vyresnio amžiaus vaikams, kai jie pradeda kalbą suvokti kaip sistemą“, – aiškina dėstytoja. Paprastai tariant, ikimokylinukai užsienio kalbos turi būti ne mokomi, o tiesiog natūraliai joje būti. Šis metodas vadinamas pasinėrimu į kalbą. Pavyzdžiui, dvikalbiuose darželiuose naujoji kalba tampa darbo, bendravimo kalba. Pagal principą „vienas asmuo – viena kalba“ viena auklėtoja bendrauja tik lietuviškai, o kita – tik užsienio kalba, vokiškai ar angliškai. Kaip ir dvikalbėse šeimose, grupėje visą dieną skamba dvi kalbos, mažieji nė nejaučia, jog mokosi.

Į PAGALBĄ ATEINA MŪZOS

G. Balčytytė-Kurtinienė atkreipia dėmesį, kad užsienio kalbų mokytojas turi būti labai kūrybingas, išmanyti amžiaus tarpsnio ypatumus ir taikyti tinkamus metodus. Vieni vaikai mokosi girdėdami. Jiems reikalingi garsai, žodiniai žaidimai, eilėraštukai, skanduotės, dainelės.

Kiti vaikai įsimena greičiau, kai informacija siejama su vaizdu, mato piešinėlius, stebi gamtą, formas, spalvas. Tokie vaikai mėgsta kalbos mokytis iš kortelių, vadovėlių su iliustracijomis, vaizdo siužetų, animacinių filmukų, žodžius geriau įsimena, jei mato juos parašytus.

Tretiesiems (pojūtinis mokymosi stilius) norisi paliesti, pajausti, pauostyti. Kalbos jie mokosi per komandinius žaidimus, fizinius pratimus, judesius, darbelius.

Mokslininkė itin palankiai vertina užsienio kalbų mokymą pasitelkiant menus. Ji atkreipia dėmesį, kad girdimojo stiliaus vaikų mūza – muzika, regimojo – dailė, pojūtinio-jausminio – drama, net šokiai. „Užsienio kalbos pamokėlė būtų visavertė visiems vaikams, jei mokytojas šias tris mūzas pasitelktų į pagalbą. Domiuosi kalbos ir muzikos ryšiais, kitų mokslininkų ir savo moksliniuose tyrimuose pastebėjau, kad muzikos integracija turi ypatingą poveikį kalbos mokymuisi ir ypač ilgalaikei atminčiai lavinti. Juk dažnas iš mūsų dar ir dabar lengviau išdainuotume angliška abėcėlę, nei iš eilės išvardytume raides. O daugelis vaikystėje išmoktų angliškų dainelių dar ir šiandien skamba ausyse. Be dainavimo, savaip mokyti kalbos ir ją įsisavinti gali padėti ir kitos muzikinės veiklos grandys:

DU VERTĖJAI

kalbasi skęstančiame laive:

– Ar mokate plaukti?

– Ne, bet moku šaukti „gelbėkite“ devyniomis kalbomis.

ritmavimas, skandavimas, grojimas ritminiais ir melodiniais instrumentais, muzikos klausymasis ir pan.“, – išvadas pateikia dėstytoja.

GERIAU VĖLIAU, BET RAMIAU

Ar svetimos kalbos mokymasis negali apsunkinti gimtosios kalbos įsisavinimo? „Mokslininkai įrodė, jog antrosios kalbos mokymasis neturi neigiamo poveikio gimtajai kalbai. Visgi, jei vaikui nustatytas kalbos sutrikimas, tikėtina, kad jis, mokydamasis kalbų, patirs tam tikrų nesklandumų“, – įspėja anglų kalbos mokytoja Raminta Rupšienė. Tiesa, nereikėtų pamiršti ir prigimtinių vaikučio polinkių. Ir mums kadaise ne visiems vienodai sekėsi mokytis kalbų ir tiksliųjų mokslų.

Anglų kalbos mokytojas Erikas Juchnevičius primena, jog kiekvienas vaikas, kaip ir suaugęs žmogus, yra savitas, turi savo darbo ir mokymosi stilių, tempą bei ritmą. Anot jo, svarbiausia „neperspausti“ vaiko, kuriam užsienio kalba sekasi sunkiau, kad neįvyktų visiškas atmetimas ir pasipriešinimas iš principo bet kokiam mokymuisi.

DIDŽIAUSIA NAUDA – VAIKO DŽIAUGSMAS

2009 m. įsigaliojo Lietuvos švietimo ir mokslo ministerijos direktyva, remiantis ja, užsienio kalbų mokymas pradedamas nuo antros klasės. „Manau, tai pats palankiausias amžiaus tarpsnis pradėti mokyti užsienio kalbos: vaikai, baigę pirmą klasę, jau yra susipažinę su mokykla ir jos sistema, tad naujos kalbos įvedimas nesukelia streso. Be to, šiame amžiuje plečiasi vaikų socialiniai poreikiai, nebeapsiribojama šeima ir jos aplinka, atsiranda natūralus smalsumas pažinti ir svetimas šalis, jų kalbas.

Vaikus vis labiau įtraukia neišvengiamas skaitmeninis pasaulis, kuriame vyrauja užsienio, dažniausiai anglų, kalba“, – teigia G. Balčytytė-Kurtinienė. Ar tai reiškia, kad užsienio kalbos pamokėlės darželinukams nereikalingos? Reikalingos, tik svarbu neturėti pernelyg didelių lūkesčių ir jokiu būdu neversti vaiko mokytis.

Tėveliams reikėtų atsakyti sau į klausimą, kokiu tikslu jie moko savo vaiką užsienio kalbos? Jei tikrai nori, kad vaikas mokėtų vieną ar kitą kalbą vartoti savo kasdienybėje, būtina sudaryti sąlygas ta kalba kalbėti. Reikia ir namų aplinkoje pratęsti ugdymą, pavyzdžiui, dainuoti daineles, žaisti žaidimą užsienio kalba, bandyti susišnekėti.

Tėvai taip pat turėtų įvertinti, kas jų vaiką džiugina labiau – kalbų mokymasis ar fizinė veikla. Galbūt, jei vaikas nuoširdžiai džiaugiasi ugdymo veikla, nebe taip ir svarbu, ar keli angliški žodeliai duoda daug naudos, ar mažai...

KAIP MOKYTIS UŽSIENIO KALBOS NAMIE?

Pataria „Saulės gojaus“ anglų kalbos mokytoja ***Inga Genutytė***

Būtina kiek įmanoma daugiau vizualizuoti informaciją gestais, mimika, paveiksliukais, apčiuopiamais daiktais ir pan.

Leiskite vaikams tiesiog klausytis. Kalbėjimą reikia skatinti ir provokuoti, bet ne siekti jo spaudimu ir vertimu pakartoti. Jei mokotės pažinti daržoves, drauge gaminkite salotas, jei susipažįstate su gyvūnais – lipdykite juos iš plastilino, pieškite, kurkite. Būkite žaismingi, kūrybingi ir leiskite patiems vaikams būti jų mokymosi proceso bendraautoriais.

Jei mokotės pažinti ir įvardyti spalvas, namie galite dėlioti spalvotus delnų ir pėdų atspaudus dideliame popieriaus lape. Jei yra galimybė, bendraukite su kitakalbiais vaikais.

Žaiskite žaidimus užsienio kalba, dainuokite daineles, mokykitės eilėraštukų. Retkarčiais naudinga pasižiūrėti ir animacinių filmukų. Nepamirškite, kad vaikui tai turi teikti pasitenkinimą, kelti malonias emocijas.

Mažieji šnekučiai
Anglų kalba mūsų mažiesiems

„Visada maniau, jog mano vaikas yra kuklus ir sunkiai bendraujantis, bet šiandien pamačiau, kaip jis dalyvauja veikloje, dainuoja angliškai, o svarbiausia, kad nuolat šypsosi! Esu daugiau nei patenkinta.“

„Jau po pirmosios pamokėlės mūsų sūnus galėjo pasakyti kelis žodžius angliškai. Dabar jis jau kalba sakiniais! Puiki programa, nuostabi mokytoja – neįtikėtini rezultatai.“

VšĮ „Mažieji šnekučiai“
kviečia 3–7 metų vaikučius mokytis anglų kalbos
Vilniaus valstybiniuose ir privačiuose vaikų darželiuose.

- **PRITAIKYTA MAŽIESIEMS** – pagal specialią adaptuotą programą.
- **SMAGU** – daug kūrybinių užduočių ir žaidimų.
- **NAUDINGA** – išmokstami artimiausios aplinkos žodžiai, taisyklinga tartis.
- **PRASMINGA** – lavinami ne tik kalbos, bet ir bendrųjų kompetencijų įgūdžiai, pasiruošiama mokyklai.

Daugiau informacijos
tel.: 8 608 30 100, 8 643 43 777;
el. p. info@maziejisnekuciai.lt
www.maziejisnekuciai.lt
www.facebook.com/mazieji.snekuciai

Nemokamai – tik sūris pelėkautuose?

Užsisakote maisto papildų pakuotę, kuri jums siūloma nemokamai. Nemokamai ją ir gaunate. Kas toliau? Vėliau prekės jums siunčiamos viena po kitos ir už jas reikalaujama atsiskaityti. O juk norėjote tik to, ką gausite dykai… Ar tokia prekybininkų taikoma praktika teisėta ir kaip turėtumėte elgtis, kalbamės su VšĮ Europos vartotojų centro teisininke patarėja **Rasa Kneižyte.**

Savaitė šeimai
Judita Lavinienė

VARTOTOJŲ KLAIDINIMAS

„Išmėginkite nemokamai“, „tik 1 euras“ – populiarios ir dažnai internete matomos frazės. Tačiau, jei kas nors atrodo per daug gerai, kad būtų tiesa, tai greičiausiai ir nėra tiesa. Vartotojai atsako į reklaminį skelbimą internete arba telefonu ir užsisako nemokamą ar labai pigią bandomąją prekę. Šio proceso metu vartotojai pardavėjams pateikia savo duomenis ir tik vėliau paaiškėja, jog vartotojai buvo suklaidinti ir įtraukti į ilgalaikį sandorį su pardavėju. „Kalbant apie nemokamus pavyzdžius, tai Europos vartotojų centras Lietuvoje dažniausiai gauna skundų, kai po pirmo nemokamo bandymo vartotojai toliau gauna kitų siuntų jau kartu su sąskaitomis apmokėti. Dažniausiai tokios sutartys būna sudaromos telefonu ir vartotojai, ypač vyresnio amžiaus, ne visada iki galo supranta savo įsipareigojimų apimtį, – aiškina R. Kneižytė. – Galiu tik pasidžiaugti, kad dažniausiai tokias mūsų turimas bylas pavyksta išspręsti teigiamai – pardavėjai panaikina sąskaitas už neužsakytas prekes.“

KOMPROMISO BŪDU

Europos vartotojų centras ginčus tarp Lietuvos vartotojų, įsigijusių prekių / paslaugų iš ES šalių, Islandijoje ar Norvegijoje registruotų pardavėjų / paslaugų teikėjų sprendžia kompromiso būdu. Jeigu matoma, kad pažeidžiamos vartotojų teisės arba pardavėjas / paslaugos teikėjas tiesiog neatsako vartotojui, tai užvedama byla ir pasidalinama su Europos vartotojų centru toje valstybėje, kurioje registruotas pardavėjas / paslaugos teikėjas. Europos vartotojų centras toje valstybėje susisiekia su pardavėju / paslaugų teikėju ir kompromiso būdu stengiasi padėti vartotojui. „Nors galiu pasakyt, kad ne visada ir vartotojai būna teisūs. Kartais tiesiog jie patys paviršutiniškai susipažįsta su pardavėjo sąlygomis, nors jos, kalbant apie nemokamas prekes ar pavyzdžius, yra ypač svarbios“, – atkreipia dėmesį R. Kneižytė.

KAIP ATSISAKYTI?

Gavote neužsakytą prekę? Galite jos atsisakyti, tačiau tai svarbu padaryti tinkamai per įstatymų numatytą laiką. „Yra nustatytas 14 dienų terminas nuo prekės gavimo, per kurį vartotojas gali atsisakyti nuotolinės sutarties ir ne prekybos patalpose sudarytos sutarties. Vartotojas pardavėjui gali pranešti užpildęs specialią formą, o jeigu pardavėjo interneto svetainėje tokios

SVARBU

- Jei užsisakote pagal skelbimą internete, būtinai išsaugokite ekrano nuotrauką užsakymo procese kaip įrodymą, kad neišreiškiate jokio sutikimo dėl prenumeratos.
- Skaitykite ir tai, kas parašyta smulkiomis raidėmis. Įsitikinkite, kad netyčia nesutinkate užsiprenumeruoti.
- Jeigu kokia nors informacija yra paslėpta ar nepateikta, pagalvokite apie galimybę apsipirkti kitur.
- Jei ne dėl savo valios buvote įtraukti į prenumeratą, atsisakykite sutarties ir išsaugokite atsisakymo kopiją.

VARTOTOJO ATMINTINĖ

Jeigu vis dėlto norite išmėginti tai, kas siūloma nemokamai arba itin palankia kaina, R. Kneižytė siūlo būti budriems. „Pirmiausia prieš perkant reikia patikrinti informaciją apie pardavėją, dažniausiai vartotojai būna pakankamai aktyvūs ir palieka atsiliepimų, ypač neigiamų, internete. Taip pat reikėtų būtinai perskaityti bendrovės nuostatas ir sąlygas (angl. *tems&conditions*), kartais kalti būna ir vartotojai, jei paviršutiniškai susipažįsta su sutarties sąlygomis. Jeigu įmonės svetainėje nėra sąlygų, tai verčiau nerizikuoti ir su pasiūlymu nesutikti“, – pataria pašnekovė.

Skaitykite ir tai, kas parašyta smulkiomis raidėmis.

nėra, tai raštu aiškiai išreikšti pageidavimą atsisakyti sutarties“, – sako R. Kneižytė.

Bendrovei siunčiamame rašte paaiškinkite padėtį ir informuokite, kad nesiruošiate mokėti. Nurodykite gautos sąskaitos numerį, sumą ir sąskaitos datą, taip pat priežastis, kodėl nesiruošiate mokėti. „Prašykite, kad grąžintų pinigus, jeigu be jūsų sutikimo buvo nuskaičiuota nuo jūsų kredito ar debetinės kortelės. Svarbu išsaugoti dokumentus ginčijant gautą sąskaitą ar neteisėtą nuskaičiavimą nuo kortelės. Būtinai išsaugokite susirašinėjimo dokumentus“, – nurodo teisininkė.

SUSIGRĄŽINKITE PINIGUS

Bendrovei gavus raštišką kreipimąsi, sutartis turi būti nutraukta, o prekės grąžintos. Pardavėjas taip pat privalo jums atiduoti sumokėtus pinigus. „Jeigu pardavėjas negrąžina pinigų, kuriuos nuskaičiavo nuo jūsų sąskaitos be jūsų sutikimo, kreipkitės pagalbos į mokėjimo kortelę išdavusią finansinę įstaigą“, – pataria R. Kneižytė. Jeigu pardavėjas ir toliau savavališkai nuskaičiuoja pinigus be jūsų sutikimo, uždarykite kortelės sąskaitą.

PASIRŪPINKITE PREKĖMIS

R. Kneižytė atkreipia dėmesį į tai, kad nors ir nesate atsakingi už prekes, kurių neužsakėte, jūs vis tiek turite pareigą tinkamai jomis pasirūpinti ir grąžinti bendrovei jos sąskaita, jeigu to bus pageidaujama. Taigi:

- **Nesinaudokite prekėmis,** nes kai kuriose šalyse, jeigu pradėsite naudotis, bus laikoma, kad sutikote su sutartimi.
- **Įsitikinkite, kad prekė grąžinama registruotu būdu** ir išsaugokite čekį / kvitą, kad galėtumėte įrodyti, jog prekę išsiuntėte atgal.
- **Prisiminkite, kad neprivalote mokėti už neužsakytas prekes.** Jeigu pardavėjas atsiunčia naują sąskaitą ar priminimą sumokėti, jūs neprivalote vėl užginčyti, bet pageidautina, kad vėl susisiektumėte su pardavėju.
- **Jeigu pardavėjas perdavė šitą reikalą skolų išieškojimo įmonei,** jūs taip pat neprivalote mokėti, bet svarbu užginčyti reikalavimą. Skolų išieškojimo bendrovės negali reikalauti įmokų, kurių teisiškai neprivalote mokėti. Pardavėjo pareiga įrodyti, kad jūs privalote mokėti. Jūs nevykdysite piniginių įsipareigojimų tik tuo atveju, jeigu teismas nuspręs, kad jūs privalote sumokėti ir jūs vis tiek pasirinksite nemokėti. Ginčykite bet kokią sąskaitą, jei nemanote, kad ją turite apmokėti.
- **Nepamirškite išsaugoti svarbių dokumentų kopijų ir susirašinėjimo su pardavėju** (ir kitomis įtrauktomis šalimis, tokiomis kaip skolų išieškojimo bendrovė).

TĖVAS – PAGAL ĮSTATYMĄ

Rugsėjo mėnesį išsiskyriau su žmona. Ji laukiasi vaiko nuo kito vyro. Ar gali būti taip, kad vaikas bus teisiškai priskirtas man?

Į klausimus atsako VšĮ Šeimos teisinių konsultacijų centro teisininkė ***Jurgita Maslianikaitė***

Skaitytojo klausimas šiuo atveju yra labai taiklus. Klausimas keliamas dėl vaiko kilmės iš tėvo nustatymo. Esminė teisinė norma šioje situacijoje nurodo, kad kai vaikas gimsta praėjus ne daugiau kaip trims šimtams dienų nuo santuokos nutraukimo, vaiko tėvu pripažįstamas buvęs motinos sutuoktinis (LR civilinio kodekso 3.140 straipsnio 2 dalis). Taigi atsakymas į skaitytojo klausimą yra teigiamas.

Kadangi nuo santuokos nutraukimo nėra praėję trys šimtai dienų, tai gimus vaikui ir registruojant gimimo faktą skaitytojas gali būti įrašytas kaip gimusio vaiko tėvas, net jei pats nedalyvauja ir faktiškai nežino. Iš klausimo formuluotės galima spėti, kad vaikas dar gims, todėl darytina prielaida, kad gimimo fakto registravimas numanomas ateityje.

Vaiko gimimo registravimo faktas metrikacijos įstaigoje šiomis ir panašiomis aplinkybėmis yra labai svarbus, kadangi nuo to priklauso teisinis situacijos sprendimas. Kol vaiko gimimas nėra registruotas, teisinė procedūra yra paprastesnė. Kai vaikas gimė išsituokusiai motinai nuo santuokos pabaigos nepraėjus trims šimtams dienų, vaiko motina, jos buvęs sutuoktinis ir vyras, pripažįstantis save gimusio vaiko tėvu, turi teisę paduoti teismui bendrą pareiškimą, prašydami vaiko tėvu įrašyti vyrą, pripažįstantį save vaiko tėvu. Teismo nutartimi patvirtinus tokį bendrą pareiškimą, kaip vaiko tėvas įrašomas ne buvęs motinos sutuoktinis, o vyras, pripažįstantis save vaiko tėvu (LR civilinio kodekso 3.140 straipsnio 5 dalis). Taigi nors ir reikalinga kreiptis į teismą su pareiškimu, toks pareiškimas nagrinėjamas supaprastinto proceso tvarka, tokiu atveju galimas ir rašytinis klausimo sprendimas (žinoma, teismas gali nuspręsti kviesti pareiškimą pateikusius asmenis į posėdį duoti paaiškinimus žodžiu). Tačiau pažymėtina, kad tai vis dėl to yra greitesnis teisinis sprendinys, nei būtų tada, kai vaiko gimimo faktas jau būtų registruotas metrikacijos įstaigoje. Tuomet būtų reikalinga taikyti tėvystės nuginčijimo tvarką, kai procesas vyksta ieškinio teisena, paprastai yra skiriama DNR ekspertizė ir byla užtrunka ilgiau.

Jūsų klausimų teisininkui laukiame adresu *seimai@savaite.lt.*

Būkim mandagūs ir darbe

Kiekviena darbovietė turi savo taisyklių ir etiketo reglamentą. Vis dėlto Jūsų galimybė tinkamai dirbti labai priklauso ir nuo bendro darbo etiketo išmanymo.

Savaitė šeimai
Selija Levin-Jurgilienė

ELEMENTARI HIGIENA

Kiekvienas darbuotojas turėtų žinoti, kad svarbu laikytis higienos normų. Jos leis kiekvienam darbuotojui jaustis darbe patogiai ir saugiai. Tam tikri dirgikliai, tokie kaip kvapai ar kolegos čiaudulys, netrikdys darbo eigos.

- Nevalia eiti darbą sergančiam.
- Nesikvepinti aitriais kvepalais.
- Susitvarkyti savo darbo stalą, o ypač bendrą erdvę, tarkim, prie kopijavimo aparato ar bendroje virtuvėlėje.
- Maisto vartojimas kontoroje taip pat turėtų būti ribojimas, nes tam tikri kvapai gali erzinti kitus darbuotojus.

SVARBU

- Įvertinkite darbovietės aprangos kodą. Jei turite tatuiruočių ar kūno auskarų, pasistenkite juos pridengti verslo pasaulyje.
- Turėkite vizitinių kortelių. Savo kontaktų rašymas servetėlėje ar popieriaus skiautėje atrodo nemandagiai.

SU PAGARBA KITIEMS

Punktualumas ir pagarba aplinkinių darbui ypač svarbūs.

- Visada pasirodykite darbe laiku, ypač prieš svarbius susirinkimus.
- Nekalbėkite per garsiai telefonu, tai trukdo aplinkiniams. O per susitikimus nustatykite vibravimo funkciją.
- Gerbkite kito darbuotojo erdvę. Laikykitės atstumo, kol kitas šneka telefonu. Paisykite tam tikro atstumo kalbėdamiesi su kitais darbuotojais. Kontora nėra vieta intymumui.
- Nereikalaukite, kad kiti dalytųsi su jumis asmenine savo gyvenimo informacija.
- Pasistenkite atsakyti į praleistus skambučius ar elektroninio pašto laiškus per 24 val.
- Niekada nerašykite laiške to, ko neišdrįstumėte pasakyti į akis.
- Nepertraukinėkite kalbančiųjų. Nejžiebkite konfliktų per susirinkimus. Leiskite visiems aprimti ir tada pasikalbėkite apie rūpimus dalykus.

VENKITE ASMENIŠKUMŲ

Darbe neleistina šmeižti, apkalbinėti ar kitais būdais reikšti asmeninių nuostatų, kurios nesusijusios su darbu. Taigi:

- Nesiskolinkite daiktų be savininko leidimo.
- Nesitaikstykite su kitų neetišku elgesiu. Nei jei liksite vienas, besielgiantis etiškai, laikykitės savo.
- Nešaukite ir nekelkite balso ant kitų darbuotojų.
- Nelipdykite etikečių žmonėms pagal jų darbo pobūdį. Traktuokite visus kaip lygius.
- Neliežuvaukite apie kitus darbuotojus. Geriau pasakykite jiems pagarbių komplimentų. Jei išgirstate komplimentą, būtinai padėkokite.

KOMANDIRUOTĖJE

Kiekviena šalis pasižymi savita kultūra, sveikinimosi įpročiais, dovanų teikimo manieromis. Bet kokiu atveju neliaupsinkite savo šalies per daug ir nesitikėkite, kad visi jūsų lūkesčiai turi būti išpildyti. Be to, atminkite, kad Jūsų viešbučio kambarys nėra baras ar biuras. Todėl verčiau nekvieskite klientų į savo kambarį. Prieš keliaudami svetur, pasidomėkite kitos šalies kultūra. Jūs esat svečias, tad priimkite sprendimus su pagarba ir saikingai vartokite alkoholį. Visi darome klaidų tam tikromis aplinkybėmis, bet kai kalbame apie darbą, kuo mažiau tų klaidų, tuo geriau. Prisiminkite, kad jūsų pasirinkimas elgtis pagal etiketą atsispindės ne tik jūsų bendrovės veikloje, bet ir Jūsų paties profesinėje srityje.

ĮMONĖS DARBUOTOJAS
ateina pas viršininką ir prašo padidinti atlyginimą. Viršininkas klausia:
– Ar jums tikrai to reikia?
– Taip, turiu ateities planų – ketinu vesti.
– Suprantama, bet nedidinsiu! O ateityje jūs man už tai dar ir padėkosite.

Florame mandarinų ir kvapiųjų kanangų kūno losjonas

Lengvai prasiskverbiantis, drėkinantis ir minkštinantis odą organinis mandarinų ir kvapiųjų kanangų losjonas. Malonaus kvapo ir lengvos tekstūros losjoną pamėgs visa Jūsų šeima. Ekologiški alavijų ir levandų gėlių vandenys suminkština odą, suteikia atsipalaidavimo pojūtį. Tai puiki dovana sau ar draugui.

Talpa 200 ml
Kaina 18,53 EUR (64 Lt)
Įsigijimo vietos:
SPA centras „Provanso kvapai" Vilniuje ir Klaipėdoje, *www.provansokvapai.lt*

PEAUD'OR soliariumo įdegio losjonas „Dark Angel"

Spindinti oda, nuostabus įdegis ir subtilus aromatas. Įdegio losjonas papildytas natūraliais aliejais ir omega 3 kompleksu. Veikliųjų medžiagų derinys drėkina ir jaunina odą, užtikrina tolygų aukso spalvos įdegį. Losjonas padeda įgauti norimo tamsumo įdegį. Naudojimas: tepti odą prieš pat įdegio sesiją.

Talpa 250 ml
Kaina 18,10 EUR (62,49 Lt)
Įsigijimo vietos: „Eurokos" parduotuvės

L'Oreal False Lash Wings Butterfly Effect Fibers mascara tankinantis ir ilginantis blakstienų tušas.

Dėl naujos formos šepetėlio blakstienos vienodai ir lygiai padengiamos nuo šaknų iki pat galiukų, sukuriamas tarsi netikrų blakstienų efektas. Blakstienos tampa tankesnės, ilgesnės ir riestesnės. Asimetrinis, drugelio formos šepetėlis, su kuriuo itin patogu išskleisti blakstienas akių kampučiuose, tarsi drugelio sparnus.

Kaina 15 EUR (51,79 Lt)
Įsigijimo vietos: „Parfum Express" parduotuvės, *www.pex.lt*

GARNIER *Ultra Doux Marvellous* šampūnas, balzamas, kaukė ir plaukų aliejus su arganų ir kamelijų aliejais sausiems, šiurkštiems plaukams

Šiose plaukų priežiūros priemonėse suderintų nuostabių arganų ir kamelijų aliejų junginys pamaitins sausus ir šiurkščius plaukus, suteiks jiems elastingumo bei spindesio, o plaukų plovimas taps tikru malonumu. Arganų aliejus turi ypatingų maitinamųjų ir apsauginių savybių, o kamelijų aliejus suteikia spindesio ir švelnumo. Sausi, šiurkštūs plaukai akimirksniu pamaitinami, jie atgauna elastingumą bei švelnumą, žvilga ir pasidaro lengvai šukuojami. Neriebus plaukų aliejus gali būti naudojamas prieš trenkant plaukus, prieš juos džiovinant ir kaip kasdienė plaukų gražinimo priemonė, tepama ant sausų plaukų.

Talpa: šampūnas 250 ml, balzamas 200 ml, kaukė 300 ml, aliejus 150 ml
Kaina: šampūno ir balzamo 2,49 EUR (8,59 Lt)
Kaukės 4,34 EUR (14,98 Lt)
Aliejaus 8,69 EUR (30 Lt)
Įsigijimo vietos: kosmetika prekiaujančios parduotuvės

*Įvairiose prekybos vietose kaina gali skirtis.

SENI CARE kūno balzamas sausai odai

Sausos viso kūno odos priežiūrai:
- efektyviai drėkina: oda iškart tampa elastingesnė, minkštesnė;
- veikia raminamai, mažina odos šiurkštumą;
- neutralizuoja laisvuosius radikalus, apsaugo nuo ankstyvo senėjimo;
- stiprina odos apsauginę funkciją, neleidžia jai išsausėti;
- panaikina per didelį odos pleiskanojimą.

Naudojimo būdas: Užtepti ant odos ir lengvai įmasažuoti. Naudoti 1–2 kartus per dieną.

Talpa 250 ml
Kaina 3,98 EUR (13,74 Lt)*
Įsigijimo vietos: teirautis vaistinėse

*Skirtingose vaistinėse kaina gali skirtis.

Šampūnas „Margarita" su kiaušiniais

Išsausėję ir blizgesį praradę plaukai taps gyvybingesni naudojant šampūną „Margarita" su kiaušinių lecitinu. Natūralus kiaušinių lecitinas atkuria pažeisto plauko struktūrą ir intensyviai maitina. Šampūno sudėtyje esantys septynių žolelių ekstraktai aktyvina kraujotaką, stiprina plaukų šaknis ir gaivina galvos odą. Patiktrinta dermatologų.

Talpa 250 ml
Kaina 1,99 Eur (6,87 Lt)
Įsigijimo vietos: „Drogas", „Kosmada", „Maxima" ir kt. parduotuvės

Atsikratykite išsipūtusio pilvo

Atrodė, kad pilvas tuoj sprogs!

Žmogaus organizme natūraliai gyvena vienaląsčiai grybeliai, dar vadinami mieliagrybiais. *Candida albicans* – vienas iš jų. Mieliagrybių, arba mielių, yra daugybė rūšių. Mums labiausiai žinomos kepimo, alaus ir vyno mielės. Mielės yra grybai. Gavusios cukraus, mielės iškart pradeda jį ryti ir daugintis.

Prieš valgį Tina visada išgeria vieną **Dida** tabletę. Anksčiau, kai tik Tina ką nors suvalgydavo, jai pūsdavo pilvą ir ji jausdavosi išpampusi.

„Naktį mano pilvas taip išsipūsdavo, kad atrodydavo, tuoj sprogs. Dujos ir laisvi viduriai versdavo mane lakstyti į tualetą. Aš beveik buvau netekusi vilties surasti pagalbą, nes niekas negalėjo nustatyti jokių skrandžio ar žarnyno sutrikimų. Būdama ne namie valgydavau labai mažai, kaip paukštelis, kad pilvas neišpamptų. Ir labai dažnai vilkėdavau laisvus drabužius, kad paslėpčiau savo išsipūtusį pilvą."

ATRADO TABLETES **DIDA**

„Praėjusią vasarą perskaičiau apie tabletes **Dida** ir cinamono naudą. Nusprendžiau jas išbandyti. Poveikį pajutau netrukus, o po kurio laiko mano pilvas vėl tapo plokščias. Šiandien mano virškinimo sistema dirba puikiai. Aš labai laiminga. Dabar aš visada išgeriu vieną tabletę **Dida** prieš pusryčius ir vieną tabletę priešpiet. Nuostabus jausmas, kai pilvas vėl plokščias, o virškinimo sistema veikia puikiai", – šypsodamasi pasakoja Tina.

MIELIAGRYBIAI

Esant normaliai gerosios žarnyno mikrofloros pusiausvyrai, mielių augimas ir dauginimasis kontroliuojamas. Todėl žmogus jaučiasi puikiai, jo nekankina nemalonūs pojūčiai žarnyne pavalgius. Tačiau nekontroliuojamai augdamos ir cukrų skaidydamos mielės išskiria toksinų, jie gali sukelti silpnumą ir nuovargį, dujų, kurios sukelia nemalonų pilvo pūtimą ir tempimą. Nesveika ar nevisavertė mityba, stresas ir kartais antibiotikai taip pat gali sutrikdyti žarnyno mikrofloros pusiausvyrą. Tuomet mielės pradeda daugintis nekontroliuojamai. Mielės mėgsta augti drėgnose kūno vietose ir gleivinėse.

SKANDINAVIŠKOS **DIDA** TABLETĖS

Cinamonas yra vienas seniausių prieskonių, kurį žmonės pradėjo vartoti maždaug prieš 5 000 metų. Tradiciškai jis buvo vartojamas kaip antibakterinė ir virškinimą gerinanti priemonė. **Dida** tabletės gaminamos pagal Skandinavijoje gerai žinomą receptą, švedų žolininkų sėkmingai naudojamą jau daugelį metų. **Dida** sudėtyje yra augalų, turinčių antiseptinį, dujų kaupimąsi, pilvo tempimą ir pūtimąsi reguliuojantį poveikį. Česnakai ir čiobreliai veikia antibakteriškai, o cinamonas, raudonėliai ir kardamonai palaiko normalų virškinimą. Pipirmėtės ir pankoliai mažina dujų susidarymą žarnyne ir vidurių pūtimą. Niacinas padeda palaikyti normalią gleivinių būklę. Normali žarnyno ir virškinimo sistemos gleivinių būklė svarbi gerai savijautai.

SVARBI IR DIETA

Vartojant **Dida** rekomenduojama sumažinti kavos, alkoholio, saldumynų, cukraus vartojimą. Svarbu įvairi bei subalansuota mityba ir sveikas gyvenimo būdas. Venkite riebaus maisto. Vietoj jo valgykite sveikų grūdų produktų, šviežių vaisių ir daržovių – virtų arba žalių. Sportuokite. Tai pagerins medžiagų apykaitą, padės greičiau šalinti toksinus. Rekomenduojama sumažinti ar kuriam laikui atsisakyti produktų, kurie skatina blogosios žarnyno mikrofloros vystymąsi ir pažeidžia organizmo mikrobiologinę pusiausvyrą: alkoholio, aštraus ir sūraus maisto, mielių, angliavandenių. Geriau valgyti baltyminį maistą – vištieną, kalakutieną, žuvį, kiaušinius, pupeles, šviežias daržoves, rinktis alyvuogių ir linų sėmenų aliejų.

DŽIAUKITĖS PLOKŠČIU PILVU

Vartokite **Dida**, kad išvengtumėte pilvo pūtimo, tempimo, palaikytumėte normalų virškinimą ir puikią savijautą po valgio. Rekomenduojama gerti po 1 tabletę per dieną prieš valgį užsigeriant stikline vandens. Pirmas 45 dienas rekomenduojama gerti po 2 tabletes per dieną. Skandinaviškos maisto papildo **Dida** tabletės pagamintos iš augalų ekstraktų ir eterinių aliejų.

KUR GALIMA ĮSIGYTI **DIDA** TABLEČIŲ?

Originalių **Dida** tablečių galite įsigyti vaistinėse arba gamintojo interneto svetainėje *www.newnordic.lt.*

TURITE KLAUSIMŲ?

Norėdami gauti daugiau informacijos, skambinkite telefonu (8 37) 222 023 arba apsilankykite interneto svetainėje *www.newnordic.lt.*

NEW NORDIC parduotuvė internete

Erekcijos sutrikimų retkarčiais pasitaiko visiems, tad nereikėtų dėl to jaudintis. Tačiau jeigu tik pusės mėginimų pasimylėti metu įvyksta erekcija – tai ženklas, kad reikalas rimtas!

5 klausimai apie VYRŲ SVEIKATĄ

Ar būtent jums gresia erekcijos disfunkcija? Išsiaiškinkite tai atsakydami į klausimus.

1. AR TURITE ANTSVORIO?

Nutukusiems vyrams dažniau išsivysto erekcijos disfunkcija. Taigi, jeigu turite antsvorio, susimąstykite.

2. KOKIOMIS IŠ TOLIAU IŠVARDYTŲ LIGŲ SERGATE:

- diabetas
- didelis cholesterolio kiekis
- depresija
- aterosklerozė (plokštelės kraujagyslėse)
- inkstų ligos
- arterinė hipertenzija
- neurologiniai sutrikimai ir iš dalies – nugaros smegenų traumos
- dubens organų ligos, kurioms reikia chirurginės intervencijos

Neurologinės ligos, psichologinės problemos ir būsenos, susijusios su kraujotakos sutrikimais, dažnai tampa erekcijos problemų priežastimi.

3. KOKIE ŽALINGI ĮPROČIAI JUMS BŪDINGI:

- rūkymas
- alkoholio vartojimas
- narkotinių medžiagų vartojimas

Alkoholis, rūkymas ir narkotikai pažeidžia kraujagyslių sieneles ir palaipsniui sutrikdo procesą, kai lytinis organas prisipildo kraujo.

4. AR DAŽNAI SPORTUOJATE?

- kasdien
- kartą per savaitę
- porą kartų per mėnesį
- nusispjaut man į tą sportą

Nejudriai gyvenantis vyras vargu ar gali būti geras meilužis.

5. AR DAŽNAI ATSIDURIATE STRESINĖSE SITUACIJOSE?

- nuolat
- kartais
- itin retai

Nerimas ir stresas iš tiesų dažnai sukelia laikiną erekcijos disfunkciją.

KO KLAUSTI GYDYTOJO?

- Ar mano erekcijos disfunkcija susijusi su kokia nors kita liga?
- Ar gali vaistiniai preparatai, kuriuos vartoju, tapti erekcijos disfunkcijos priežastimi?
- Ar gali erekcijos sutrikimai būti susiję su psichologiniais išgyvenimais arba stresu?
- Kokie vaistai galėtų man padėti?

EREKCIJOS DISFUNKCIJA SKAIČIAIS

- Vien tik JAV 30 mln. vyrų vargina vieno ar kito laipsnio erekcijos disfunkcija!
- Apie 40 proc. 40–49 metų vyrų turi sunkumų pasiekti ir išlaikyti erekciją. Šis rodiklis pakyla iki 70 proc. tarp 70-ečių.
- Jei problemų dėl erekcijos pasitaiko rečiau kaip kas penktą lytinį aktą, paprastai nereikia gydyti.
- Vyresnių kaip 60 metų vyrų erekcijos disfunkcija 50–60 proc. susijusi su ateroskleroze.
- Erekcijos sutrikimai vargina 35–50 proc. vyrų, sergančių cukriniu diabetu.

AR ŽINOTE?

Daug kas mano, kad erekcijos disfunkcija – neišvengiama senėjimo palydovė, kaip ir raukšlės arba žylantys plaukai. Taip manantieji labai klysta! Impotencija nėra norma jokiam amžiui.

Kitas paplitęs mitas siejamas su apatiniais. Daugelis nuoširdžiai tiki, kad siauros trumpikės skatina erekcijos sutrikimus. Tai netiesa. Kita vertus, jeigu vis dėlto nusprendėte įsigyti dviem dydžiais mažesnius apatinius, skubame įspėti – tokie apatiniai sutrikdo spermatozoidų brendimo procesą sėklidėse.

Erekcijos disfunkcija gydoma tabletėmis ir kitaip. Vaistai gali būti leidžiami tiesiai į varpos akytkūnį bei šlaplę, taip pat taikoma chirurginė metodika (pavyzdžiui, įterpiami implantai) ir sekso terapija.

GRAIKINIAI RIEŠUTAI gerina spermos kokybę

Amerikiečių mokslininkai nustatė: jeigu kasdien suvartojama 70 g graikinių riešutų, jau po 12 savaičių pagerėja spermos kokybė.

Tyrime dalyvavo 117 vyrų nuo 21 iki 35 metų, besilaikantys tradicinės vakarietiškos mitybos. Pusė vyrų per dieną suvalgydavo 70 g graikinių riešutų, o likusieji maitinosi įprastai, bet turėjo iš savo raciono išbraukti riešutus.

Po 12 savaičių nuo tyrimo pradžios pagerėjo spermos kokybė tik tų vyrų, kurie valgė graikinius riešutus. Be to, ypač ryškus pagerėjimas buvo užfiksuotas tarp tų vyrų, kurių spermos kokybė tyrimo pradžioje buvo prasčiausia.

Gauti rezultatai liudija, kad prieš užmegzdamas gyvybę vyras turi daugiau dėmesio skirti savo mitybai.

Luko Griciaus nuotrauka. Straipsnį parengė Gerda Morozovienė.

Agnės Gilytės patarimai, kaip susitvarkyti spintą

Ir vėl neturite kuo apsirengti? Skubėsite į parduotuvę pirkti naujų drabužių? O gal lėksite pas siuvėją? Luktelkite! Jums gali padėti stilistė, knygos apie stilių „Spintologija“ autorė Agnė Gilytė.

Kasdien – vis kita

Jei etiketėse parašyta, jog rekomenduojamas sausas valymas, tai taip ir darykite. Taip pat patariama nevilkėti kiekvieną dieną tų pačių drabužių – ir ne tik todėl, kad visada atrodysite vienodai, bet ir todėl, kad jie labai greitai susidėvės! Leiskite drabužiams išsikabėti, išsivėdinti, būtinai išlyginkite juos.

Spintos turinys

Privalome aiškiai žinoti, kas yra spintoje. Tikrai nepakanka pasižiūrėti, padūsauti prie spintos ir ją uždaryti. Būtina viską išsiimti ir sąžiningai išsimatuoti. Per metus turi būti vienas esminis spintos tvarkymas ir keli kassezoniniai. Jei tvarkote spintą, tai darykite iš esmės ir išmeskite visus suplyšusius, ištįsusius ir kitaip nudėvėtus drabužius.

Stebuklingosios krūvelės

Būtinai išrūšiuokite drabužius. Visą spintos turinį išdėliokite į tam tikras krūvas – į vieną kraukite tuos, kurių nebedėvėsite ir kurių žadate atsikratyti, į kitą atrinkite tuos, kuriuos paliksite spintoje kaip mėgstamus ir tinkamus. Trečioje krūvoje palikite tuos, kuriuos gali išgelbėti siuvėja, pataisiusi drabužio ilgį, pasiaurinusi arba paplatinusi jį. Ketvirtojoje krūvoje turėtų nugulti tie drabužiai, kuriems ko nors trūksta – prie suknelės pėdkelnių arba prie džinsų – švarkelio.

Deriniai

Būtinai išsimatuokite visus drabužius ir išmėginkite visus galimus derinius. Jei apsivilkote marškinius, susiraskite dar kelis drabužius, prie kurių juos dėvėsite, o jei apsirengėte sijoną, susidėliokite dar keletą apdarų, kuriuos galėsite priderinti prie mėgstamo ir Jums tinkančio sijono.

Atradimai nuotraukose

Labai patogu išsirinkus derinius nusifotografuoti. Kiekvieną vakarą atsidarykite šias nuotraukas ir atraskite tai, ką galėjote pamiršti. Tada nebejausite galvos skausmo rytais, kai turėsite mažai laiko susirasti drabužių komplektą, kurį norėsite dėvėti.

Tikslingas apsipirkimas

Kai einate į parduotuvę, tai darykite tikslingai! Jei einate pirkti baltų marškinių, tai jų ir ieškokite, o jei jums reikia mėlynų pėdkelnių, tai įsigykite tik jas. Jokiu būdu eidama pirkti batų neužsukite į apatinio trikotažo parduotuvę – išleisite daugiau pinigų ir įsigysite to, ko Jums tuo metu tikrai nereikia.

Naujo pirkinio išbandymas

Kai grįžtate iš parduotuvės, jokiu būdu nenumeskite drabužio šalia spintos. Atvirkščiai, pasikabinkite jį, apžiūrėkite, pasimatuokite prie kitų drabužių, kad suprastumėte, ar jis jums tikrai reikalingas. Juk paprastai parduotuvėje įsivaizduojame, kad vizualiai drabužis prie kitų tiks, tačiau pasimatavusios pamatome, kad audiniai nedera tarpusavyje, netinka ilgiai, spalvos ar pan. Tad pasimatavusios iš karto galėsite nunešti drabužį atgal ir susigrąžinti išleistus pinigus.

Bene svarbiausias drabužis

Balti klasikiniai marškiniai yra drabužis, su kuriuo sugalvosite 100 skirtingų derinių! Jie puikiai tinka kiekvieną dieną į biurą, prie jų dera ryškiaspalvė skarelė, paplėšyti mėlyni džinsai, juodas švarkas, ilgas taftos sijonas. Balti marškiniai gali būti nepamainomas variantas atostogaujant, kai greitai reikia ką nors užsimesti ant maudymosi kostiumėlio. Tiesa, balti marškiniai ir turi būti balti. Patarčiau pirkti pigesnius, tačiau turėti ne vienus, kad neišryškėtų pageltusi apykaklė, dėmės ar susidėvėjimas.

Koks jūsų psichologinis amžius?

Suskaičiuokite, kurių atsakymų surinkote daugiausia – A, B ar C.

TESTO REZULTATAI:

Daugiausia atsakymų A
Jūs – „paauglys“. Kompleksai ir tam tikras nepasitikėjimas savimi bei maksimalizmas neleidžia jums suaugti ir tapti savarankiška asmenybe. Kai jus nustos jaudinti tai, ką apie jus mano aplinkiniai, ramiau žvelgsite į tai, kas vyksta aplinkui. Nekirskite iš peties, kai reikia priimti svarbų sprendimą, ir atsikratykite įpročio kaltinti visus aplinkinius dėl savo bėdų.

Daugiausia atsakymų B
Jūs – „vaikas“. Vaikams sunku suaugusiųjų pasaulyje. Susigaudyti sudėtinguose reikaluose, imtis atsakomybės, užsidirbti ir apmokėti sąskaitas. Pasistenkite dažniau prisiimti atsakomybę už save ir savo aplinkinius.

Daugiausia atsakymų C
Jūs – savarankiška, brandi asmenybė. Suaugęs žmogus, gebantis prireikus pabūti ir paaugliu, ir vaiku. Jūs mokate spręsti svarbius klausimus, džiaugtis gyvenimu ir kurti.

1 Ar jums patinka jūsų kūnas?

- **A** Tiesą sakant, turiu dėl ko kompleksuoti.
- **B** Dažniausiai ne.
- **C** Taip, aš susitaikiau su savo trūkumais.

2 Ar jums patinka jūsų darbas?

- **A** Man patinka tai, kuo užsiimu.
- **B** Nemėgstu dirbti.
- **C** Ne visuomet, bet būna akimirkų, kai labai patinka.

3 Jeigu jums kas nors pavyksta:

- **A** Pakyla jūsų savivertė.
- **B** Nustembate ir apsidžiaugiate.
- **C** Jums tai savaime suprantamas dalykas.

4 Jeigu jums reikia skubiai išspręsti dalykinį klausimą, jūs:

- **A** Stengiatės tai padaryti savarankiškai ir greitai.
- **B** Prašote kitų pagalbos arba perkeliate atsakomybę kitiems.
- **C** Atidedate sprendimą kuriam laikui, kad padarytumėte teisingas išvadas ir išsirinktumėte tolesnę reikalo tvarkymo taktiką.

5 Gaunate labai gerų žinių. Pirmą momentą:

- **A** Apsimetate, kad tai jums nesvarbu.
- **B** Negalite tuo patikėti.
- **C** Džiaugsmas perpildo jus.

6 Ar dažnai kaltinate save, kad jums nesiseka?

- **A** Retai.
- **B** Dėl visų mano bėdų kaltos aplinkybės, kartais aplinkiniai, bet tik ne aš.
- **C** Kartais pasitaiko.

7 Kai gaunate atlyginimą, jūs:

- **A** Einate į parduotuves.
- **B** Grąžinate skolas.
- **C** Dalį pinigų iš karto atidedate į kaupiamąją sąskaitą.

8 Susirgę lėtine liga jūs:

- **A** Patys stengiatės padaryti viską, kad pasveiktumėte.
- **B** Jūs dėl to nesijaudinate ir viską paliekate, kaip yra.
- **C** Einate pas gydytojus ir į vaistines.

9 Kokia frazė jums artimesnė?

- **A** Viskas gerai, kas gerai baigiasi.
- **B** Yra kaip yra.
- **C** Viskas į gera.

10 Ar turite svajonę?

- **A** Aš planuoju gyvenimą, o ne skrajoju padebesiais.
- **B** Taip, mėgstu svajoti.
- **C** Ne. Viskas, apie ką svajojau, jau įgyvendinta.

Apie uoslę ir kvapus

To tikrai nežinojote!

Iš visų žmogaus jutimų mažiausiai pastebima – uoslė. Kita vertus, kvapų suvokimas yra itin svarbus. Kvapas žmogų daro patrauklų arba atstumiantį, o feromonai gyvojoje gamtoje apskritai yra vienas iš seniausių bendravimo būdų. Būtent pačius įdomiausius faktus apie neįprastus ir naudingus kvapus mes ir aptarsime.

Šunų uoslė

Šunų nosyje yra 230 mln. uoslės ląstelių, o mūsų – 10–11 mln., tai yra 20 kartų mažiau. Vis dėlto šuo negali rasti to, kas visiškai nekvepia. Čekai, kurie dar neseniai vienintelei iš sprogmenų gamintojų nedėdavo į juos kvapiųjų medžiagų, labai apsunkindavo pasaulio visuomenei kovą su terorizmu.

Mūsų mėgstamiausi

Žmonėms labiausiai patinka šviežios duonos, ką tik nupjautos žolės ir kavos kvapas. Bandelių ir kavos kvapas kavinėje ne tik sužadina apetitą, bet ir skatina norą pirkti, todėl didelėse parduotuvėse dažnai užuodžiame kavą ir šviežius kepinius.

Kvepalų buteliuke

Prancūzų parfumerijos bankas savo duomenų kataloge turi per 8 000 pavadinimų. Šiuolaikinius kvepalus gali sudaryti iki 300 įvairių komponentų.

Apelsinas

Apelsinų kvapas ne tik malonus, bet ir keliantis šilumos bei atsipalaidavimo pojūtį, beje, kur kas labiau negu cigarai arba alkoholis, todėl šis paprastas vaisius toks populiarus žiemą, mėgstamas romantiškoje aplinkoje.

Darbas smegenims

Žinoma, kad organizmas vieną kvapą nuo kito atskiria uoslės svogūnėlyje. Žuvų fantastiškos uoslės svogūnėlis – milžiniškas, o smegenys – tik gumbelis. Žmonių – atvirkščiai. Kodėl? Paaiškėjo: žmogaus organizme – ir tik jo – informacijos apdorojimu užsiima ne tik svogūnėlis, bet ir smegenys. Mokslininkai dabar mano, kad kažkada mūsų smegenys dėl to ir ėmė augti, kad pradėjo „aptarnauti“ uoslę. O vėliau sustiprėjo, prisiėmė ir kitų funkcijų ir tapo tokios, kokios yra dabar.

Miestiečių uoslė

Miestietis, gyvenantis triukšmingoje civilizacijoje, nejaučia iki 70 proc. miesto kvapų. Afrikietis, gyvenantis laukinėje gamtoje, gali pajusti savo draugo, prieš kelias valandas praėjusio miško takeliu, kvapą.

Ozonas

Šiuolaikiniai kopijavimo aparatai veikdami išskiria ozono. Būtent jo kvapą jaučiame po griaustinio, vaikščiodami miške, kalnuose. Virš kopijavimo aparato per pusę minutės galima įkvėpti tiek ozono, kiek gamtoje – per 81 metus. Be to, nereikėtų pamiršti įdomaus fakto, kad ozonas yra oksidatorius, greitinantis visus procesus žmogaus organizme, tarp jų – ir senėjimą.

Jazminas

Jazminų aliejaus kvapas gali padėti nustatyti gimdymo pradžią. Jeigu gimdyvei prasideda sąrėmiai, pakanka pauostyti jazminų aliejaus, ir įspėjamieji išankstiniai sąrėmiai nurims, o štai tikrieji – tęsis.

Levanda

Levandos instinktyviai pritraukia depresija sergančius žmones. Liaudies medicinoje levandų puokštės siūlomos nusiraminimui, dvasinei pusiausvyrai sugrąžinti. Iš tiesų nustatyta, kad jų kvapas malšina nerimą.

Šokoladas

Nebūtina šokolado valgyti, pakanka įkvėpti jo aromato! Tai ypač aktualu tiems, kurie nori atsikratyti antsvorio. Šokolado kvapas stimuliuoja laimės hormonų (endorfinų) gamybą. Endorfinai savo ruožtu padeda nuo streso, skausmo ir didina seksualinį potraukį.

Greipfrutas

Analginas gali tapti alerginės reakcijos priežastimi, be to, blogai veikia skrandžio gleivinę. O štai greipfruto kvapas pasižymi skausmo malšinamuoju efektu. Padovanokite sergančiam draugui greipfrutą – išgelbėsite jį nuo skausmo.

Citrina

Citrinų kvapas stimuliuoja kūrybinius gebėjimus ir padeda susikaupti. Tai įrodė mokslininkai iš Japonijos. Jų tyrimai skelbia, kad kvapnioji arbata su citrina darbo vietoje klaidų kiekį dirbant kompiuteriu sumažina net 54 proc.

Tai įdomu

Drugelio *Astias selene* patinėlis jaučia patelės kvapą už 11 kilometrų.

Asociacijos

Kai kurie Amerikos indėnai svarbius faktus įsimindavo padedami kvapų. Pajutęs šį kvapą, net po daugelio metų žmogus prisimindavo visus pojūčius iš naujo, išgyvendavo tą patį įvykį.
Be to, nustatytas įdomus faktas – kvapai veikia kaip vaistai, skatina endorfinų gamybą. Tada pagerėja žmogaus nuotaika, daugiau gaminasi antikūnų ir neuromediatorių, dėl to žmogus ima greičiau sveikti.

Afrodiziakai

Kvapai gali sustiprinti ir seksualinį potraukį. Pasak legendos, pirmoji tokia priemone pasinaudojo Hera, siekdama sugundyti Dzeusą. Tam deivei prireikė kvapiojo Afroditės diržo. Mokslininkai spėja, kad į aromatinės kompozicijos sudėtį turėjo įeiti rausvoji vanilė, muskato riešutas, jazminas, kvapioji kananga ir gvazdikas.

Naudingi kvapai

Netradicinė medicina įprastiems kvapams priskiria vieną ar kitą poveikį. Kai kurie laikomi itin naudingi tam tikrais atvejais. Vis dėlto pasirodo, kad naudingumas tiesiogiai priklauso nuo to, kaip pacientas reaguoja į kvapą. Jeigu koks nors kvapas dėl tam tikrų priežasčių jam nepatinka, tai kad ir koks naudingas būtų, sukels tik galvos skausmą ir nieko daugiau.

Nuo valerijono iki tabako

Daugelis gyvūnų turi mėgstamų kvapų. Pavyzdžiui, šunims tai anyžių kvapas, katėms – valerijonų ir mėtų, liūtus masina geri kvepalai, o štai kupranugarius traukia tabako dūmas...

TAUPUS moka mažiau

Savaitė šeimai

Gintaras Išlaidūnas

Gyvenimas gerėja. Kainos kyla. Ir kartais iš to gero gyvenimo taip linksma patampa, kad nors cypk palovin įlindęs. Pajamų ir išlaidų santykis dažniausiai būna neigiamas arba nulinis, ir jei jo didenybė Skurdas dar neapsilankė jūsų namuose, tai dar nereiškia kad nereikia taupyti.

Taip. Galima mesti gerti ir rūkyti, galima misti vien kruopomis ir pigiausiais pusprodukčiais. Bet ne čia iš tiesų reikia taupyti. O ir taupymas maisto sąskaita neretai tereiškia taupymą sveikatos sąskaita. Šiandien pakalbėsime apie ką kita – taupymą ten, kur sekasi bene sunkiausiai, o būtent – apie komunalinius mokesčius.

ELEKTRA

Būtent šį išlaidų punktą lengviausia reguliuoti. Ir taip – apsižvalgykime po savo namus. Kiek lempučių reikia pakeisti taupiosiomis dujinėmis? Jos net 75 procentais ekonomiškesnės nei kaitrinės. Čia, beje, galioja niuansas, kad taupiosios liuminescencinės lemputės pravers tik tose patalpose, kuriose šviesa daugiau nei penkias minutes, nes pernelyg dažnas junginėjimas mažina tokių lempučių naudojimo laiką.

Namų vietose, kur nereikia ryškios šviesos (koridorius, tualetas, aišku, jei neskaitote tupykloje) patariama naudoti mažesnio galingumo elektros lemputes.

Nuosavų namų savininkams rekomenduojama įrengiant lauko apšvietimą pasirūpinti judesio davikliais. Jei namuose yra elektrinis vandens kaitintuvas, verta jo šildomo vandens temperatūrą sumažinti pora laipsnių – tai irgi teigiamai atsilieps jūsų sąskaitai. Yra toks posakis, kad velnias slypi smulkmenose – ir tai tiesa. Įtakos jūsų elektros sąskaitai turės netgi tai, kaip ilgai jūs laikote atidarytas šaldytuvo ar orkaitės dureles.

O BUITINĖ TECHNIKA?

Rūpintis taupumu reikia jau perkant tokius daiktus, pavyzdžiui, automatines skalbimo mašinas ar šaldytuvus, kad jie būtų pažymėti A+ ar A++ ženklu, tai reiškia minimalų elektros energijos sunaudojimą. Eksploatuojant šaldytuvą svarbu bent jau kartą per metus nuvalyti šaldymo elementą – dulkėmis apaugęs šaldymo elementas sunaudoja iki 15 proc. daugiau energijos. O ledo „prižėlusi“ šaldiklio kamera energijos suvartojimą padidina net 30 procentų.

Skalbyklės daug elektros energijos sunaudoja vandeniui šildyti, taigi patartina skalbti vėsesniame. Televizoriai, telefonų krovikliai, kiti prietaisai, palikti kištukiname lizde budėjimo režimu, irgi ryja energiją, taigi rekomenduojama tokius prietaisus visai išjungti tuomet, kai jais nesinaudojate. Atrodo, kad ateina ir stacionariųjų kompiuterių eros pabaiga, jie iki dešimties kartų ėdresni nei nešiojamieji analogai. Nebent kompiuterių gamintojos rastų kokių nors sprendimų, padidinančių stacionariųjų kompiuterių energinį efektyvumą.

VANDUO

Sutvarkius varvančius čiaupus galima sutaupyti visą vonią vandens per mėnesį. Nesutvarkytas unitazo mechanizmas dar nuostolingesnis – per mėnesį be naudos į kanalizaciją nubėga iki 2 kubinių metrų vandens. Kad ir kaip bjauru apie tai kalbėti, bet taupydami visų pirma pagalvokite apie tualetą. Statistika negailestinga – afrikiečiai sunaudoja dusyk mažiau vandens, nei europiečiai nuleidžia į kanalizaciją tualete. Tris šimtus mililitrų šlapimo pūslės turinio jūs kiekvieną sykį nuplaunate dešimčia litrų vandens. Ką daryti, kad ir namai neprasmirstų, ir vandens pavyktų sutaupyti? Dauguma santechnikos gamintojų siūlo dviejų režimų vandens nuleidimo mechanizmus – vienas iš jų, skirtas nuplauti skysčiams, nuleis vos du tris litrus vandens, kitas – skirtas kietesnėms atliekoms, nuleis 8–10 litrų. Dantis išsivalyti galima su stikline vandens. Nusiskusti – su penkiais litrais vandens. Norite sutaupyti – atsisakykite vonios malonumų, dušas padės sutaupyti 350 litrų per mėnesį.

Tautiečių gudrybės

Tautiečiai mėgsta pagudrauti, ypač kaimyno sąskaita. Bet paskutiniu metu elektros, o ir vandens vagių lieka vis mažiau. Magnetukai ant skaitiklių darosi retenybė. Taip pat rečiau aptinkama ir elektros skaitiklius apeinančių schemų. Vartotojai vis rečiau praryja sukčių siūlomą kabliuką. Dažnai siūlomi prietaisai, tariamai sutaupantys elektros energijos, irgi yra sukčių įrankis, skirtas apmulkinti naivesniems vartotojams. Neretai savo paslaugas siūlo ir kvalifikuoti inžinieriai bei energetikai, už kuklų mokestį siūlantys atsukti elektros skaitiklį. Įkliuvę tokių „paslaugų“ vartotojai gauna tūkstantines baudas. Tad ar verta rizikuoti?

TIK TIEK, KIEK REIKIA

Indaplovės efektyvesnės nei indų plovimas rankomis net trimis ketvirtadaliais, bet jas geriausia prikrauti indų iki leistinos ribos. Jei jau lėšos neleidžia įsigyti indaplovės, indus plaukite užkimštoje kriauklėje. Tas pats ir su skalbimo mašinomis – neverta leisti pustuštės, jau geriau atidėti drabužių skalbimą, kol pripildysite visą būgną. Tuo labiau verta pasidomėti, kokie skalbimo režimai išnaudoja daugiau vandens. Ekspertai taip pat ragina mažinti virinamo vandens kiekį, jei kiekvieną sykį įsipiltume tik tokį kiekį, koks reikalingas, sutaupytume nemažai energijos. Jei gyvenate nuosavame name, prie lietvamzdžių pastatykite indus – susikaupusiu lietaus vandeniu vėliau bus galima laistyti daržą.

ŠILUMA

Sunkiausiai reguliuojamas išlaidų punktas, miestiečiai neišvengiamai sulaukia paslaugiai pateikiamų sąskaitų už šildymą. Jas tereikia apmokėti, o sutaupyti čia galima tik ilgalaikėje perspektyvoje. Įsistatykite šiuolaikiškus langus. Apsišiltinkite namų sienas. Jei nėra galimybės pasikeisti langų, tai bent jau užsandarinkite juos naudodami šiuolaikine priemones. Ir bet kuriuo atveju pakeiskite skilusius stiklus sveikais. Taip sutaupysite iki 14 procentų šilumos. Apšiltinote langus ir duris? Laikas aplankyti ir palėpę! Kiaura palėpė vėjais paleis visas jūsų pastangas taupyti šilumą. Įstiklinkite balkonus. Bet koks oro judėjimas reiškia šilumos praradimą. Jei jau reikia vėdinti patalpas, patariama tai daryti intensyviai, bet greitai. Geriau minutę laikyti atidarytus langus, nei nuolat palikti kiaurą ventiliaciją. Reguliariai valykite dulkes nuo radiatorių – jos sugeria didelę dalį generuojamos šilumos. Kai šąla, nuleiskite žaliuzes, jos padės jums sutaupyti iki trečdalio šilumos, taip pat neužleiskite užuolaidų ant radiatoriaus, tai skatina šilumos išmetimą lauk tais pačiais trisdešimčia procentų. Tiesa, patalpų drėgnumas turi išlikti ne mažesnis nei 50 procentų, kitaip taupoma šiluma gali atsiliepti mūsų sveikatai. Per sausos patalpos išdžiovina gleivines, o perdžiūvusios gleivinės ima trūkinėti ir darosi neatsparios infekcinėms ligoms.

Guli senas suvalkietis ligos patale, šalia jo lovos stovi visa šeima. Visi nuliūdę, bijo, kad jau paskutinioji. Staiga suvalkietis prabyla drebančiu balsu:
– Ar mano žmona čia?
– Aš čia, mielasis, čia! – atsako žmona.
– Ar mano vaikai čia?
– Taip, tėveli, mes stovime šalia tavęs! – atsako vaikai.
– O mano anūkai čia?
– Taip, seneli, mes visi čia! Visa tavo šeima!
– Tai kokio velnio šviesa virtuvėje palikta?

Sudoku

Įrašykite skaitmenis nuo 1 iki 9 taip, kad jie nesikartotų eilutėse, stulpeliuose ir paryškintuose 9 langelių (3 x 3) kvadratuose.

1 Lengvas

3	9			5	1	4		8
4		2	8	9		1		5
					3			
	1		6			2	4	
5				8			7	6
	2		9			8		
					9	5		7
1	3				6			
	7	4	5	1			2	3

2 Sudėtingas

					9	1		
5		6	7		3		4	
2			4				6	
	3		1		7			
		5		3				
					2	5		6
				4		6	1	
	2							
9				1				2

„Savaitė Šeimai“ Nr. 2 sudoku atsakymai:

4	3	2	6	7	9	1	5	8
9	6	8	2	5	1	7	3	4
5	1	7	3	4	8	2	6	9
1	8	4	9	6	7	5	2	3
6	2	5	8	3	4	9	7	1
3	7	9	1	2	5	4	8	6
8	5	1	7	9	6	3	4	2
7	9	3	4	8	2	6	1	5
2	4	6	5	1	3	8	9	7

9	8	7	6	1	2	4	5	3
4	6	5	7	9	3	2	1	8
2	3	1	8	4	5	9	7	6
7	2	3	4	5	8	1	6	9
5	4	9	3	6	1	7	8	2
8	1	6	9	2	7	3	4	5
6	7	2	5	3	4	8	9	1
1	5	4	2	8	9	6	3	7
3	9	8	1	7	6	5	2	4

Kirpėjas, ieškantis laisvės ir ramybės

Konkursas *Full Fashion look*. III vieta

Kolekcija „Užkuliusai“

Mokykloje jis išsiskyrė iš bendramokslių. Tiesa, ne raumenimis ar kietakaktiškumu, o apranga ir šukuosena. Nors mokytojams dažnai tai užkliūdavo, jaunas vaikinukas taip ieškojo savęs ir... dvasios ramybės, kurią vadina gyvenimo harmonija. Šiandien kaunietis kirpėjas Vitoldas Ščiupakovas tikina, kad vietą po saule jau seniai surado, o sielos džiaugsmo paieškos vis tebesitęsia.

SAVAITĖ Šeimai

Birutė Jančienė

Pelnęs ne vieną prizinę vietą Atvirame Baltijos šalių kirpėjų ir vizažistų čempionate, nacionaliniuose čempionatuose, pirmuosius žingsnius tarptautiniuose konkursuose žengiantis Vitoldas save vadina kirpėju. Ir nemėgsta „prisegtukų“ – stilistas, įvaizdžio kūrimo specialistas ar pan. Ar šiandien jis jaučiasi riedąs savo rogėmis? „O, taip!“ – tvirtai tiki tuo, ką sako. Jaunystė ir stabilumo pojūtis – regis, tokie nesuderinami dalykai? Vitoldas Ščiupakovas šmaikštauja, esą tereikia anksti paklausti savęs, kuo būsi, kai užaugsi. Šį klausimą jis uždavė sau devintoje klasėje, užtat baigęs mokyklą nesiblaškė, kuria kryptimi pasukti. „Mane visada traukė įdomūs žmonės, kurie sudomindavo tuo, ką daro. Pavyzdžiui, viena keramikos mokytoja. Išsižiojęs stebėdavau, kaip jos rankose molis įgyja formą. Kol pats išmokau lipdyti puodelius, vazas. Žiauriai patiko. Išduosiu savo sukurtą formulę – laisvė plius ramybė, lygu laimė. Krapštydamasis su tuo moliu jaučiausi kaip paukštis! Fantazijai – jokių ribų, jokių suvaržymų! O *dūšioj* – taip ramu!“ – pasakoja Vitoldas. Kirpėjas teigia, kiek save prisimena, jis niekada nemėgo sumaišties ir netikslingo skubėjimo. Išbandė daug ką – bet tik todėl, kad pažintų ir atsirinktų.

PLAUKŲ METAMORFOZĖS

Vitoldas visada mėgo išsiskirti iš minios. Neįprasto stiliaus kelnėmis, netikėtais spalvų deriniais ir, be abejo, išskirtine šukuosena. Juokiasi, esą jo pakaušis „matė“ įvairių kirpimų ir spalvų. Kur rasdavo kirpėjų, gebėjusių išpildyti vaikino fantazijas? Tikina, būdavo, kad „kirpėjais“ tapdavo draugai. Prisimena, taip įmantriai vieni kitus apkirpdavo, kad oi, oi! „Įspūdingiausias kūrinys – „aikštelės“ formos kirpimas, – juokiasi, – o kai plaukai šiek tiek atauga, juos suveli ir padarai nerealų „koldūną“. Jėga!“ Kartą vaikinas panoro nusidažyti plaukus mėlynais ir raudonais dryžiais. Pasakoja apėjęs kone visas Kauno kirpyklas, tačiau kirpimo meistrai tik pečiais gūžčiojo ir rankomis skėsčiojo, girdi, neturi tokių dažų, o ir toks spalvų derinys – klaiki nesąmonė. O jis gi to ir troško – išgauti superefektą. Vis dėlto vaikinukas aptiko mažytę kirpyklėlę, kurioje dirbo šauni kirpėja, ji ir įgyvendino svajonę. Negana to, pasiteiravo Vitoldo, ar jis nesvajoja tapti kirpėju? „Ir mano galvoje žybtelėjo: *Eureka!* Štai ko aš noriu! Būsiu kirpėjas! Ir mano mokslo baigimo diplomas niekada nedūlės stalčiuje“, – atradęs save ir šiandien tebedžiūgauja Vitoldas.

JEIGU NE KIRPĖJAS?

Pašnekovas teigia, kadaise svajojo mokytis karo akademijoje, netgi ketino stoti į Prancūzijos svetimšalių legioną, arba dirbti taikdariu karštuosiuose pasaulio taškuose, pavyzdžiui, Afrikoje statyti mokyklas, arba Irake globoti karo nuskriaustus vaikus. Dar? Troško kurti namų dizainą. Na ir kraštutinumai? „Viso labo – tik savęs paieškos“, – patikslina pašnekovas. O klaikus rūkymas – po kelis pakelius per dieną? Kas tai? „Išbandymas, patirtis, – ironizuoja. – Užtraukiau dūmą, patiko. Įnikau. Smarkiai rūkiau kokį mėnesį. Kol nubudęs vieną rytą išgirdau keistą garsą, sklindantį... iš mano krūtinės. Lyg manyje tūnotų cypsinti pelė, besiveržianti ištrūkti laukan. Supratau, kad tai mano plaučiai ir bronchai sutartinę traukia. Iškart mečiau šį įprotį.“

Gražiausios šeimos akimirkos

PATRAKĖLIS

Vitoldas išbandė įvairiausių „ekstrymų“. Šoko parašiutu, guma (laisvuoju kritimu) krito kone iš šimto metrų aukščio. Sako, buvo įdomu. Ar nebaugu? Apie tai negalvojo. Vyrukas prisipažįsta, jis – visas į mamą, kuri, anot jo, didžiausia pasaulio patrakėlė. Kiekviena situacija Vitoldo gyvenime turi istoriją. Pavyzdžiui, futbolo stadiono elektros stulpai. Keliems vaikinukams toptelėjo mintis užsliuogti jais aukštyn ir pasiekti milžiniškus apšvietimo skydus. Bet kažkas iškvietė policiją, atskubėjo stadiono sargas. Ir tikslas nebuvo pasiektas. „Netiesa! – prieštarauja Vitoldas. – Tik tąsyk nepavyko. Vėliau susibičiuliavome su sargu. Ir vieną vakarą jis leido man užlipti į tą stulpą, negana to, pats saugojo, kad niekas nepastebėtų. Štai taip! Sargas, pasirodo, kažkada dirbo tikybos mokytoju. Labai intelektuali ir dvasinga asmenybė. Mes daug diskutuodavome apie įvairiausius dalykus. Įdomi detalė – šis žmogus ir šiandien atsakingomis gyvenimo akimirkomis tarsi praeina pro šalį. Nors realiai to nenutinka. Aš jį tiesiog jaučiu.“

KELIONĖS IR FOTOGRAFAVIMAS

Vitoldas tvirtina, kad keliauti patiko visada, kiek save pamena. Kuprinę ant pečių ir – pirmyn! Nesvarbu, pėsčiomis ar ratuotam. Nelygu kelionės tikslas. Kodėl veržėsi į Indiją? Kad įsitikintų, jog laimės pojūtį suteikia ne išpuoselėta aplinka, o sielos ramybė. „Indijoje daug purvo, nešvaros, netvarkos ir ant kelio snaudžiančių karvių. Tačiau kiek daug ten laimingų, nušvitusių žmonių! Mes gyvename stulbinančiai švariame krašte, esame sotūs ir turime pastogę, tačiau dažnai vaikštome akis nudelbę į žemę, jaučiamės nelaimingi ir viskuo nepatenkinti. Kodėl?“ – svarsto kirpėjas.

Svarbiausias kelionių palydovas, fotoaparatas, jį lydi nuo vaikystės. Elementari „muilinė“ ilgainiui užleido vietą prašmatniai fotografavimo technikai. V. Ščiupakovas sako, jam vieni niekai atsikelti ankstyvą sekmadienio rytą vien tam, kad „pagautų“ įspūdingą užšalusio ežero ir saulėtekio pasimatymą. Vitoldas turi gausybę laikmenų, kuriose saugo įvairias gyvenimo akimirkas: kelionių, gamtos, įvairių kolekcijų, vestuvių, vaikų gimties ir augimo.

ŠEIMA

„Tai – svarbiausias gyvenimo prioritetas, – tvirtina Vitoldas. – Šeima – apsauga nuo daugelio kvailysčių ir pagundų.“ Vyrukas nė karto nesigailėjo jaunas vedęs ir šiandien jau besidžiaugiąs dviem atžalomis – Sauliu ir Linoja. Pirmiausia – apie neįprastas vestuves. Vitoldas vilkėjo labiau medžiotojo (nei jaunikio) aprangą primenantį kostiumą, buvo pasipuošęs geltonais marškiniais, prie kurių nuotaka derino puokštę ir šukuoseną. Štai taip! Nebuvo ilgų užstalių ir riebių tortų, užtat buvo daug juoko, linksmų nuotykių ir liko krūva malonių prisiminimų. Apie vaikų vardus. Ščiupakovų vyresnėlis vardu Saulis. Kodėl Saulis? „Viskas labai paprasta, – šypsosi laimingas tėtis, – mudu su Jurgita vienas kitą dažnai vadindavome ir tebevadiname saulytėmis, taigi, ir savo sūnui davėme Saulio vardą. Kad tos saulės šviesos nepristigtų. Linoja turi savo istoriją. Dukrytė miega, mes su žmona sėdime prie stalo, už lango lynoja. Taip jauku! Sakau žmonai, pavadinkime dukrą Linoja. Jurgita pritarė.“

ŠUKUOSENŲ MEISTRAS

Kas arčiau širdies – kirpti ar modeliuoti šukuosenas? Vitoldas Ščiupakovas tvirtina, esą malonu ir viena, ir kita. Tik šukuosenos kūrimas – ilgas kūrybinis procesas, trunkantis kelias valandas ar visą pusdienį. Užtat labai įdomu išvysti rezultatą ir modelio nuotaiką. Dažniausiai – malonią nuostabą! Ar panaši būna ir nuotakų reakcija? „Džiaugiuosi, kad taip! – neslepia Vitoldas. – Būtų ypač baisu nuvilti nuotaką tokią svarbią dieną. Su būsima nuotaka susitinkame iš anksto. Aptariame visas detales – nuo vestuvių stiliaus iki nagų lako spalvos. Man belieka pasitelkti fantaziją, o nuotakai – manimi pasikliauti.“ Ar daug jaunamarčių gražino? Teigia neskaičiavęs. Per dešimt darbo metų šukavo daugybę nuotakų, televizijos žvaigždžių ir įvairių konkursų modelių.

SVAJONĖ

Vitoldas Ščiupakovas tiki, kad svajonės – varomoji jėga, tempianti žmogų pirmyn. „Noriu pamatyti Tibetą, įsirengti didesnius namus ir atidaryti nuosavą grožio saloną, – vardija pašnekovas. – Ir tikiu, kad viskas išsipildys.“ Vitoldas teigia, kad pasidairyti po svetimus kraštus – nelygu juose įsikurti. Anot jo, gyventi pridera ten, kur gimei. Dar prasitaria, kad kartais „prisisvaigsta“ apie įvairiausius dalykus, tačiau žmona jį subtiliai sugrąžina ant žemės. „Tikriausiai mudu puikiai sutariame todėl, kad Jurgita yra Žemė, o aš Dangus. Ji sugeba mane įtikinti, kad pernelyg panirau į fantazijas.“ Ar žmona nepavydi vyrui nuolatinio moterų dėmesio? „Ji seniai prie to priprato, – juokiasi. – Kai mokiausi kirpėjo amato, kurse buvo trisdešimt merginų ir du vaikinai. Bičiuliavausi su visomis, tačiau į pasimatymus vaikščiojau tik su Jurgita.“

Televizorius namuose

Kur ir kaip jam rasti vietą, kad būtų saugu ir patogu visiems namiškiams.

Kur statyti televizorių

Tai lemia ir baldų išdėstymas kambaryje. Pirmiausia apsispręskite, iš kurio kambario taško (arba kelių) jį žiūrėsite. Tai gali būti sofa, pietų stalas, darbinė virtuvės zona, bet galimi ir kiti variantai. Ypač svarbu atkreipti dėmesį į tai, ar žiūrėti televizorių netrukdys langas. Jeigu kitur, ne prie lango, pastatyti televizoriaus nepavyks, ieškokite išeičių. Pavyzdžiui, padės ritininės langų užuolaidos. Pagalvokite, ar būsite pasirengę kaskart sandariai uždarinėti langus, kai tik įjungiate televizorių. Tiems, kurių televizoriai stovi būtent taip, siūlome atkreipti dėmesį į užuolaidas ant elektrinio karnizo, kurį galima valdyti pultu arba planšete. Kainuoja ne itin brangiai, bet suteikia komforto, išlaiko tvarkingas pačias užuolaidas, jos nuo dažno mechaninio traukymo gali greitai išsitepti ir prarasti pirminį vaizdą.

Renkamės aukštį

Jeigu televizorių ketinate žiūrėti virtuvėje, tarkime, stovėdama prie viryklės, atsistokite prie įsivaizduojamos (jeigu pas jus dar vyksta remontas) arba įrengtos darbo vietos, o tada greitai permeskite žvilgsnį į tą sienos vietą, kur planuojate montuoti televizorių. Tą vietą, kurią jūs numatėte (tai greičiausiai bus akių lygyje arba truputį žemiau / aukščiau), reikia įsiminti ir iš karto atidžiai pasižymėti, tarkime, kreidele ant sienos. Maždaug čia turėtų būti monitoriaus centras. Lygiai tokiu pat principu jūs galėsite nustatyti komfortišką sau televizoriaus vietą ant bet kurio kambario sienos, kur jis numanomai turėtų būti.

Tinkamas tvirtinimas

Jeigu esate numatę, kad televizorių montuosite prie sienos, pirmiausia reikia išsiaiškinti šios operacijos atlikimo galimybes. Atminkite – prie gipskartonio sienos sunkaus televizoriaus kabinti negalima. Daugiau kaip 30–35 kg ji neišlaikys ir gali tiesiog nuvirsti.

Prie plytų arba blokelių sienos televizorių galima montuoti ant gembės. Vis dėlto iš anksto įsitikinkite, kad numatomoje kabinti vietoje nenutiesti kokie nors laidai. Tvirtinti galite paslankiais ir nepaslankiais fiksatoriais. Geriau rinktis pirmus, na, tikėtina, jog norėsite kiek pakreipti ar pasukti televizoriaus ekraną.

Slepiame laidus ir kabelius

Jeigu jūsų bute dabar vyksta remontas, iš anksto susiprojektuokite ir tinkamai paruoškite vietą, kur stovės televizorius, ir atitinkamai parenkite išvadus jam. Visus išvadus galima puikiai paslėpti už paties plazminio monitoriaus, išdėsčius lizdus 8–10 cm atstumu nuo viršutinio arba apatinio monitoriaus krašto (kaip jūsų atveju patogiau).

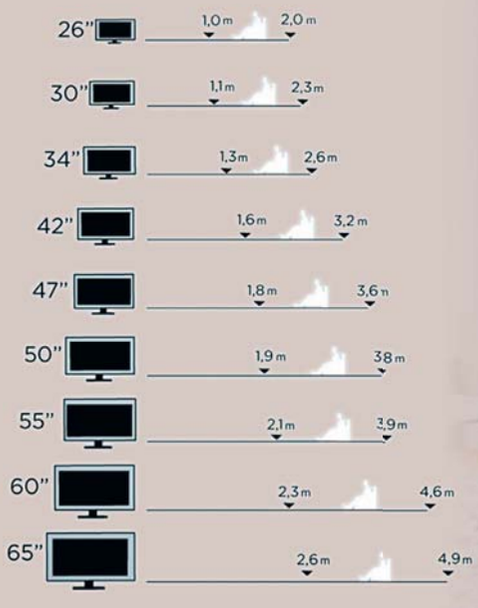
Jeigu po televizoriumi bus TV staliukas ir ant jo veikiausiai stovės kita technika, lizdų už jo taip pat prireiks.

Jeigu remontas jau padarytas, visus laidus galima suslėpti į laidų dėžutę ir atvesti ją iki televizoriaus. Vėliau šios dėžutės išvaizdą, kad ji kuo mažiau kristų į akis, galima pritaikyti prie sienos stiliaus.

Ekrano įstrižainė

Dauguma TV gerbėjų svajoja apie didelį televizorių „per pusę sienos“. Nusipirkti tokį televizorių nesudėtinga, bet prieš taip pasielgdami pasitikrinkite, kokie parametrai tinkami jūsų kambariui, ar žiūrėdami į tokį monitorių nepakenksite savo sveikatai.

Į 40 colių įstrižainės ekraną reikia žiūrėti iš 80–120 arba 120–160 colių atstumo (1 colis – 2,45 cm). Nesunku apskaičiuoti, kad žmogaus akys, žiūrinčios į 40 colių įstrižainės plazminį ekraną, turi būti nuo jo už 3–4 metrų, o į skystųjų kristalų ekraną – už 2–3 metrų.



Ar yra kas bendro tarp aliejaus ir pakelio cigarečių?

Savaitė šeimai
Laura Stančė,
Baltijos aplinkos forumo cheminių medžiagų ekspertė

Kartais net pats sveikiausias produktas, kurį vartojame ir maistui, ir grožio procedūroms, gali būti sugadintas. Kaip tokį atpažinti? Ką reiškia užrašai aliejaus etiketėje ir kaip tinkamai naudoti įvairių rūšių aliejų?

Šiandien daug kalbama apie sveiką mitybą. Daugelis teorijų teigia, kad žmogaus visavertei mitybai reikalingi ir gyvuliniai, ir augaliniai riebalai, tačiau būtent pastarieji turėtų sudaryti didumą. Neretai primenama, kad augaliniai riebalai vis tiek yra riebalai ir mitybos piramidėje užima vietą tarp mažiausiai per dieną suvartotinų produktų. Maistinė aliejaus vertė ir nauda sveikatai nėra mano sritis, todėl telieka tai šįkart tik paminėta. Išsamiau panagrinėkime, kas atsitinka, kai aliejus netinkamai gaminamas arba naudojamas.

INFORMACIJA ETIKETĖJE

Pažvelgę į augalinio aliejaus etiketę, rasime augalo, iš kurio spaustas aliejus, pavadinimą, aliejaus gamybos būdą (pavyzdžiui, šaltai spaustas), kiekį, tinkamumo vartoti laiką, tinkamas laikymo ir naudojimo sąlygas (pavyzdžiui, atidarius laikyti šaldytuve, netinka kepti), aliejaus gamintojo ar importuotojo pavadinimą.

Cholesterolio nė viename augaliniame aliejuje nėra

Gyvūnų riebalai turi daugiau sočiųjų riebalų rūgščių, kurių lydymosi temperatūra aukštesnė, todėl kambario temperatūroje jie minkšti, tačiau kietos konsistencijos. Augalų riebaluose daugiau nesočiųjų riebalų rūgščių, todėl kambario temperatūroje jie skysti.

Aliejiniai augalai

2014 m. daugiausia suvartota palmių aliejaus – 60,54 t, sojų – 46,48 t, rapsų – 26,63 t, saulėgrąžų – 15,45 t, o kitų rūšių aliejaus – 23,89 t. Pagal Europos augalinio aliejaus vartojimo statistiką, vienas Lietuvos gyventojas vidutiniškai suvartoja bent dukart mažiau augalinio aliejaus (apie 15–16 kg per metus) nei Pietų Europos gyventojas.

ALIEJAUS GAMYBOS BŪDAS

Pirmo spaudimo aliejus – mechaniniu būdu aukštos temperatūros sąlygomis (kaitinant iki 105 °C) gaunamas aromatingas, maistingas ir biologiškai vertingas aliejus. Šitaip pagamintas aliejus dėl kaitinant susidariusių specialių medžiagų tinkamas vartoti ilgiau.

Šaltai spaustas aliejus – mechaniniu būdu nešildant (mechaniškai spaudžiant pasiekiama temperatūra neviršija 49 °C) išgautas aliejus. Tai gana brangus būdas. Šaltai spaudžiant gautas aliejus pasižymi maistine verte, nes išlikusios biologiškai aktyvios medžiagos. Deja, šaltai spaustas aliejus neatsparus laikyti. Dėl to tinkamumo vartoti terminas trumpesnis.

Rafinuotas aliejus – pašalinamos visos pavojingos medžiagos (pesticidai, sunkieji metalai), o kartu ir naudingosios medžiagos: vitaminai, fosfolipidai, steroliai. Rafinuojama įvairiais chemikalais, pavyzdžiui, heksanu. Dezodoravimas – tai rafinavimo dalis. Nerafinuotas aliejus dažniausiai netinkamas kepti.

Aukščiausios kokybės (angl. *extra virgin*) aliejus – gaunamas pirmą kartą išspaustas, jame gausu naudingųjų medžiagų, jis mažiausiai apdorotas arba visiškai neapdorotas cheminėmis medžiagomis. Išspaudų aliejus – ekstrahuojamas heksanu po pirmo ir antro spaudimų, pagamintas iš mažiausiai vertingų medžiagų. Europos Sąjungoje manoma, kad tokį aliejų reikėtų priskirti prie techninio, bet kol kas jis parduodamas ir kaip maisto produktas.

GENETIŠKAI MODIFIKUOTI AUGALAI

Dėl poveikio sveikatai ir ekosistemoms daug kalbama, todėl šiandien etiketėje privaloma pažymėti, jei maisto produktas genetiškai modifikuotas. Kad vartotojams ir maisto pramonės atstovams būtų patogiau, Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba savo tinklalapyje nuolat

Kodėl vieną aliejų galima naudoti kepti, kito ne?

Skirtingas aliejus užkaista skirtingoje temperatūroje, kurią viršijus vertingos savybės prarandamos ir aliejus pradeda degti. Tokioje temperatūroje aliejus netenka maistinių savybių. Nerafinuoto aliejaus dažniausiai nereikėtų kaitinti iki aukštesnės kaip 105 °C temperatūros.

Aliejus ir ribinė jo kaitinimo temperatūra:

saulėgrąžų aliejus (nerafinuotas) – 107 °C, rafinuotas – 232 °C;
rapsų aliejus – 240 °C;
alyvuogių aliejus (angl. *extra virgin* – aukščiausios kokybės pirmo spaudimo) – 191 °C;
alyvuogių aliejus (angl. *virgin olive oil*) – 216 °C;
alyvuogių aliejus (išspaudų) – 238 °C;
alyvuogių aliejus (angl. *extra light*) – 242 °C;
sojų aliejus (nerafinuotas) – 160 °C;
sojų aliejus (rafinuotas) – 232 °C;
kukurūzų aliejus (nerafinuotas) – 160 °C, rafinuotas – 232 °C;
linų sėklų aliejus (nerafinuotas) – 107 °C;
kokosų aliejus (nerafinuotas) – 177 °C, rafinuotas – 232 °C;
palmių aliejus – 235 °C.

skelbia Lietuvos rinkoje siūlomų maisto produktų, kurių sudėtyje yra genetiškai modifikuotų organizmų (GMO), sąrašą. Šiuo metu nurodomas devynių pavadinimų augalinis aliejus, kuris pagamintas iš genetiškai modifikuotų sojų pupelių arba kurio sudėtyje yra aliejaus, pagaminto iš genetiškai modifikuotų sojų pupelių („Omili“, „Tėviškės“, „Jasmine“, „Sodžiaus“, „Optima linija“, „Kooperacijos aruodai“ ir trijų pavadinimų augalinis aliejus, įvežtas iš Vokietijos, Olandijos ir Belgijos).

PAPILDOMI PRIEDAI, KURIE NENURODOMI ETIKETĖJE

Aliejaus švarumas daug priklauso nuo to, kokie chemikalai naudojami augalams, iš kurių spaudžiamas aliejus, auginti, kokioje aplinkoje jie auginami (ūkyje, nutolusiame nuo pramoninės taršos ar šalimais), kaip sėklos, iš kurių spaudžiamas aliejus, apdorotos (pavyzdžiui, džiovintos, kepintos, padengtos supelyti neleisiančiais chemikalais ar kt.), kokios naudotos aliejaus spaudimo technologijos, kuo aliejus papildomai prisotintas. Taigi, atrodytų, toks paprastas ir iš pirmo žvilgsnio aiškus augalinio aliejaus gaminimo mechanizmas įgauna kitokį pobūdį. Deja, išsirinkti tikrai švarų aliejų kol kas nėra paprasta, nes, pasirodo, daug ko nematuojame, o kai nežinome, lyg ir neišgyvename.

2011 m. M. Roško ir kt. straipsnyje nagrinėjama bent penkių rūšių šaltai spausto augalinio aliejaus sudėtyje esantys sintetiniai chemikalai, kurie laikomi aplinkos teršalais, tarp jų ir pesticidai. Pastarųjų aptikta daugelyje mėginių.

ITIN PAVOJINGA

Benzopirenas yra poliaromatinis angliavandenilis. Poliaromatinių angliavandenilių gamtiniai šaltiniai yra nafta ir dirvožemis. Jie atsiranda dirvožemyje per žolės ir miškų gaisrus, išsiveržus ugnikalniams, kaip medžiagos, kurias pašalina augalai, bakterijos ir grybai. Šis junginys taip pat susidaro deginant organines medžiagas 300–600 laipsnių temperatūroje.

Bent 16-ai poliaromatinių angliavandenilių priskiriamos kancerogeninės savybės, t. y. šios medžiagos siejamos su vėžinėmis ligomis.

Tik saugią ribą nustatyti sudėtinga – taikoma metodologija, ypač naudojant mažus neapibrėžtumo (saugumo) veiksnius, yra naivus spėjimas, jei iš viso tokiu būdu galima nuspėti, kaip iš tiesų tai paveiks gyvus organizmus. Pirma priežastis – nepaisoma tokio poveikio kaip elgesio pasikeitimas, augimo greitis, sėkminga reprodukcija ir t. t. Tai gali pasireikšti ir esant 1 000 kartų mažesnei koncentracijai negu moksliškai apskaičiuotos.

Be to, iš įvairių šaltinių gauname skirtingas koncentracijas įvairių kancerogeninių medžiagų, kurios, jei linkusios kauptis, organizme sumuojasi, viena kitos veikimą gali stabdyti arba sustiprinti. Taigi net mažiausia kancerogeninės arba endokrininę sistemą pažeidžiančios medžiagos koncentracija itin svarbi. Ne veltui tam tikrais ekoženklais (pavyzdžiui, Europos Sąjungos ekoženklu) žymimi produktai turi nustatytus daug griežtesnius kriterijus, nei teisės aktais reikalaujami, tikrinama, kad šiuose gaminiuose kancerogeninių, mutageninių, kenksmingų reprodukcijai medžiagų visai nebūtų arba būtų leistini kiekiai, kurie aptinkami aplinkoje ir jų pašalinti neįmanoma.

ŽINOME NE VISKĄ

Itin svarbi gamintojo (pardavėjo) atsakomybė – gamintojas dažniausiai žino, kad tokių medžiagų parduodamuose produktuose yra, bet nesiima visų reikalingų priemonių, kad neatitinkanti teisės aktų reikalavimų produkcija nepatektų vartotojui. Nerimtai atrodo ir valstybinės priežiūros institucijos taikomos sankcijos – vartotojai, pernai rugsėjį pirkę gaminį, užterštą poliaromatiniais angliavandeniliais, kviečiami atsiimti pinigus šiandien – labai įdomu, kiek bus tokių atvejų, nes maisto produktas jau greičiausiai suvartotas arba žmogus nesivargins nešti pustuščio aliejaus buteliuko į pardavimo vietą. Nors inspektoriaus prie kiekvieno gamintojo nepastatysi, manau, kad reikalinga daug griežtesnė ir maisto, ir ne maisto produktų kontrolė prieš patiekiant juos į rinką.

KAIP IŠSIRINKTI ALIEJŲ?

O šiandien vartotojas gali domėtis, įsiminti pavojingų medžiagų pavadinimus, prašyti pardavėjo informacijos apie tai, iš ko pagaminti produktai ir kokie sertifikatai patvirtina jų saugumą, rinktis patikimą vietinį gamintoją, kuris naudoja vietines žaliavas... Tačiau vėlgi užtikrintas gali būti tik matydamas laboratorinių tyrimų išvadas. Ir nereikia panikuoti išvydus, kad ištirtas vartojamas gaminys turi pavojingų medžiagų – pavyzdžiui, rūkalius, surūkęs pakelį cigarečių, gauna 0,001 g benzopireno. Reikėtų suvalgyti 111 kg tokios taršos aliejaus, kad gautume tokį patį kiekį, kaip surūkę pakelį cigarečių. Žmogaus organizmas linkęs pašalinti toksines medžiagas, tačiau ne 100 proc., todėl verta vengti pavojingų medžiagų, kurių specialiai dedama į įvairius produktus, ir skatinti gamintojus to vengti. To, kas jau yra aplinkoje, nepašalinsime per dieną ir su tuo turime gyventi.

Žiema žiema, bėk iš kiemo!

Per Užgavėnes leidžiama paskutinį kartą gausiai ir riebiai pavalgyti, o jau kitą dieną prasideda gavėnia ir trunka iki Velykų – Kristaus prisikėlimo. Šiuo laikotarpiu skatinama pasninkauti, nevalgyti mėsos ir nesilinksminti. Užgavėnės švenčiamos per lygiadienį – kai diena pradeda ilgėti. Apie tą laiką pasirodęs jaunas Mėnulio pjautuvas skelbdavo Naujųjų metų pradžią. Todėl ir pagrindinis Užgavėnių simbolis – dideli geltoni blynai – šviesos ir grįžtančios saulės simbolis. Taigi jums visi mano gardžiausių blynų receptai.

Savaitė Šeimai

Ilona Juciūtė,
tinklaraščių **skanusgyvenimas.com** ir **maistoklubas.lt** autorė

Blynai su maskarpone

REIKĖS

200 g miltų, 1,5 šaukštelio kepimo miltelių, 3–4 šaukštų cukraus, žiupsnelio druskos, 2 kiaušinių, kelių lašų vanilės esencijos, 100 ml pieno, 190 g maskarponės sūrio.

GAMINAME

Dubenyje sumaišyti persijotus miltus, kepimo miltelius ir druską. Kitame dubenyje išplakti kiaušinius su cukrumi, įmaišyti vanilės esenciją, pieną ir sūrį. Pilti į miltus ir atsargiai išmaišyti, kol išeis vientisa masė.

Geroje keptuvėje galima kepti be riebalų.

Į šiuos blynelius galite įmaišyti šokolado gabalėlių, vaisių ar smulkintos rūkytos šoninės.

Biskvitiniai blyneliai sumuštinių keptuvėje

REIKĖS

2 arbatinių šaukštelių sodos, 1 šaukšto krakmolo, 200 g miltų, 100 g sviesto, vanilinio cukraus, 100 g cukraus, 4 kiaušinių.

GAMINAME

Išplakti kiaušinius su cukrumi, supilti tirpintą atvėsintą sviestą. Miltus persijoti su krakmolu. Actu nugesinti sodą. Užmaišyti tešlą. Dėti po šaukštą masės į kiekvieną skyrelį ir kepti apie 4–5 min.

Kepti keptuvėje iš abiejų pusių.

Šokoladiniai bananiniai lietiniai

REIKĖS

100 g kviečių sėlenų, šaukštelio cinamono, šaukštelio vanilinio cukraus, 2 šaukštų kakavos, 140 ml pieno, 2 kiaušinių, banano, 50 g juodojo šokolado.

GAMINAME

Nuluptą bananą sutrinti trintuvu su šokoladu. Išplakti kiaušinius su cukrumi, sumaišyti su banano tyrele, supilti pieną, vanilinį cukrų, cinamoną, kakavą ir sėlenas, išmaišyti.

Mieliniai blynai

REIKĖS

7 g sausų mielių, 2 v. š. cukraus, 0,5 l pieno, 2 kiaušinių, 2 šaukštų aliejaus, žiupsnelio druskos, miltų, kad tešla būtų grietinės tirštumo.

GAMINAME

Mieles ir cukrų ištirpinti šiltame piene, pilti į gerai išplaktus su druska kiaušinius, įmaišyti aliejų ir miltus.
Leisti tešlai pakilti dvigubai.
Išmaišyti ir kepti keptuvėje įkaitintame aliejuje.

Blynelius galite įdaryti desertine varške ar dešrelėmis su sūriu.

Aksominiai blyneliai

REIKĖS

3 kiaušinių, 3 puodelių pieno, 1,5 puodelio miltų, 3 šaukštų aliejaus, 3 šaukštų cukraus, žiupsnelio druskos.

GAMINAME

Kaušinius išplakti iki putų, suberti cukrų, druską ir supilti puodelį pieno, plakti nesustojant, po truputį suberti miltus, išplakti, kad neliktų gumulėlių, ir supilti likusį pieną.
Įmaišyti aliejų.
Kepti įkaitintoje keptuvėje be riebalų.

Ažūriniai blyneliai

REIKĖS

100 g miltų,
2 kiaušinių,
200 ml pieno,
žiupsnelio cukraus,
druskos,
2 šaukštų aliejaus.

GAMINAME

Visus produktus suplakite plaktuvu.
Tešlą supilkite į indelį su skylute.
Sausoje keptuvėje formuokite širdelės, gėlytes ar pan.
Kai blynelio viršus apdžius, atsargiai apverskite.

Kad blynai būtų puikūs

- Keptuvė turi būti labai gerai įkaitusi.
- Niekada nespręskite apie paruoštą tešlą iš pirmo blyno, juk ne veltui sakoma, kad pirmas blynas visada prisvilęs.
- Kai paruošite blynų tešlą, leiskite jei pastovėti 30 min., miltai išbrinks ir blynai bus minkšti ir elastingi.
- Gerai įkaitintoje keptuvėje pradėkite kepti blynus, po 2–3 min. ugnį sumažinkite iki vidutinės kaitros.
- Į tešlą visuomet įpilkite porą šaukštų aliejaus, tuomet nereikės jo pilti į keptuvę ir blynai nebus riebūs.
- Verskite blyną tuomet, tai krašteliai apskrus, o viršus apdžius.

Amerikietiški blyneliai

REIKĖS

1 ir 1/4 stiklinės kefyro,
1 kiaušinio,
1 ir 1/4 stiklinės miltų,
druskos,
1/4 stiklinės aliejaus,
1 a. š. kepimo miltelių,
1/4 stiklinės cukraus.
(Stiklinė 200 ml talpos)

GAMINAME

Sumaišyti atskirai visus sausus produktus ir skystus, vėliau juos sujungti ir gerai išmaišyti tešlą, kad neliktų gumulėlių. Kepti sausoje įkaitintoje keptuvėje ant nedidelės ugnies.

Čirviniai blynai

REIKĖS

200 g miltų,
2 kiaušinių,
50 g sviesto,
1 stiklinės pieno,
2 šaukštų cukraus,
trupučio druskos.

GAMINAME

Sviestą išsukti, įmušti po trynį, suberti druską ir cukrų, gerai išmaišyti. Supilti pieną, suberti miltus. Prieš kepant įmaišyti išplaktus baltymus. Įkaitinta keptuvė patepama riebalais, įpilama tešlos, keptuvė uždaroma ir iš abiejų pusių iškepama.

Pagalvėlė-žaisliukas

Kaip iš filmuko!

Jums reikės:
Melsvų, geltonų ir melsvai juodų siūlų (40 proc. vilnos, 60 proc. akrilo, 125 m/100 g), pilkų, baltų, juodų ir rudų siūlų (30 proc. merinosų vilnos, 70 proc. akrilo, 260 m/100 g), vąšelių Nr. 2 ir Nr. 5,5, dviejų mėlynų sagų, sintepono.

Kūnas

Vąšeliu Nr. 5,5 geltonais siūlais nunerkite pynutę iš 73 orinių kilpelių ir sujunkite ją į žiedą. Toliau nerkite ratu eilėmis stulpelius su užmetimu, kiekvienos eilės pradžioje nunerdami 2 papildomas orines kilputes ir užbaikite stulpelį paskutinę akį įnerdami į papildomą orinę kilputę. Nuo 1-os iki 6-os eilės nerkite geltonais, 7-ą ir 8-ą eilę melsvai juodais, nuo 9-os iki 18-os eilės geltonais, nuo 19-os iki 32-os eilės melsvais siūlais. Sulenkite „kūnelį" taip, kad stulpeliai iš papildomai nunertų orinių kilpelių atsidurtų ant šoninės linijos. Nutarkite, kuri rankdarbio pusė bus priekinė, kuri užpakalinė.

Kišenėlė

Vąšeliu Nr. 5,5 melsvais siūlais nunerkite pynutę iš 18 orinių kilpelių + 2 papildomų orinių kilpelių ir nerkite 4 eilutes stulpeliu su užmetimu. 18 stulpelių kišenėlės pirmą eilutę prisiūkite priekinės „kūno" pusės viduryje (žr. nuotrauką).

Juostelės

vąšeliu Nr. 5,5 melsvais siūlais nunerkite pynutę iš 82 orinių kilpelių + 1 papildomos orinės kilpelės ir nerkite 1 eilutę stulpeliu be užmetimo. Sulenkite virvelę pusiau, susiūkite 5 cm ilgio atkarpėlę ir prisiūkite ją prie užpakalinės „kūno" pusės (žr. nuotrauką). Juostelės galiukus pritvirtinkite prie kišenėlės sagomis.

Akiniai-akys (2 detalės)

Vąšeliu Nr. 2 juodais siūlais nunerkite pynutę iš 5 orinių kilpelių ir sujunkite į žiedą. Kiekvienos eilės ratą pradėkite nuo papildomai nunertų 1 ar 2 orinių kilpelių ir užbaikite įnerdami stulpelį į papildomą orinę kilputę. 1 eilė: 2 papildomos orinės kilpelės, 11 stulpelių su užmetimu į žiedą. 2 eilė, rudi siūlai: iš kiekvienos kilpelės nunerkite 2 stulpelius su užmetimu. 3 eilė, balti siūlai: * 2 stulpeliai su užmetimu į 1 pagrindo kilpelę, 1 stulpelis su užmetimu, kartokite nuo *. 4 eilė, pilki siūlai: * 2 stulpeliai be užmetimo, 2 stulpeliai be užmetimo į 1 pagrindo kilputę, kartokite nuo *. 4–8 eilė: stulpelis be užmetimo. 9 ir 10 eilė: stulpelis be užmetimo už galinės kilputės sienelės. 11–15 eilė: stulpelis be užmetimo. Nukirpkite siūlą, palikę 40–42 cm ilgumo jo galą. Prisiūkite adata kiekvieną detalę prie pagrindo, sujungę pirmą ir paskutinę eilutes, numegztas pilkais siūlais. Prisiūkite abi detales ant „kūno" esančios juodos juostos centre (žr. nuotrauką).

Burna

Vąšeliu Nr. 2 juodais siūlais nunerkite pynutę iš 21 orinės kilputės + vienos papildomos orinės kilputės ir nerkite 7 stulpelius be užmetimo, 7 stulpelius su užmetimu, 7 stulpelius be užmetimo. Prisiūkite detalę prie žaisliuko kūno.

Baigiamieji darbai

Susiūkite pagalvėlės-žaisliuko apatinį kraštą horizontalia trikotažine siūle, prikimškite pagalvėlę sintepono ir lygiai taip pat susiūkite viršutinį kraštą. Žaisliuko plaukams prikarpykite maždaug 11 cm ilgio juodų siūlų ir pririškite juos prie viršutinio pagalvėlės krašto (žr. nuotrauką).

Ar stipri jūsų įžvalga?

Astrologė **Daiva Markauskienė**
www.dharma.lt

Vienus ji aplanko dažnai ir teikia genialių idėjų. Kiti skundžiasi, kad jos visai neturi. Treti pajunta įžvalgos blyksnių, tą staigų aiškų žinojimą nesuprantama iš kur, bet protas sutrinka, suabejoja, ir tik vėliau ta, neaišku iš kur atsiradusi, nuojauta ima ir pasitvirtina.

ĮŽVALGĄ SUTEIKIA URANAS

Įžvalga astrologijoje susijusi su Urano energijomis. O Uranas – tai laisvė, neprisirišimas, atvirumas naujovėms, genialios idėjos, išradimai. Pavyzdžiui, daugelio mokslininkų turi stiprų Uraną, jie pasižymi puikia įžvalga, kupini genialių idėjų. Kartais atrodo, kad naujos idėjos tiesiog sklando ore, vienu metu keli mokslininkai skirtinguose pasaulio kampeliuose padaro tą patį atradimą. Kaip tai nutinka?

Ir kvantinė fizika, ir modernioji psichologija teigia, kad egzistuoja bendras informacinis laukas, kad idėjos tiesiog sklando jame. O atradimus ir padaro žmonės, turintys geriausias „antenas“. Jie pagauna naujas idėjas iš toliau, tarytum iš ateities, jos kitiems dar nepasiekiamos. O Uranas ir apdovanoja tokia stipria „antena“.

SVARBI LAISVĖ

Ko dar reikia, norint turėti gerą įžvalgą? Ogi neprisirišimo, laisvės. Jei žmogus labai prisiriša prie kokio nors noro (ar baimės), jam sunku pamatyti situaciją objektyviai – jį varžo paties noras (ar baimė): stiprios emocijos „prilipina“ prie vieno varianto – nesvarbu, ar mes jo norime, ar bijome – negalime pamatyti kitų scenarijų, objektyviai žvelgti į ateities galimybes. Todėl visada lengviau turėti tikslią įžvalgą apie kokį nors dalyką, jei nesame juo tiesiogiai suinteresuoti. Lengviau įžvelgti svetimo žmogaus ateities variantą nei savo ar artimojo.

SPONTANIŠKOS ĮŽVALGOS

Jų turi beveik visi, tik dažnai nekreipia į jas dėmesio. Juk jei gerai pagalvotumėte, turbūt prisimintumėte ne vieną savo spontanišką įžvalgą. Dažniausiai jos būna susijusios su kokiais nors, atrodytų, visai nereikšmingais dalykais, pavyzdžiui, kad šiandien reikia pasiimti kokį nors daiktą (kompiuterį, cukraus, skėtį, šiltas kojines ar ką nors dar keistesnio), tačiau protas netrukus įsikiša ir paaiškina, kad to tikrai neprireiks. Paskui netikėtai susiklosto aplinkybės ir pasirodo, kad išties prireikė, ir nustembate: juk pajutote impulsą tai pasiimti, bet įsijungė proto analizė, todėl to nepadarėte. Na, žmonės, kurių harmoningas Uranas, dažniausiai paklauso savo įžvalgų, netgi jei dėl to rizikuoja atrodyti keistuoliai.

vasario 3–17 d.

Tai geras laikotarpis kolektyvinei veiklai, įvairiems susirinkimams, susitikimams su draugais, intelektinei veiklai, laisvoms studijoms, kolektyvinei kūrybai. Neužsidarykite – bendraukite, dalykitės idėjomis, tai brandaus bendravimo, laisvo, kūrybiško bendradarbiavimo metas. Tiesa, laikotarpio pradžioje nauji sumanymai, kontaktai patirs patikrinimų periodą, jausis stabdymas, būtinybė taisyti praeities klaidas (bendravimo, taip pat likusias dokumentuose), tačiau nuo 11 dienos komunikacija paspartės ir galėsite įgyvendinti savo idėjas. Tam ypač palanki 13 diena, ko gero, palankiausia šį mėnesį ir kultūriniams renginiams, ir studijoms, kelionėms, ir svarbiems susitikimams. Vasario 14-oji šiais metais brandi, veržli ir romantiška, tačiau skatinanti ne tiek aistrą, kiek draugystę, idėjų bendrumą, ilgalaikius santykius. Vasario 16-oji – puiki, pakylėta diena, primenanti ištikimybę, aukštus idealus, siekius, išties puikiai tinka valstybinei šventei.

Geriausios dienos: 3 (iki 17 val.), 9, 10, 11, 13, 14, 16.

Blogiausios dienos: 4, 8, 12, 15.

URANO IR MERKURIJAUS RYŠYS: ĮŽVALGA IR PROTAS

Ar pasitikėsite savo įžvalgomis, ar protas su jomis „kariaus“, priklauso nuo to, kokie yra Urano ir Merkurijaus tarpusavio aspektai horoskope. Jei jie geri, protas mokės kuo puikiausiai pasinaudoti įžvalgomis, jas įvardyti, išreikšti ir paaiškinti. Tokie žmonės daug pasiekia mokslo, išradimų srityje, ypač kompiuterijoje. Jei santykis tarp Urano ir Merkurijaus prastas, tada protas „kariauja“ su įžvalgomis, jam sunku jomis pasitikėti.

URANO IR MĖNULIO RYŠYS: ĮŽVALGA IR NUOJAUTA

Labai gilia ir tikslia įžvalga pasižymi žmonės, turintys Urano ir Mėnulio jungtį. Uranas suteikia genialių idėjų, o Mėnulis – gilią, autentišką nuojautą, einančią lyg iš kaulų smegenų, iš pačios kūno gelmės. Tokią nuojautą sunku apgauti – ji yra instinkto lygmens. Jei Urano aspektai su Mėnuliu yra geri, žmogus turi gerą nuojautą. Jei blogi, tai gali kelti nerimą, psichinę įtampą – žmogui neaišku, kas darosi su jo jausmais.

NUOJAUTA, O GAL INTUICIJA?

Vakarų kultūros žmonės gana dažnai neskiria įžvalgos, nuojautos ir intuicijos sąvokų. O išties tai yra nevienodi informacijos gavimo kanalai, astrologijoje susiję ir su skirtingomis planetomis. Nuojauta yra susijusi su žemesniaisiais energijos centrais, su instinktais, daugiausia su Mėnulio energija (Mėnulis – jausmai, jutimai). Nujausti galima visu kūnu, nuojauta slypi mūsų biologinėje prigimtyje, instinktuose, jai nereikia didelio dvasingumo. Ji labai mums reikalinga – padeda išgyventi, išlikti. Ją stiprią turi pirmapradės gentys, gyvūnai – jie, sakytum, per atstumą jaučia pavojų, grėsmę. Intuicija yra subtilesnis jausmas, labiau susijęs su širdies centru (nors ne tik su juo), astrologijoje – su Neptūno energijomis. Taigi ir besąlygine meile, vienio su visu pasauliu pajautimu. Gana dažnai galime išgirsti: „Širdis jaučia. Jos neapgausi.“ Galima sakyti, kad tai ir yra intuicija. Na, o įžvalga nėra jausminė, ji, tarytum aukštasis protas, blyksteli kaip žaibas iš giedro dangaus, staiga, ne taip kaip intuicija ar nuojauta, kurios formuojasi palaipsniui. Ji susijusi su viršutiniais energijos centrais, viršugalviu. Tai Urano energijos.

ĮŽVALGĄ GALIMA UGDYTI

Kaip ir bet kokius gebėjimus, įžvalgą galima lavinti. Tam labai svarbu pirmiausia tiesiog atkreipti dėmesį į spontaniškas įžvalgas, vėliau mokytis jas stebėti, atskirti nuo fantazijų, norų, troškimų. Neleiskite sau manipuliuoti, nebandykite pritempti – svarbu būti sąžiningam su savimi, vertinti tiesą labiau už viską. Mokytis atsakyti į klausimus trumpai ir aiškiai. Kai žmogus neturi aiškios įžvalgos, jis vengia tiesaus atsakymo į klausimą, o paskui sako: „Aš kaip taip ir maniau.“ Šiuo atveju geriau jau suklysti ir mokytis iš klaidų, nei apsimetinėti baiminantis suklysti. Jeigu jums kilo netikėta įžvalga, kad draugas, pavyzdžiui, dabar maudosi baseine, paskambinkit ir paklauskit, ar tai tiesų taip yra (aišku, jei jūs žinote, kad draugas tądien visada užsuka į baseiną, neapgaudinėkite savęs – tai tiesiog žinojimas, o ne įžvalga). Galite tikrinti įžvalgą paklausdami savęs, koks dabar tikslus laikas arba kas skambina telefonu ir pan. Treniruokitės ten, kur galima aiškiai patikrinti, bet išlaikykite lengvumą, neprisirišimą prie rezultatų. Juk kartais išties aiškiai žinote, kas skambina ar kokius žodžius tuoj pat ištars draugas.

Vandeniai, dėmesio!

Vasario 14 dieną Selena pereina iš Ožiaragio į Vandenį. Selena nėra koks nors dangaus kūnas (jos padėtis apskaičiuojama matematiškai ir yra susijusi su tam tikru Mėnulio, Saulės ir Žemės santykiu, dėl jo nustatymo vis diskutuojama), tačiau šimtmečių praktika rodo, kad jos padėtis labai svarbi. Astrologijoje Selena reiškia šviesią apsaugą ir dažnai vadinama Angelu sargu. Ji yra susijusi su teigiamos karmos sankaupa. Ta sritis, į kurią įeina Selena, tampa palaiminta, apsaugota, ypač globojama. Taigi nuo vasario 14 dienos dvasios globa ir šviesios galimybės atsivers Vandeniams ir vandeniškoms sritims – t. y. mokslo tyrinėjimai, atradimai, įžvalga, naujosios technologijos, kompiuteriai, kolektyviniai judėjimai. Tiesa, Selena, palaiko tik tai, kas skatina šviesią evoliuciją ir gali išryškinti blogybes minėtose srityse, padėti jas taisyti. Taigi jei norite sėkmės ateinančius 7 mėnesius (tiek Selena būna viename ženkle), ugdykitės vandeniškas savybes – laisvę, draugystę, toleranciją, humaniškumą, demokratiškumą.

Tada galite išties sustiprinti draugystę, įgyti gerų naujų draugų, puikių idėjų, galimybių laisviau realizuoti save, o galbūt ir padaryti kokį nors išradimą.

Skaitytojo klausimas

VIENINTELIO BELAUKIANT

Esu gimusi 1985 06 10, 21.40 val. Norėčiau sužinoti ar dar ilgai teks laukti savojo svajonių princo ir kurioje pasaulio pusėje jo ieškoti.

Jums partnerystė išties labai svarbi – ir santuokinė, ir dalykinė,– atrodo, kad tik su partneriu galite visiškai realizuoti svarbiausius savo gyvenimo dalykus, savastį. Tai tiesa: ieškokite bendradarbiavimo visose srityse – partnerių palaikymas jums labai svarbus. Beje, dėl savo įgimto komunikabilumo ir diplomatijos galite tapti labai populiariu žmogumi, taip pat puikiu partnerystės konsultantu (tai netgi nepriklauso nuo to, ar pati esate ištekėjusi). Kas žino, gal kada pati užsiimsite pažinčių organizavimu? Išmokti mylėti – jums svarbus evoliucinis uždavinys, nors kiek ir apsunkintas nelabai sėkmingų praeities patirčių. Greičiausiai ir tėvų tarpusavio santykiai nebuvo džiuginantys. Atleiskite jiems – taip greičiau išsivaduosite iš praeities. Žmonėkitės, organizuokite renginius, pažindinkite kitus ir pati sutiksite savo princą. Tai gali įvykti vakarėlyje, viešuose renginiuose, per draugus. Esate labai jautri, kartais netgi *mediumiška*: viena jūsų dalis nori gyventi lengvai, įdomiai, kita tokia jautri, kad kartais galite jaustis lyg būtumėte be odos. Vyro idealas jums – švelnus, rūpestingas, protingas, supratingas, suteikiantis saugumo, tačiau drauge ir įvairiapusiškas, įdomus pašnekovas. 2015-ieji nuo pavasario palankūs naujoms pažintims (taip pat ir meilės), tačiau patariu nesusitelkti tik į artimą aplinką, asmeninį gyvenimą, o daugiausia dėmesio skirti visuomeniniam gyvenimui, studijoms, akiračio plėtimui, kelionėms, savo gyvenimo misijos suvokimui. Santuokos kūrimui išties palankūs ir sėkmingi 2017 metai.

Jūsų klausimų astrologei laukiame adresu **seimai@savaite.lt**

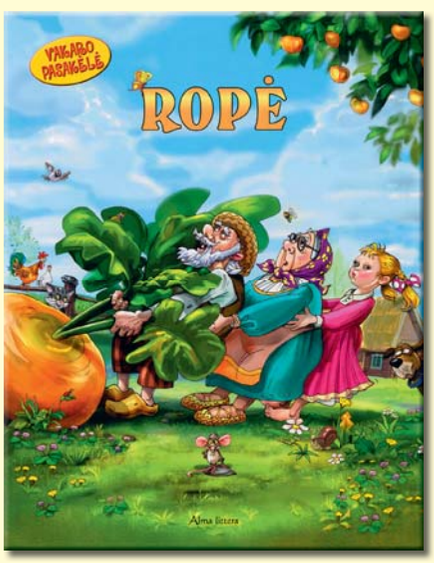
Pramogos

Namų kygynėlis

Moteris iš raudonos *Audi*

Birutė Jakučionytė
„Balto print“

Ši knyga – ne išgalvotas romanas, o nuogas drąsios moters dienoraštis. Prieš kelerius metus Birutė Jakučionytė save įsivaizdavo tik Lietuvoje. Keturi vaikai, vyras, gausybė socialinių projektų – gyvenimas virte virė. Bet vieną gražią dieną jos sutuoktinis pabudo ir pasakė: „Aš nenoriu taip gyventi“, ir išėjo... Aukštyn kojomis apvirtęs pasaulis Birutę su vaikais nubloškė į Angliją. Čia ji iš naujo lipdo savo gyvenimą, o tarsi išsilaižydama žaizdas nutaria knygoje papasakoti viską taip, kaip buvo – be jokių pagražinimų ir išsisukinėjimų. Istorija prasideda antrosios puselės paieškomis: Birutė ant savo raudonosios „Audi“ užsikabina skelbimą „Ieškau vyro“. Ką atneša šios paieškos ir kaip baigiasi? Skaičiusieji sako, kad knyga abejingų nepalieka – norisi arba verkti ir pykti, arba džiaugtis. Taip tikra, kad net skauda.



Ropė
Vakaro pasakėlė

„Alma littera“

Linksma, gerai žinoma pasakėlė knygelėje kartoniniais lapais – kad mažyliui būtų dar smagiau vartyti!

Filmas

Šventasis Vincentas
***St. Vincent* 2014**

Rež. T. Melfi
Vaid. B. Murray, M. Maccarty, N. Wats, J. Lieberher

Jis tikrai nešventas – rūko, geria, keikiasi ir nesibodi įtartinos reputacijos moterų draugijos. Jis lošia, sukčiauja ir nekenčia žmonių. Žodžiu, jis tikrai ne tas asmuo, kuriam patikėtumėte auklėti savo vaiką. Bet aplinkybių prispirta Megė būtent taip ir pasielgia – už vienuolika dolerių per valandą Vincentas, senas niurzga ir girtuoklis, prižiūrės jos sūnų Oliverį. Kas išeis iš tokio keisto dueto?
Nuotaikinga ir pamokanti istorija, kuri pasakoja apie tai, kad niekas nėra toks, koks gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Už atšiauraus senioko išorės slypi jautrus ir geras žmogus, Vietnamo karo veteranas, nors ir mėgstantis paniurzgėti, bet neatsisakantis pagelbėti savo artimui, kai tik prireikia. Jis nieko neišmano apie vaikų auklėjimą, bet gali duoti vaikui daugiau nei profesionalus pedagogas – savo draugystę. Štai toks tas mūsų nešventas šventasis!

Žaidimas

Tropico 5
***Haemimont Games* 2014**

Sveiki atvykę, pone prezidente! Jūsų dėmesiui pristatoma Tropiko, jūsų asmeninė sala. Čia jūs galėsite ne vien ilsėtis paplūdimyje, žiūrėdamas į besileidžiančią saulę, bet ir pasirūpinti savo pavaldinių (ir savo paties, be abejo) gerove!
Su specifiniu humoru sukurtas žaidimas leidžia mums pasijusti tropinės valstybės diktatoriaus kailyje. Čia jums teks statyti namus, tiesti kelius, vystyti pramonę, auginti daržoves ir vaisius, spręsti nedarbo ir skurdo savo saloje problemas, rūpintis gyventojų sveikatos būkle ir nuotaikomis, šnipinėti ir papirkinėti, flirtuoti su kaimyninėmis valstybėmis, investuoti į mokslą ir ekonomiką, laviruoti tarp įvairiausių frakcijų, klastoti rinkimus ir visa kita, kas leidžiama didžiojoje politikoje. Žaidimas turi labai daug veiksnių, į juos žaidžiant teks atsižvelgti, taigi nuobodu nebus. Ir visa tai skambant Lotynų Amerikos muzikai.

Geras kadras

SIŲSKITE SAVO ŠEIMOS NUOTRAUKAS
el. paštu **seimai@savaite.lt** arba paskelbkite „Savaitės“ *Facebook* profilyje *www.facebook.com/savaite* **iki vasario 12 d.**

Geriausio kadro autoriaus laukia 57 EUR (197 Lt) vertės kosmetikos rinkinys.

Nuotraukos, gautos tiek el. paštu, tiek paskelbtos *Facebook* profilyje, dalyvauja tame pačiame konkurse ir gali būti publikuojamos ir *Facebook* profilyje. Dėl prizų teiraukitės el. paštu **seimai@savaite.lt** arba telefonu Vilniuje 240 1458.

Praėjusio numerio nugalėtojas – Henrikas su nuotrauka „Metų pirkinys“. Jam atitenka 44, 66 EUR (154, 20 Lt) vertės prizas.

Moteriška dilema: pilna spinta drabužėlių, o rengtis nėra kuo
Akvilė

Štai kur dingo mano morka...
Matas

Ir besmegeniams rūpi akcijos
Ramunė

Tėti, važiuojam žvejot?
Ervinas

Per graudu atsiplėšti nuo žemės
Eglė

Drauge skaniau

Kry-žia-žodis

Kryžiažodžio, išspausdinto Nr. 2, prizą laimėjo **Simona Balskutė iš Telšių raj.** Dėl laimėto prizo teiraukitės el. paštu *seimai@savaite.lt* arba telefonu Vilniuje 240 14 58.

1	2	3	4	5

6	7	8	9	10	11	12

Atsakymus siųskite *seimai@savaite.lt*. Žurnalo „Šeimai“ Nr. 2 kryžiažodžio atsakymai. **Vertikaliai:** Bidonas. Užmiestis. Familiarus. Stok. Antsvoris. Teksasas. Amata. Vainutas. Sasi. Gaisrinė. MGL. Isa. Lokatorius. Žąsys. Analai. Padorus. Afiša. Noting. Sai. Lengvas. Agama. Perniek. Ieško. Arnas. Tiek. Geriausias. Pusto. **Horizontaliai:** Žandaras. Esame. Kvies. Briusas. Airis. Dribsnis. Polipai. Auna. Narystė. Lionginas. Susaisto. Rov. Iri. Kruta. Ena. Smitas. Sisakas. Smalta. Resvas. Onagrai. Stoti. RAF. Metu. Štora. Milis. Ašis. Iki. Guašas. KET. Skalsiai. Moko. **Pažymėtuose langeliuose: Nušalusi žolė.**

SKAIČIAI!
20 000 tūkstančių! Maždaug tiek žmonių kasmet apsilanko muziejuje per Užgavėnes.

Vasario 14 d. visų laukiama „Užgavėnių sostinėje“ – Lietuvos liaudies buities muziejuje! Triukšmingai šokdami, trypdami žiemą vysime su ansambliais ir kapelomis, kad būtų jėgų – sočiai prisivalgysim. O veiklos čia užteks tiek mažiems, tiek dideliems!

Užgavėnės RUMŠIŠKĖSE

KĄ PAMATYSIME?

Žadamas kaukėtų būtybių šėlsmas sodybose ir pakelėse, gardūs valgiai ir kvapai, Lašininio ir Kanapinio kovos, žaidimai, viktorinos, burtai bei kitokie pramanai ir, žinoma, Morės – žiemos, blogio simbolio – deginimas.

„Turės čia ką veikti, ir vaikučiai. Kaukių dirbtuvėje – patys darysis kaukę, galės su rogutėmis nusileisti nuo kalniuko, arkliais pasivažinėti, sūpuoklėmis pasisupti ir net blynų keptuvėje išsikepti“, – žada D. Blaževičienė.

APIE UŽGAVĖNES

Kasmet tarp vasario 5 ir kovo 6 d., žiūrint, kada Velykos, būna mėsiedo laikotarpio užbaigimas – linksma ir triukšminga Užgavėnių diena. Užgavėnės liaudies buvo laikomos slenksčiu tarp besitraukiančios žiemos ir ateinančio pavasario. Tikroji Užgavėnių diena – antradienis. Trečiadienis jau Pelenų diena, prasideda ilgas, rimtas ir liesas gavėnios metas. Šiuo laikotarpiu griežtai negalima valgyti mėsos, pieno – tik retkarčiais.

Užgavėnių papročiai ir tradicijos yra susiję su žemdirbyste ir valstiečių gyvenimu, visi jie turi bendrą prasmę ir tikslą – pirmiausia užtikrinti gerą derlių, gyvulių produktyvumą ir gerą prieauglį, stiprią sveikatą, šeimos pagausėjimą, sėkmingas vedybas, santarvę ir sėkmę visuose kituose reikaluose.

„Užgavėnių dieną reikia sočiai ir riebiai valgyti – sotumas turėjo lemti gerus metus, daug judėti – važinėtis, čiuožinėti, voliotis sniege, laistytis vandeniu, burtis, kuo daugiau juoktis – senovės žmonių manymu, juokas turėjęs nepaprastos galios numarinti žiemą ir pažadinti pavasario gimimą, prikelti žemę naujam gyvenimui, triukšmauti – geriausia priemonė piktoms dvasioms nuvyti ir žemę iš stingulio pažadinti, kaukę pasidirbti ir kaimynus, gimines aplankyti. Svarbiausia tą dieną pokštauti, išlaikyti puikią nuotaiką ir linkėti visiems gerų metų“, – pasakoja D. Blaževičienė.

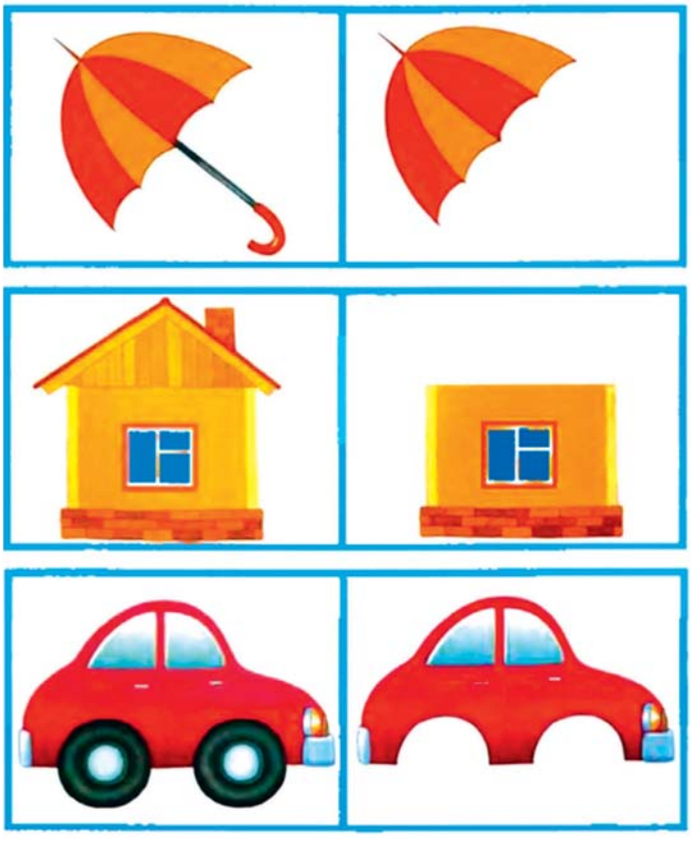
Per Užgavėnes nepatariama sėdėti namie. Reikia kuo toliau nueiti ar nuvažiuoti nuo namų. Jei nesėdėsi namuose, visus metus turėsi progą pakeliauti, pamatyti naujų vietų.

BILIETŲ KAINOS

Išankstiniai bilietai suaugusiesiems **3,60 EUR**; mokiniams, studentams, senjorams – **1,60 EUR.** Renginio dieną – suaugusiesiems **4,30 EUR**; mokiniams, studentams, senjorams – **2,30 EUR**. Vaikai iki 7 metų (renginio vietoje pateikti amžių įrodantį dokumentą) įleidžiami nemokamai.

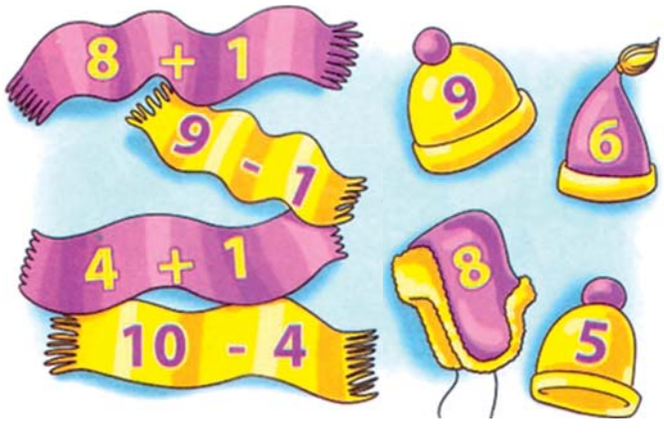
Mokomės piešti

Atidžiai įsižiūrėk į paveikslėlius. Nupiešk trūkstamas detales.



Kepurės ir šaliko draugystė

Ant kiekvieno šaliko parašyti skaičiukai, juos reikia sudėti arba atimti. Atsakymai surašyti ant kepurių. Sujunk juos.



Nuotaikinga saldainė „Saldi šypsena"

Širdelių dienos belaukdami pagavome šiltą, spalvingą, meile spindinčią kūrybinio darbelio idėją. Darbas labai paprastas, o rezultatas užburiantis ir priverčiantis nusišypsoti.

Jums reikės: ***popierinės lėkštės; spalvoto popieriaus; flomasterių; žirklių; klijų.***

Iš spalvoto popieriaus iškirpkite keliolika skirtingo dydžio širdelių ir keletą apvalių detalių akims padaryti.

Popierinėje lėkštėje įklijuokite akis, o jų viduriukuose – mažutes širdutes. Flomasteriais nupieškite šypseną, nosį, blakstienas, strazdanas.

Lėkštės kraštelį patepkite klijais ir vieną po kitos priklijuokite popierines širdutes.

Kai viskas gerai išdžius, tuomet į lėkštę suberkite saldžius saldainius ir pavaišinkite jais savo svečius.

VILNIUS CITY OPERA

Lietuvos valstybinis simfoninis orkestras

VASARIO 5/7

JONAS & GRETA

E. HUMPERDINCKO OPERA

KOVO 12/13/14/15

TRUBADŪRAS

G. VERDI OPERA

BALANDŽIO 8/10/12

VERTERIS

J. MASSENET OPERA

VILNIAUS KONGRESŲ RŪMUOSE
BILIETUS GALITE ĮSIGYTI WWW.TIKETA.LT ARBA VILNIAUS KONGRESŲ RŪMUOSE

GINTARINĖ VAISTINĖ

Rūpite labiau, mokate mažiau!

N VAISTINĖ

N BŪDŲ NESIRGTI. N BŪDŲ PASVEIKTI.

Įtampa, nuovargis, stresas silpnina širdį.
CARDOVAL kapsulės, kurių sudėtyje yra gudobelės, česnakai, žalioji arbata, magnis bei vitaminas B, yra skirtos jūsų širdžiai ir kraujotakai. Gudobelė padeda palaikyti normalią širdies ir kraujotakos funkciją. Rekomenduojama vartoti po 1 kapsulę per dieną valgio metu.

CARDOVAL – ritmingam širdies darbui!

Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Ritmingam širdies darbui

Masito papildas širdžiai ir kraujotakai

40% Visą vasario mėnesį

valentis