



V. Raupelio / LRT nuotr.

Petunija: Į Eurovizijos finalą - su Žemaitė

Ant Eurovizijos atrankų scenos lipote su lietuviška daina „Į saldumą“. Ar esate pasiruošusi ir didžiajai scenai?

- Šiuo metu jaučiuosi puikiai, džiaugiuosi, kad patekau į Eurovizijos atrankų finalą. Aišku, dabar reikia apie daug ką pagalvoti, kad viskas taptų aiškiau, ir būtų geresnis pasirodymas. Nepriekaištingas vizualinis vaizdas yra būtinas, tačiau viena didžiausių problemų, ypač pradedantiesiems muzikantams, yra troškimas būti tobulam. Jei galvosi, kad būsi toks, bet kokia klaida gali išmušti iš vėžių.

- Sceninis jaudulys - dažnas muzikantų palydovas. Ar įgavus patirties prieš auditoriją stoti lengviau?

- Ilgą laiką turėjau nesveiką jaudulį, reikėdavo pasitelkti ir kvėpavimo pratimus. Tikra tiesa, kad labiausiai padeda praktika. Jaudulys gali pakenkti smarkiai - kuo didesnė baimė, tuo didesnė tikimybė, kad bus klaidų ir kokių nors neap-

galvotų pasirinkimų scenoje. Pameniu, buvau lyg ir 12 klasėje, turėjau klasikinio dainavimo kursą. Man siaubingai „lūžo“ balsas, nes taip stipriai bijojau. Tai - vienas baisiausių prisiminimų...

“

MANO NUOMONE, LIETUVIŲ KALBĄ REIKIA DARYTI MADINGĄ - TAI YRA TIKRAI ĮMANOMA BŪTENT EUROVIZIJOS KONTEKSTE. SAKYČIAU, KAD ŠIUO METU SKAMBANTI MUZIKA, KURI TURI ETNO, FOLK ELEMENTŲ, PERLEIDŽIANT PER SAVE KAIP TIK SUAKTUALINA AUTENTIŠKUMĄ.

Dabar vienas mano mėgstamiausių ritualų - jei turiu galimybę atsižvelgti ant scenos prieš koncertą, mėgstu pasikalbėti su savimi. Įsivaizduoju save koncerto metu, kad scena nesuvalgys, o žmonės priims išskėstomis rankomis. Viskas priklauso ir nuo auditorijos: jeigu nereikia jos „perlaužti“, beveik visada yra garantas, kad jaudulys greit išgaruos.

- Dainininkai taip pat bijo dėl balso traumų. Kaip stengiatės jį saugoti?

- Mes, dainininkai, negalime pasakyti: šiandien neisiu į darbą. Jeigu vyksta koncertas, turiu dainuo-

ti, nesvarbu, koks yra mano balsas. Žinau, kad sužeidus balsą reikia ilsėtis, gerti arbatas, naudoti žolelių tirpalus, kad maksimaliai jį susigrąžintum. Porą kartų esu patyrusi balso traumas, vieną kartą tai įvyko džiazo studijų metu. Itin pagelbėjo klasikinio dainavimo studijos.

Svarbu atlikti apšilimo pratimus, kuriuos, pripažįstu, ne visada pa-

„Anksčiau apie Žemaitę negalvojau“, - komentavo į Eurovizijos finalą su daina „Į saldumą“ pakliuvusi dainininkė ir muzikos kūrėja Agnė Šiaulytė, gerbėjams žinoma kaip Petunija. Muzikinis pasirodymas prisodrintas Žemaitės „Marti“ elementais ir etno temomis, kurios atlikėjai - ypač svarbios.

vyksta padaryti. Kasdieniame gyvenime palaikau balso higieną, naudojuosi ir tokiais pratimais, kurie yra beveik begarsiai, bet puikiai apsaugo nuo traumų ir padeda atlaikyti trijų valandų koncertą. Kad pavyktų dainuoti ilgai be sužalojimų, balsą reikia paruošti. Aišku, būtina nepamiršti gerti vandens. Aš koncerto dieną nevalgau pieno produktų, negeriu kavos ir gazuotų gėrimų.

- Užsiminėte, kad sunegalavusi neskubate pirkti tablečių, o mieliau renkatės liaudies mediciną.

- Tiesa. Mano močiutė visą gyvenimą džiovino žoleles, mama iki šiol renka dilgėles ir kitus žolynus. Kadangi augau tarp liaudies medicinos mylėtojų, visada pirmiausia pagalvoju - o kokią natūresnę būdą galėčiau pasitelkti? Jeigu jis nepadeda, tada ieškau pastiprinimo,

bet pirmą mintį tikrai būna susijusi su liaudies medicina.

- Kūrinyje „Į saldumą“ irgi nemažai liaudiškų motyvų. Suintrigavote, kad dainoje yra ryškus mūsų klasikės Žemaitės pėdsakas...

- Iš pat pradžių apie Žemaitę negalvojau. Pradinę dainos versiją kartu su vyru Kęstučiu rašiau albumui. Ji buvo gerokai ilgesnė ir kitokios dinamikos - su dar alternatyvesniu skambesiu. Mudviejų kūrybos procesas, kai judame finišo link, visada būna karštas. Pasitaiško atvejų, kai sutariame vieningai, bet manau, kad mūsų tandemas veikia, nes atsinešame skirtingas idėjas ir ieškome kompromiso. Kęstutis mėgsta alternatyvią muziką, o aš klausau ir alternatyvios, ir pop, ir etno muzikos. Pradėjus rašyti pirmą posmelį apėmė jausmas, kad reikia kalbėti apie dalykus, kuriuos nešamės su savimi augdami. Žemaitė, apie kurią mokiausi prieš penkiolika ar net daugiau metų, prabilo manyje ir šioje dainoje.

NUKELTA Į 8P.

Emocinė sveikata



2p.

Kai dangus tik cepelinų spalvos...

Vaistininkas pataria



3p.

Žiemos atostogų vaistinė

Gydytojas, patark



4p.

Krūtinės angina neaplenkia jaunuolių

Eko raktas



7p.

Ekologija - tik rinkodaros triukas?

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

Emocinė sveikata



Kai dangus tik cepelinų spalvos...

Žiemą, kai saulės šviesos gauname itin mažai, daugelis žmonių patiria nuotaikos svyravimus. Mažesnis saulės kiekis sumažina serotonino lygį smegenyse, dėl to gali pasireikšti nuovargis ir liūdesys“, – sako „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Evelina Šeibokaitė. Šaltuoju laikotarpiu normalu jausti neigiamų emocijų šuolį, todėl svarbu rasti būdų, kaip su tuo susidoroti.

Painiojama su depresija

„Klinikinė psichologė dr. Kelly Rohan pastebėjo ryšį tarp sezoninių pokyčių ir depresijos epizodų. Jos vadovaujami Vermonto universiteto tyrimai, trukę penkerius metus, atskleidė, kad sezoniniu afektiniu sutrikimu sergančių asmenų nuotaika žiemą pablogėja ir tai susiję su sumažėjusiu saulės spindulių poveikiu. Be to, Nyderlandų mokslininkų atliktas tyrimas, kuriam pasitelkti duomenys iš Nyderlandų bendrosios praktikos informacijos tinklo, taip pat patvirtino, kad visose pacientų grupėse nuo 30 iki 60 metų žiemą antidepresantų vartojama iki 35 proc. daugiau nei vasarą“, – pasakoja psichologė Rimantė Šilauskienė.

Pasak jos, šaltuoju sezonu jaučiamas saulės šviesos trūkumas gali sutrikdyti biologinius ritmus, sukelti nuotaikų svyravimus, nuovargį ir net depresijos simptomus.

Psichologė atkreipė dėmesį, jog kartais visuomenėje terminu „depresija“ apibūdinama tiesiog prislėgta nuotaika, nors tikroji klinikinė depresija yra daug sudėtingesnė bei ilgalaikė būklė.

„Daugelis prislėgtą nuotaiką painioja su depresija, nes abi būsenos turi panašius simptomų. Vis dėlto skirtumai yra dideli. Liūdesys nesutrikdo kasdienės veiklos, o depresija panardina į gilų liūdesį, kuris jaučiamas kaip visą kūną apimanti ir slegianti savijauta, sunkumas atliekant paprastas užduotis, palaikant santykius. Dažnai pasireiškia ir sunkesni simptomai, pavyzdžiui, miego, apetito pokyčiai. Bet kuriuo atveju, kelias savaites jaučiant liūdesį, būtina nedelsti ir pasirūpinti emocine sveikata,



kreiptis pagalbos į kvalifikuotą specialistą“, – pabrėžia psichologė.

Naudoti dirbtinę šviesą

Kad šviesa turi teigiamą poveikį, žinoma nuo seno. Ypač tai pajuntama žiemą – šviečiančių dekoracijų sukuriamą papildomą šviesą gerina nuotaiką, sukuria jaukią atmosferą ir padeda lengviau įveikti niūrią žiemos tamsą.

Vaistininkės E.Šeibokaitės teigimu, šviesos stimuliuoja smegenų veiklą, padidina serotonino lygį ir sukelia džiaugsmą. Tačiau, jeigu šviesų yra per daug arba jos pernelyg ryškios, gali kilti ir neigiamas poveikis.

„Intensyvios ar mirgančios švie-

„Daugelis prislėgtą nuotaiką painioja su depresija, nes abi būsenos turi panašius simptomų. Vis dėlto skirtumai yra dideli. Liūdesys nesutrikdo kasdienės veiklos, o depresija panardina į gilų liūdesį, kuris jaučiamas kaip visą kūną apimanti ir slegianti savijauta, sunkumas atliekant paprastas užduotis, palaikant santykius“, – sako psichologė Rimantė Šilauskienė.

sos gali sukelti akių įtampą, nuovargį, galvos skausmus ir dirginimą. Kai kuriems žmonėms tai gali lemti stresą ar nerimą, turėti neigiamų pasekmių dėmesingumui ir miegui, nes smegenys nuolat susiduria su vizualiniais dirgikliais. Todėl svarbu rasti balansą, kad šventinis apšvietimas

„Šaltuoju sezonu jaučiamas saulės šviesos trūkumas gali sutrikdyti biologinius ritmus, sukelti nuotaikų svyravimus, nuovargį ir net depresijos simptomus.

Tarp kitko:

Pernai Vilniuje žiemos mėnesiais vidutinė saulės spindėjimo trukmė buvo 29 min., kai vasaros metu – net 258 min., arba bene 9 kartus daugiau, rodo meteorologinių stebėjimų archyvo duomenys. Panaši tendencija buvo matoma ir Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Telšiuose bei kituose šalies miestuose. ●

būtų malonus, o ne pernelyg įkyrus“, – aiškino pašnekovė.

Po šviesos pertekliaus, svarbu praleisti laiko tamsoje arba natūralioje šviesoje, kad kūnas ir protas galėtų atsipalaiduoti. Anot vaistininkės, po ilgo buvimo ryškioje šviesoje, pabuvimas tamsesnėje aplinkoje leidžia atsipalaiduoti nuo dirgiklių ir atkurti pusiausvyrą. Tai gali būti pasivaikščiojimas lauke arba meditacija tamsoje.

Miegas gydo

„Subalansuota mityba, A, B grupės vitaminai, omega-3 riebalų rūgštis ir antioksidantai, tokie kaip liuteinas ir zeaksantinas, taip pat prisideda prie akių sveikatos ir padeda kovoti su nuovargiu. Jei jaučiate sausumą ar įtampą, naudokite drėkinamuosius akių lašus, kurie atpalaiduoja raumenis ir mažina diskomfortą“, – komentavo E.Šeibokaitė.

Palengvinti akių nuovargį gali padėti ir akių pratimai: žvilgsnio nukreipimas į tolimesnius objektus ar akių sukimas pagal laikrodžio rodyklę. O atsipalaiduoti ir sumažinti bendrą įtampą padės meditacija ir kvėpavimo pratimai.

Ruošiantis miegui, kurį laiką svarbu vengti elektroninių prietaisų, nes jų skleidžiama šviesa gali dar labiau stimuliuoti nervų sistemą. Tačiau svarbu žinoti, kad ne tik prieš miegą, bet ir jo metu, net nedidelė šviesa, pavyzdžiui, šviečiantis telefono

ekranas, gali pakenkti miego kokybei. Pasak vaistininkės, miego hormonų, ypač melatonino, gamyba labai priklauso nuo šviesos ir tamsos. Tamsa skatina melatonino, kuris padeda sureguliuoti mūsų cirkadinį ritmą, išsiskyrimą, o tai reguliuoja mūsų fiziologinius procesus.

„Miegas visiškai tamsoje ne tik skatina melatonino gamybą, bet ir leidžia pasiekti gilią miego stadiją. Net maža šviesa gali stimuliuoti nervų sistemą. Tai gali padidinti širdies ritmą, kraujospūdį ir sumažinti bendrą ramybės lygį“, – pridūrė vaistininkė.

Siekiant apsaugoti mažuosius nuo tamsos baimės, persistengti nereikėtų, pataria pašnekovė. Pasak jos, tamsos baimė yra natūralus vystymosi etapas, tačiau svarbu užtikrinti, kad palikta švieselė nakties metu nebūtų per arti lovos, nebūtų per ryški ir netrikdytų. Švelni naktinė lemputė, skleidžianti šiltą šviesą, gali suteikti vaikui saugumo jausmą, netrikdydama jo miego ritmo.

Laukti nerekomenduojama

„Rimtos emocinės problemos, be abejo, turi būti sprendžiamos nedelsiant. Pastebime, kad didėjant visuomenės informuotumui apie psichologinių problemų sprendimą, daugėja darbdavių, priimančių sprendimą darbuotojams suteikti privatų sveikatos draudimą, kuris kompensuoja ir psichoterapijos paslaugas. Be to, privataus draudimo paslaugą gyventojai vis dažniau renkasi įsigyti ir patys“, – sakė „Lietuvos draudimo“ specialistu Audrius Zinevičius.

Pas psichinės sveikatos specialistus laiku kreiptis ypač svarbu tais atvejais, kai žmogus jau jaučia pirmuosius depresijos požymius – tuomet suvaldyti ligą tampa paprasčiau. A.Zinevičius priminė, kad tokios pagalbos įprastai tikimasi gauti kuo skubiau, tad dažnai gyventojai, nenorėdami ilgai laukti patekimo pas specialistą, pasirenka privačias gydymo įstaigas.

Pasak eksperto, sveikatos draudimas suteikia galimybę greičiau pasirūpinti savo psichine sveikata ir gauti kokybiškas gydymo paslaugas. Visgi verta nepamiršti, kad tokios paslaugos kompensuojamos tik tada, kai psichologas ar psichoterapeutas turi licenciją ir dirba ją turinčioje gydymo įstaigoje. ●

PARENGĖ MIGLĖ PETKUTĖ

**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

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





Žiemos atostogų vaistinė

Sausio ir vasario mėnesiai – pats slidinėjimo kelionių pikas. Šiai pramogai Lietuvos geografinė padėtis nėra pati dėkingiausia, dėl to šio sporto entuziastai dažnai renkasi užsienio kalnų kurortus. Kad kelionė ne tik suteiktų džiaugsmą, bet ir būtų saugi, būtina tinkamai pasiruošti pirmosios pagalbos vaistinėlei. Koks turėtų būti jos turinys?

Raumenų skausmas ir sumušimai

„Turėkite su savimi vaistų nuo skausmo, karščiavimo, elektrolitų tirpalų, virškinimo fermentų, vaistų nuo viduriavimo, vidurių užkietėjimo, vaistų peršalimo simptomams lengvinti. Alergiški pacientai turėtų pasirūpinti antihistamininiais preparatais“, – sako vaistininkė Gabrielė Kripaitytė-Afanasjevienė.

Specialistė pataria nepamiršti termometro, elastinių bintų, pleistrų, tvarslavos, antiseptikų žaizdoms, šaldančio bei skausmą ir uždegimą malšinančio gelio, vienkartinio ledo maišelių ar purškiamo ledo, tepalo su heparinu.

Vaistininkė primena, kad slidinėjant kūno raumenys dirba itin intensyviai, dėl to po malonumų kupinos dienos jaučiamas stiprus raumenų skausmas, o kartais gali tapti net sunku paeiti. Vaistininkės teigimu, raumenų skausmui malšinti reikėtų naudoti geriamus arba tepamus nesteroidinius vaistus nuo uždegimo. Dar geresnis vaistas – ramybė ir poilsis.

Slidinėjimo mėgėjai dažnai neapsieina be traumų. Pašnekovės teigimu, pirmąją parą sumušimus patariama šaldyti po 20 minučių, kas 3-4 valandas. Tam pasitarnaus vienkartinis šaldymo maišelis, purškiamas ledas, o jei tokių priemonių vaistinėleje nėra – sniegas. Vėliau sumuštą vietą reikėtų tepti vietinio poveikio šaldančiais tepalais ar geliais su nesteroidiniais vaistais nuo uždegimo.

„Patinimui ir atsiradusioms kraujosruvoms mažinti pasitarnaus tepalas su heparinu. Po to galite naudoti elastinį bintą. Jis mažina patinimą, stabilizuoja pažeistas vietas,



Slidinėjant kūno raumenys dirba itin intensyviai, dėl to po malonumų kupinos dienos jaučiamas stiprus raumenų skausmas, o kartais gali tapti net sunku paeiti. Vaistininkų teigimu, raumenų skausmui malšinti reikėtų naudoti geriamus arba tepamus nesteroidinius vaistus nuo uždegimo. Dar geresnis vaistas – ramybė ir poilsis.



suteikia atramą. Tvarstyti reikia ne per daug tamptai, kad nebūtų sutrikdyta kraujotaka. Jei pirštai nutirpo, pamėlynavo – atlaisvinkite. Sužalotą kūno dalį tikslinga pakelti iki širdies lygmens, tai mažina patinimą ir skausmą. Miegant, jei traumuota koja, padėkite ją ant pagalvėlės. Tačiau toks pakėlimas draudžiamas, jei įtariamasis lūžis“, – perspėja G.Kripaitytė-Afanasjevienė.

Kita pasitaikanti nelaimė – odos nutrynimai. Slidinėjant kojos visą dieną praleidžia specialioje, tam pritaikytoje avalynėje, kuri, deja, dažnai gali nutrinti odos paviršių.

„Vos pajutus trynimo ar dilgčiojimo jausmą, nedelsiant ant pažeis-

„Kalnuose rekomenduojama rinktis kremus su SPF 50 apsauga. Aukštas apsaugos faktorius padės išvengti nudegimų, saugos odą nuo senėjimo ir odos vėžio. Kremą tepkite ant visų atvirų vietų kas 2 valandas, likus 20-30 minučių iki išėjimo į lauką“, – patarimais dalijasi vaistininkė Gabrielė Kripaitytė-Afanasjevienė.

tos odos užklijuokite pleistrą – taip galbūt užkirsite kelią susidaryti pūslei. Jei atsirado pūslelė ar žaizda, pirmiausiai dezinfekuokite, patepkite žaizdą gydančiu tepalu, užklijuokite pleistrą. Pasitarnaus turimi silikoniniai pleistrai, kuriuos galima laikyti net kelias dienas“, – sako vaistininkė.

Būtinasis kremas nuo saulės

Kuo aukščiau į kalnus, tuo ultravioletinių (UV) spindulių intensyvumas didėja, o sniegas, atspindėdamas saulės spindulius, dar labiau didina gaunamą UV spindulių kiekį. Dėl to slidinėjant apsauginis kremas su SPF apsauga būtinasis ne tik saulėtą dieną, bet ir esant debesuotam orui.

„Daugelis žmonių net nepagalvoja, jog būtina teptis kremą nuo saulės kalnuose. Atrodo juk šalta, orai permainingi, saulė viename kalnų ruože yra, kitame nėra ir neatrodo kaitri. Kalnuose rekomenduojama rinktis kremus su SPF 50 apsauga. Aukštas apsaugos faktorius padės išvengti nudegimų, saugos odą nuo senėjimo ir odos vėžio. Kremą tepkite ant visų atvirų vietų kas 2 valandas, likus 20-30 minučių iki išėjimo į lauką“, – patarimais dalijasi vaistininkė.

Įprastos kosmetikos, ypač paprastų drėkinamųjų kremų, G.Kripaitytė-Afanasjevienė pataria nenaudoti, nes oda gali nušalti, sudirgti, pasireikšti alergija šalčiui.

Nuo žvarbaus vėjo ir saulės kenčia ne tik veido oda, bet ir lūpos, kurias dažnai slidinėtojai pamiršta.

Anot vaistininkės, lūpos gali patinti, suskeldėti, įtrūkti iki kraujavimo. Todėl reikėtų naudoti apsauginius lūpų pieštukus su SPF apsauga, jais tepti lūpas kas 2-3 valandas.

Tokių kelionių užsienyje metu dažnas pagalbos į medikus kreipiasi tik kraštutiniu atveju. Neretai patyrę traumą poilsiautojai grįžta namo ir tik tada kreipiasi į medikus. Vaistininkės teigimu, nutikus nelaimingam įvykiui visų pirma reikia atsižvelgti į traumų rimtumą ir įvertinti situaciją.

G.Kripaitytė-Afanasjevienė primena, kad apleistos, negydytos traumos, pavyzdžiui, raiščių patempimas ar plyšimas, gali tapti lėtinio skausmo ilgam laikui. Dėl to net ir nedidelės traumos ignoruoti ir apleisti negalima.

Mityba kelionės metu

Teisinga mityba intensyvių žiemos sporto atostogų metu itin svarbi. Vaistininkė pataria laikytis valgyto režimo, pavalgyti sočius ir subalansuotus pusryčius, vengti saldumynų, riebaus maisto, įvairių padažų.

„Mityboje turėtų vyrauti pilno grūdo produktai, įvairios košės, pilno grūdo duona, makaronai, jūros gėrybės, žuvis, daržovės, baltymų turintys produktai. Intensyviai sportuojant, stipriai išauga geležies poreikis, todėl į racioną įtraukite raudonąją mėsą, grikius, avižas, burokėlius, tamsiai žalias daržoves“, – sako ji.

Dienos metu reikėtų nepamiršti sveikų ir maistingų užkandžių, kurie organizmui suteiks energijos. Užkandžiams patariama rinktis riešutus, javainių batonėlius, džiovintus vaisius, vytintą mėsą, sūrį, chlavą ar džiovintus vaisius.

Slidinėjimo kelionės užsienyje dažnai neapsieina ir be alkoholio. G.Kripaitytė-Afanasjevienė teigimu, kūno šildymas „iš vidaus“ gali baigtis sunkiomis galūnių, stuburo ar galvos traumomis, ypač žiemos sporto naujokams.

„Alkoholiu verčiau nepiktinau džiaukite net iš vakaro, kadangi sutrinka bendra kūno koordinacija, reakcijos greitis, atsiranda per didelis pasitikėjimas savo jėgomis, bandoma įveikti rizikingas bei sudėtingas kalnų trasas. Taip pat galite sužaloti aplinkinius“, – pabrėžia vaistininkė. ●

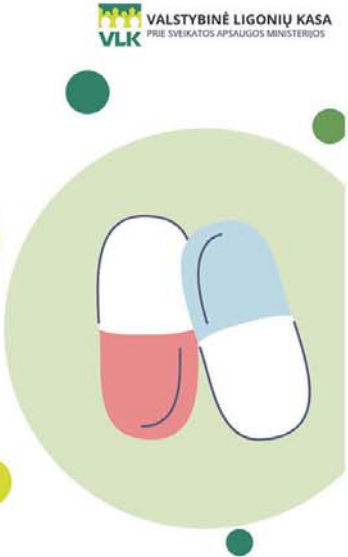
PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ

Nebenaudojamus ar pasibaigusio galiojimo vaistus atneškite į vaistinę

Kodėl vaistus reikia nešti į vaistinę, o neišmesti į šiukšlinę ar kanalizaciją?

- jie teršia aplinką;
- jais galima apsinuodyti.

Į vaistines atnešti neberekalingi vaistai yra priimami NEMOKAMAI.





Krūtinės angina neaplenkia jaunuolių

Krūtinės angina - tai išeminės širdies ligos išraiška, atsiradusi dėl sutrikusio širdies raumens aprūpinimo krauju. Klaipėdos „Kardiologijos centro“ gydytojas kardiologas dr. Povilas Budrys sako, kad ši būklė diagnozuojama vis daugiau jaunų asmenų.

Kai širdžiai trūksta deguonies

„Širdį galima įsivaizduoti kaip variklį, kuris dirbdamas aprūpina visus organus krauju, tačiau, kad šis variklis dirbtų gerai, jam irgi būtina gauti tų pačių medžiagų. Širdies raumenį krauju aprūpina širdies vainikinės arterijos, - aiškina gydytojas kardiologas. - Kai širdis gauna nepakankamai deguonies, atsiranda diskomforto pojūtis krūtinėje, kuris ir vadinamas krūtinės angina.“

Nepatogumas krūtinėje dažniausiai pasireiškia fizinio krūvio metu, o retesniais atvejais - žmogui patiriant didelę emocinę įtampą. Kitas retesnis ir mažiau specifinis ligos simptomas yra oro trūkumas. Dažniausiai krūtinės skausmai praeina per mažiau nei 10 min. nutraukus fizinį krūvį, o jiems užtrukus ir plintant į rankas, žandikaulį, atsiradus dusuliui ar pilant prakaitui - galima įtarti besivystantį miokardo infarktą.

Diagnozuojama vis jaunesniems

Kadangi krūtinės angina dažniausiai lemia vainikinių arterijų susiaurėjimai - aterosklerozė, pagrindiniai rizikos veiksniai yra aterosklerozę sukeliantys faktoriai: rūkymas, piktnaudžiavimas alkoholiniais gėrimais, nevisavertė mityba, mažas fizinis aktyvumas, nutukimas, padidėjęs arterinis kraujo spaudimas ir cholesterolio koncentracija kraujyje, cukrinis diabetas, vyriška lytis, amžius ir genetika.

„Krūtinės angina dažniausiai pasireiškia vyresnio amžiaus vyrams, turintiems kelių anksčiau minėtų rizikos veiksnių derinį, tačiau stebima tendencija, kai kraujotaką ribojantys susiaurėjimai širdies kraujagyslėse diagnozuojami vis jaunesniems asmenims. Ligos formavimuisi didelę įtaką turi ir genetika - žmonės, kurių giminaičiai vyrai iki 55 metų, o moterys iki 65 metų am-



Krūtinės angina dažniausiai pasireiškia vyresnio amžiaus vyrams, turintiems kelių anksčiau minėtų rizikos veiksnių derinį, tačiau stebima tendencija, kai kraujotaką ribojantys susiaurėjimai širdies kraujagyslėse diagnozuojami vis jaunesniems asmenims.



žiaus susirgo miokardo infarktu, vertinami kaip turintys genetinį polinkį šiai ligai atsirasti“, - sako gydytojas kardiologas.

Dr. Povilas Budrys tęsia, kad dėl didesnės lipoproteino (a), kuris yra paveldimas faktorius, koncentracijos kraujyje taip pat kyla didesnė rizika susirgti širdies kraujagyslių liga, todėl šį rodiklį verta bent kartą per gyvenimą pasitikrinti, atliekant kraujo tyrimus. Tai padaryti naudinga jaunesniame amžiuje, nes nustatčius lipoproteino (a) padidėjimą, galima greičiau sustiprinti modifikuojamų rizikos veiksnių kontrolę.

Reikalinga konsultacija

Jei įprasto fizinio krūvio metu ar ramybės būsenoje atsirado diskomfortas krūtinėje, oro trūkumas ar ženkliai sumažėjo fizinio krūvio tolerancija, ypač jei tokių pojūčių anksčiau nėra buvę, naudinga gydytojo kardiologo konsultacija. Specialistas, atlikęs papildomus tyrimus, galės iden-

„Krūtinės anginos formavimuisi didelę įtaką turi ir genetika - žmonės, kurių giminaičiai vyrai iki 55 metų, o moterys iki 65 metų amžiaus susirgo miokardo infarktu, vertinami kaip turintys genetinį polinkį šiai ligai atsirasti“, - sako gydytojas kardiologas dr. Povilas Budrys.

tifikuoti nusiskundimų priežastį ir skirti reikalingą gydymą.

„Minimalaus fizinio krūvio metu juntamas skausmas krūtinėje, spaudimas, deginimas, gniaužimas gali rodyti ryškų širdies kraujagyslių susiaurėjimą. Kai simptomai pasireiškia ramybės būsenoje, tęsiasi ilgiau nei 20 min. ir žmogus jaučia pykinimą, oro trūkumą, prakaito pylimą - medicininė pagalba reikalinga nedelsiant, kadangi tai gali būti apie ūminį miokardo infarktą, kuris įvyksta staiga visiškai užsikimšus širdies vainikinei arterijai“, - pasakoja dr. P.Budrys.

Krūtinės anginai nustatyti pirmiausiai surenkama detali anamnezė, t.y. simptomų pobūdis, provokuojantys veiksniai ir išsiaiškinami rizikos veiksniai. Tuomet atliekama

elektrokardiograma ir širdies echoskopijos tyrimas, kurie suteikia daug informacijos apie širdies elektrinės sistemos veiklą, funkcinį ir struktūrinius pakitimus. Konsultacijos metu gali būti atliekamas ir krūvio mėginys, kai pacientui minant dvi ratų ar bėgant ant bėgtakio vertinama krūvio tolerancija, simptomai bei pakitimai, kurie tyrimo metu fiksuojami elektrokardiogramoje.

Jeigu gydytojas kardiologas įtaria obstrukcinę širdies kraujagyslių ligą, pacientas gali būti siunčiamas atlikti vainikinių arterijų KT angiografijos tyrimą, kurio metu į veną leidžiant kontrastinę medžiagą ir vėliau stebint širdies kraujagyslių užsipildymą ją, galima identifikuoti arba atmesti širdies kraujagyslių susiaurėjimus.

„Alternatyva - invazinė vainikinių arterijų angiografija, kai per rankoje esančią arteriją iki širdies kraujagyslių žiočių įvedamas smulkus kateteris, pro kurį tiesiogiai į vainikines arterijas leidžiama kontrastinė medžiaga. Taip pat yra ir kitų tyrimų, kurie leidžia nustatyti širdies kraujagyslių ligas. Jų parinkimas priklauso nuo paciento nusiskundimų, klinikinės ligos buvimo tikimybės, gretutinių susirgimų ir tyrimų prieinamumo“, - pažymi dr. P.Budrys.

Medikamentinis ir invazinis gydymas

Krūtinės anginos gydymas skirstomas į medikamentinį ir invazinį. Medikamentinis gydymas turi svar-

biausią vaidmenį ir skiriamas visiems pacientams.

„Kadangi dažniausiai krūtinės angina sukelia širdies vainikinių arterijų aterosklerozę, būtini vaistai, kurie pasižymi širdies kraujagyslių susiaurėjimus stabilizuojančiu ir ligos progresavimą lėtinančiu poveikiu. Ši vaistų grupė vadinama statiniais. Mokslinių tyrimų duomenimis, juos vartojantiems žmonėms, kurie turi indikacijų šių medikamentų vartojimui, miokardo infarkto ir galvos smegenų insulto rizika sumažėja apie 25 proc.“, - pasakoja gydytojas kardiologas.

Kitos vaistų grupės yra skirtos krūtinės anginos simptomams palengvinti ir pagerinti fizinio krūvio toleranciją. Vaistų derinį dažniausiai parenka gydytojas kardiologas, atsižvelgdamas į paciento simptomus, krūtinės anginos mechanizmą, gre-

JEI ĮPRASTO FIZINIO KRŪVIO METU AR RAMYBĖS BŪSENOJE ATSIDRADO DISKOMFORTAS KRŪTINĖJE, ORO TRŪKUMAS AR ŽENKLIAI SUMAŽĖJO FIZINIO KRŪVIO TOLERANCIJĄ, YPAČ JEI TOKIŲ POJŪČIŲ ANKSČIAU NĖRA BUVĘ, NAUDINGA GYDYTOJO KARDIOLOGO KONSULTACIJA. SPECIALISTAS, ATLIKĘS PAPILDOMUS TYRIMUS, GALĖS IDENTIFIKUOTI NUSISKUNDIMŲ PRIEŽASTĮ IR SKIRTI REIKALINGĄ GYDYMĄ.

tutines ligas ir vaistų toleravimą.

„Jeigu taikant optimalų medikamentinį gydymą išlieka gyvenimo kokybę bloginantys simptomai ar instrumentiniais tyrimais nustatomi išreikšti širdies kraujagyslių susiaurėjimai, svarstomas invazinio gydymo taikymas. Atsižvelgiant į kraujagyslių anatomines ypatybes, pažeidimų lokalizaciją ir išplitimą, paciento amžių, gretutines ligas, renkamasi tarp aortokoronarinių jungčių suformavimo operacijos, dar žinomos kaip šuntavimo operacija, kurią atlieka gydytojai širdies chirurgai, ir perkutininės koronarinės intervencijos - stentavimo, kurį taiko gydytojai intervensciniai kardiologai“, - sako gydytojas kardiologas. ●

PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ

Dėl krūties vėžio kartą per 2 m. pasitikrinti gali moterys nuo 50 iki 69 m. (imtinai)	Dėl gimdos kaklelio vėžio kartą per 3 m. pasitikrinti gali moterys nuo 25 iki 34 m. (imtinai), kartą per 5 m. pasitikrinti gali moterys nuo 35 iki 59 m. (imtinai)	Dėl storosios žarnos vėžio kartą per 2 m. pasitikrinti gali vyrai ir moterys nuo 50 iki 74 m. (imtinai)	Dėl širdies ir kraujagyslių ligų kartą per 1 m. pasitikrinti gali vyrai nuo 40 iki 54 m. (imtinai) ir moterys nuo 50 iki 64 m. (imtinai)	Dėl prostatos vėžio pasitikrinti gali vyrai nuo 50 iki 69 m. (imtinai) jeigu šia liga sirgo tėvas ar broliai nuo 45 m. Kito pasitikrinimo datą paskirs šeimos gydytojas.
---	--	---	---	--



Ryto rutina: kaip nesiversti per galvą?

Vaiko ožiukai dėl nenoro pusryčiauti ar rengtis, tėvų skuba dėl baimės įstrigti transporto spūstyje ir pavėluoti į darbą - vaizduotėje piešta naujų mokslo metų pradžios idilė susidūrusi į realybę greitai su-bliūkšta. Nervų ląsteles apsaugos tik plieninis kantrybės šarvas.

Staigios permainos sukrečia

„Staigus dienotvarkės pasikeitimas prasidėjus rugsėjui gali šokiruoti vaiką. Ir tai yra normalu, juk vasarą kasdienė rutina būna žymiai lengvesnė. Kad pokyčiai keltų mažiau nerimo, pasiruošimas dienotvarkės pasikeitimui turėtų prasidėti bent prieš savaitę iki mokslo metų pradžios“, - sako medicinos psichologė Rugilė Rakutienė. Ji rekomenduoja pratinti vaiką prie tokios rutinos, kuri lydės jį visus mokslo metus, tai yra, ankstinti užmigimo bei kėlimosi laiką kasdien po 30 min.

„Iš anksto aptarkite su vaiku būsimos dienotvarkės pokyčius, pasikalbėkite apie tai, kaip galima palengvinti perėjimą iš atostogų į mokslo metų rutiną“, - specialistė siūlo pažvelgti į permainas kūrybiškai. Galbūt vaikas sutiktų kartu sudaryti būsimos dienotvarkės planą. „Įtraukdami vaiką į pasiruošimą rutinos pokyčiams suteikiame jam šiek tiek kontrolės“, - atskleidžia pašnekovė.

Rugsėjį keičiasi ne tik vaikų, bet ir suaugusiųjų dienos ritmas. „Mokslo metų pradžia neretai kelia stresą ir tėvams. Normalu, kad tam tikrose situacijose galima jausti susierzinimą, pyktį, nusivylimą, ypač kai vaikas nesutinka ar delsia atlikti tai, ko prašoma. Tokiais atvejais išbandoma tėvų kantrybė, - teigia R.Rakutienė ir priduria, jog suaugusiems reiktų pasistengti išsaugoti ramybę. - Galbūt išgirdęs piktą toną vaikas suklys ir įvykdys tėvų prašymą, tačiau norint pa-



siekti ir išlaikyti ilgalaikį pasitikėjimą bei bendradarbiavimą reikėtų vengti konfliktų ir pykčio protrūkių.“

Teks apsišarvuoti kantrybe

Vaikas gali spyriotis dėl visiškai paprastų ir natūralių priežasčių, pavyzdžiui, jei jaučiasi pavargęs, neišsimiegojęs, galbūt trūksta motyvacijos. Anot psichologės, pirmas tėvelių žingsnis turėtų būti problemos identifikavimas. „Paanalizuokite, dėl kokios priežasties vaikas atsisako ruoštis į darželį ar mokyklą. Ar jis neserga? O gal nevalgęs? Kiek valandų miegojo? Galbūt buvo didelių, staigių pasikeitimų nusistovėjusioje rutinoje?“ - pataria R.Rakutienė. Ji priduria, jog gali pasitaikyti ir manipuliacijos atvejų. Kai kurie vaikai, ypač mažesni, dažnai atsisako paisyti tam tikrų nustatytų taisyklių. Tokiu būdu jie tikrina tėvų ribas arba bando perimti situacijos kontrolę, palenkti ją į sau patogesnę pusę.

Anot specialistės, daugelį rytinių kaprizų galima išspręsti pasiūlius vaikui pasirinkimą. Pavyzdžiui, vietoj paliepmo: „Kelkis iš lovos ir eik ruoštis į mokyklą“, galima užduoti klausimą: „Atsikėlęs iš lovos pirmiausia valysiesi dantis ar apsirengsi?“. Vietoj priekaišto: „Ar dabar gali apsirengti?“, galima paklausti: „Ar planuoji rengtis raudonus ar geltonus marškinius?“. „Neretai vaiko irzlumas ir atsisakymas daryti tai, ko prašo tėvai, gali priklausyti ir nuo suaugusiųjų tono. Niekas nemėgsta, kai įsakinėjama, todėl kyla noras priešintis ir maištauti“, - sako pašnekovė.

Jei spaudžia laiko stoka, šiukštu nereikėtų daryti tam tikrų dalykų už vaiką. „Jei sūnus ar dukra geba apsirengti, leiskite tai padaryti, net jei užtruksite ilgiau. Įtraukite šį papildomą laiką į ryto tvarkaraštį. Jeigu pastebite, kad vaikas rengiasi ilgiau, nei planavote, bandykite atsikelti anksčiau“, - kaip svarbu ugdyti savarankiškumą, kuris neatsiejamas nuo pasitikėjimo savo jėgomis, primena psichologė.

Vaikams reikia palaikymo

Po vaiko rytiniais ožiukais ar pagulio maišto priepuoliais gali slėptis nerimas ir baimės. „Nenuvertinkite vaiko jausmų. Kalbėkitės, teiraukitės, kaip jis jaučiasi, dėl ko ne-

“Rugsėjį keičiasi ne tik vaikų, bet ir suaugusiųjų dienos ritmas. Mokslo metų pradžia neretai kelia stresą ir tėvams. Normalu, kad tam tikrose situacijose galima jausti susierzinimą, pyktį, nusivylimą, ypač kai vaikas nesutinka ar delsia atlikti tai, ko prašoma.“



“Nenuvertinkite vaiko jausmų. Kalbėkitės, teiraukitės, kaip jis jaučiasi, dėl ko nerimauja, kas gąsdina. Nepulkite iš karto raminti ir sakyti, jog viskas bus gerai. Vietoj to, iš klausykite ir priimkite vaiko jausmus, normalizuokite juos“, - sako medicinos psichologė Rugilė Rakutienė.

rimauja, kas gąsdina. Nepulkite iš karto raminti ir sakyti, jog viskas bus gerai. Vietoj to, iš klausykite ir priimkite vaiko jausmus, normalizuokite juos“, - R.Rakutienė sako, jog kalbėtis apie savijautą reikia ne tik rugsėjį, bet ir visus mokslo metus. Pasak psichologės, atviros diskusijos padeda vaikui suprasti nerimo priežastis ir normalizuoti baimes. Itin svarbu, kad atžala žinotų, jog tėvai yra pasiruošę iš klausyti

ir, jeigu reikia, padėti išspręsti kylančias problemas.

Pasak psichologės, normalu nerimauti, ypač situacijose, kurios reikalauja didesnių kasdienių ar gyvenimo pokyčių, nėra iki galo aiškos ir žinomos, kuomet jaučiama nežinomybė. „Visgi, jeigu matote, jog vaiko nerimas pernelyg užsitęsė ir pradeda sie-tis ne tik su mokykla, bet ir kitais dalykais, drąsinu kreiptis pagalbos į specialistus“, - R.Rakutienė ragina išlikti dėmesingiems vaikų savijautai.

Padedą kasdieniai ritualai

Ritualų kūrimas yra puikus būdas užmegzti ryšį su vaiku. „Planuokite laiką taip, kad ryte spėtumėte pasikalbėti su vaiku, aptarti jo dienos planus, būsimus iššūkius, - psichologė rekomenduoja susėsti prie bendro pusryčių stalo. - Aptarti galima ne tik rūpesčius, bet ir pozityvius dalykus. Pripažinkite vaiko pastangas, siekiant konkreto tikslo, o ne susitelkite tik į padarytas klaidas. Padėkite ir pagirkite.“

Kitas ritualas, palengvinantis rytinę ruošą, yra vakaro darbai. „Pasiruoškite iš anksto, kad išaušus naujai dienai netektų versti per galvą ir skubėti. Nuveikite prieš miegą kiek įmanoma daugiau darbų, - patarimus beria pašnekovė. - Pavyks sutaupyti laiko, jeigu iš vakaro apsispręsite dėl rūbų, pusryčių ir priešpiečių meniu, vaikas susidės kuprinę, sporto aprangą.“

Kartu su vaikais reikėtų susidėlioti bendrą ryto planą. „Mažieji dar neturi skubos jausmo, todėl reikėtų padėti susivokti laiką. Paskirkite terminą konkrečioms užduotims, pavyzdžiui, nusiprausti - 15 min., apsirengti - 15 min., pusryčiauti - 20 min. Jei reikia, į pagalbą įtraukite chronometrą arba laikmatį. Galima paleisti dainą, kuriai grojant vaikas turės suspėti išsivalyti dantis“, - R.Rakutienė siūlo paversti rytinę rutiną įdomia ir įtraukiančia.

Nieko nėra geriau už bendradarbiavimą. „Paprašykite vyresnių vaikų pagalbos dengiant pusryčių stalą. Taip pat jie gali sudėti indus į indaplovę, pavedžioti šunį. Tegul mažieji savarankiškai pasikloja lovą, susitvarko žaislus“, - psichologė neabejoja, jog bendra ruošą suartina šeimą ir teigiamai nuteikia dienos pradžią. ●



Paskutinė stotelė



Kas svarbiausia išeinančiajam?

Slaugos ligoninėje dvasinė asistente dirbanti Magdalena Krasauskaitė daug metų rūpinasi sunkiai sergančiais žmonėmis, o prireikus – palydi juos į amžinybę. „Žmogus kenčia ne tik fizinės, bet ir dvasinės kančias. Jos gali būti ir ligų, ir sunkaus atsisveikinimo su gyvenimu šiame pasaulyje priežastis“, – sako sielovadininkė.

Ikvėpė liga

Kasdien su sergančiais žmonėmis dirbanti sielovadininkė M. Krasauskaitė prisimena, kaip būdama jauna ji pati išgirdo diagnozę ir gydytojų atodūsi, kad medicina padėti jai nebegali. „Buvau ruošiamas mirčiai“, – prisimena Magdalena.

Šiandien ji savo ligą vadina Dievo palaiminimu, o tai, kad pasveiko – stebuklu. Jis iš esmės pakeitė moters gyvenimą – pajutusi kvietimą, ji apsisprendė pasišvęsti Dievui.

Netrukus Magdalena pastebėjo, kad vis dažniau atsiranda prie sunkiai sergančiųjų. Žmonės patys ją susirasdavo ir prašydavo pagalbos.

„Lankydamasi ligoninėse mačiau, kaip dažnai sunkiai sergantys žmonės tampa tiesiog objektais, kurių kūnai turi būti prižiūrėti iki galo. Man buvo gaila tų „nurašytų“ žmonių. Net ir visiškai nusilpus kūnui, žmogus išlieka asmuo, todėl svarbu padėti jam jaustis oriai iki paskutinio atodūso“, – dalijasi Magdalena.

Suteikia ramybės

Matydama, kad dvasiniai sergančio žmogui poreikiai dažnai ignoruojami, moteris nusprendė pasišvęsti šiam darbui ir būti šalia silpniausiųjų – užsiimti ligonių sielovada.

Nors sielovadininkų darbas vis dar nėra populiarus Lietuvoje, jis itin reikalingas, sako pašnekovė. Žmogui įvairiais gyvenimo etapais kyla egzistenciniai klausimai, o ligoje išgyvenant baimę, nežinią ir vienišumą, jie dar paaštrėja.

„Aš padedu žmogui atrasti ramybę, su pagarba priimu jį tokį, koks jis yra. Dažnai dvasinės kančios yra glaudžiai susijusios su fizinėmis, o jas palengvinti gali dvasinė pagalba“, – sako Magdalena.

Nemažai laiko su demencija sergančiais žmonėmis praleidžianti moteris atkreipia dėmesį, kad net



„Svarbu suvokti, kad žmogui tai ypatinga patirtis. Taip, jam nedrąsu, kas jo laukia, kas bus po mirties. Todėl geriausia, ką gali padaryti artimieji, tai būti su išeinančiu žmogumi ramybėje, kiek įmanoma jį palaikyti ir padrąsinti. Būtent padrąsinti“, – sako sielovadininkė Magdalena Krasauskaitė.

ir tada, kai žmogus atrodo nesuvalkantis realybės, su juo negalima elgtis lyg su mažu vaiku. Tai žemina orumą ir žmogus tai jaučia.

„Esu ne kartą pastebėjusi, kad po sakramentų ar Mišių žmogaus laikysena gali trumpam pasikeisti, o demencija sergantys pacientai netikėtai gali išreikšti mintis, kurios atskleidžia jų gilesnį suvokimą. Būvo atvejais, kai nekalbančiu laikytas žmogus pasakė keletą žodžių“, – dalijasi Magdalena.

Mirtis – gyvenimo dalis

Daugybė žmonių bijo mirties. Dažnai ji yra neigiama ar ignoruo-

jama, tačiau pasiruošimas šiam etapui gali būti svarbi asmeninio augimo dalis. „Ne be reikalo senoje maldoje sakoma: „Apsaugok mus nuo staigos ir netikėtos mirties“,“ – atkreipia dėmesį Magdalena.

„Paprastai žmonės mano, kad mirtis yra tik tai, ką jie mato. Tačiau taip nėra. Tai kur kas daugiau ir giliau. Taip, tai ir stresas, ir kančia. Bet kartu – tai ir palaimintas laikas. Paradoksalu, bet artėjant mirčiai žmogus paprastai išgyvena patį intensyviausią gyvenimo etapą. Tai – asmens brandos kulminacija, kai vyksta ypač svarbūs dalykai, keičiantys žmogaus suvokimą“, – pastebi Magdalena.

Teologijos licenciatė sako, kad atsisveikinant su šiuo pasauliu, užsideda ateities horizontas. Tačiau žemiškojo gyvenimo mirtis yra gimimas Dangui ir šią perspektyvą matyti itin svarbu.

Pasak Magdalenos, jei mirtis nėra staigi, žmogus dažniausiai pats ją jaučia. Jo pasaulio bei gyvenimo suvokimas keičiasi. Paprastai jis nori su visais susitaikyti ir išsiskirti gerume.

„Vyksta vidiniai pokyčiai, triumfuoją gerumas. Paprastai žmogus nori viską atleisti ir visiems dovanoti, nori, kad pasiliekančioms viskas būtų gerai. Ir tai man leidžia dar kartą išgyventi teologinę tiesą, kad žmogus sukurtas pagal Dievo paveikslą ir panašumą“, – pokyčius pastebi Magdalena.

Paklausta, kaip rekomenduotų elgtis šalia esantiems žmonėms,

„Nors sielovadininkų darbas vis dar nėra populiarus Lietuvoje, jis itin reikalingas. Žmogui įvairiais gyvenimo etapais kyla egzistenciniai klausimai, o ligoje išgyvenant baimę, nežinią ir vienišumą, jie dar paaštrėja.“

KARTAIS ARTIMIEJI IŠ NEŽINOJIMO IR DIDELĖS MEILĖS GALI PAKENKTI SAVO MYLIMAM ŽMOGUI. VIENAS BŪDŲ – TAI NEIGTI ARTĖJANČIĄ MIRTĮ. PATS ŽMOGUS DAŽNIAUSIAI JĄ JAUČIA. NEIGTI JĄ YRA TAS PATS, KAS IGNORUOTI BET KURĮ KITĄ LABAI SVARBŲ ŽMOGAUS GYVENIMO MOMENTĄ.

Magdalena sako, kad artimieji gali ir padėti, ir trukdyti. „Svarbu suvokti, kad žmogui tai ypatinga patirtis. Taip, jam nedrąsu, kas jo laukia, kas bus po mirties. Todėl geriausia, ką gali padaryti artimieji, tai būti su išeinančiu žmogumi ramybėje, kiek įmanoma jį palaikyti ir padrąsinti. Būtent padrąsinti“, – sako Magdalena.

Nemažiau svarbu padėkoti vieni kitiems už gyvenimą, už visa tai, kas buvo gražu, kas augino. Pajusti gilų vidinį susitaikymą. Palaiminti vieniems kitus. Išeinančiam žmogui gera girdėti ir tai, kad netrukus jie ir vėl susitikis.

„Kartais artimieji iš nežinojimo ir didelės meilės gali pakenkti savo mylimam žmogui. Vienas būdų – tai neigti artėjančią mirtį. Pats žmogus dažniausiai ją jaučia. Neigti ją yra tas pats, kas ignoruoti bet kurį kitą labai svarbų žmogaus gyvenimo momentą. Antras apsunkinimas – prarasti savitvardą, kelti paniką, bandyti sulaikyti ir taip drumsti momento svarbą ir rimtį“, – dalinasi Magdalena.

Kliudo nuoskaudos

Sielovadininkė sako, kad daž-

niausiai mirties akivaizdoje žmogus ima jausti Dievo patirtį ir širdies ledai tirpsta. Vis dėlto pasitaiko ir ypač sunkių patirčių.

„Sunkiausia man matyti žmogaus nepriėmimą. Nors Dievas mūsų nei vieno „nenurašo“, pats žmogus gali Dievą atmesti. Būna žmonių, kurie tarsi užakę savo širdyje. Žmogus gana lengvai apsigauja dėl egoizmo. Bet kas yra egoizmas?“

Pirmiausia tai yra meilės trūkumas. Žmonės daugybę metų gyvena su savo traumomis ir nuoskaudomis, kitų žmonių nemeilės patirtimis. Skausminga žmogui būna ir pripažinti savo nuodėmes, ydas, kurios nusėda kūne ir įsirašo giliai į jo atmintį. O kur dar nepriimtas gyvenimas, nesusitaikymai. Žmogus kenčia ne tik fizinės, bet ir dvasinės kančias. Jos gali būti ir ligų, ir sunkaus atsisveikinimo su savo gyvenimu šiame pasaulyje priežastis“, – atkreipia dėmesį Magdalena.

Beje, kaip tik norėdama padėti žmonėms išvengti tokių sunkių išėjimo patirčių, savo darbe sielovadininkė bando prakalbinti kiekvieną ir atpažinti tuos, kuriuose dar daug nuoskaudų ir nesusitaikymų.

„Mirimo proceose integruotas visas žmogaus gyvenimas. Ir jei jame dar likę neišspręstų reikalų – tai labai apsunkina išėjimą. Norėję padėti žmogui, kad jis suspėtų padaryti tai, ko nesiryžta ar vienam jam tiesiog per sunku. Norėję, kad mirties patale būtų mažiau streso, daugiau ramybės“, – sako Magdalena.

Gerbia kiekvieno pasaulėžiūrą

Magdalena pabrėžia, kad slaugos ligoninėje ji palaiko kiekvieną žmogų, nepriklausomai nuo jo tikėjimo ar pasaulėžiūros.

„Tai yra erdvė, kurioje žmogus gali jaustis saugus ir priimtas toks, koks yra. Sielovada apima daugybę veiklų. Tai gali būti asmeniniai pokalbiai ar dvasinės praktikos, pavyzdžiui, kartu pasimelsti ar priimti sakramentus, jei žmogui tai svarbu“, – pasakoja Magdalena.

Slaugos ligoninėje plačiai taikomos ir meno terapijos, vyksta įvairūs grupiniai užsiėmimai, o kartais žmogui reikia tiesiog buvimo kartu.

Gyvenimo pabaiga, kaip ir jo pradžia, turi būti lydima meilės, supratimo ir ramybės. Net trumpas buvimas šalia sergančiojo gali pakeisti jo patirtį ir padėti išgyventi sunkiausius akimirkas oriai ir ramiai, primena sielovadininkė. ●

PARENGĖ

AMELIJA TRUMPYTĖ

Vėžiu serga

kiti. mama

Skirk 1,2 % GPM
onkologiniams pacientams
ir jų artimiesiems



www.pola.lt





Ekologija – tik rinkodaros triukas?

Augant vartotojų sąmoningumui, pirkėjai ieško tvarių ir ekologiškų produktų. Tačiau ekspertai pastebi, kad gamintojai pasitelkia vis naujas strategijas, siekdami sudaryti įspūdį, kad jų produktas yra „žalias“, „ekologiškas“ ar „draugiškas aplinkai“. Artimiausiu metu planuojama griežtinti taisyklės dėl žaliųjų teiginių naudojimo – visi teiginiai apie tai turės būti pagrįsti įrodymais.

Žaliasis smegenų plovimas

„Vieni perka ekologiškus produktus, nes jiems rūpi, ką valgo ir ką dėvi. Kitiems tai – tik mados reikalas. Kai yra paklausa, gamintojai visada pasirūpins ir pasiūla. Deja, ne visi tai daro sąžiningai“, – pastebi Valstybinės vartotojų teisių apsaugos tarnybos (VVTAT) direktorė Goda Aleksaitė.

Anot jos, kartais bendrovės naudoja tokius teiginius, kaip „natūralus“, „ekologiškas“, „žalias“, „tvarus“, „draugiškas aplinkai“, tačiau nepatvirtina šių teiginių sertifikatais ar atliktais tyrimais.

„Pasitaiko ir tokių atvejų, kai gamintojas ant pakuotės naudoja netikrus sertifikatus ar ženklukus, kad sudarytų vartotojui įspūdį, jog jų gaminamas produktas yra ekologiškas. Pirkėjams būtų pravartu žinoti, kaip atrodo tikrasis ekologiškų produktų ženklinimas, kad neapsigautų ant pakuotės pamatę tik panašius į juos ženklukus“, – pataria VVTAT direktorė.

G.Aleksaitė pastebi, kad gana dažnai gamintojas kalba apie gaminį kaip apie ekologišką ar tvarų, nors iš tikrųjų, pavyzdžiui, iš perdirbtos medžiagos buvo pagaminta tik gaminio pakuotė.

„Tyrėme atvejį, kai gamintojas buvo nurodęs, jog batai pagaminti iš perdirbtos medžiagos, tačiau paaiškėjo, kad iš jos pagaminta tik jų dėžė. Panašiai būna ir su drabužiais. Nurodoma, kad megztukas pagamintas iš ekologiškos medvilnės, ta-



Jei anksčiau žodžiais „žalinti“ produktus mėgdavo daugiausia maisto ir kosmetikos gamintojai, dabar žaliuosius teiginius ima taikyti ir nekilnojamojo turto plėtotojai, vaikiškų žaislų bei drabužių pardavėjai ir net degalų tiekėjai.



čiau pasižiūrėjus į sudėtį matome, kad jos ten tėra 40 procentų, o visa kita – sintetika, kuri neturi nieko bendra nei su ekologija, nei su tvarumu“, – sako G.Aleksaitė.

Kaip neapsigauti?

Ekspertai pastebi, kad ekologijos tema tapo itin populiari, o kartu padaugėjo ir sričių, kuriose naudojami žalieji teiginiai.

Jei anksčiau žodžiais „žalinti“ produktus mėgdavo daugiausia maisto ir kosmetikos gamintojai, dabar žaliuosius teiginius ima taikyti ir nekilnojamojo turto plėtotojai, vaikiškų žaislų bei drabužių pardavėjai ir net degalų tiekėjai.

„Būna atvejų, kai degalus ar kosmetiką parduodanti įmonė reklamoje pabrėžia, kad yra tvari, prisideda prie gamtos išsaugojimo, pavyzdžiui, sau-

„Būna atvejų, kai degalus ar kosmetiką parduodanti įmonė reklamoje pabrėžia, kad yra tvari, prisideda prie gamtos išsaugojimo, pavyzdžiui, saugo rifus ar delfinus, tačiau reklamuoja produktus, kurie visiškai nesusiję su tvarumu. Tokiu atveju vartotojams patartina kritiškai vertinti tokias reklamas ir nesieti įmonės ekologinių iniciatyvų su siūlomais produktais“, – pataria VVTAT direktorė Goda Aleksaitė.

go rifus ar delfinus, tačiau reklamuoja produktus, kurie visiškai nesusiję su tvarumu. Tokiu atveju vartotojams patartina kritiškai vertinti tokias reklamas ir nesieti įmonės ekologinių iniciatyvų su siūlomais produktais“, – pataria VVTAT direktorė.

Anot jos, besidomintiems tvarumo ir ekologijos klausimais žmo-

nėms nėra sunku atskirti, kada reklama klaidinanti. Sunkiau tiems, kurie tuo nesidomi, bet pasiduoda madais pirkti ekologiškus ir tvarius daiktus. Tuomet patariama patikrinti ženklus ir įsitikinti, ar tikrai bendrovė vadovaujasi tvarumo principais, kritiškiau žiūrėti į bendro pobūdžio teiginius.

„Jei bendrovė reklamoje sako, pavyzdžiui, kad pirkdami jų produktą prisidėsite prie medžių išsaugojimo, pasidomėkite, ar įmonė tikrai tą daro. Jei tai tiesa, ši informacija bus lengvai randama ir prieinama viešoje erdvėje. Deja, nemažai atvejų, kai reklamoje naudojami bendro pobūdžio teiginiai, tačiau tai tėra reklaminis triukas, klaidinantis vartotojus“, – pastebi G.Aleksaitė.

Ji taip pat pataria kritiškai žiūrėti į žalios bei neutralios spalvos naudojimą ant gaminio pakuotės, nes pakuotės spalva dar nereiškia, kad produktas yra ekologiškas ar tvarus.

Griežtins reguliavimas

Europos Komisija (EK), matydama išaugusį žaliųjų teiginių naudojimą reklamose, ėmėsi griežtesnių taisyklių. Netrukus bendrovės negalės naudoti reklamoje bendro pobūdžio teiginių, nepateikusių pagrindžiančių įrodymų.

„Jei bendrovė savo reklamoje norės sakyti, pavyzdžiui, kad po 100

metų sumažins CO₂ kiekį, ji turės pateikti įrodymus, kaip tą padarys. Bendro pobūdžio teiginiai – „saugosime gamtą“ – daro poveikį vartotojui, todėl verslai turės tokius teiginius pagrįsti“, – sako G.Aleksaitė.

Europos Sąjunga jau yra priėmusi Nesąžiningos komercinės veiklos vartotojams direktyvą. Šį pavasarį ją planuojama perkelti į Nesąžiningos komercinės veiklos vartotojams draudimo įstatymą. Jis bus papildytas juodoju sąrašu, kuriame nurodoma, kada skleidžiama reklama laikoma klaidinančia.

„ES įstatymų leidėjai nusprendė įtraukti 10 punktų, kada žalieji teiginiai klaidina vartotojus. Mes ir dabar analizuojame žaliuosius teiginius. Pasikeitus reguliavimui, jei matysime, kad reklamoje naudojami, pavyzdžiui, bendro pobūdžio teiginiai, kurie neįrodo būsimo poveikio, preziumuosime, kad reklama yra klaidinanti. Tai reiškia, kad neberekės įrodinėti klaidinančio poveikio – tiesiog nustatysime, jog vykdoma nesąžininga komercinė veikla“, – pasakoja pašnekovė.

Už vykdant nesąžiningą komercinę veiklą bendrovei gali būti skirta bauda, kuri siekia iki 3 proc. įmonės metinių pajamų. Tačiau bauda negali viršyti 100 tūkst. eurų. Pakartotinai pažeidus įstatymą, skiriama iki 6 proc. metinių pajamų, bet bauda negali būti didesnė kaip 200 tūkst. eurų. Jei nustatomas pažeidimas tarptautiniu mastu, gali būti skiriama iki 4 proc. metinių pajamų, bet ne daugiau kaip 2 mln. eurų, bauda.

„Gauti 100 tūkst. baudą nėra smagu nė vienai bendrovei, ir tai pristabdo nuo klaidinančių teiginių reklamų naudojimo. Kol kas nė viena Lietuvos įmonė nėra gavusi didesnės baudos už netinkamą žaliųjų teiginių naudojimą, tačiau esame pradėję tyrimų. Nemažai įmonių esame įspėję dėl žaliųjų teiginių, taip pat esame suteikę rekomendacijas, kaip juos naudoti. Kai įsigalios naujas reguliavimas, bus per vėlu mokytis“, – perspėja G.Aleksaitė.

Ekspertai taip pat pastebi, kad keičiasi įmonių „žaliojo smegenų plovimo“ taktikos. Įsigaliojant įmonių veiklos tvarumo atskleidimo taisyklėms, sparčiai populiarėja taip vadinama „žaliojo balinimo“ ir „žaliojo nutylėjimo“ praktikos, kai įmonės ir finansų sektoriaus žaidėjai neatskleidžia informacijos apie savo tvarumo veiksmus arba sumažina jų svarbą, siekdamos išvengti dėmesio ir galimos kritikos, jei teiginiai neatitiks tikrovės. Pagrindinis tokios taktikos tikslas – vėčiau mažiau reklamuoti „žalumą“, bet apsisaugoti nuo baudų ir teismų. ●

PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ

MISIJA: ŽALIASIS KURSAS

zaliaeuropa.eu

esamekartu.eu



Viršelio interviu



Eurovizijos finalas



Su vyru Kęstučiu Vaitkevičiumi

Petunija: Į Eurovizijos finalą – su Žemaite

Atkelta iš 1p.

Kiekviena smulkmena, su kuria susiduriame gyvenime, gali bet kada praveržti. Žemaitė buvo emancipuota moteris, gyvenusi drąsų gyvenimą. Ir tai, kad ji pradėjo rašyti vėlai, buvo faktas, kuris įkvepia.

- Eurovizijos atrankose galima pamatyti įvairių amžiaus grupių, muzikos stilių atlikėjų, išgirsti dainų įvairiomis kalbomis. Vis daugiau dalyvių renkasi dainuoti lietuviškai...

- Angliškos muzikos kultas Eurovizijoje praėjo. Po Monikos Liu ir Silvester Belt pasirodymų auditorija dabar jau net laukia lietuviškų dainų. Domėjausi, kokios kalbos apie lietuvių atstovus sklendo Eurovizijos bendruomenėje – jai net įdomu, kodėl nesiunčiame autentiškesnių pasirodymų. Kiekviena šalis, kuri išdrįsta išsiųsti kūrinį savo kalba, atsiranda geriausiųjų dešimtuose. Mano nuomone, lietuvių kalbą reikia daryti madingą – tai yra tikrai įmanoma būtent Eurovizijos kontekste. Sakyčiau, kad šiuo metu skambanti muzika, kuri turi etno, folk ele-



M.A.M.A apdovanojimai - „Metų proveržis“

“RAŠANT „Į SILDUMĄ“ MANE LYDĖJO PLATI EMOCIJŲ AMPLITUDĖ. MANAU, KAD DAINOS ARANŽUOTĖJE JAUČIASI IR PYKČIO, IR NORĖJIMO IŠSIVADUOTI IŠ RĖMŲ, KURIUOS PATYS KARTAIS UŽSIDĖDAME.

mentų, perleidžiant per save kaip tik suaktualina autentiškumą.

Jeigu kuriame naują turinį, nebūtinai jis užgoš senus papročius, įpročius ir kultūrą. Tokia muzika netgi verčia susimąstyti: aš dainą išgirdau taip, o kaip buvo anksčiau? Kol yra galimybė klausti žmonių, kaip jie gyvena, kokia buvo mūsų istorija, kokios dainos skambėjo, tol galima į tai gilintis. Užaugau šeimoje, kurioje buvo daug kalbama, kas yra mano proseneliai, ką jie veikė, kaip atrodė, kuo dirbo ir kokias dainas dainavo. Tau-



tiškumas neturėtų būti šventinis dalykas kelis kartus per metus – jį sau pritaikyti galime kiekvieną dieną.

- O kaip atrodo jūsų rašymo procesas? Įkvėpimas apima netikėtai ar tik palinkus virš popieriaus lapo?

- Iš manęs kiti dainų autoriai juokiasi, kad vis dar rašau ant balto popieriaus lapo, o ne telefone. Todėl ši daina irgi gimė tokiu būdu. Vienu momentu man netgi pasidarė gaila popieriaus, nes tikrai rašiau daug. Renkuosi šį rašymo būdą, nes taip man lengviau ir nuosekliau susidėlioja mintys, atsiranda pojūtis, kad rašai dainą, o ne ką nors pasižymi telefone. Juolab kad tas braukymas vėliau netgi praverčia, taip galiu pamatyti visą minčių eigą ir nenuotolti nuo pradinės idėjos. Rašant „Į saldumą“ mane lydėjo plati emocijų amplitudė. Manau, kad dainos aranžuotėje jaučiasi ir pykčio, ir norėjimo išsivaduoti iš rėmų, kuriuos patys kartais užsidėdame. Todėl ir visas tekstas buvo parašytas lyg per sukąstus dantis. ●

KALBINO MIGLĖ PETKUTĖ

SKIRTINGOS SPALVOS
POKALBIS APIE ANKSTUKUS
SU ELENA IR TADU
BRUZGULIAIS



Lietuvos
SVEIKATA

