



Daug kartų geriausiu šalies šefu išrinktas Deivydas Praspaliauskas šiandien teigia atradęs balansą: kurti aukščiausio lygio gastronomines patirtis klientams ir mėgautis visaverčiu laisvalaikiu. Pasak šefo, „turi ateiti laikas, kai restoranas pradeda tarnauti tau, o ne tik tu jam“. Visgi suderinti interviu su vienu garsiausių Lietuvos kulinarijos atstovų, kaip ir rezervuoti staliuką jo įkurta-me restorane „Amandus“ reikia gerokai iš anksto.

jūsų restorano svečiams - skonis, sveikata, kaina, aptarnavimas? Ar lietuviai jau subrendę gastronominiams patirtims?

- Turime svečių, kuriuos esame matę pusšimtį kartų, ir tokių, kuriuos pamatome vieną vienintelį kartą. Auditorija plati - nuo devyniasdešimtmečių senelių, kuriems apsilankymą padovanojo anūakai, iki penkiasdešimtmečių jubiliejų ar verslo svečių, švenčančių sutarties pasirašymą, lojalių lankytojų, jaunų bičiulių kompanijų.

Dalis lietuvių jau tikrai pažįsta gastronomiją. Nuėję į restoraną mes, kaip tauta, jau tikimės stulbinamo potyrio.

- **Bandau įsivaizduoti jus vai-**

D. Praspaliauskas: prie mano pavardės omarai netinka

Deivydas, sakoma kad geriausi šefai virtuvėje - dieną naktį, bet jūs, regis, užsiėmę įvairiausia veikla?

- Tikrai nesu tipiškas šefas, kuris kepa, verda ir viską daro pats. Kadai-se toks buvau, bet dabar gyvenime noriu patirti daugiau skirtingų dalykų. Maistas, sveikata, sportas, laisvas laikas su šeima, bičiuliais, vaiku - rogutės, batutai, kopinėjimas, slidinėjimas, baseinas... Noriu darbą dirbti daugybę metų, puikiai jaustis, puikiai atrodyti, būti visapusiškai sveikas.

Turėti restoraną, kuris būtų reitinguojamas kaip geriausias pasaulyje, reikia šimtprocentinio atsidavimo. Apie šeimą, bičiulius, Kūčias, socialinį gyvenimą, atostogas gali pamiršti. Tampi savo kuriamos sistemos įkaitu...

Aš gi įsitikinęs, kad restoranas ir veikla turi pradėti tarnauti tau, su tavimi kolaboruoti. Todėl didelę dienos dalį skiriu savo ir šeimos laisvalaikui. Restorane daugiausiai būnu vakarais, kai ateina svečiai. Šeštadienį į darbą einu tik pusę septynių,

tad visa diena mano, o sekmadienį ir pirmadienį turiu laisvus.

- **Darbą restorane lyginate su teatru: ateina lankytojai - užuolaidos pakyla...**

- Taip, mūsų veiklą visada lyginu su

kia gros muzika, ką mes patieksime, kas sėdės šalia...

Kai svečias sutinka su taisyklėmis, užtikriname, kad tos 3,5 valandos restorane būtų tobulos daugiau nei 100 procentų, kad tai būtų kaip ne-

“

AŠ TIKRAI TURĖJAU VISKO - IR DRAUGYSČIŲ, IR VEDYBŲ, IR SKYRYBŲ, IR NUTRAUKTŲ VERSLO PARTNERYSČIŲ. KARTAIS PAVYKDAVO LENGVIAU, KARTAIS - SUNKIAU. BET DABAR PATIRTIS SAKO: DUOKITE MAN TŲ PRIESKO- NIŲ, AŠ JUOS TINKAMAI PANAUDOSIU!

teatru arba koncertu. Požiūris toks: mes mokomės, repetuojame, ruošiamės, o vakare - pasipuošę, pasidabinę - koncertuojame ir svečiams dovanuojame įspūdingą patirtį.

Modelis išties arti genialaus: mes nusprendžiame, kelintą valandą ateis svečias, prie kurio staliuko sėdės, kiek laiko užtruks pas mus, kiek laiko kiekvienam patiekalui bus skirta, ir, aišku, kiek jis mokės. Ko-

realiausiame teatre - kai atsiveria uždanga, visi „pašoka, padainuoja“, svečias atsilygina plojimais, uždanga užsidaro, ir visi yra laimingi.

Vidutinis čekis siekia apie 120 eurų. Mūsų tikslas paprastas - suteikti svečiui tokią patirtį, kad sumokėjęs jis jaustų, jog tai per mažą kainą už gautas emocijas, komfortą, dėmesį ir aptarnavimą.

- **Kaip manote, kas svarbiausia**

kystėje. Ar jau tada buvote maito gurmanas? Darželio košės jums tikdavo?

- Aš ir dabar mėgstu košes! Daugelis mano svečių iki šiol prisimena dienos pietus, man grįžus iš Kopenhagos į Lietuvą, - keturių grūdų košę. Kai kurie stebėjosi: „Kokia čia nesąmonė - pietums košė?“ Bet paragavę pakeitė nuomonę. Skanduo-davo: „Košės, košės!“ (Juokiasi.) Nes ir košė gali būti neįprasta.

- **Gal tai ir atskleidžia, kodėl ne kartą tapote geriausiu šalies šefu?**

- (Juokiasi.) Man atrodo, tai suteikia savotišką statusą, gal net atveria rankas, priverčia išbandyti skirtingas kūrybines idėjas ir duoti žmogui paragauti tai, kuo tiki.

- **Jei gerai suprantu, stengiatės išlaikyti balansą tarp prabangos ir paprastumo?**

- Kai ateini į restoraną su sidabru dekoruotais įrankiais, klasikine muzika ir padavėjais smokinguose, tada tikiesi lėkštėje omarų.

NUKELTA Į 8P.

Initiatyvos



2p.

„Skirtingos Spalvos“ kviečia ankstukams numegzti tautiškus pledukus

Emocinė sveikata



3p.

Impulsyvaus pirkimo pandemija

Agresijos gniaužtuose



5p.

Smurtas šeimoje - norma tapęs žiaurumas

Mėgstantiems skaityti



6-7p.

Jubiliejinėje Vilniaus knygų mugėje - daug dėmesio sveikatai

Publicum sanitas redaktorė

Rasa Kasperavičiūtė-
Martusevičienė
+370 616 16126
rasa@lsveikata.lt

Pasiūlymus, pageidavimus,
mintis siųskite adresu:
Pamėnkalnio g. 23-1, Vilnius,
tel. (8*5) 26 51 093,
el.paštu: dizainas@lsveikata.lt,
www.lsveikata.lt

Iniciatyvos



„Skirtingos Spalvos“ kviečia ankstukams numegzti tautiškus pledukus

Socialinė iniciatyva „Skirtingos Spalvos“ kviečia prisijungti prie pilietiško renginio „Mažiesiems iš didelių rankų“. Renginys vyks kovo 11 d. Dūmų fabrike, Vilniuje. Renginio tikslas – numegzti pledukus mažiausiems Lietuvos piliečiams – neišnešiotiems naujagimiams. Šio renginio metu ne tik suteiksite šilumos ir meilės pažeidžiamiems mažyliams, parodysite palaikymą ankstukų bendruomenei, bet ir skleisite gerumą, pilietiškumą ir vienybės žinią.

Lietuvos ligoninėse trūksta specialiai neišnešiotiems naujagimiams skirtų pledukų, o šeimos, susilaukusios ankstukų, dažnai susiduria su finansiniais sunkumais ir emociniais išbandymais. Aplinkos palaikymas ir pagalba turi didelę svarbą ankstukų bendruomenei, todėl ši akcija yra daugiau nei apie pledukus – šis renginys yra proga dalintis šiluma ir gėriu.

„Skirtingos Spalvos“ įkūrėjas Dalius Stankevičius dalinasi, kad renginio idėja kilo iš didelio noro palaikyti ir prisidėti prie mažylių gerovės, o kartu mes tą gerį galime skleisti dar didesni: „Didžiausiu mūsų įkvėpimu tampa ankstukų bendruomenė, su kuria susipažinus ir prisilietus prie jos arčiau galime suprasti, kokia palaikymo forma jiems yra reikalingiausia. Ir tur-



„Lietuvoje per metus gimsta apie 1200 ankstukų – tai kas dešimtas kūdikis, kuriam reikalingas ypatingas rūpestis ir priežiūra.“



būt, kuomet kalbame apie tą žinią, jog į pasaulį anksčiau laiko atkelia mažylis, šeimos taip ilgai lauktas naujagimis, viskas, ko tėveliams tuo metu reikia, tai aplinkos

„Organizuodami šį renginį tikimės laimingesnių šeimų ir dar labiau sustiprėjusių mažylių. Nieko nėra brangiau už galimybę prisidėti prie gyvybės išsaugojimo“, – sako iniciatyvos „Skirtingos Spalvos“ įkūrėjas Dalius Stankevičius, skatindamas visuomenę prisidėti prie pledukų mezgimo.

palaikymo ir žinojimo, kad vaikelui pavyks kabintis į gyvenimą.“

Renginys simboliškai vyks kovo 11-ąją dieną, todėl minint Lietuvai svarbią datą, numegzti pledukai taps pirmąja tautiška dovana trapiusiems šalies naujagimiams. Susibūrę kaip viena tauta mes galime keisti gyvenimus, padėti mažiesiems kovotojams sustiprėti ir pasveikti. „Organizuodami šį renginį tikimės laimingesnių šeimų ir dar labiau sustiprėjusių mažylių. Nieko nėra brangiau už galimybę prisidėti prie gyvybės išsaugojimo“, – pabrėžia D. Stankevičius, skatindamas visuomenę prisidėti prie pledukų mezgimo.

Renginio organizatoriai stengiasi

suteikti progą prisidėti prie renginio ir tiems, kurie neturi galimybės dalyvauti renginyje gyvai kovo 11 d. Dūmų fabrike, Vilniuje. Visi norintys prisidėti galės tai padaryti ir nuotoliniu būdu, naudodamiesi paruoštomis instrukcijomis, kaip numegzti pledukus ir kaip juos perduoti renginio organizatoriams. Norintys prisidėti kitais būdais galės tai padaryti skirdami finansinę auką. Visos gautos lėšos bus skiriamos renginio realizavimui ir visoms reikiamoms priemonėms įsigyti. Spinduliukite pilietiškumu ir užtikrinkite geresnes sąlygas mažyliams jų augimo ir sustiprėjimo kelionėje. Skirdami savo laiką dalyvaudami renginyje, mezgdami pledukus namuose ar prisidėję finansine parama padovanosite neišnešiotiems kūdikiams pirmąją tautišką dovaną.

Šio renginio sėkmė priklauso nuo dalyvių ir kitaip prisidėjusių žmonių kiekio, todėl visi, kurie jaučią svarbą renginio siekiui, yra kviečiami prisidėti, skatinti kartu į renginį atvykti draugus, šeimos narius ar kolegas. „Kiekvienas pokytis priklauso tik nuo žmogaus, o mano supratimu, atvirai pasauliui į akis žvelgiantis žmogus tik ir gali kurti gerumą. Ir nepamirškime, kad gerumas augina gerumą, kaip ir šiame renginyje, gerumas augins rytojaus žmogų. Tad noriu tikėti, kad prisidėsiančių prie šio renginio žmonių mūsų šalyje bus daug, kurių pastangos pradijūgins ne vieną ankstuko šeimą jų sunkioje pradžioje“, – mintimis dalijasi D. Stankevičius. ●

Daugiau informacijos apie renginį ir registraciją galite rasti oficialiame iniciatyvos interneto puslapyje www.skirtingosspalvos.lt.

Minėjo Pasaulinę omega-3 riebalų rūgščių dieną

Kovo 3-oji – jau 15 metų minima Pasaulinė omega-3 riebalų rūgščių diena. Šiame priėjimo prisijungė ir Lietuva, o sveikatos stiprinimo idėja įprasminama ne tik edukacinėmis veiklomis, bet ir aktyviais iššūkiams.

Nuo 2010-ųjų kiekvienais metais kovo 3 d. pasaulyje minima Pasaulinė omega-3 riebalų rūgščių diena, skirta atkreipti žmonių dėmesį bei didinti jų žinias apie šių maisto medžiagų reikšmę ir svarbą sveikatai. „Möller's“ iniciatyva, šiame omega-3 riebalų rūgščių diena minima ir Lietuvoje – ne tik šviečiant visuomenę apie sveikos mitybos svarbą, bet ir kartu su Lietuvos sveikuolių sąjunga skatinant fizinį aktyvumą bei imuniteto stiprinimą.

Nuo mitybos iki grūdinimosi

„Pasaulinės omega-3 dienos minėjimą trečio mėnesio trečią dieną



Lietuvoje pradėdame su simboliniu šūkiu – „Triguba priežastis pradėti šiandien!“ Trejetas pasirinktas neatsitiktinai: vartojant omega-3 riebalų rūgštis, labiausiai rūpinamės savo širdimi, smegenimis ir imunitetu. Tiesa, norint tikrai gerai jaustis, neužtenka vien tinkamos mitybos – reikia pakankamai judėti, stiprinti organizmą ir nebijoti iššūkių“, –

sako bendrovės „Orkla Care“ rinkodaros ir komunikacijos vadovė Baltijos šalims Rūta Lajauskienė.

Pasak jos, net 80 proc. pasaulio gyventojų vis dar nesuvaržo rekomenduojamo omega-3 kiekio, nors šių riebalų rūgščių nauda įrodyta jau prieš daugiau nei pusšimtį metų.

„Pirmasis mokslinis tyrimas apie omega-3 poveikį žmogaus smege-

„TRAKUOSE, ANT GALVĖS EŽERO, VYKO 25 METRŲ EKSTREMALUS IŠŠŪKIS NE TIK SKATINA FIZINĘ ISTVERMĘ, BET IR STIPRINA IMUNITETĄ, GERINA KRAUJOTAKĄ BEI BENDRĄ ORGANIZMO ATSPARUMĄ.“

nims buvo publikuotas dar 1971 m. Vėlesniais metais buvo atrasta ir patvirtinta teigiama omega-3 įtaka širdies veiklai, akims, imunitetui, o pastaruoju metu įrodyta ir šių riebalų rūgščių svarba žmonių ilgaamžiškumui“, – pasakoja R. Lajauskienė.

Omega-3 riebalų rūgščių ir ilgaamžiškumo ryšiui ypatingai daug dėmesio imta skirti, atradus, kad būtent šios maistinės medžiagos yra pagrindinė organizmo ląstelių membranos

sudedamoji dalis ir veikia daugelį mūsų organizmo procesų, prisidedančių prie ilgesnio gyvenimo.

Ledinis iššūkis Trakuose

Siekiant priminti apie sveikatos stiprinimą ne tik iš vidaus, bet ir per fizinį aktyvumą, žmonės skatinami įsitraukti į sveikatingumo iniciatyvas. Viena tokių – jau tradicinės eketės plaukimo varžybos Trakuose.

Kovo 1 d. Trakuose, ant Galvės ežero, priešais Trakų pilį, vyko 25 metrų eketės plaukimo varžybos. Šis ekstremalus iššūkis ne tik skatina fizinę ištvėrę, bet ir stiprina imunitetą, gerina kraujotaką bei bendrą organizmo atsparumą.

„Omega-3 dienos tikslas – atkreipti dėmesį į sveikatos stiprinimą per holistinį požiūrį. Subalansuota mityba, fizinis aktyvumas ir natūralūs organizmo grūdinimo būdai, tokie kaip maudynės lediniame vandenyje, padeda stiprinti organizmą ir užtikrina gerą savijautą“, – teigia Lietuvos sveikuolių sąjungos vadovas Simonas Dailidė. ●



Impulsyvaus pirkimo pandemija

Naujausi tyrimai atskleidžia, kad pasaulyje daugėja impulsyvių pirkimų, o jautrumas kainoms mažėja. „Impulsyvus pirkimas tampa vis didesne problema, kartais net liga, kurią būtina gydyti“, - teigia ekspertai. Anot jų, neturintiems kritinio mąstymo ir negebantiems atsakingai planuoti išlaidų šis reiškinys sukels daug problemų.

Tyrimai kelia nerimą

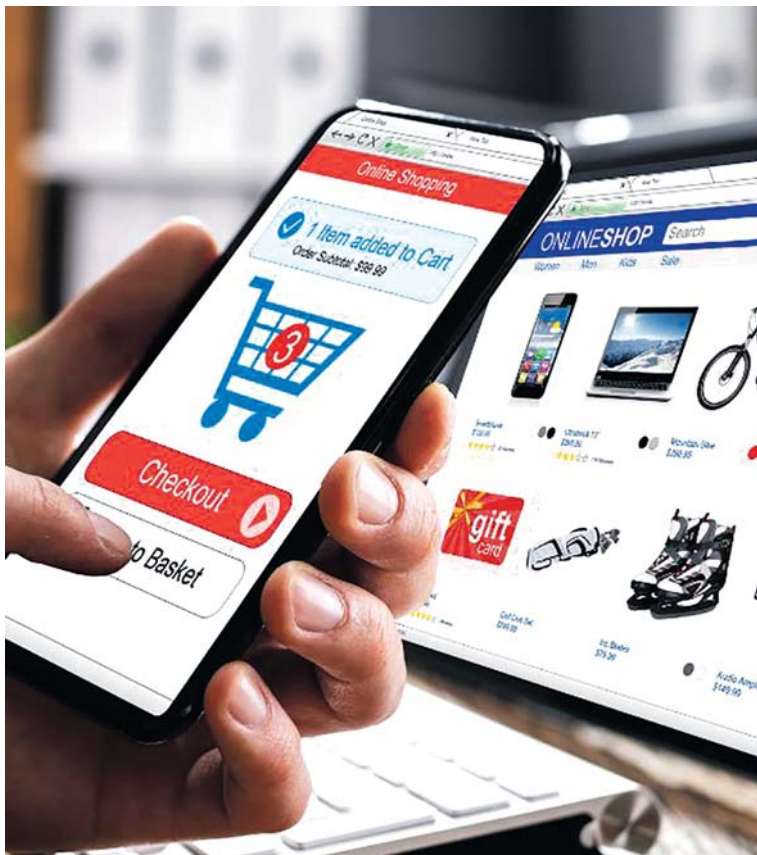
Tyrimo „Mind-set“ rezultatai atskleidė, kad kelionių mažmeninėje prekyboje impulsyvių pirkimų skaičius padidėjo nuo 21 proc. prieš koronaviruso pandemiją iki 28 proc. 2024 metais. Nėgana to, sumažėjo ir jautrumas kainoms: nuo 77 proc. prieš pandemiją iki 45 proc. 2024-aisiais. „Tai rodo, kad žmonės šią dieną yra dažniau linkę priimti spontaniškus sprendimus, kurie, deja, ilgai gali sukelti finansinių sunkumų“, - tyrimą komentuoja finansų ekspertė Aušra Čiuplienė.

Jai antrina ir psichologė Genovaitė Petronienė, atkreipianti dėmesį, kad, tyrimo duomenimis, aktyviau impulsyviai perka jaunimas: tūkstantmečio karta iki pandemijos sudarė 19 proc. tokių pirkimų, o pernai - net 29 proc. „Impulsyvus pirkimas tampa vis didesne problema, kartais net liga, kurią būtina gydyti. Ir akivaizdu, kad ji labiausiai paliečia jaunesnius žmones bei tuos, kurie turi mažesnę atsparumą reklamai, silpnesnį kritinį mąstymą ar tiesiog ieško greito būdo trumpam pasijusti laimingais. Būdų šias savikontrolės problemas spręsti tikrai yra“.

Pataria planuoti finansus

Impulsyvus pirkimas gali būti finansinio raštingumo stoka rezultatas: jei nesekame savo išlaidų, neturime taupymo tikslų, sau leidžiame kur kas daugiau, dažnai - nepasvėrę ir nesuprasdami, kokia viso kaina ilgalaikėje perspektyvoje, sako finansų ekspertai.

„Šiandien pirkti impulsyviai yra lengva: koronavirusas pasaulį pripratino pirkti internetu, nereikia išeiti iš namų, užtenka vos poros pelės paspaudimų ir pirkiny įsigytas. Paprastesnį pirkimo procesą sudėjęs su asmeninio biudžeto planavimo stoka galime susikurti įtampą dėl pinigų



„Pirkti impulsyviai linkę žmonės, kurie yra prikaupę daug streso. Tokių vis daugėja, nes aplink vyksta daug dalykų, kurie verčia mus jaustis nesaugiai ir nestabili. O pirkimo jausmas kelia savivertę, kuria laimės hormoną ir priverčia trumpam pasijusti geriau. Šio jausmo siekiame kiekvienas ir šį norą kontroliuoti pervargus - sudėtinga“, - sako psichologė Genovaitė Petronienė.

trūkumo ir ilgalaikius įsiskolinimus, kurie lemia dar didesnes proble-

mas“, - teigia A.Čiuplienė.

„Sprendimas čia paprastas: nepaisant to, kokio amžiaus esame, reikia pradėti mokytis planuoti asmeninius finansus. Reikia aiškiai žinoti, kiek uždirbame ir kiek kam išleidžiame. Planuoti ne tik pajamas, bet ir išlaidas, analizuoti jas. Kai anksčiau dar buvo galima sakyti, kad sunku, nesuprantame, nemokame, neturime tam laiko, šiandien tokių pasiteisinimų būti negali, nes yra technologiniai sprendimai, kurie viską padaro už jus. Pavyzdžiui, pastebėjus, kad rūbams ir aksesuarams kas mėnesį išleidžiama, tarkime, 10 proc. pajamų, galima savęs paklausti: ar man to tikrai reikia? Jei tą dešimtadalį kas mėnesį skirčiau taupymui, gal metų gale turėčiau lėšų geresnėms atostogoms? Ar galėčiau įsigyti būstą, nes po kelerių metų sukaupčiau sumą pradiniam įnašui? Tai turint galvoje, kas kartą prieš perkant impulsyviai, lengviau priimti racionalų sprendimą“, - sako A.Čiuplienė.

Priežastis - susikaupęs stresas

Psichologės Genovaitės Petronienės teigimu, svarbu suprasti ir tai, kas mūsų psichologijoje lemia racionalumo trūkumą apsiperkant. O tokių vidinių priežasčių yra ne viena.

„Impulsyviems pirkiniams labiausiai pasiduoda tie, kurie turi blogą impulsų kontrolės schemą. Tai yra tie žmonės, kuriems tėvai vaikystėje lei-

“ Tyrimo duomenys skelbia, jog aktyviau impulsyviai perka jaunimas: tūkstantmečio karta iki pandemijos sudarė 19 proc. tokių pirkimų, o pernai - net 29 proc.



„Šiandien pirkti impulsyviai lengva: koronavirusas pasaulį pripratino pirkti internetu. Paprastesnį pirkimo procesą sudėjęs su asmeninio biudžeto planavimo stoka galime susikurti įtampą dėl pinigų trūkumo ir ilgalaikius įsiskolinimus, kurie lemia dar didesnes problemas“, - sako finansų ekspertė Aušra Čiuplienė.

do gyventi nekontroliuojamai, nevaldyti pykčio, nedaryti to, ko nenori, neišbūti su kuo nors, kas nepatinka. Impulsyviai dažnai perka žmonės, kurie negali pakentėti trumpos frustracijos, atidėti dabar užsizėbusio po-

“ TIK VIENO DALYKO DARYTI NEGALIMA JOKIAIS BŪDAIS: VISIŠKAI NEVEIKIA PASIŽADĖJIMAS NIEKADA NIEKO NEPIRKTI. VOS PASIŽADĖJUS, PRADEDAME NORĖTI PIRKTI IR FRUSTRACIJA TIK AUGA. KUR KAS GERIAU YRA SUKURTI PLANĄ, KADA PERKAME, KIEK GALIME IŠLEISTI.

reikio dėl trumpalaikio pasitenkinimo“, - aiškina specialistė.

„Kita grupė žmonių, kurie labiau perka impulsyviai, - žmonės, prikaupę daug streso. Tokių vis daugėja, nes gyvename įtemptu ritmu, aplink vyksta daug dalykų, kurie verčia mus jaustis nesaugiai ir nestabili. Impulsyvius pirkimus galima palyginti su valgymu: juk darbo pabaigoje, kai grįžtame su daug streso, esame linkę persivalgyti. Ryte, būdami ramūs ir atsipalaidavę, suvalgome vienus, o ne trejus pusryčius, bet vakare, kai nesijaučiame gerai, dažnai pavakarienuojame ne vieną, o du ar tris kartus. Tas pats ir su impulsyviu pirkimu: jei esame pervargę, ieškome greito malonumo ir jį gauname ką nors nusipirkdami. Pirkimo jausmas kelia savivertę, kuria laimės hormoną ir priverčia trumpam pasijusti geriau, o to jausmo siekiame kiekvienas ir šį norą kontroliuoti esant pervargus - sudėtinga“, - komentuoja psichologė.

Veda iki santykių griūtis

Pasak pašnekovės, būdų valdyti impulsyvių pirkimą yra ne vienas, tačiau visais atvejais būtinas sąmoningumas: „Turime rasti priežastį, dėl ko perkame impulsyviai, ir rasti, kuo šį pirkimą pakeisti. Jei, pavyzdžiui, pastebime, kad perkame po darbo dienos ieškodami trupinio laimės, gal tą laimę galime sau susikurti kitais būdais? Eiti pasi-vaikščioti, susitikti su geru draugu, nueiti į masažą?“

„Aišku, yra ir paprastesnių, tiesmukesnių būdų nekontroliuojamam spontaniniam pirkimui valdyti, - tęsia pašnekovė. - Galima eiti į parduotuvę tik tada, kai prisikaupta sąrašas dalykų, kurių tikrai reikia, neiti ten tiesiog pasivaikščioti ir papramogauti. Į parduotuvę eiti tik numačius kokią sumą gali išleisti, lankantis el. parduotuvėse sąmoningiau pirkti ir geriau tiems pirkiniams skirti suplanuotą kiekį lėšų. Tik vieno dalyko daryti negalima jokiais būdais: visiškai neveikia pasižadėjimas niekada nieko nepirkti. Vos pasižadėjus, pradedame norėti pirkti ir frustracija tik auga. Kur kas geriau yra sukurti planą, kada perkame, kiek galime išleisti“.

Pasak psichologės, jos karjeroje buvęs ne vienas atvejis, kai pacientai įsiskaito į impulsyvius pirkimus dėl patiriamo streso moksloose, darbe, išleidžia neįtikėtinas sumas, taip sugriauna santykius su partneriu: „Dėl to šią problemą spręsti yra būtina - ji gali turėti rimtų pasekmių.“

PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ

pagalba
sau

EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Gauk vitaminų savo
emocinei sveikatai,
apsilankyk
www.pagalbasau.lt





KĄ DARYTI, KAD ORGANIZMAS GERIAU PASISAVINTŲ VITAMINUS? **olvel**

Net ir laikantis subalansuotos mitybos taisyklių, kartais žmonėms vis tiek gali trūkti tam tikrų vitaminų ar mineralų. Vaistininkai pabrėžia: svarbu žinoti, kaip taisyklingai vartoti vitaminus, kad organizmas juos pakankamai pasisavintų.

KAIP GRUPOJAMI VITAMINAI?

Riebaluose tirpūs vitaminai (A, D, E, K) geriau pasisavinami su riebalais, todėl juos rekomenduojama vartoti su maistu, kuriame yra sveikųjų riebalų, pavyzdžiui, avokadų ar alyvuogių aliejaus.

Vandenyje tirpūs vitaminai (C ir B grupės) yra lengvai pasisavinami bet kuriuo metu, nepriklausomai nuo maisto, todėl juos galima vartoti kada patogiu.

KO NEVARTOTI SU VITAMINAIŠ?

Tam tikrų vitaminų bei mineralų įsisavinimą gali mažinti kava, žalioji arbata, pieno produktai ir citrusinių vaisių sultys. Todėl rekomenduojama jų nevartoti bent 1-2 valandas prieš ir po vitaminų vartojimo.

LIPOSOMINIŲ MAISTO PAPILDŲ NAUDA

Norint užtikrinti geresnį naudingųjų medžiagų įsisavinimą, patariama rinktis liposominius maisto papildus. Liposominiai vitaminai yra sukurti taip, kad organizmas galėtų gauti kuo daugiau naudingųjų medžiagų. Jie įvilkti į mikroskopines kapsules, kurios yra mažesnės už žmogaus ląsteles. Šios kapsulės, vadinamos liposomomis, yra pagamintos iš natūralių fosfolipidų, kurie apsaugo vitaminus ir užtikrina, kad jie lengviau pasiektų organizmo ląsteles bei būtų geriau įsisavinami.

LOJALIEMS
KLIENTAMS **1349 €**
-50%

OLVEL, liposominiai
multivitaminai ir mineralai,
30 kapsulių, **26,99 €**.
Lojaliems klientams **13,49 €**.
MAISTO PAPILDAS

LOJALIEMS
KLIENTAMS **2199 €**
1+1

OLVEL, liposominis
vitaminas B12,
30 kapsulių **21,99 €**.
MAISTO PAPILDAS

Perkant prekę, antra tokia
pati – DOVANŲ!



Pasiūlymas galioja 2025 03 02–2025 03 31 lojaliems EUROVAISTINĖS klientams, pateikus EUROVAISTINĖS kortelę, perkant fiziniuose EUROVAISTINĖS vaistinėse ir lojalumo klubo nariams internete www.eurovaistine.lt. Nuolaidos taikomos tik patvirtintam prekių sąrašui, kurio galite teirautis vaistinėse. Nuolaidos netaikomos produktų rinkiniams ir prekėms, kurioms taikomos kitos akcijos, nuolaidos ir pasiūlymai. Nuolaidos nesumuojamos ir skaičiuojamos nuo įprastinės kainos, kuri gali skirtis perkant fiziniuose EUROVAISTINĖS vaistinėse ir internete www.eurovaistine.lt. Pasiūlymo sąlygos bet kada gali keistis. Prekių skaičius ribotas. Nerašę prekių vienoje EUROVAISTINĖJE, ieškokite kitoje. Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.



Smurtas šeimoje - norma tapęs žiaurumas

S murtas ne tik kenkia žmogaus savijautai, bet ir turi įtakos jo psichinei bei fizinei sveikatai, taip pat finansinei situacijai. Agresyvaus elgesio pasekmės riboja galimybes realizuoti save tiek šeimoje, tiek darbo aplinkoje, o tai daro platesnį poveikį visuomenei, - teigia Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto profesorė Ilona Laurinaitytė. Specialistai įspėja: smurto šeimose atvejų skaičius gąsdina iki šiol, o pokyčių, deja, mažai.

Bijo kreiptis pagalbos

„Šiuo metu stengiuosi rasti socialinį būstą, kad galėčiau ištrūkti iš nesveikos aplinkos, kurioje daug smurto. Tačiau jaučiuosi kalta, nes manęs nesumušė. Metė į mane peilį, bet juk nesubadė, ar ne? Manau, kad galėčiau likti - bet viduje jaučiu, kaip tai mane smukdo, negaliu augti ir įveikti savo psichologinių problemų“, - socialinėje erdvėje atsakymų ieško moterys.

Tokių istorijų - ne viena. Nemažai moterų nusprendžia kentėti smurtą, todėl psichologinės ar fizinės agresijos rodikliai nemažėja. Tačiau specialistai įsitikinę, kad jeigu moteris atpažįsta ir pripažįsta smurtinius santykius, tuomet svarbiausias žingsnis yra tvirtas jos apsisprendimas ir ryžtas keisti situaciją.

„Norėdama padėti sau, ji turėtų pasirūpinti savo saugumu, kreiptis pagalbos į specialistus, o skubiais atvejais - į policijos pareigūnus“, - teigia Vilniaus miesto krizių centro direktorė Kristina Ankėnaitė-Balčiūnienė.

Anot pašnekovės, kiekvieną savaitę į centrą kreipiasi po kelias nuo pavojaus bėgančias moteris: „Visi mūsų atvejai yra vienaip ar kitaip susiję su tam tikra smurto rūšimi. Vidutiniškai per savaitę kreipiasi 3-4 žmonės.“

Centro direktorė pabrėžė, kad net ir itin stiprų smurtą patiriančios moterys vengia palikti sutuoktinius dėl finansinių sunkumų ar baimių. Dažnai susiduriama ir su manipuliacijos atvejais, kai moterys yra įsitikinusios, jog sutuoktinis „nėra toks blogas“.

„Kaip pagrindines priežastis išskirčiau finansinę priklausomybę, tikėjimą, kad smurtautojas pasikeis, gai-



Tiksliai įvertinti smurto padaromą žalą tiek asmenims ir šeimoms, tiek visuomenei yra sudėtinga, tačiau, anot ekspertų, akivaizdu, kad jo pasekmės būna rimtos ir ilgalaikės, dažnai persiduodančios ir iš kartos į kartą.



lestį smurtautojui, gėdos ar kaltės jausmą, baimę dėl artimųjų ar visuomenės pasmerkimo, baimę prarasti vaikus. Deja, dažnu atveju moterys net neatpažįsta smurtinių santykių“, - sakė K. Ankėnaitė-Balčiūnienė.

Vilniaus miesto krizių centro psichologai įspėja, kad nesėkmingi priemonių gali atsirasti nerimas, depresija, kaltės jausmas, sumažėjęs savęs vertinimas ir pasitikėjimas savimi, nemiga, socialinis uždarymas ar vienišumas, valgymo sutrikimai, galvos skausmai, psichikos sveikatos problemos, nepasitikėjimas kitais žmonėmis bei sunkumai užmezgant sveikus santykius ateityje.

„Jeigu pažįstame asmenį, kurio elgesys kardinaliai pasikeitė, taip pat matomi sužalojimai - mėlynės, kraujosruvos, neatitinkantys pateikto paaiškinimo apie jų kilmę, svarbu kalbėtis ir įspėti institucijas. Iš praktikos galiu pasakyti, kad tik



„Kaip pagrindines smurto artimoje aplinkoje priežastis išskirčiau finansinę priklausomybę, tikėjimą, kad smurtautojas pasikeis, gailėstį smurtautojui, gėdos ar kaltės jausmą, baimę dėl artimųjų ar visuomenės pasmerkimo, baimę prarasti vaikus. Deja, dažnu atveju moterys net neatpažįsta smurtinių santykių“, - teigia Vilniaus miesto krizių centro direktorė Kristina Ankėnaitė-Balčiūnienė.

kompleksinė pagalba - psichologinė, socialinė, teisinė - padeda asmenims pasiekti ilgalaikių ir tikrai efektyvių rezultatų“, - aiškino centro direktorė.

Stokojame emocinio raštingumo

„Lietuvos gyventojai linkę problemas spręsti gana agresyviu būdu - agresiją nukreipdami į išorę arba į save. Tai rodo, kad vis dar stokojame emocinio raštingumo,

Skaiciai:

- 16 proc. Lietuvos gyventojų (20 proc. moterų ir 11 proc. vyrų) pasisakė patyrę smurtą artimoje aplinkoje.
- Taip dažniau atsakė respondentai, kurių šeimos mėnesio pajamos yra žemesnės nei 1,2 tūkst. eurų (24 proc.).
- Dažniausiai patiriamas smurtas, Lietuvos gyventojų nuomone, yra fizinis (jį paminėjo 11 proc.) bei psichologinis (10 proc. Lietuvos gyventojų).
- Tarp patyrusių smurtą respondentų fizinį smurtą paminėjo 69 proc., psichologinį smurtą - 62 proc., seksualinį ir ekonominį - po 5 proc. ●

švietimo įvairiais jautriais klausimais, o kartu sumažiname konstruktyvaus problemų sprendimo galimybę. Kai emocijos nėra tinkamai atpažįstamos ir valdomos, jos gali virsti destruktiviais veiksmais: smurtu, savi-destrukcija ar emociniu uždarymu. Todėl itin svarbu stiprinti emocinį raštingumą, skatinti atviras diskusijas apie psichikos sveikatą ir kurti aplinką, kurioje žmonės jaustųsi saugūs pranešti apie patirtą smurtą“, - pasakojo socialinių mokslų psichologi-

jos studijų krypties daktarė, profesorė I. Laurinaitytė.

Profesorė atkreipė dėmesį, kad nors pastaraisiais metais bendras nusikaltimų skaičius mažėja, smurtinių nusikaltimų procentinė dalis išlieka panaši. Tiksliai įvertinti smurto padaromą žalą tiek asmenims ir šeimoms, tiek visuomenei yra sudėtinga, tačiau, anot pašnekovės, akivaizdu, kad jo pasekmės būna rimtos ir ilgalaikės, dažnai persiduodančios ir iš kartos į kartą.

„Smurtas ne tik kenkia žmogaus savijautai, bet ir turi įtakos jo psichinei bei fizinei sveikatai, taip pat finansinei situacijai. Agresyvaus elgesio pasekmės riboja galimybes realizuoti save tiek šeimoje, tiek darbo aplinkoje, o tai daro platesnį poveikį visuomenei“, - teigė psichologė.

Moksliniai tyrimai rodo, kad smurtinio elgesio atsiradimui įtaką daro daugybė veiksnių. Pasak I. Laurinaitytės, juos galima suskirstyti į tris pagrindines grupes: susijusius su smurto istorija, su smurtavimo galimybėmis arba su smurtą provokuojančiais stimulais. Pavyzdžiui, egzistuoja stiprus ryšys tarp smurto ir finansinių problemų. Europos lyčių lygybės institutas apskaičiavo, kad smurtas artimoje aplinkoje Lietuvai kasmet kainuoja 2,3 mlrd. eurų per metus.

Nukentia ir mažamečiai

„Gausūs tyrimų duomenys patvirtina, kad skurdo ir smurto aplinkoje augę vaikai dažniau susiduria su asocialaus elgesio rizika, ilgainiui galinčia didinti tikimybę nusikalsti. Ekonominiai sunkumai stiprina vaikų elgesio ir emocines problemas, nes padidėja įtampos, konfliktų ir priešiško tikimybė vaikų ir tėvų kasdienėje sąveikoje. Stresas, susijęs su gyvenimu skurde, pablogina tėvų galimybes reaguoti vaikus palaikančiu būdu, tad dažniau pasitaiko šurkščios ir bausmes taikančios tėvystės atvejai. Namai tampa tokia vieta, kurioje išmokstama agresyvaus, priešiško ir pikto elgesio, jis modeliuojamas, patiprinamas ir toliau plėtojamas“, - aiškino I. Laurinaitytė.

Visgi, anot mokslininkės, tai nereiškia, kad visi vaikai, augę nepalankiomis sąlygomis, bus linkę nusikalsti. Tačiau tokie mažamečiai dažniau patiria ilgalaikį stresą, susiduria su šurkščia tėvyste ar smurto aplinka, o tai turi įtakos jų raidai. Svarbu nepamiršti, kad smurtas artimoje aplinkoje nepriklauso nuo socialinės padėties, ekonominių veiksnių ar išsilavinimo - jis gali vykti bet kur ir pasireikšti įvairiomis formomis.

Pasak I. Laurinaitytės, nors socialiniai pokyčiai nevyksta greitai, svarbiausia yra nuoseklus darbas - tiek švietimo, tiek teisinių, tiek bendruomeninių iniciatyvų lygmenyje. „Kuo daugiau apie tai kalbėsime, tuo geriau galėsime suprasti, kad smurtas nėra tik jį patiriančio žmogaus asmeninė problema, - tai visos visuomenės atsakomybė.“ ●

PARENGĖ MIGLĖ PETKUTĖ



Pagalbos vyrams linija

Nelik vienas

Emocinė parama telefonu, teisinės ir psichologinės konsultacijos

☎ 8 604 11119 ✉ pagalba@nelikvienas.lt 🌐 nelikvienas.lt



Jubiliejinėje Vilniaus knygų daug dėmesio sveikatai

Tarp grožinės literatūros ir poezijos pristatymų šiemet didžiausioje Baltijos šalių literatūros šventėje – 25-oje Vilniaus knygų mugėje – neiliniu populiarumu išsiskyrė diskusijos sveikatos bei socialinėmis temomis: apie skaitmeninių technologijų poveikį vaikų psichikai, užslėptą vyrų depresiją, negalios sampratą visuomenėje, gydytojo ir paciento santykius. Renginiuose susitiko medicinos, psichologijos ir literatūros atstovai – gydytojai, psichoterapeutai, rašytojai, vertėjai, pedagogai, o sausakimšos salės paliudijo, kad visuomenėje bręsta poreikis atvirai kalbėti apie sveikatos temas, anksčiau aptartas tik uždaruose specialistų kabinetuose.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Didžiausia literatūros šventė Baltijos šalyse

Vilniuje, parodų ir konferencijų centre „Litexpo“ praėjusią savaitę šurmuliavo jau tradicinė tapusi, jubiliejinė 25-oji Vilniaus knygų mugė, po vienu stogu subūrusi tūkstančius knygų mylėtojų. Didžiausia knygų mugė Baltijos šalyse šiemet kvietė lankytojus su šūkiu „Kukutis eina į mugę“ – pagerbiant poeto Marcelijaus Martinaičio sukurtą personažą, įkūnijantį žmonių įvairialypiškumą ir vidinį laisvės siekį.

Atidarydamas mugę, kultūros ministras Šarūnas Birutis pažymėjo skaitmeninių technologijų įtaką mūsų kasdienybei: „Kad ir koks buvo laisvas šviesaus atminimo Marcelijaus Martinaičio Kukutis, kuris šiemet su visais eina į mugę, jis tikriausiai nė neįsivaizdavo, kad ateis laikas, kai dažniausiu visuomenės ir kitų žodžių palydovu taps epitetas „skaitmeninė“. Tai pasiekė praktiškai kiekvieną mūsų gyvenimo dalį: namus ir darbą, skaitymą ir bendravimą, net draugus ir santykius.“

Kultūros ministro įžvalgos apie skaitmenizacijos įtaką tapo pranašiškos: lankytojai gausiai užpildė salę, kurioje vyko diskusija apie skaitmeninių technologijų poveikį jaunosios kartos psichikai. ●

VAIKAI - SKAITMENIZACIJOS PINKLĖS

JONATHAN HAIDT

„NERIMO KARTA. NAUJOJI VAIKYSTĖS TIKROVĖ: KAIP JI PASKATINO PSICHIKOS SUTRIKIMŲ PROTRŪKĮ“



„Keturias praėjusios savaitės dienas LITEXPO parodų rūmai virto knygų mylėtojų Meka“



„Ekranas yra naujasis rūkymas. Ar dar blogiau“, – apie naujosios priklausomybės galią juokavo knygų autorė Beata Nicholson. Ji pasidalijo motinystės patirtimi: „Jautriausia tai, kad mes vaikus realybėje saugome perdėtai, bet virtualybėje leidžiame daryti, ką nori. „Imk šiek tiek ekraną ir pažiūrėk, patylėk, dabar mamytei reikia pailsėti“.“

„Aš nežinau, kaip jūs, bet perskaičiusi šią knygą galvoju, kad niekam nebėra vilties. Mes pasmerkti“, – ironizuodama diskusiją pradėjo socialinė aktyvistė Dovilė Filmanavičiūtė, moderavusi Jonathano Haidto knygos „Nerimo karta. Naujoji vaikystės tikrovė: kaip ji paskatino psichikos sutrikimų protrūkį“ pristatymą.

Anot jos, knygoje autorius įvardija pagrindines psichikos sveikatos krizės tarp jaunimo priežastis – tris technologines megatendencijas: išmaniuosius telefonus, socialinius tinklus ir asmeninių kultūrą. Visa karta, turėdama šiuos skaitmeninius įrankius savo rankose, išgyveno jautriausią gyvenimo etapą – paauglystę.

„Ekranas yra naujasis rūkymas. Ar dar blogiau. Rūkymas – tai bent jau... gali perskaityti knygą ir mesti“, – apie naujosios priklausomy-

bės galią juokavo knygų autorė Beata Nicholson. Ji pasidalijo motinystės patirtimi: „Jautriausia tai, kad mes vaikus realybėje saugome perdėtai, bet virtualybėje leidžiame daryti, ką nori. „Imk šiek tiek ekraną ir pažiūrėk, patylėk, dabar mamytei reikia pailsėti“.“

Psichoterapeutas Dainius Jakučionis priminė, kad skaitmeninių technologijų poveikis jaunimui jau atsispindi statistikoje: „Jeigu žiūri-

me vaikų, paauglių psichinės sveikatos statistiką, ji pasaulyje prastėja. Dabar vaikai išsekinti – jie net per pertraukas „dirba“. Visą savo dėmesį jie laiko telefonuose. Pertraukos buvo sukurtos, kad vaikai galėtų pailsėti. O kaip geriausia tai daryti? Judant“, – priminė psichoterapeutas.

„Situacija nėra beviltiška, jeigu mes nesegreguosime šios problemos, sakydami, kad tik mokykla arba tik tėvai ją turi išspręsti. Čia svarbus bendradarbiavimas“, – remdamasis ilgamete pedagogine patirtimi kalbėjo mokytojas Mindaugas Nefas. Jis pabrėžė, kad svarbu atgaivinti gebėjimą žaisti, kurti ir bendrauti be technologijų: „Reikia išmokyti vaiką elementarios IT higienos – kaip naudoti, kur naudoti, kada nenaudoti.“

„Šių dalykų, visų pirma, turime išmokyti mes, tėvai. Turime patys rodyti pavyzdį. Keistai atrodytų, jei aš, kaip tėvas, sėdintis ant sofos, skrolinantis socialiniuose tinkluose, visiškai drausčiau dukrai ir sūnui šiuos dalykus naudoti“, – pridūrė D.Jakučionis.

Diskusijos metu buvo paminėta, kad Skaitmeninės etikos centras jau inicijavo projektą uždrausti telefonus mokyklose, tačiau priimti sprendimus nacionaliniu mastu dar trūksta ryžto. Diskusijoje sutarta, kad be radikalesnių sprendimų pokyčio nebus. ●

VYRAMS LAIKAS PRABILTI

TERRENCE REAL

„NENORIU APIE TAI KALBĖTI. ĮVEIKTI SLAPTĄ VYRŲ DEPRESIJOS PALIKIMĄ“



Dar viena jautri tema, kuriai buvo skirta daug dėmesio – vyriškos depresijos ir psichikos sveikatos problemos. Terrence'o Realo knygos „Nenoriu apie tai kalbėti. Įveikti slapta vyrų depresijos palikimą“ pristatyme dalyvavo atlikėja, laidų vedėja Jurga Šeduikytė, aktorius Arūnas



mugėje –



ke“ ir Jefo Aertso „Žydrieji sparnai“. Diskusijoje dalyvavo literatūrologė Inga Mitunevičiūtė, vertėja Indrė Dalia Klimkaitė, „Pokyčių ambasada“ vadovė Klementina Gruzdienė, psichoterapeutė Vika Aniulienė.

„Tai yra šviesi trijų nepasiturinčioje šeimoje augančių vaikų, kurių vienas turi autizmo spektro sutrikimą, istorija apie tai, kaip jiems nusišypsavo laimė visą vasarą kasdien lankytis vandens parke. Ji ne apie negalią, bet apie gyvenimiškus momentus, kurie parodo, kaip šeima gali būti stipri savo paprastume ir kasdienybėje“, – knygą „Nuotykis vandens parke“ pristatė jos vertėja I.D.Klimkaitė.

„Tai yra tobulos, sveikos šeimos pavyzdys, kur kiekvienas vaikas yra pastebėtas, išgirstas ir priimtas toks, koks yra, – kalbėjo psichoterapeutė V. Aniulienė. – Ne idealizuota šeima, bet tokia, kurioje kiekvieno poreikiai atliepiami su meile ir pagarba.“

Tokia grožinė literatūra, pasak autistišką sūnų auginančios K. Gruzdienės, stiprina „empatijos raumenį“ visuomenėje. „Dažniausiai mums atrodo, kad knygos apie negalią yra skirtos šeimoms, auginančioms vaikus

defektu, neigiamu aspektu, todėl išskome gražesnių sinonimų, – aiškino ji. – Visi tie „herojai“, „super galios“, „saulytės“ – tai rodo, kad gėdijamės ar to žodžio, ar situacijos.“

Nors „Žydrieji sparnai“ – sudėtingesnė ir problematiškesnė knyga, literatūrologė I. Mitunevičiūtė atkreipė dėmesį į įdomų faktą – abi aptariamoms knygos pasakojamos iš ne-



„Dažniausiai mums atrodo, kad knygos apie negalią yra skirtos šeimoms, auginančioms neigiamus vaikus. Tačiau didžiausią jų vertę – kitiems. Tokios knygos padeda ne dėl to, kad šeimos atranda kokią nors tapatybę, bet todėl, kad visuomenė daugiau sužino ir išmoka priimti“, – sako „Pokyčių ambasada“ vadovė Klementina Gruzdienė.

galią turinčių brolių perspektyvos. Tai atvėrė dar vieną temą – kokį vaidmenį šeimoje, kurioje auga vaikas su negalia, atlieka jo broliai ir seserys?

„Statistika rodo, kad šie vaikai patiria daugiau patyčių mokykloje, daugiau įtampos ir streso gyvenime, – pripažino K. Gruzdienė. – Tačiau statistika rodo ir tai, kad jie turi didesnių šansų tapti medikais, socialiniais darbuotojais, jų emocinis intelektas yra aukštesnis. Faktas, kad jų gyvenimas irgi pažymėtas, bet nebūtinai neigiamu prasme.“ ●

„AŠ TIK PAKLAUSTI“

JUSTĖ LATAUSKIENĖ

„DAKTARE, GALIU UŽEITI? ISTORIJA IŠ GYDYTOJO KABINETO“



Didelį Knygų mugės lankytojų dėmesį patraukė ir socialinėje erdvėje itin populiarios šeimos gydytojos Justės Latauskienės knygos „Daktare, galiu užėti? Istorijos iš gydytojo

kabineto“ pristatymas, kuriame dalyvavo autorė ir jos kolega šeimos gydytojas Valerijus Morozovas.

Knygoje šmaikščiai ir ironiškai pasakojamos šeimos gydytojo kabinetai praveriančių pacientų istorijos. „Dirbdama gydytoja dažnai susiduriu su lūkesčiais, kad medicina turi veikti kaip gyvenimo policija ar teismas. Už gerą ir dorą gyvenimą bus atlyginta sveikata, o už blogą gyvenimą ir nuodėmes, žinoma, atseikėta nesveikata. Skaitydami šią knygą suprasite, kad medicina nėra teismas“, – teigė J. Latauskienė.

Medikės kūrinyje – galybė spalvingų personažų: Zuikis ir Zuikienė bei netikėti jų atradimai gydytojo kabinete, nekantraujantis į Balį išskristi pacientas, ponis Tipiškaitė ir jos aukštas kraujospūdis. Tačiau už šmaikščiai ir ironiškai papasakotų istorijų slypi gilesni apmąstymai apie tai, kodėl kartais vengiame kreiptis į gydytojus, arba priešingai – veržiamės į kabinetą be eilės: „daktare, aš tik paklausti“...

„Frazė „aš tik paklausti“ yra tur-

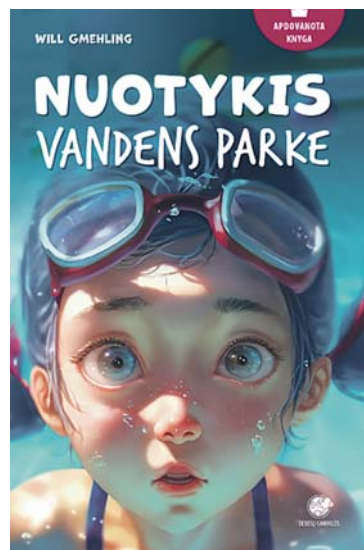


„Gydytojo kabinete laikas teka kitaip – ketvirtis valandos virsta būties ir nebūties kvestionavimu, giluminiu psichologiniu tyrimu ir medicinine detektyvo istorija. Kardiogramą ar kitus tyrimus pasitelkiame ne tik diagnozei nustatyti, bet ir laimėti daugiau laiko, pagalvoti, – sako šeimos gydytojas Valerijus Morozovas.“

būt vienintelis būdas apsiginti nuo kaltinimo „kur jūs buvote anksčiau?“, nes jei visuomet landžiojate klausinėti, tai negalite būti pavėlavęs“, – šypsojosi gydytoja.

Ji pažymėjo, kad medicinos praktikoje dažnai susiduriama su stereotipais: „Kai kurie pacientai galvoja, kad gydytojai nuo jų slepia tiesą, kad egzistuoja sąmokslai ir susitarimai, vakcinos ir dantų implantai pilni mikročipų, o į vandenį pilami haliucinogenai, kad nematytume mus valdančių ateivių.“

„Kaip įmanoma per 15 minučių diagnozuoti sudėtingas ligas? Gydytojo kabinete laikas teka kitaip – ketvirtis valandos virsta būties ir nebūties kvestionavimu, giluminiu psichologiniu tyrimu ir medicinine detektyvo istorija. Kardiogramą ar kitus tyrimus pasitelkiame ne tik diagnozei nustatyti, bet ir laimėti daugiau laiko, pagalvoti, – susirinkusius klausytojus pralinksmino V. Morozovas. – O kai pacientas sako „man nereikia tų tyrimų, jūs jau apžiūrėjote“, jaučiuosi tarsi būčiau praradęs dalį savo profesinių įrankių.“ ●



su negalia. Tačiau didžiausia jų vertė – kitiems. Tokios knygos padeda ne dėl to, kad šeimos atranda kokią nors tapatybę, bet todėl, kad visuomenė daugiau sužino ir išmoka priimti.“

Psichoterapeutė paaikšino, su kokiais sunkumais susiduria nematoma negalia turintis žmogus: „Įsivaizduokite, jeigu dabar kas nors pradėtų jus mokyti skraidyti arba kuniškai kalbėti ir tikėtusi, kad turite atsakyti. Ką reikšia nuolat jausti tą įtampą, kad kažkas turi reikalavimų, kurių jūs neatitinkate? Maždaug tai jaučia žmogus, kuris nėra neurotipinis.“

Diskusijos dalyvės aptarė ir probleminius kalbos aspektus. „Ypatingas“, „kitoks“, „specialus“ – šie žodžiai, pasak K. Gruzdienės, slepia savyje „toksišką pozityvumą“, mėginant išvengti žodžio „negalia“. „Tai tarsi rodo, kad negalią laikome

dienė draša būti savimi, pažeidžiamu, ieškančiu, klystančiu“, – apie savo patirtis prabilo ir A. Sakalauskas.

„Ilgai negalėjau atpažinti savęs depresijos veidrodyje, nes ieškojau stereotipinio liūdesio. O radau užslėptą depresiją – slypinčią po darboholizmu, po agresija, po gėrimu. Tylus vidinis šaltis užpildomas bet kuo, kas padeda negalvoti apie tikrąją tuštumą“, – kalbėjo aktorius.

Psichoterapeutė Lina Vėželienė pabrėžė: „Vyro emocinis pasaulis dažnai būna tarsi neištyrinėta teritorija – net jam pačiam. Terapijoje klausiant, „kaip tu dėl to jautiesi?“, sulaukiu lakoniškai skurdžių atsakymų – „gerai“ arba „blogai“. Tai liudija ne emocinį skurdumą, o negalėjimą atskirti, įvardinti ir priimti jausmų. Kalbant apie depresiją, moterys linkusios ją nukreipti į vidų, kaltinti save ir užsisklęsti. Vyrai dažniau projektuoja ją į išorę – per agresiją, kontrolės siekį ar manipuliacijas. Tai tas pats skausmas, tik išreiškiamas skirtingomis kalbomis“.

„Gyvenime svarbiausias klausimas ne „ką daryti, kad būčiau laimingas?“, bet „ką nustoti daryti, kas mane daro nelaimingą“ – teigė K. Kaupas. – Tai reiškia drąsą nutraukti santykius, kurie smukdo, atsisakyti darbo, kuris alina, išlipti iš užburto rato, kuriame sukamės, kad tik nereikėtų žvelgti į save.“ ●

KAIP SUPRASTI ŽMONES SU NEGALIA?

WILL GMEHLING

„NUOTYKIS VANDENS PARKE“

JEF AERTS „ŽYDRIEJI SPARNAI“

Jei vyrų depresijos tema atskleidė, kaip svarbu kalbėti apie emocijas, kitoje salėje nagrinėjama negalios tema parodė, kaip svarbu mokėti klausytis ir girdėti.

Diskusijoje „Už jausmų ir žodžių: kaip geriau suprasti žmones su negalia“ buvo aptariamoms dvi knygos: Will Gmehlino „Nuotykis vandens par-



„Ilgai negalėjau atpažinti savęs depresijos veidrodyje, nes ieškojau stereotipinio liūdesio. O radau užslėptą depresiją – slypinčią po darboholizmu, po agresija, po gėrimu. Tylus vidinis šaltis užpildomas bet kuo, kas padeda negalvoti apie tikrąją tuštumą“, – kalbėjo aktorius Arūnas Sakalauskas.

Sakalauskas, „Debesų Pieva“ įkūrėjas Kęstutis Kaupas ir psichoterapeutė Lina Vėželienė-Dirmotė.

„Mūsų visuomenėje egzistuoja nematomos srovės – santykiuose, savęs priėmimo, emocijų pažinimo, jausmų atskyrimo nuo būsenų. Kaip knygos autorius teigia, būsenos sprendžiasi per jausmą, bet kaip išmokyti jausti, kai nuo vaikystės mokomės jas slėpti?“ – diskusijos aktualumą pristatė J. Šeduikytė.

„Ilgą laiką man trūko pavyzdžių, kaip vyras gali atvirai išgyventi vidinį pasaulį, ir kai dabar prabilau apie tai, supratau – tūkstančiai vyrų tyliomis akimis žiūri ir laukia, kad kas nors pagaliau pradėtų apie tai kalbėti“, – su jam būdingu atvirumu pasidalino K. Kaupas.

„Augau tikėdamas pasakomis, kad esu princas, turintis išgelbėti princesę. Niekas nepasakė, kad gyvenime svarbiausias ne herojinis aktas, o kas-

Viršelio interviu



Su žmona Rasa Senkute-Praspaliauske ir dukryte

D.Rozmanaitės – Bružienės nuotr.

D.Praspaliauskas: prie mano pavardės omarai netinka

Atkelta iš 1p.

Mano požiūris paprastas - viską bandau suderinti su mūsų aplinka. Mums svarbus balansas. Man atrodo, kad omaras net netiktų prie mano pavardės, prie mano gyvenimo būdo - nevaikštau pakėlęs nosies.

Šefas gali kasdien patiekti jūros gėrybes ir triufelius, bet svečias vakare vis tiek pasakys, kad skaniausia buvo bulvių košė su spirgučiais. Ir tai puiku: juk bulvių košė - tai ir jaukūs atsiminimai, ir namai.

- Daug keliaujate ieškodamas kulinarinių patirčių?

- Dabar turiu rezervaciją restorane „Enigma“ Barselonoje. Tikiu, kad tai bus viena įdomiausių super modernios virtuvės patirčių. Noriu pažiūrėti, kas tai yra, gal gims idėjų mano restoranui.

Iki šiol geriausia patirtis buvo restorane pavadinimu „The Jane“ Antverpene. Tai vienas geriausių restoranų pasaulyje - jis mane absoliučiai pribloškė. Sunku pasakyti, kiek ten žmonių dirbo - gal tiek pat, kiek ir valgė... Bet tai buvo efektinga, skanu, o kolektyvas buvo atli-



“**TIKRAI NESU TIPIŠKAS ŠEFAS, KURIS KEPA, VERDA IR VISKĄ DARO PATS. KADAISE TOKS BUVAU, BET DABAR GYVENIME NORIU PATIRTI DAUGIAU SKIRTINGŲ DALYKŲ. MAISTAS, SVEIKATA, SPORTAS, LAISVAS LAIKAS SU ŠEIMA, BIČIULIAIS, VAIKU - ROGUTĖS, BATUTAI, KOPINĖJIMAS, SLIDINĖJIMAS, BASEINAS...**

kęs namų darbus ir pasitiko mane sakydami: „Sveiki, šefe“. Jaučiausi kaip devintame danguje.

Norėdamas tokioje vietoje apsilankyti, turi ruošti: rezervuoti staliuką prieš kelis mėnesius ir gerai pataupyti. Tai turbūt dešimt kartų brangesni restoranai, kur omaras

lėkštėje jau nieko nenustebins.

Pats nesu tokių prabangių maisto produktų fanatikas. Kai važiuoju, dažniausiai tikiuosi pamatyti ypatingų aptarnavimo elementų, verčiančių svečių iširti prie stalelio. Kai kuriuose restoranuose pamatai, kad tai darai daug geriau - tada džiaugiesi. Kitur pamatai neįtikėtinų dalykų, bet supranti, kad sau to leisti negali, nes reikia dar 15 papildomų žmonių komandoje.

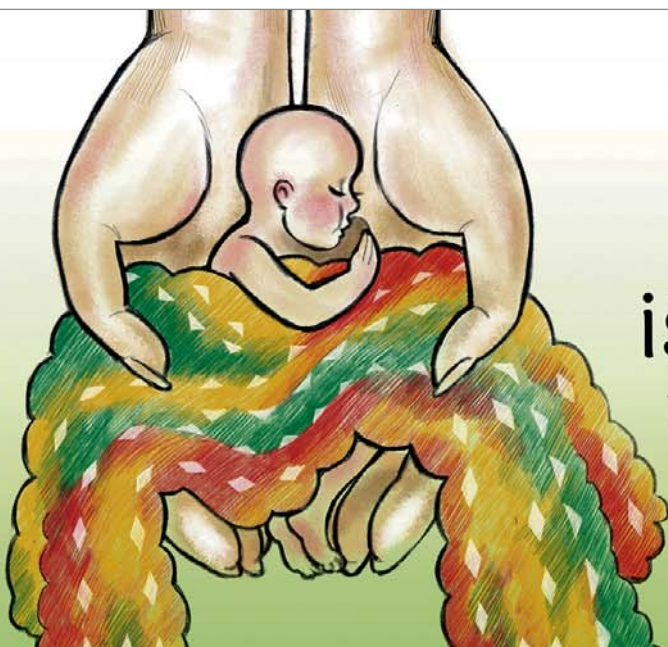
- Jūsų karjeroje būta ir pakilimų, ir nuosmukių - ne visi restoranai buvo tokie sėkmingi kaip „Amandus“. Kaip pavyko atsigausti po nesėkmių?

- Kaip ir daugelio žmonių gyvenime, buvo užsisklendimo ar depresijos laikotarpiai. Svarbiausia - kaip su tuo susidoroji. Būna dienų, kai nenori niekur išeiti, nieko daryti, galvoji, kad esi blogiausias. Bet viskas praeina, absoliučiai viskas.

Kartais reikia išlaukti, bet išlaukti sveikai. Kai žmonės pradeda laukti skandindami save kažkame, tai nėra laukimas, tai - atidėliojimas. Kai realiai valdai save, emocijas, kūną ir žinai, kas tau yra gerai, koks esi, kai esi pailsėjęs, - tada gali labai greitai iš visko išnerti.

Aš tikrai turėjau visko - ir draugų, ir vedybų, ir skyrybų, ir nutrauktą verslo partnersystę. Kartais pavykdavo lengviau, kartais - sunkiau. Bet dabar patirtis sako: duokite man tų prieskonių, aš juos tinkamai panaudosiu! ●

KALBINO RASA KASPERAVIČIŪTĖ - MARTUSEVIČIENĖ



RENGINYS

Mažiesiems iš didelių rankų

Numegzkime ankstukui pirmąją tautišką dovaną - pleduką.

KOVO 11 D. 14.00 VAL.
DŪMŲ FABRIKAS



SKIRTINGOS SPALVOS

Lietuvos SVEIKATA