



Aurimas Mockus: jeigu neskauda, vadinasi, esi miręs

Liko vos mėnuo iki San Diego prasidėsiančios jūsų 12 tūkstančio kilometrų solo kelionės per vandenyną. Ar pasiruošimas vyksta sklandžiai?

- Kelionei jau beveik pasiruošta. Maistas ir reikalinga įranga saugiai supakuota valtyje, o valtis konteneriu išplukdyta į Jungtines Amerikos Valstijas. Iki spalio antros ji turi pasiekti Kaliforniją. Beliko smulkūs kelių valandų logistiniai darbai.

Pasiruošimas man yra sunkiausias momentas. Bet suprantu: kuo geriau suplanuosiu, tuo lengvesnė bus kelionė. Reikėjo viską gerai apgalvoti ir sumažinti rizikas iki minimumo. Atrodo, su sveikata neturiu jokių problemų, bet vis tiek reikia planuoti: o gal išseksiu, gal traumą patirsiu... Prisišėčiau du maišus vaistų - kaip pensininkas. Bet reikalingi ir įvairūs papildai kasdieniam vartojimui, taip pat trylikos skirtingų antibiotikų. Gal ir nepanaudosiu, bet turėti reikia.

Su šeima į Jungtines Amerikos Valstijas išvyksime rugsėjo pabaigoje, ap-

žiūrėsime apylinkes - niekada nesame buvę Kalifornijoje. Ir, panašu, kad spalio trečiąją, per savo gimtadienį, jau turėsiu galimybę startuoti.

- **Tikriausiai daug dėmesio skiriate sveikatai. Ar daug trenirujatės?**

“

NORIU PABRĖŽTI, KAD NESU NIEKUO YPATINGAS. TIK NORIU PARODYTI, KAD IR PAPERASTAS ŽMOGUS, NETURINTIS NIEKO BENDRO SU IRKLAVIMU, BET TURINTIS DIDELĮ NORĄ, GALI PADARYTI TAI, KAS KITIEMS ATRODO NEĮMANOMA. JUK NEĮMANOMA YRA TIK TOL, KOL KAS NORS TAI IMA IR PADARO. TIKIUOSI, KAD MAN PAVYKS.

- Sportuoju visą gyvenimą. Bet, žinoma, nesu irklautojas. Reikėjo išmokyti technikos. Profesionalai man sako: „Jei būtum irklautojas, tokiam iššūkiui nesiryžtum“. Matyt, lengviau pasiryžti, kai nežinai, kas tavęs laukia. Dabar jau nebėra kur dingti.

- **Ar pamąstote: kur aš įsivėliau?**

- Tikrai ne. Man norisi kuo greičiau išplaukti. Irklavimas man - meditacija, o iššūkių nebijau. Apskritai neturiu baimės jausmo. Ko bijodavau, tai blogą pažymį tėvams parod-

dyti. O aštrūs pojūčiai mane traukė nuo vaikystės: kuo aukščiau užlipti, kuo toliau nuplaukti, kuo giliau panerti. Vaikystėje užsiropšdavau kur nors ir stengdavausi save nugalėti: tai nuo stogelio, tai nuo šieno kupešos ar į vandenį nuo olos nušokti.

Ilgai galvojau, kaip pristatyti klaipėdiečių Aurimą Mockų. Visuomenininkas, verslininkas, karys savanoris, tinklaraštininkas ir keliautojas - tinka viskas. Panašu, kad vaikystėje visas kilusias baimes įveikęs vyras šiandien jų nebeturi ir gyvenimo galimybes pasitinka plačiai išskėstomis rankomis. Netrukus jis tikisi irklinė valtimi „Kuršis“ perplaukti Ramųjį vandenyną.

- **Vadinasi, mama ramybės neturėjo. O dabar - žmona...**

- Ne, viskas gerai. Visi žino, kad taip nusiraminiu. O riziką visuomet įvertinu. Bet tiesa ta, kad avantiūros mane traukia. Esu turėjęs įvairių traumų - jos yra mano gyvenimo būdo ir pomėgių pasekmė. Prieš daugiau nei šešiolika metų patekau į motociklo avariją, ne kartą buvo operuotas petys. Bet irkluoti tai netrukdo.

Girdžiu, kad kartais dvidešimties trisdešimties metų jaunuoliai skundžiasi sveikata. Aš sveikata nesiskundžiu. Jeigu nieko neskauda, va-

dinasi, esi miręs.

- **Taigi savo jėgomis visiškai patitikite. O kas gali pakišti koją kelionėje?**

- Nerimauju tik dėl oro sąlygų starto metu. Startas nedėkingas tuo, kad pučia stiprus ir nepalankūs vėjai į kranto pusę. Su tiek sveriančia valtimi bus sudėtinga atsiplėšti nuo kranto, reikia palankaus vėjo. Taip pat teks kovoti su galinga Kalifornijos srove. Žinoma, nepavyks, tai nepavyks... Grįšiu atgal, startuosiu iš naujo.

Vėliau prie Australijos vėl lauks daug gamtinių permainų, keisis vėjai, tad paskutinis tūkstantis mylių bus sudėtingas.

Įdomus momentas, kad dėl laiko zonos pokyčių antroje kelionės pusėje manęs laukia lūžis, kada grįšiu parą atgal ir tą pačią dieną išgyvensiu du kartus.

- **Kur ketinate finišuoti?**

- Deklaruoju, kad keliauju į Brisbaną, bet iš tiesų kursą stengsiuos laikyti Sidnėjaus link. Finišas čia būtų vyšnia ant torto.

NUKELTA I 8P.

Pagalbos tiltai



2p.

Naktinis miesto gyvenimas be narkotikų - utopija ar reali viltis?

Grožio kampelis



4p.

Misija - sustabdyti plaukų slinkimą

Pakalbėkim apie Tai



5p.

Vaikas patyrė seksualinį smurtą? Kaip atpažinti ir kur kreiptis

Virtuvės zona



6p.

Po alyvuogių aliejaus pasaulį su aliejaus somelijė

Publicum sanitas redaktorė

Greta Vanagienė
8*675 45321
greta@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



Naktinis miesto gyvenimas be narkotikų - utopija ar reali viltis?

Saugus naktinis gyvenimas yra realus“, - įsitikinusi Seimo Sveikatos reikalų komiteto narė, Priklausomybių prevencijos komisijos pirmininkė Morgana Danielė. Ji sako, kad verčiau ne viltis apie naktinį miesto gyvenimą be narkotikų, o šviesti visuomenę, kas yra svaigalai, koks jų poveikis sveikatai, kaip svaigintis mažiausiai sau kenkiant. Raktas į saugesnį naktinį gyvenimą - žalos mažinimo prevencija.

Greta Vanagienė

Bandoma ieškoti naujų kultūros formų

Vilniaus miesto savivaldybei plėtojant naują sritį - naktinę ekonomiką, kuri susijusi su saugesniu miestu, gyventojams ir kultūrai geresniais sprendimais, tikėtasi iš pasilinksmimų sąrašo ištrinti narkotikus.

Sritį kuruojanti vicemerė Simona Bieliūnė aiškina, kad tokia praktika yra diegiama moderniose Europos sostinėse ir gyvuoja ne vieną dešimtmetį.

„Matome, kaip svarbu yra suderinti gyventojų lūkesčius ir žmonių, kurie nori gyventi naktinį gyvenimą, interesus. Spręsimas tokius klausimus kaip aikštelės, privažiavimai, apšvietimas, garso izoliacija, licencijos, taip pat ieškosime naujų kultūros formatų. Kai dirbau Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamente, tai buvo vienas laukų, kuriame teko imtis iniciatyvų“, - L.S. pasakojo S.Bieliūnė.

Visų pirma - šviesti visuomenę

Vis dėlto, M.Danielės nuomone, išbraukti narkotikų ir kitų svaigalų iš visuomenės taip paprastai nepavyks. Ji įsitikinusi, kad už naktinį gyvenimą be narkotikų realesnis yra SAUGUS naktinis gyvenimas.

„Projektas, kuris savivaldybėje turėtų būti įgyvendinamas, - iniciatyvos, nukreiptos į žalos mažinimą, pradant alkoholio vartojimu, - teigė M.Danielė. - Kai dar dalyva-vau nevyriausybinėje organizacijoje, turėjome plakatus, apie tai, kaip saugiai vartoti alkoholį arba kaip tai daryt mažiau rizikingai. Čia galioja tam tikros taisyklės, tarkime,



kad reikia gerti daugiau vandens, skaičiuoti alkoholio vienetus. Tiesa, visų pirma, reikia žinoti, kas yra tie alkoholio vienetai.“

Anot jos, buvę ir specialių mokymų, skirtų barų savininkams. Pastariesiems aiškinta, kas yra saugus alkoholio vartojimas, ir tuo jie raginti vadovautis naktinio gyvenimo versle. Siekta įteisinti draudimą neparduoti alkoholio akivaizdžiai stipriai neblaiviams asmenims. Tiesa, iniciatyva nepriėmė.

„Deja, retas gali pasakyti, koks alkoholio vartojimas Lietuvoje yra laikomas normaliu - kiek alkoholio vienetų normalu suvartoti per vakarą ar per savaitę. To nežino nei jaunimas, nei vyresnio amžiaus žmonės. Dažnas sako, kad normalu gerti penktadieniais ir nusitašius grįžti namo paryčiais. Ir šito nevadina alkoholizmu. Taip gyvendami

„Deja, retas gali pasakyti, koks alkoholio vartojimas Lietuvoje yra laikomas normaliu. Dažnas sako, kad normalu gerti penktadieniais ir nusitašius grįžti namo paryčiais. Taip gyvendami priklausomais nuo alkoholio savęs nevadina, o išgeriantieji kas vakarą po vyno taurę galvoja, kad yra priklausomi nuo alkoholio. Žmonės dažnai klaidingai mano, kad išgerti daug alkoholio vienetų per vieną vakarą yra geriau. Deja, taip nėra“, - sako parlamentarė Morgana Danielė.

priklausomais nuo alkoholio savęs nevadina, o išgeriantieji kas vakarą po vyno taurę galvoja, kad yra priklausomi nuo alkoholio. Žmonės dažnai klaidingai mano, kad išgerti daug alkoholio vienetų per vie-

„Kai kurie parlamentarai teigia: už naktinį gyvenimą be narkotikų realesnis yra SAUGUS naktinis gyvenimas

Tarp kitko:

- Seniai įsteigto žalos mažinimo kabineto veikla, šią perėmus iš Klaipėdos priklausomybės ligų centro, toliau buvo tęsiama po Klaipėdos psichikos sveikatos centro sparnu.
- 2014 m. sausio 8 d. viešosios įstaigos Klaipėdos psichikos sveikatos centro vyriausiasis gydytojas A.Slatvickis, vadovaudamasis sveikatos apsaugos ministro 2012 rugpjūčio 23 d. įsakymu „Dėl Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2006 m. liepos 5 d. įsakymo „Dėl narkotinių ir psichotropinių medžiagų žalos mažinimo programų vykdymo tvarkos aprašo patvirtinimo ir pakeitimo“, atsižvelgdamas į 2013 m. gruodžio 17 d. Stebėtojų tarybos pritarimą bei rekomendaciją ir į 2014 m. sausio 7 d. Klaipėdos miesto savivaldybės turto panaudos sutartį įsteigė Žemo slenkščio paslaugų kabinetą. ●

ną vakarą yra geriau. Deja, taip nėra“, - atkreipė dėmesį apie alkoholio suvartojimo kultūrą M.Danielė.

Kaip aiškina pašnekovė, bandymas šviesti visuomenę per barų savininkus nepasisekė. Plakatai, kurie buvo skirti informuoti apie saugaus alkoholio vartojimo ypatumus - nepriėmė.

„Vedėme mokymus, tačiau šis projektas taip ir neįsisuko“, - konstatavo M.Danielė, kuri įsitikinusi, kad šviesti visuomenę saugesnio naktinio gyvenimo link yra teisingas kelias.

Parlamentarė teigia, kad alkoholis yra labiausiai ir plačiausiai suprantamas narkotikas visuomenėje, tad žalos mažinimo komunikaciją racionaliausia kurti būtent per jį.

„Vykdyti edukaciją galima per alkoholį. Tai atliktų ir rizikos sveikatai mažinimo poveikį. Be to, taip skatinamas visuomenės sąmoningumas: visų pirma barų personalas imtų kitaip reaguoti į neblaivius asmenis, apsinuodijusius alkoholiu. Jauni žmonės vis dar mano, kad

apsinuodijusius alkoholiu reikia blaivinti išvedus juos į šaltą aplinką. Tarkime, žiemą į lauką, neva taip jie prablaivės. Nieko panašaus! Tai - absoliutus nežinojimas, kaip elgtis ir ką reiškia apsinuodijimas alkoholiu. Žmogų, kuris vemia, jį krečia šaltis kaip tik reikia vesti į šiltą aplinką. Šalta aplinka nepadės prablaivėti, o tik įvarys plaučių uždegimą“, - nusistovėjusius mitus griaua M.Danielė.

Tikslas - vartoti saugiai

Būdas kovoti su nesveiko naktinio gyvenimo pasekmėmis, anot M.Danielės, - žalos mažinimo strategija. Puikus pavyzdys - žalos mažinimo kabinetai, priklausomiems nuo narkotikų asmenims.

Jų ištakos siekia dar 1996 metus, kuomet Klaipėdoje buvo užregistruotas pirmas ŽIV infekuotas švirkščiamųjų narkotikų vartotojas, užsikrėtęs per panaudotą švirkštą. Tais pačiais metais tuometinio Klaipėdos priklausomybės ligų centro vadovo gydytojo psichiatro Aleksandro Slatvickio iniciatyva miesto savivaldybėje įvyko pasitarimas, kurio metu buvo sprendžiamos problemos, susijusios su priklausomybėmis alkoholiui ir narkotinėms medžiagoms. Buvo iškelta drąsi idėja - švirkščiamųjų narkotikų vartotojams steigti švirkštų ir adatų keitimo punktą.

Prieš beveik tris dešimtis metų Klaipėdoje įgyvendinta drąsi ir tada progresyvi idėja: duris atvėrė pirmasis žalos mažinimo arba žemo slenkščio paslaugų kabinetas, skirtas švirkščiamųjų narkotikų vartotojams.

„Po žodžiais „žalos mažinimas“ slepiasi plati ir nepaprastai svarbi veikla. Dažnai įsivaizduojama, kad tokiam kabinete išduodami sterilūs švirkštai ir viskas. Be abejonės, adatų ir švirkštų keitimas - itin svarbi darbo dalis. Mūsų klientams, kurie nori saugiai susileisti narkotines medžiagas, tai yra kaip masalas. Jie sako, man nereikia jūsų paskaitų ir pamokslavimų, kurių, tarp kitko, ir nebūna. Dėl to pirmiausia išduodame sterilius švirkštus, surenkame panaudotus ir juos utilizuojame. Tada teikiame informaciją apie sveikatos išsaugojimą ir pavojus, kurie tyko, jeigu žmogus naudoja nesterilius savo ir tuo labiau svetimus švirkštus. Norinčiuosius testuojame dėl ŽIV ir hepatito B. Tarpininkaujame sprendžiant įvairius socialinius klausimus“, - dalį kabineto funkcijų išvardija A.Slatvickis. ●

jaunimo linija

8 800 28888 | www.jaunimolinija.lt



Nauja viltis pacientams - galvos skausmų kabinetas

Šią vasarą Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikose duris atvėrė specializuotas galvos skausmų kabinetas - nauja viltis tiems, kurie kenčia nuo įvairaus tipo galvos skausmų. Šiame kabinate dirba gydytojai neurologai Julija Valančienė ir Saulius Andruškevičius, gebantys pažaboti net viso gyvenimo liga vadinamą migreną.

Teikia multidisciplininę pagalbą

„Galvos skausmai yra viena dažniausių problemų, su kuria susiduria gydytojai neurologai ambulatoriniame darbe. Dėl to džiaugiamės, kad klinikose pradėjo veikti vieta, kur pacientai gali gauti specializuotą pagalbą“, - teigia daktaras S. Andruškevičius.

Kita vertus, kabinate nebus apsiribojama tik neurologų konsultacijomis. „Dirbame universitetinėje ligoninėje, todėl sudėtingesni atvejai aptariami su kitais specialistais. Pacientams siūloma multidisciplininė pagalba, bendradarbiaujant su gydytojais reabilitologais, neurochirurgais, skausmo medicinos centro specialistais“, - pasakoja neurologas.

Nuo įtampos skausmų iki migrenos

Specialistai išskiria du pagrindinius galvos skausmų tipus: pirminius ir antrinius. „Pirminiai galvos skausmai pasireiškia kaip pagrindinė liga. Tai nėra kitos ligos ar būklės pasekmė. Pavyzdžiui, įtampos tipo galvos skausmai, migrena, klasterinis galvos skausmas. Antriniai skausmai atsiranda kitų ligų ar būklių fone. Jie gali pasireikšti esant aukštam kraujo spaudimui, po galvos traumos, sergant kaklinės stuburo dalies patologijomis, retesniais atvejais - sergant onkologinėmis ligomis ar galvos smegenų kraujotakos sutrikimais“, - aiškina S. Andruškevičius.

Anot jo, dažniausiai pacientai kreipiasi dėl pirminių galvos skausmų. „Įtampos tipo galvos skausmą visi esame patyrę bent kartą gyvenime. Jis pakankamai lengvas, kartais vidutinio stiprumo, be reikšmingų lydymųjų reiškinių ir gana neblogai gydomas nesteroidiniais priešūždegiminiais vaistais, todėl pacientai ne taip skuba kreiptis į gydytoją“, - atkreipia dėmesį neurologas.

Kur kas rimtesne simptomatika pasireiškia migrena. „Tai gerokai intensyvesnis, sunkesnis galvos skausmas, lydymas šviesos baimės,



Santaros klinikų galvos skausmų kabinate dirbantys gydytojai neurologai sako, jog per pastaruosius keletą metų galvos skausmų gydymas gerokai patobulėjo.



„Galvos skausmai yra viena dažniausių problemų, su kuria susiduria gydytojai neurologai ambulatoriniame darbe. Dėl to džiaugiamės, kad klinikose pradėjo veikti vieta, kur pacientai gali gauti specializuotą pagalbą“, - sako Santaros klinikų gydytojas neurologas Saulius Andruškevičius.

pykinimo, vėmimo, sutrikdantis kasdienę veiklą, tikrai ne taip paprastai gydomas analgetikais. Simptomatikos rimtumas paskatina pacientus į gydytojus kreiptis anksčiau“, - sako medikas.

Individualūs trigeriai

J. Valančienė pabrėžia, kad migrenos priepuolis - vis dar neišskiriamas, šiuo metu išskiriami tik rizikos

Svarbu:

Ką žinoti atvykstant į galvos skausmų kabinetą?

- Registruotis į galvos skausmo kabinetą konsultacijos pas neurologą galima bendruoju Santaros klinikų telefono numeriu.
- Registruojantis reikia turėti šeimos gydytojo ar kito specialisto siuntimą.
- Prieš konsultaciją rekomenduojama pildyti galvos skausmų dienyną (galima naudoti skirtingas popierines formas arba telefonines programėles).
- Svarbu turėti informacijos apie anksčiau vartotus ir šiuo metu vartojamus vaistus.
- Patartina atsivežti laikmenas su atliktų radiologinių tyrimų vaizdais, taip pat laboratorinių tyrimų rezultatus.
- Jei atvykti nepavyksta, būtina atšaukti konsultaciją - taip vieta gali atitekti kitam pacientui. ●

įtampa ir stresas. „Taip pat įtakos turi neišsimegojimas, miego režimo nebuvimas, alkis, hormoniniai svyravimai, hormoninė kontracepcija, rūkymas. Kiekvienas turėtų panagrinėti, kas priepuolį provokuoja jam asmeniškai, ir to privengti“, - akcentuoja J. Valančienė.

Raudonos vėliavėlės

Neurologės teigimu, pacientai neretai ignoruoja galvos skausmus, tačiau tam tikrais atvejais tokia praktika pavojinga. „Išskiriamos raudonos vėliavėlės, kada būtina skubiai kreiptis pagalbos. Skubeno ištyrimo reikia, jei kartu su galvos skausmu būna sisteminiai reiškiniai, tokie kaip karščiavimas, svorio kritimas, pykinimas, depresinė būklė, traukuliai, sutrinka sąmonė“, - vardija J. Valančienė.

Neurologė atkreipia dėmesį ir į kitus pavojingus požymius: „Jei skausmas prasideda staiga ir yra itin stiprus. Taip pat jei galvos skausmas pirmą kartą prasideda vyresnio amžiaus žmonėms arba nėštumo metu. Jei skausmo pobūdis kinta, progresuoja. Tokiu atveju reikėtų skubiai kreiptis konsultacijos į gydytoją.“

Kliūtis - mitai

S. Andruškevičius pasakoja, kad migrena ir daugelis kitų pirminių galvos skausmų diagnozuojami remiantis tarptautiniais klinikiniais diagnostiniais kriterijais. „Konsultacijų metu renkama ligos anamnezė, informacija apie galvos skausmo intensyvumą, pobūdį, dažnį, lydinčius reiškinius, galimus provokuojančius veiksnius. Daugeliu atvejų šios informacijos pakan-

ka diagnozei nustatyti ir gydymui parinkti“, - sako jis.

Kai kuriais atvejais prireikia papildomų tyrimų: kraujo tyrimų, galvos kompiuterinės tomografijos ar magnetinio rezonanso. „Šių tyrimų tikslas yra atmesti kitas ligas, kurios gali būti antrinių galvos skausmų priežastis, - aiškina neurologas. - Mitas, kad magnetinis rezonansas gali parodyti, jog žmogus serga migrena. Būtų puiku, tačiau tai nėra tiesa.“

Gydytojas paneigia ir dar vieną populiarų mitą: „Viską išbandžiau, niekas neveikia“. „Sunku būtų išmėginti visas gydymo taktikas, visus medikamentus ar jų derinius, - įsitikinęs S. Andruškevičius. - Paprastai taip teigiantys pacientai buvo konsultuoti prieš penkerius ar dešimt metų. Per pastaruosius keletą metų galvos skausmų gydymas gerokai patobulėjo. Atsirado naujų



„Nors migrena - liga visam gyvenimui, ją galima suvaldyti. Žinoma, vien medikamentinis gydymas be gyvenimo pokyčių neveiks, tad ne mažiau svarbus nemedikamentinis gydymas“, - įsitikinusi Santaros klinikų neurologė Julija Valančienė.

vaistų tiek retinti priepuolius, tiek juos stabdyti. Tokiems pacientams tikrai turėtume ką naujo pasiūlyti.“

Svarbūs gyvenimo įpročiai

J. Valančienė pritaria, kad gydymo galimybes sparčiai gerėja. „Nors migrena - liga visam gyvenimui, ją galima suvaldyti. Žinoma, vien medikamentinis gydymas be gyvenimo pokyčių neveiks, tad ne mažiau svarbus nemedikamentinis gydymas“, - įsitikinusi neurologė.

Specialistė pataria laikytis valgymo ir miego režimo, miegoti bent 7-8 valandas, gerti pakankamai skysčių, valgyti subalansuotą maistą, būti fiziškai aktyviems, nerūkyti, vengti alkoholio.

„Gera žinia, kad su amžiumi migrenos priepuoliai retėja ir jų intensyvumas mažėja“, - priduria medikė. ●

PARENGĖ RASA KASPERAVIČIŪTĖ-MARTUSEVIČIENĖ

Ašramus.lt



Misija - sustabdyti plaukų slinkimą

Geros žinios: plikimas ir kitos skalpo bei plaukų problemos yra išgydomos. Tuo rūpinausi sparčiai Lietuvoje populiarėjančios dermatologijos šakos atstovai - trichologai. Apie darbo užkulisius, dažniausiai pasitaikančias plaukų slinkimo priežastis bei sprendimo būdus pasakoja dermatologės trichologės Aušrinė Ramanauskaitė ir Lina Martinėlė.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Trichologų poreikis auga

„Trichologija susidomėjau jau baigusi rezidentūrą - tuomet vos kelias išskilių gydytojų gilinasi šioje srityje ir man pasirodė, kad poreikis yra gerokai didesnis už tuometinę pasiūlą, - pasakoja šios srities specialistė A.Ramanauskaitė. - Išvykau tobulinti žinių į Ciurichą pas nuostabų šios srities guru - profesorių Ralfą Triuebą. Tai man suteikė daug žinių ir įkvėpimo, kad skalpo ir plaukų ligos gydomos, kontroliuojamos ir ne visi pacientai sunkūs ar beviltiški, jei žinai kaip jiems padėti.“

O galinčiųjų padėti Lietuvoje skaičius pastaraisiais metais auga. „Trichologija - ne atskira specialybė, o tik domėjimosi laukas. Sunku pasakyti, kiek tiksliai mūsų yra. Tačiau džiaugiuosi, jog kolegiškos gretos per pastarąjį dešimtmetį pildosi gana sparčiai. Užimtumas tikrai didelis dėl esamo poreikio. Manau, kad kiekvienas mūsų per gyvenimą esame patyrę problemų dėl plaukų ar galvos odos: slinkimas, plikimas, niežėjimas, pleiskanojimas“, - teigia dermatologė.

Problemų patiria visi

Pasak A.Ramanauskaitės, tiek vyrai, tiek moterys ir netgi vaikai per gyvenimą patiria padidėjusio plaukų slinkimo ar plikimo epizodų. „Štai, pavyzdžiui, su androgenine alopecija - paveldimu progresuojančiu plaukų retėjimu - susiduria apie 50 proc. žmonijos. Moteris dažniau vargina slinkimas - pastebimai gausus plaukų netekimas, kuomet vonioje ir ant pagalvės randama neįprastai daug iškritusių plaukų. O štai vyrai dažniau kreipiasi dėl plaukų masės netekimo ir plikimo. Apie pusę vyrų plikimo požymius ar praplikimą pastebi dar nesulaukę trisde-



„Su androgenine alopecija - paveldimu progresuojančiu plaukų retėjimu - susiduria apie 50 proc. žmonijos“, - sako dermatologė trichologė Aušrinė Ramanauskaitė.

šimties“, - sako trichologė.

Plaukų slinkimo priežastys, specialistės teigimu, gali būti įvairios: tiek vidinės - lėtinės ir ūmios ligos, infekcijos ir karščiavimas, autoimuniniai procesai, uždegiminės skalpo ligos, natūralūs ar patologiniai hormoniniai pokyčiai, mikroelementų stoka, badavimas, rūkymas, vartojami vaistai, paveldimumas, tiek išorinės - stresas, sezo-

niškumas, naudojamos priemonės, ultravioletinė spinduliuotė, plaukų priežiūros prietaisai.

Kaltininkai - genetika ir stresas

Kolegė L.Martinėlė pabrėžia, kad tam tikras plaukų kiekio slinkimas per dieną - tai natūralus plaukų kaitimo ciklas ir išslinkus nedideliu plaukų kiekiui nerimauti nereikėtų. „Paprastai žmonės atkreipia dėmesį, kai iškritusių plaukų kiekis yra ženkliai didesnis, taip pat pastebi, kad pasikeitė plaukų struktūra ar plauko stiebo storis. Pati dažniausia alopecija tiek tarp vyrų, tiek tarp moterų yra androgeninis plikimas. Nors plaukai neslenka kuokštais, bet pacientai pastebi po truputį atsirandantį ir progresuojantį plaukų tankumo sumažėjimą. Šiai būklei įtakos turi genetiniai ir hormoniniai veiksniai“, - pasakoja trichologė.

Esant telogeniniam plaukų slinkimui, plaukai ima retėti staiga ir gausiai. „Pacientai pastebi, kad šukuojantis, plaunant galvą, braukiant pirštais per plaukus iškrenta ženkliai didesnis plaukų kiekis, jų daugiau pastebima po nakties ant pagalvės. Paprastai iškrenta iki 70 proc. daugiau plaukų nuo įprasto 100 plaukų kiekio. Plaukai retėja ne tam tikrose vietose, bet visoje galvoje. Viena dažniausių to priežasčių - stresas“, - įvardija L.Martinėlė.

Toks plaukų slinkimas, specialis-



Pati dažniausia alopecija tiek tarp vyrų, tiek tarp moterų yra androgeninis plikimas. Nors plaukai neslenka kuokštais, bet pacientai pastebi po truputį atsirandantį ir progresuojantį plaukų tankumo sumažėjimą.



„Tiek vyrai, tiek moterys retėjant plaukams patiria daug neigiamų emocijų, jaučia didelį psichologinį diskomfortą, socialinį nerimą. Svarbiausia - kreiptis laiku į gydytoją ir rasti priežastį. Ankstyva diagnozė ir savalaikis gydymas gali turėti ženkliai geresnius rezultatus, nei uždelsus, kadangi svogūnėliai dar nebūna „primigę“,“ - akcentuoja dermatologė trichologė Lina Martinėlė.

tės teigimu, prasideda praėjus dviem trimis mėnesiams po provokuojančio veiksnio ir trunka iki pusmečio. Jei tęsiasi ilgiau, diagnozuojamas lėtinis telogeninis plaukų slinkimas. Šio tipo plaukų slinkimas gali būti ir pirmasis skydliaukės sutrikimų, geležies ar kitų medžiagų trūkumo ženklas.

Anot L.Martinėlės, išvardintos alopecijos vadinamos nerandinėmis. „Tai reiškia, kad plaukų slinkimas yra grįžtamas. Jeigu pavyksta nustatyti priežastį, nutraukus provokuojantį veiksnių arba laiku pritaikius gydymą, plaukų svogūnėliai neišnyksta, todėl gydydami galime stebėti visiškai ar iš dalies ataugančius plaukus“, - teigia dermatologė trichologė.

Įtakos turi šukuosena

Retesnė ir sunkesnė ligų grupė - randinės alopecijos, pasireiškiančios dėl odos arba sisteminių autoimuninių ligų. „Jų metu kyla uždegimas aplink plauko svogūnėlį ir, laiku netaikant gydymo, plauko svogūnėlis išnyksta, atsiranda randas. Toks pažeidimas yra negrįžtamas“, - sako L.Martinėlė.

Moteris pataria atkreipti dėmesį į įprastai nešiojamas šukuosenas. „Jeigu mėgstate įtemptas šukuosenas - kuodus, uodegėles, ir jas nešiojate dažnai, ilgainiui dėl nuolatinio mechaninio įtempimo gali būti pažeisti plaukų svogūnėliai. Pradžioje ši būklė yra grįžtama, tačiau ilgainiui plaukų svogūnėliai gali būti pažeisti visam laikui“, - įspėja specialistė.

Plaukų slinkimo priežastimi gali būti ir negydomos galvos odos ligos. Jos pasireiškia niežėjimu, galvos odos jautrumu, paraudimu, pleiskanojimu, šašais.

„Viena dažniausių ligų - seborėjinis dermatitas, kuris atsiranda galvos, veido, antakių, barzdos, krūtinės srityse ir pasireiškia gelsvomis riebiomis pleiskanomis ir odos paraudimu. Kadangi vasaros metu mūsų oda gamina daugiau sebumo ir išskiria prakaito, o šilta ir drėgna aplinka skatina odos mikrobiomos pokyčius, ši liga gali paūmėti. Taip pat galvos odoje pasireiškia žvynelinė“, - pasakoja L.Martinėlė.

Galvos odoje stebimi maži spuogeliai gali būti folikulito - plauko maišelio uždegimo - požymis. „Jis gali būti infekcinis, t.y. sukeltas bakterijų, grybelių, virusų, arba užsikimšus plauko svogūnėliui, pavyzdžiui, naudojant riebias medžiagas, taip pat dažnai skutantis“, - sako trichologė.

Svarbu neuždelsti

Specialistės sutinka, kad nevalia ignoruoti galvos ir plaukų problemų, taip pat užsiimti savigyda.

„Tiek vyrai, tiek moterys retėjant plaukams patiria daug neigiamų emocijų, jaučia didelį psichologinį diskomfortą, socialinį nerimą. Svarbiausia - kreiptis laiku į gydytoją ir rasti priežastį. Ankstyva diagnozė ir savalaikis gydymas gali turėti ženkliai geresnius rezultatus, nei uždelsus, kadangi svogūnėliai dar nebūna „primigę“,“ - akcentuoja L.Martinėlė.

„Procedūros vis labiau plečiasi - nuo vaistų injekcijų į plikimo židinius iki mezoterapijos, trombocitais praturtintos kraujo plazmos terapijos“, - apie inovatyvias gydymo galimybes užsimena A.Ramanauskaitė.

Specialiųjų teigimu, gydant alopeciją dažnu atveju taikoma skirtingų metodų kombinacija. Naudojami tiek inovatyvūs vaistai, tiek estetinėje medicinoje populiarūs botulino toksino injekcijos, pasitelkiamos lazerinės bei mikrodatinės radio dažniu procedūros, plaukų transplantacija. ●



SIDABRINĖ LINIJA
8 800 800 20





Vaikas patyrė seksualinį smurtą? Kaip atpažinti ir kur kreiptis

Seksualinis smurtas – viena labiausiai vaiką žalojančių smurto formų, kuri ypač sunkiai atpažįstama ir įrodoma“, – sako Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos Pagalbos vaikams ir šeimoms skyriaus vyresnioji patarėja Ugnė Klingerė. Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centro vadovė Kristina Mišiniene teigia, kad tokių smurtą patyrę vaikai pas mus vis dar gerai neapsaugoti.

Sima Kazarian

Labiausiai nukentėja mergaitės?

Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba informuoja, kad per šių metų pirmąjį pusmetį Lietuvoje buvo nustatyta 190 galimo seksualinio smurto prieš vaiką atvejų. 2023 m. tokių buvo 384, o 2022 m. – 300.

Tarnybos turimi duomenys rodo, kad 70-85 proc. atvejų seksualinį smurtą vaikai patiria artimoje aplinkoje, o skriaudėjas dažnai būna žmogus, kurį vaikas pažįsta ir kuriuo pasitiki: giminaitis, bendraamžis, šeimos draugas ar kitas artimasis.

Taip pat statistiniai duomenys byloja, kad nuo seksualinio smurto daugiau nukentėja mergaitės. Tačiau specialistų išvalgomis, mažesnę galimai nukentėjusių berniukų skaičių gali lemti dažnesnė jų jaučiama baimė ir vidinė gėda kalbėti apie patirtus išgyvenimus bei vengimas kreiptis pagalbos.

Nemokame atpažinti ženklų

„Vaiko teisių gynėjų praktika rodo, kad seksualinio smurto tema dažnai tampa tarsi nematoma arba ignoruojama, nes nukentėjusiems būna pernelyg sudėtinga įvardinti ir atskleisti patirtus išgyvenimus“, – teigia U.Klingerė.

Vaiko artimieji turėtų stebėti galimai patiriamą seksualinį smurtą signalizuojančius pavojaus ženklus, pavyzdžiui, pernelyg seksualizuotą vaiko elgesį, staigų susidomėjimą seksualinėmis temomis, polinkį žaisti seksualinius žaidimus, uždarumą ar nenorą bendrauti, fizinės ir emocinės sveikatos pablogėjimą, savęs žalą, dažną nuotaikų kaitą, miego ir mitybos sutrikimus.

„Nors nėra vieno konkretaus požymio, kuriuo remiantis, būtų galima tvirtai pasakyti, jog vaikas patiria seksualinį smurtą, tačiau pastebėjus bent kelis nerimą keliančius ženklus, galima įtarti, kad prieš vaiką yra ar buvo smurtaujama“, – sako U.Klingerė.

Pirmiausia šviesti pačius vaikus

Vaiko teisių gynėjai primena, kad siekiant apsaugoti vaikus nuo seksualinio smurto, pirmiausia reikėtų atsižvelgti į vaiko artimiausios aplinkos žmones – tėvus, senelius,



Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos duomenys rodo, kad 70-85 proc. atvejų seksualinį smurtą vaikai patiria artimoje aplinkoje, o skriaudėjas dažnai būna žmogus, kurį vaikas pažįsta ir kuriuo pasitiki: giminaitis, bendraamžis, šeimos draugas ar kitas artimasis.



„Vaiko teisių gynėjų praktika rodo, kad seksualinio smurto tema dažnai tampa tarsi nematoma arba ignoruojama, nes nukentėjusiems būna pernelyg sudėtinga įvardinti ir atskleisti patirtus išgyvenimus“, – sako Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos Pagalbos vaikams ir šeimoms skyriaus vyresnioji patarėja Ugnė Klingerė.

mokytojus – kuriems svarbu nuolat skirti nuoširdaus dėmesio ir laiko prevenciniams pokalbiams su vaiku seksualinio smurto tema.

„Suaugusiems svarbu nuo mažens ugdyti vaiko suvokimą apie save ir savo kūną, aiškinant, jog be paties vaiko sutikimo niekam nevalia jo liesti. Svarbu mokyti vaiką atpažinti savo kūno ribas, pasakyti, kad ir aplinkiniai turi jas gerbti, taip pat paaiškinti, ką jis turėtų daryti, kai susiduria su kito žmogaus nemaloniu ir netinkamu elgesiu, prisilietimais, veiksmais. Reikia mokyti vaiką pasakyti tvirtą „ne“, kai kas nors kitas jo asmenines ribas nori peržengti“, – vardijo U.Klingerė.

Svarbu:

Kilus klausimams, kviečiame žmones pasikonsultuoti su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 8 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje vaikoteises.lrv.lt esančiame pokalbių laukelyje. Pranešti apie vaiko teisių pažeidimą galima artimiausiam vaiko teisių apsaugos skyriuje, užpildant formą Tarnybos interneto svetainėje arba skambinant Skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112. ●

Pagalbą teikia vienintelis centras

U.Klingerė teigia, kad nuo seksualinio smurto nukentėjusiems vaikams gali būti sunku įvertinti, kas įvyko, suprasti savo emocijas ir nuspręsti, kaip reikėtų elgtis toliau, todėl jiems reikalingas ne tik artimųjų dėmesys, supratimas bei palaikymas, bet ir itin profesionali ir laiku suteikta specialistų pagalba.

Ji teigia, kad tokia pagalba prieinama ir Lietuvoje. Tai vienintelis specializuotas vaikų, nukentėjusių nuo seksualinio smurto, pagalbos centras „Užuovėja“.

„Jame sutelktos visos paslaugos, reikalingos tiriant seksualinio smurto prieš vaikus atvejus, bei teikiama nemokama kompleksinė pagalba tiek vaikams, nukentėjusiems nuo seksualinio smurto, tiek kartu emociškai išgyvenantiems jų šeimos nariams“, – sakė U.Klingerė.

Smurto prieš vaikus atvejai reikalauja visapusiško operatyvumo – kuomet anksčiau svarbi informacija yra perduodama specialistams, tuo greičiau į pagalbos prašymą galima sureaguoti ir vaiką apsaugoti, jam padėti.

„Tad pastebėjus bent menkiausią įtarimą dėl galimo bet kokios formos smurto prieš vaiką, visuomet

svarbu pranešti šią informaciją vaiko teisių gynėjams ar teisėsaugos atstovams, siekiant, kad kuo daugiau galimo smurto atvejų būtų išsiaiškinta, o smurto aukoms būtų suteikta savalaikė ir visa reikalinga pagalba“, – sakė U.Klingerė.

Nepasiekia teismo

Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centro (KOPŽI) vadovė Kristina Mišiniene džiaugiasi, kad šiandien vis daugiau, atviriau kalbame apie šį baisų nusikaltimą – seksualinį smurtą prieš vaikus.

„Po truputį ieškome žinių, kurios leistų atpažinti, suprasti, prakalbėti. Net tokia tabu tema kaip galimas Seksualinių nusikaltėlių registras yra plačiai aptarinėjamas, nors vis dar nemažai šalies ekspertų daliai atrodo, kad tokia bausmė – kažkurį laiką būti įtrauktam į šį registrą – yra perteklinis prievartautojų ir tvirkintojų persekiojimas“, – pastebi Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centro vadovė Kristina Mišiniene.

Tačiau ją, trečią dešimtmetį su komanda dirbančią aukų pagalbos srityje, neramina keli momentai, kurių pirmasis, kas įvyksta po to, kai vaikas prabyla. „Ar ne laikas yra mums visiems į tai atidžiau įsižiūrėti ir paanalizuoti? Šiuo metu visos tarnybos entuziastingai ragina aukas netylėti, kalbėti, duoti parodymus. Tačiau kiek ikiteisminių tyrimų buvo pradėta, reaguojant į vaiko ar jo aplinkos pranešimus, kiek tų tyrimų pasiekė teismą? Tai irgi yra mūsų visų reikalas, nes dažnai, pernelyg dažnai tenka aiškinti, palaikyti, guosti sukrėstus dėl nepradėto ar nutraukto tyrimo nukentėjusiuosius, „suprantat, jums nepatikėjo“, „nepavyko surinkti pakankamai įrodymų“ ir panašiai“, – apgailestauja K.Mišiniene.

Vaikas neapsaugomas

Dar vienas dalykas, kuris neramina KOPŽI vadovę K.Mišiniene, yra glaudžiai susijęs ir su tuo, kad yra seksualinis smurtas prieš vaikus jų artimiausioje aplinkoje. „Vartau paskutines bylas, kuriose organizavome vaikams teisinę, psichologinę pagalbą: mažametes septynerius metus prievartavo tėvas; motinos sugyventinis šešerius metus persekiojo ir prievartavo mergaitę, ši pastojė nuo jo; dėdė guldavo šalia ir atlikdavo bjaurius tvirkinamuosius veiksmus; brolis suorganizavo sesutės grupinį išprievartavimą...“ – pasakoja pašnekovė.



„Mano prašymas, noras būtų mums visiems, kas vienokiu ar kitokiu būdu prisiliečiame prie vaikų žaizdų, nepalikti jų vieni, stengtis, kad mūsų teoriniai pasvarstymai virstų realiais darbais, o taip lengvai dalinami pažadai – realia pagalba“, – sako Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centro vadovė Kristina Mišiniene.

Ji pabrėžia, kad vaikams liudyti prieš šeimos narius yra ypač sunku, jie išgyvena siaubingas kančias ir pasakodami apie patirtą prievartą, ir spaudžiami giminaičių, kad „nereikia nešti šiukšlių iš namų“, „negi tu nori, kad tėvelį pasodintų, tau jo visai negaila?“.

„Neretai apklaustas vaikas grįžta į tuos pačius namus, į tą pačią aplinką, kur ir patyrė prievartą, galime tik įsivaizduoti, ką jis čia vėl turi išgyventi. Kartais atrodo, kad ne kiekvienas suaugęs atlaikytų tokį psichologinį spaudimą ar net patyčias“, – teigia K.Mišiniene.

„Mano prašymas, noras būtų mums visiems, kas vienokiu ar kitokiu būdu prisiliečiame prie vaikų žaizdų, nepalikti jų vieni, stengtis, kad mūsų teoriniai pasvarstymai virstų realiais darbais, o taip lengvai dalinami pažadai – realia pagalba“, – prašė K.Mišiniene. ●



Po alyvuogių aliejaus pasaulį su aliejaus somelje

Galime drąsiai teigti, kad alyvuogių aliejus yra tapęs vienu mėgstamiausiu, dažniausiai naudojamu augaliniu aliejumi, kurį lietuviai renkasi savo stalui, parsivežta iš kelionių po Viduržemio jūros šalis. Tačiau kaip pasirinkti tikrai vertingą, į ką atkreipti dėmesį etiketėje, dauge liui yra iššūkis. Apie visas kokybiško alyvuogių aliejaus paslaptis, jo naudą sveikatai pasakoja alyvuogių aliejaus somelje ir pirmoji Rytų Europoje sertifikuota alyvuogių aliejaus degustuotoja, tarptautinių alyvuogių aliejaus čempionatų teisėja Liana Davletšina.

Rūta Kalašinskaitė-Kiškienė

Norint atskleisti paslaptis, reikia pažinti

Supažindinimą su aliejaus paslaptimis ekspertė pradeda nuo pasakojimo apie retą profesiją. Jai ji ruošėsi rimtai: baigti kandidato kursai, vėliau mokslai seniausioje pasaulyje alyvuogių aliejaus mokykloje ONAIO (Organizzazione Nazionale di Assaggiatori Olio di Oliva) ir galiausiai - alyvuogių aliejaus somelje sertifikatas. Į klausimą, kas yra aliejaus somelje, L. Davletšina atsako: „Tai žmogus, kuris puikiai išmano alyvuogių aliejų: jo kilmę, gamybos būdus, veisles, savybes, defektus, derinimo su patiekalais principus. Aš mokau žmones pažinti alyvuogių aliejų. O pažinti jį galima tik ragaujant.“

Alyvuogių aliejus yra vienintelis aliejus, kuris vertinamas organoleptiniu būdu, t.y. vertinamas jo skoniu ir kvapu. Kokybišką alyvuogių aliejų malonu degustuoti, bandyti įvardinti aromatus ar savitą poskonį.

Nuo ko pradėti pažinti, t.y. degustuoti aliejų? „Pirmiausia pauostyti. Jūs turite jausti malonų kvapą. Alyvuogių aliejus gali kvėpėti gaiva, ką tik nupjauta žole, gėlėmis, prieskoniais, žolelėmis, riešutais, uogomis, citrusiniais, tropiniais, baltaisiais vaisiais, daržovėmis - kvapas priklauso nuo regiono, klimato, dirvožemio ypatumų. Bet svarbiausia yra tai, kad uostyti alyvuogių aliejų būtų malonu. Jeigu aliejaus kvapas malonus, tuomet ragaujame“, - dalijasi aliejaus degustuotoja.



Ragaudami alyvuogių aliejų ant liežuvio jaučiame kartumą, tad klausiamo ekspertės, ar taip turi būti. „Jis gali būti stipresnis ar silpnesnis, bet tai turi būti šviežias, malonus kartumas - toks pat jausmas, kaip būtų pakramčius nesubrendusią alyvuogę, nes juk tai jos sultys. Kartumas ir aštrumas liudija, kad produkte gausu antioksidantų. Nurijus ir jau leidžiantis aliejui gerklė žemyn, turime jausti kantenimą, aštrumą, gali kilti noras kostelėti. Aromatų ir skonių paletė atsiskleidžia palengva, todėl nereikia skubėti ko nors užvalgyti ar atsigerti, kita vertus, ir nesinori, nes, kaip netikėta, burnoje - jokio riebumo! O juk mes geriamo tikrą riebalą. Tačiau ne bet kokį, o patį tyriausią, augalinės kilmės riebalą, moksliniu požiūriu labiausiai ištirtą ir su įrodyta nauda organizmui“, -

„Alyvuogių aliejus gali kvėpėti gaiva, ką tik nupjauta žole, gėlėmis, prieskoniais, žolelėmis, riešutais, uogomis, citrusiniais, tropiniais, baltaisiais vaisiais, daržovėmis - kvapas priklauso nuo regiono, klimato, dirvožemio ypatumų. Bet svarbiausia yra tai, kad uostyti alyvuogių aliejų būtų malonu. Jeigu aliejaus kvapas malonus, tuomet ragaujame“, - sako sertifikuota alyvuogių aliejaus degustuotoja Liana Davletšina.

su užsidegimu pasakoja aliejaus somelje.

Ir padaršina: „Kad išmoktumėte atskirti, kas yra geras ir blogas aliejus, nereikia išsiugdyti kokių nors gebėjimų, savybių, reikia tik ragauti. Kartą paragavus gero aliejaus, viskas tampa aišku.“

„Kad išmoktumėte atskirti, kas yra geras ir blogas aliejus, nereikia išsiugdyti kokių nors gebėjimų, savybių, reikia tik ragauti. Kartą paragavus gero aliejaus, viskas tampa aišku.“

Verta žinoti:

Siekiant didžiausios naudos šviežią alyvuogių aliejų rekomenduojama gerti kasdien tuščiu skrandžiu (20 ml ar daugiau) arba termiškai neapdorotą su maistu. Gausų antioksidantų alyvuogių aliejų rekomenduojama naudoti ir išoriškai - norint pamaitinti odą (alyvuogių aliejus nepriklauso alerginių medžiagų grupei, todėl jis tinka ir jautriai odai, sausai arba riebiai odai), pažeistus plaukus, nagus. Tačiau norint jausti realią naudą sveikatai, šį produktą turime rinktis kuo aukštesnės kokybės, vartoti reguliariai. ●

Kaip pasirinkti tinkamą aliejų ir ką galima rasti jo etiketėje

Hipokratas 400 m. prieš Kr. alyvuogių aliejų vadino žaliuoju aukšu, grožio ir sveikatos elektrynu. Bet ar visas aliejus, pasiekiantis mūsų stalą, gali būti laikomas vertingu?

„Geras aliejus gaminamas tik iš žalios spalvos ir dar nesunokusių alyvuogių, kurios yra sveikos, traškios, jas sunku nuo medžių nuskinti. Kaip tik iš tokių pagamintas yra sveikatos eliksyras, vitaminų, antioksidantų ir mineralų bomba. Svarbu gamybos būdas, tinkama apsauga išpilstant, tara. Visa tai kainuoja, tad nesitikėkime aukštos kokybės aliejaus už žemiausią kainą. Iš žalių, neprinokusių alyvuogių pagaminama daug mažiau aliejaus nei iš prinokusių ar jau netgi pernokusių. Pavyzdžiui, iš 100 kg žalių alyvuogių galima išspausti nuo 5 iki 12 l žaliojo aukso. Iš pernokusių aliejaus išspaudžiama apie 30 litrų. Išspausť masę pakaitinus, aliejaus gaunama dar kelis kartus daugiau. Dažnai toks aliejus yra toksiškas, todėl paversti valgomu jį galima tik rafinavimo būdu - pašalinant toksinus, kvapą, skonį, spalvą, dirbtinai sumažinus natūraliai aukštą rūgštingumą. Tad aliejaus ūkis renkasi gaminti mažai, bet aukščiausios kokybės „gyvo“ aliejaus, kuris brangus, arba masinę produkciją iš nekokybiškų žaliavų“, - aiškina daug

aliejaus išragavusi L. Davletšina.

Pabandykite pasižvalgyti po aliejaus butelio etiketes ir susipažinti su ten randamais terminais. Prekyboje praktiškai visas sutinkamas alyvuogių aliejus „extra virgin“ (ypač tyras) yra aukščiausios kokybės, tačiau aliejaus somelje pataria būti budriems: šiai kategorijai priskiriamas aliejus, kuris bus išgautas tiesiogiai iš alyvuogių ir tik mechaninėmis priemonėmis, tačiau ne visų rūšių „extra virgin“ kategorijos aliejus yra šaltai spaustas. O tai yra viena būtinų sąlygų tikrai kokybiškam produktui pagaminti. Šaltai spaudžiant temperatūra neviršija 28 laipsnių, toks aliejus išsaugo šviežumą, aromatus, skonio savybes, o svarbiausia - maistinę vertę.

Dar viena savybė - rūgštingumas - parodo alyvuogės sveikumą: kuo jis mažesnis, tuo geriau. „Extra virgin“ kategorijos alyvuogių aliejaus viršutinė riba - 0,8 proc., tačiau aukštos kokybės aliejaus rūgštingumas būna 5 ar net 10 kartų mažesnis.

Etiketėje turėtų būti nurodytos pagaminimo ir galiojimo datos, kilmės vieta - paieškokite informacijos kokiame regione, o gal net konkrečiame ūkyje aliejus spaustas, gal yra saugoma kilmės ar geografinė nuoroda - DOP, IGP.

Idealu etiketėje rasti veisles, iš kurių pagaminta, geografinę ekspoziciją (aukštį virš jūros lygio), per kiek valandų išspaustas. Kuo daugiau pamintės informacijos rasite etiketėje, tuo didesnė tikimybė, kad įsigijote kokybišką alyvuogių aliejų. Svarbu ir butelis - tikrai geri aliejai visada bus supilstyti ne tik į tamsesnį, bet į visiškai juodo stiklo butelius.

Pašnekovė apibendrina, kad nesvarbu, ką rasime etiketėje, visada privalome ragauti alyvuogių aliejų. Turime pajauti malonų, šviežių, gaivų aromatą, burnoje - kartumą ir aštrumą, o nurijus neturi būti riebumo. Tuomet tai - kokybiškas alyvuogių aliejus, kurį verta įsigyti! Jei prieš perkant alyvuogių aliejų yra galimybė jo padegustuoti, būtinai pasinaudokite proga.

Apie sveikatai palankias aliejaus savybes

Alyvuogių aliejus pasižymi išskirtine maistine verte - 99 proc. sudaro augalinės kilmės riebalai, kuriuose dominuoja net iki 84 proc. mononesočiosios riebalų rūgšties omega-9, yra nedidelis kiekis polinesočiųjų riebalų rūgščių (omega-6, omega-3) bei sočiųjų riebalų rūgščių.

Tik iš žalių, nesunokusių alyvuogių pagamintuose aliejuose bus gausu natūralių antioksidantų - polifenolių (oleuropeino, oleokantolio, hidroksitirozolio, skvaleno, vitamino E ir kitų), kurie apsaugo organizmą nuo oksidacinės pažeidimo, t. y. slopinantys uždegimus, širdies ir kraujagyslių, onkologinių ir kitų ligų progresavimą.

Taigi alyvuogių aliejuje aptinkama daugiau kaip 250 naudingų substancijų: antioksidantai, vitaminai, kartu su naudingosiomis mononesočiosiomis rūgštimis veikiantys prevenciškai prieš kai kurias ligas, gerina koncentraciją ir kognityvinę funkciją. ●



Vasaros romanas: kas lieka tarp eilučių

Vasarą dėl šiltesnio oro, ilgesnių dienų, apnuogintų kūnų žmonės jaučiasi labiau atsipalaidavę ir seksualiai laisvesni. Atostogų romanas traukia nenuspėjamu siužetu ir erotinėmis scenomis, tačiau visada verta pagalvoti apie tokių nuotykių pasekmes.

Kurortinė pramoga

Jungtinėje Karalystėje apklausus 30 tūkst. moterų nustatyta, jog daugiau kaip 40 proc. respondentų, jaunesnių nei 30 metų, turėjo vienos nakties nuotykių keliaudamos, 10 proc. - penkis ir daugiau partnerių per savaitės trukmės atostogas. Kalifornijos universiteto (JAV) mokslininkai skelbia, jog į vienkartinius seksualinius nuotykius leidžiasi apie 80 proc. šalies studentų. Nustatyta, jog poilsiaujant abi lytys dažniau patiria atsitiktinį seksą, palyginti su kasdienybe. Atostogos kaip afrodiziakas išjudina sustingusią rutiną ir skatina eksperimentuoti. Žmonės stačia galva neria į flirtą ir jausmų jūrą, pasiduoda impulsams, kurie realiame gyvenime nepatenka į prioritetų sąrašą.

Romano užsimezgmio perspektyvas lemia pažinties kontekstas ir socialinės normos. „Mes linkę parodyti romantišią susidomėjimą asmenims, su kuriais jaučiamės patogiai ir pasitikime savimi. Elgiamės skirtingai, priklausomai nuo to, kur esame ir su kuo esame. Tai paaiškina, kodėl atostogaudami toli nuo namų žmonės nori užmegzti atsitiktinius santykius“, - įsitikinusi psichologė Raquel Peel iš Pietų Kvinslando universiteto (Australija).

Niūkastlio universiteto (Jungtinė Karalystė) psichologas Chris Haywood antrina, jog atostogaujant atsileidžia visi vidiniai stabdžiai. „Trumpalaikiai seksualiniai santykiai dažniausia būna intensyvesni, palyginti su standartinių romantinių draugysčių



Remiantis Jungtinėje Karalystėje atlikta apklausa, apie 11 proc. vasaros romanų vainikuoja sutuoktvių žiedai ir iškilmingi Mendelsono maršo akordai.

evoliucija. Meilūžiai suvokia, kiek mažai laiko turi, todėl stengiasi maksimaliai išnaudoti galimybę. Jie nori atskleisti asmeninės informacijos ar susipažinti su partneriu artimiau, tačiau anksti inicijuoja seksą. Yra didesnė tikimybė, jog žmonės nepaisys rizikos, kels didelius lūkesčius, o vėliau nusivils trumpa meilės istorija“, - sako britų ekspertas.

Moralės klausimas

Psichologai perspėja, jog atsitiktinis seksas dažniau lemia neigiamas nei teigiamas emocijas. Apklausus daugiau kaip 800 studentų, tik 26 proc. moterų, palyginti su 50 proc. vyrų, jautėsi patenkinotos, atitinkamai 50 proc. ir 26 proc. vertino patirtį neigiamai. Blogą savijautą gali lemti veiksniai, tokie kaip intymus suartėjimas su nepažįstamu žmogumi (jei pažintis trunka mažiau kaip 24 val.); alkoholio vartojimas; seksas dėl aplinkybių, draugų spaudimo, o ne noro; nepasiteisinę lūkesčiai.

Klinikinės psichologės dr. Malie Coyne, kuri gyvena ir praktikuoja Airijoje, nuomone, seksu nuotykių vertinimas priklauso nuo lyčių skirtumų ir evoliucijos. Moterys daž-



„Vasaros romanai suteikia laisvę pasidžiaugti seksu be įsipareigojimų ir šis pasiūlymas labiausiai patinka tiems, kurie bijo atstūmimo ar išsiskyrimo skausmo. Vieniems afera reiškia tikrų jausmų ir santykių pakaitalą, kitiems - naują patirtį“, - teigia prof. Zhana Vrangalova iš Kornelio universiteto Niujorke (JAV).

niau nerimauja dėl neplanuoto nėsštumo, lytiniu keliu plintančių ligų ir bijo pakenkti savo reputacijai, o vyrus traukia galimybė užsiimti seksu be įsipareigojimų. Ajovos universiteto (JAV) mokslininkai atskleidė, jog stiprioji lytis labiau gailisi praleistų progų arba to, jog sugulovė nebuvo pakankamai graži, o dailioji lytis apgailestauja dėl neapgalvoto elgesio, jaučia gėdą ir kaltę.

Prof. Zhana Vrangalova iš Kornelio universiteto Niujorke (JAV) kolegei prieštarauja ir sako, jog atsitiktiniai lytiniai santykiai padidina pasitikėjimą savimi, seksualinį malonumą ir leidžia jaustis geidžiamais. „Vasaros romanai suteikia laisvę pasidžiaugti seksu be įsipareigojimų ir šis pasiūlymas labiausiai patinka tiems, kurie bijo atstūmimo ar išsiskyrimo skausmo. Vieniems afera reiškia tikrų jausmų ir santykių pakaitalą, kitiems - naują patirtį pažinti save ir priešingą lytį“, - teigia psichologė. Be to, neigiamą nuomonę apie seksą gali lemti tai, jog moterys apskritai rečiau (tik 42 proc.) patiria orgazmą, palyginti su vyrais (78 proc.).

Jocelyn Wentland iš Otavos universiteto (Australija) taip pat reabilituo-

ja trumpalaikius meilės nuotykius, esą tai - būdas išbandyti įvairius kandidatus, įgyti seksualinės patirties ir išsirinkti tinkamiausią partnerį ilgalaikiai draugystei. Remiantis Jungtinėje Karalystėje atlikta apklausa, apie 11 proc. vasaros romanų vainikuoja sutuoktvių žiedai ir iškilmingi Mendelsono maršo akordai.

Pavojus sveikatai

Nepriklausomai nuo to, ar vasaros romanas išsirutulios į ilgalaikius santykius, ar liks tik malonus prisiminimas apie atostogas, svarbu kalbėtis, jog abu partneriai suprastų, į ką veliasi.

Ohajo universiteto (JAV) psichologai atkleidė ryšį tarp prastos psichinės sveikatos ir atsitiktinio sekso. Žmonės, kurie jaučia depresiją, dažniau neria į neapgalvotus santykius. Deja, šie du veiksniai sustiprina vienas kitą. „Vienišiems, kurie ieško įsipareigojimo, trumpalaikis vasaros nuotykis gali būti emociškai rizikingas. Atostogų metu natūraliai padidėja streso, nerimo, depresijos jausmai, todėl jaučiantis pažeidžiamu nereikėtų leistis į meilės nuotykius, priešingu atveju, širdis liks sudaužyta“, - perspėja Raquel Peel.

Tyrimai rodo, užsiimant atsitiktiniu seksu partneriai mažiau kalbasi apie seksualinę patirtį, ligų istoriją, palyginti su ilgalaikiais santykiais. „Norint eksperimentuoti, tačiau išvengti staigmenų, pavyzdžiui, lytiniu keliu plintančių ligų, reikia suvaldyti lūkesčius ir skirti laiko pokalbiams apie seksualinę sveikatą. Žmonės turi priimti atsakomybę už savo pasirinkimą, suprasdami, ko jie nori, ir gebėti emociškai susitvarkyti su romano baigtimi“, - pataria Jocelyn Wentland.

Pasak psichoterapeutės Maeve Douglas, apsilankymas svetimuose pataluose ne tik padidina neplanuoto nėsštumo ir lytiniu keliu plintančių ligų riziką, bet susilpnina asmeninio saugumo jausmą, o dėl neigiamų emocijų (gėdos, kaltės, sąžinės graužaties) kenkia savigarbai. Žmonės, kurie renkasi vienos nakties nuotykius apsvaigę nuo alkoholio ar kitų svaigių medžiagų, labai rizikuoja savo fizine bei psichine sveikata. ●

PARENGĖ

JURGITA RAMANAUSKIENĖ

Kodėl jos meluoja?

„Vyrui melas - paskutinis ginklas, moteriai - pirmoji pagalba“, - sakė menininkas Gelettas Burgessas. Išties daugelį amžių moterys verstos būti nesąžiningos ir dar dėl to kaltintos. Kai kas dar ir šiandien mano, jog polinkis meluoti yra kono biologinė moterų savybė.

Partnerio (ne)turėjimas

Priežastis, kurios verčia moteris pateikti melagingas žinias apie save ir savo seksualinį gyvenimą, nagrinėjanti rašytoja Lux Alpraum pastebi, kad vyrų ir moterų santykius gaubia daugybė stereotipų. Pavyzdžiui: „kai moteris sako „ne“, greičiausiai ji galvoja priešingai“. Arba: „vyras turi užkariauti moterį, net jei



ji priešinasi“. Būtent todėl moterims dažnai tenka meluoti apie nesamus santykius. Kai dėmesį rodo žmogus,

„KAI MOTERS KLAUSIA, KIEK SEKSUALINIŲ PARTNERIŲ TURĖJO, DAŽNIAUSIAI TIESOS JI NESAKO. JUK TEISINGO ATSAKYO IR NĖRA. O KIEK JŲ TURI BŪTI? KOKS JŲ SKAIČIUS LEIS APLINKINIAMS LAIKYTI MOTERĮ PASILEIDĖLE, O KOKS - „MĖLYNA KOJINE?“

kuris tau nepatinka, pirmiausia, kas šauna į galvą“, - pasakyti, kad esi „užimta“. Deja, net ir šiuolaikinėje visuomenėje, pasak rašytojos, moters „ne“ išgirsta ne visi. Daugybė dailiosios lyties atstovių daugybei vyrų sakė: „Aš turiu partnerį“. Tačiau

tie negirdėjo, nes net pagalvoti negalėjo, kad jų dėmesys nepageidaujamas. Kad išvengtų panašių situacijų, merginos net mūvi žiedą „ant to piršto“ kaip ženklą, kad yra įsipareigojusi. Joms galbūt norėtųsi išvengti šio melo, bet kartais nuo to priklauso sveikata ar net gyvybė.

Žmonės, kritikuojantys tokią apgaule, įsitikinę: jos naudojimas patvirtina teoriją, kad vyrai ir jų valdžia svarbiau už moters norus. Bet jeigu to kaina yra tavo sveikata, o užduotis - apsisaugoti nuo agresoriaus, L.Alpraum nuomone, sunku paisyti aukštų moralės normų.

Seksualinė patirtis

Kiekvienas mūsų prisimename pirmąją seksualinę patirtį. Greičiausiai ji toli gražu nepriminė vaizdelio iš romantinio filmo, kur viskas buvo kono idealu. Tik bėgant laikui išmoks-tame patirti malonumą ir jį suteikti.

Bet koks mokėjimas yra grindžiamas patirtimi ir galimybe praktikuotis. Seksualinė sfera - ne išimtis. Tikėjimas, kad nuo gimimo žinome, kaip mylėtis, klaidingas ir net pavojingas. Ir vis dėlto plačiai paplitęs.

„Kai mūsų klausia, kiek seksualinių partnerių turėjome, dažniausiai tiesos nesakome. Juk teisingo atsakymo ir nėra. O kiek jų turi būti? Koks jų skaičius leis aplinkiniams laikyti mus pasileidėlėmis, o koks - „mėlyna kojine?“, - retoriškai klausia L.Alpraum. Vyrai tikina norį nepatyrusios merginos, tačiau svajoja, kad ji mokėtų labai daug, įskaitant ir tai, ką lemia ne vieneri seksualinės praktikos metai. Būtent todėl išgirdusios tokį klausimą moterys ir gudrauja.

„Vis dėlto pagrindinė moterų melavimo priežastis - reikalavimas atitikti nepasiekiamą idealą“, - įsitikinusi rašytoja. ●

Viršelio interviu



Aurimas Mockus: jeigu neskauda, vadinasi, esi miręs

Atkelta iš 1p.

Esant nepalankioms oro sąlygoms visuomet turėsiu opciją sukurti Brisbano link. Tiesa, šiauriau prasideda rifai - taip pat nedėkinga zona. Ten, kur nėra gylio, formuojasi didelės lūžtančios bangos. Be galo sunku valdyti ir laviruoti valtį: bangos gali apsukti, apversti, „prasukti“ kaip centrifugoje.

- Kas jus skatina imtis tokių iššūkių? Tikriausiai vien noro nepakanka.

- Visuomet sau keliu intencijas, kodėl tai darau - taip lengviau siekti tikslo. Šios kelionės tikslas yra atkreipti pasaulio dėmesį į Ukrainoje vykstantį karą, kad nesijaustumė tokie pavargę remdami Ukrainą kare prieš agresorę rusiją. Taigi nešiu pagrindinę žinią: Lietuva yra kartu su Ukraina. Ši kelionė - tai dedikacija visiems kare žuvusiems ukrainiečiams. O auksos, kurios atėjo su ginklu žudyti taikių gyventojų, tegul meldžiasi savo dievams. Aš tų dievų nepažįstu.

Pasitaiko klausiančių, kodėl negali padaryti ko nors dėl Lietuvos žmonių. Atsakau: tai darau ir dėl lietu-



“ ŠIOS KELIONĖS TIKSLAS YRA ATKREIPTI PASAULIO DĖMESĮ Į UKRAINOJE VYKSTANTĮ KARĄ, KAD NESIJAUSTUME TOKIE PAVARGĘ REMDAMI UKRAINĄ KARE PRIEŠ AGRESORĘ RUSIJĄ. TAIGI NEŠIU PAGRINDINĘ ŽINIĄ: LIETUVA YRA KARTU SU UKRAINA.

vių. Sutariau su Rimanto Kaukėno fondu, kad per vandenyną nešiu sunkiai sergančių ir kasdien kovojančių vaikų laiškus ir darbelius su jų norais, viltimis ir linkėjimais. Perplukdysiu, o grįžęs gražinsiu. Jiems bus didelis stimulas manęs laukti.

- Nuo pat karo pradžios reguliariai lankėtės Ukrainoje, gabenote humanitarinę pagalbą. Ką

pamatėte ir išgyenote?

- Karas yra baisiausia, kas gali nutikti žmonijai. Tai nėra stichinė nelaimė, po kurios galima greitai visiems susigrupuoti, atvažiuoti, padėti. Karas - ilgas, nenuspėjamas ir sekinantis. Ne kartą buvau fronto linijoje, mačiau žmonių veidus, sušaudytus taikių evakuotis bandžiuosiu gyventojų automobilius, sudaužytus likimus. Jeigu tu turi širdį, negali likti tam abejingas.

Džiaugiuosi, kad šiuo metu vyksta šturmas į Kursko sritį pasienyje. Buvote tie, kurie palaikė „specialią karinę operaciją“, tai dabar pajuskite, ką ukrainiečiai trečius metus išgyvena. O jie saukiasi šių laikų Hitlerio (V.Putino - red. past.) pagalbos... Kodėl jis jums turėtų padėti? Jam neįdomu, jis savus siunčia į mirtį.

- Tikiu, kad tokia patirtis jus užgrūdino ir psichologiškai šandien esate tvirtesnis.

- Nieko panašaus gyvenime nebuvau patyręs. Lygiai tokia pati nauja patirtis manęs laukia ir Ramiajame vandenyne. Suprantu tai. Ar esu tam pasiruošęs psichologiškai, nežinau. Vandenyje nesu buvęs ilgiau nei kelias paras.

Noriu pabrėžti, kad nesu niekuo ypatingas. Tik noriu parodyti, kad ir paprastas žmogus, neturintis nieko bendro su irklavimu, bet turintis didelį norą, gali padaryti tai, kas kitiems atrodo neįmanoma. Juk neįmanoma yra tik tol, kol kas nors tai ima ir padaro. Tikiuosi, kad man pavyks. ●

KALBINO RASA KASPERAVIČIŪTĖ-MARTUSEVIČIENĖ

MAN REIKALINGA EMOCINĖ PAGALBA

Savigalbos programoje gali dalyvauti kiekvienas, kuris jaučia depresijos simptomus, o galbūt jau seniai gyvena su šia liga.

Galite tapti šios programos dalimi, jei patiriate nuolatinį nerimą, nebematote gyvenimo džiaugsmo, kuris laikas esate liūdnas ir galvojate, kad kasdienybėje nebėra šviesių spalvų.

Šioje programoje verta dalyvauti tiems, kurie nežino, kur eiti, ko siekti, tačiau nori pasijusti geriau, pažinti save.

Dėl dalyvavimo nemokamoje programoje kreipkitės el. paštu: savipagalba@depresijosiveikimas.lt

padėk kalbėtis