



natas, yra net 85+ metų amžiaus grupės. Čia plati auditorija - nuo paauglių iki pačių vyriausių žmonių, kurie dar nori judėti. Visiems tinkamas šis sportas.

- *Visgi dauguma lietuvių jus pažįsta ne kaip piklbolo žaidėją, bet kaip krepšinio aistrui su būgnu rankose. Kaip šiame artėjančiam Europos krepšinio čempionatui rengiasi Lietuvos sirgaliai?*

“

PROGNOZUOJU, KAD EUROPOS KREPŠINIO ČEMPIONATO FINALE ŽAISIME SU LATVIAIS RYGOJE, TEN JUOS NUGALĖSIME, IR BUS LABAI GERAS ČEMPIONATAS!

- Mes smarkiai ruošiamės. Visus būgnus atnaujiname! (Juokiasi.) Nauji būgnai buvo pirkti 2011 metais, kai Europos čempionatas vyko Lietuvoje. Per 14 metų jie savo atidirbo, jiems jau reikia į pensiją. Naujieji būgnai bus geresni, skambesni ir labiau išvaizdūs.

Žinau, kad labai daug žmonių važiuoja į Europos čempionatą. Daug prisiregistravusių ir nusipirkusių bilietus, užsisakiusių viešbučius. Pats į čempionatą važiuoju su sūnumi Jovydu - jam tai bus pirmasis čempionatas.

Prognozuojau, kad finale žaisime su latviais Rygoje, ten juos nugalėsime, ir bus labai geras čempionatas!

T.Balaišis-Sėkla: ilgą laiką turėjome talento badą

Žymiausias Lietuvos krepšinio sirgalius, verslininkas ir metalistas Tomas Balaišis-Sėkla neseniai biografiją papildė nauju pasiekimu - su sūnumi Jovydu tarptautinėse piklbolo varžybose Estijoje jis iškovojo bronzos medalį. Tačiau artėjant Europos krepšinio čempionatui, jo mintys vėl sukasi apie rinktinę. Su naujais būgnais rankose ir įprastu optimizmu Sėkla tiki - šiame Lietuvos krepšinio rinktinė turi visus šansus grįžti ant prizininkų pakylės.

Pastaruoju metu jūsų pavardė šmėžuoja ne tik krepšinio, bet ir piklbolo kontekste - neseniai su sūnumi dalyvavote tarptautinėse varžybose. Kaip sekėsi?

- Piklbolą abu žaidžiame jau trejus su puse metų. Paskutinės varžybos vyko Saremos saloje, Estijoje. Čia susikūrusi didžiulė piklbolo mėgėjų bendruomenė. Buvo geras turnyras, puikiai organizuotas, dalyvavo daug stiprių žaidėjų.

Su sūnumi Jovydu vyrų dvejuose laimėjome trečią vietą, o aš dar žaidžiau su este Aivi miksuose - ten irgi iškovojo bronzą.

Taigi, du bronzos medalius paršivežėme - labai neblogas rezultatas, sakyčiau. (Juokiasi.)

- *Lietuvoje žinančiųjų apie piklbolą ne itin daug. Kaip jūs atrodote šio sporto šaką?*

- Piklbolą į Lietuvą atvežė mano bičiulis Svajūnas Masilionis. Jis - panevėžietis, bet jau 28 metus gyvena Čikagoje. Būtent Amerikoje šis sportas pradėjo populiarėti. Per COVID-19 pandemiją, 2021-ųjų gruodį, Svajūnas atvažiavo pristatyti piklbolo Vilniuje ir pakvietė mane. Taip mes su sūnumi ir susidomėjome.

Iki tol penktadieniais su kompanija žaisdavome krepšinį. Bet

po COVID-19 pandemijos viskas pasikeitė. Nueidavau pažaisti, o po to reikėdavo trijų, kartais net keturių dienų atsigauti - nebeliko ištvermės. Supratau, kad krepšinio žaisti jau nebegaliu.

Su piklbolu „užsikabinau“ iš karto. Ten nėra to nuolatinio laktymo. Žinoma, po penkiolikos minučių jau būni šlapias, bet užtat judesys vienoje vietoje, daugiau reikia tvarkytis su galva. Perpratus tam tikrus dalykus, sekasi, ir norisi žaisti dar geriau. Tai ateitį matau būtent šiame sporte.

Įsivaizduokite, Amerikoje, kur vyksta pasaulio piklbolo čempio-

- *Taip optimistiškai?*

- Aš visuomet optimistiškas, į kiekvieną čempionatą važiuoju su viltimi. Bet šiame man daug pasitikėjimo teikia komanda, kurią matau, ir trenerių štabas, ir visa rinktinės administracija, kuri darbą atlieka tobulai. Tą stebėjome per „langus“: žaidžiame su Lenkija, laimime plius 30, bet vis tiek kiekvienas žaidėjas grumiasi, kovoja dėl kamuolio. Tai - labai geras mentalitetas, kurį buvome apie 10 metų pamiršę. Man atrodo, jis yra sugrįžęs.

NUKELTA Į 8 P.

Psichikos sveikata



2 p.

Kai svoris tampa ir emocija našta

Moters sveikata



3 p.

Tylūs motinystės sunkumai

Mokslas ir technologijos



4 p.

Krūtų mamografija gelbėja, žudo melagenos

Ekspertai dalijasi žiniomis



6 p.

Ko ieškoti šokolado etiketėse?

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

Pasiūlymus, pageidavimus,
mintis siųskite adresu:
Pamėnkalnio g. 23-1, Vilnius,
tel. (0 5) 26 51 093,
el. pašto dizainas@lsveikata.lt,
www.lsveikata.lt

Psichikos sveikata

Kai svoris tampa ir emocine našta

Naujausi tyrimai parodė, kad daugiau nei pusė antsvorio ar nutukimo problemų turinčių lietuvių kasdien kovoja ne tik su papildomais kilogramais, bet ir su žema saviverte. Ypač skaudžiai tai paliečia jaunos žmones – net trečdalis jų vengia įprastų laisvalaikio veiklų. Sveikatos ekspertai įsitikinę – kelias į sveikatą prasideda nuo sveiko santykio su savimi.

Ieško lengvų sprendimų

Vasario mėnesį atliktais „Spinner tyrimai“ duomenimis, kas antras (52 proc.) gyventojas, kovojantis su antsvoriu ar nutukimu, susiduria su žema saviverte ar savigrauža. Tarp jų daugiausiai moterys ir jauniausi (18-25 m.) apklausos dalyviai.

Pasak „Gintarinės vaistinės“ vaistininkės Lauros Vanagaitės, dauguma žmonių, kurie susiduria su šiomis problemomis, ieško pagalbos ne iš karto, o jei ir kreipiasi, tai daro subtiliai, lyg atsargiai tikrindami, ar bus suprasti.

„Vaistinėse gana dažnai pastebime, kad antsvorio turintys žmonės jaučia gėdą ar nepatogumą kalbėdami apie svorį. Tai yra jautri tema, susijusi su saviverte, asmeniniais kompleksais, o kartais ir su skaudžia praeities patirtimi“, – pasakoja ji.

Anot vaistininkės, pokalbiai dažnai prasideda nuo netiesioginių užuominų: žmonės pasakoja apie skysčių kaupimąsi ar jaučiamą nuovargį. Retai kada tiesiogiai įvardija, kad nori mažinti svorį.

„Vietoje to girdime prašymus rekomenduoti papildų skysčiams šalinti ar medžiagų apykaitai gerinti, skundus apie priaugtus kelis kilogramus dėl sveikatos sutrikimų. Ieškoma efektyvių maisto papildų, greitų sprendimų, tačiau vengiama kalbėti apie mitybos režimą, fizinį aktyvumą ar emocinį valgymą. Vaistininko empatija ir gebėjimas nekritikuoti lemia, ar pokalbis bus atviras, o tai padeda suteikti tikslingesnę pagalbą“, – sako L.Vanagaitė.

Psichologinis barjeras

Kas septintas (14 proc.) žmogus, susiduriantis su antsvoriu ar nutukimu, patiria patyčias – tai rodo apklausa, kurioje tokią patirtį dažniausiai įvardijo 18-25 metų respondentai.

Psichologė Sonata Vizgaudienė pabrėžia – daugelis žmonių, turinčių antsvorį ar nutukimą, gyvena ne tik su fiziniu diskomfortu, bet ir nuolatinio vidinio savigraužos jausmu.

„Gėda dėl savo kūno dažnai prasideda dar vaikystėje. Net kūdikystėje, kai vaikas stambesnis, aplinkiniai komentuoja: rubuilis, gerai maitina. Potekstė – kažkas su juo ne taip. Pradinėse klasėse, paauglystėje patyčios dėl svorio – beveik neišvengiamos, net jei vaikas ir nėra nutukęs. Pakanka būti kiek stambesniui, nei nurodo grožio standartai“, – komentuoja ji.



Kas septintas (14 proc.) žmogus, susiduriantis su antsvoriu ar nutukimu, patiria patyčias – tai rodo apklausa, kurioje tokią patirtį dažniausiai įvardijo 18-25 metų respondentai.

Pasak psichologės, toks fonas ilgainiui suformuoja ne tik žemą savivertę, bet ir nemeilę savo kūnui. Žmonės ima bijoti valgyti viešumoje, nedrįsta užsakyti deserto kavinėje, vengia sporto klubų, maudynių. Dalis mano, kad būtent dėl antsvorio jiems nesiseka užmegzti romantinių santykių ar sėkmingai pasirodyti darbo pokalbiuose. Tai patvirtina ir tyrimo rezultatai – beveik trečdaliui (28 proc.) antsvorį ar nutukimą turinčių žmonių sudėtinga leisti laisvalaikį.



„Gėda dėl savo kūno dažnai prasideda dar vaikystėje. Net kūdikystėje, kai vaikas

stambesnis, aplinkiniai komentuoja: rubuilis, gerai maitina. Potekstė – kažkas su juo ne taip. Pradinėse klasėse, paauglystėje patyčios dėl svorio – beveik neišvengiamos, net jei vaikas ir nėra nutukęs. Pakanka būti kiek stambesniui, nei nurodo grožio standartai“, – sako psichologė Sonata Vizgaudienė.

„Dažnai žmonės pasako: man net neverta pradėti, nes vis tiek nepavyks. Jie vengia atspindžio veidrodyje, nenori matyti savęs. Tai liūdna, nes jau vien šis emocinis fonas uždaro duris bet kokiems pokyčiams“, – atkreipia dėmesį S.Vizgaudienė.

Pokyčiai – tik dėl savęs

Pašnekovės sutaria, kad pokyčius inicijuoti turi ne aplinka, bet vidiniai motyvai.

„Jei žmogus keičia mitybą ar pradeda judėti tik, kad atitiktų grožio standartą socialiniuose tinkluose, rezultatas dažniausiai bus trumpalaikis. Pokyčiai, paremti išoriniu spaudimu, neturi

teikti trumpalaikį efektą, tačiau ilgainiui virsta nusivylimu ir dar labiau silpnina pasitikėjimą savimi. Svorio sugrįžus, žmogus sako: „aš nesugebu, man niekas nepadeda“. Ilgalaikiai pokyčiai gimsta tik tada, kai žmogus subręsta ir aiškiai supranta, kodėl nori keistis“, – pabrėžia ji.

Anot psichologės, artimųjų spaudimas dažniausiai turi priešingą efektą – mažina motyvaciją, skatina gėdą. Užuoat kritikavus, kur kas veiksmingiau – asmeninis pavyzdys.

„Jei tėvai gyvena sveikai, vaikai tai mato ir, tikėtina, paseks jų pavyzdžiu. Tas pats galioja draugams – kai dalinamės pokyčiais,



„Vaistinėse gana dažnai pastebime, kad antsvorio turintys žmonės jaučia gėdą ar nepatogumą kalbėdami apie svorį. Tai yra jautri tema, susijusi su saviverte, asmeniniais kompleksais, o kartais ir su skaudžia praeities patirtimi“, – pasakoja „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Laura Vanagaitė.

neprimetame, o tiesiog rodome rezultatus, tai įkvepia“, – teigia S.Vizgaudienė.

Mažais žingsniais į priekį

L.Vanagaitė įsitikinusi, kad ko-reguojant svorį svarbiausia orientotis ne į galutinį tikslą, bet į mažus kasdien atliekamus žingsnius, po truputį virstančius naujais įpročiais.

„Pradėkite nuo vieno sveikesnio patiekalo per dieną. Išgerkite daugiau vandens, išeikite pasivaikščioti, sumažinkite cukraus kiekį, atsisakykite gazuotų gėrimų. Leiskite kūnui pailsėti – kokybiškas miegas svarbus tiek medžiagų apykaitai, tiek motyvacijai. Prastas miegas trikdo alkio hormonų, todėl tampa viena svorio augimo priežasčių“, – pasakoja vaistininkė.

Ji siūlo atrasti tokią fizinę veiklą, kuri ne tik duotų rezultatų, bet ir teiktų džiaugsmo. Pamažu didinant aktyvumą, lengviau išvengti perdegimo. Taip pat vertėtų ieškoti bendraminčių grupių ir socialiniuose tinkluose sekti tuos, kurie skatina pozityvų požiūrį į sveikatą.

„Panašiai ir su mityba – nereikia visko keisti vienu metu. Pradėkite nuo paprastų sprendimų: valgykite lėčiau, mėgaukitės maistu, po truputį mažinkite cukraus kiekį. Geriausi rezultatai matomi tada, kai į savo sveikatos kelią žiūrime kaip į rūpestį savimi“, – tvirtina L.Vanagaitė.

Psichologė pabrėžia – kelias į sveikatą prasideda nuo santykio su savimi.

„Mes neturime kito kūno – šį gyvenimą nugyvensime su tuo, kurį turime dabar. Todėl privilome jį mylėti ir puoselėti. Kai žmogus atranda vidinę taiką su savimi, jis tampa atsaparesnis išorės vertinimams.

Meilės sau ugdymas nėra lengvas procesas – tai reikalauja darbo su vidiniais įsitikinimais, kantrybės ir atjautos sau. Tačiau būtent toks požiūris leidžia keisti gyvenimo būdą iš esmės. Viskas prasideda nuo nuoširdaus noro pamilti save“, – tikina S.Vizgaudienė. ●

PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ

Pokyčių link

„Aš nieko nesugebu“, „Man niekada nepasisėks“, „Visi kiti yra laimingesni už mane“ – tokios, iš pirmo žvilgsnio nekalios, mintys formuoja žmogaus emocinę būklę ir elgesį. Kognityvinė elgesio terapija (KET) – tai psichoterapijos metodas, padedantis jas atpažinti ir pakeisti pozityvesnėmis.



„Palyginti su kitomis psichoterapijos rūšimis, pavyzdžiui, psichoanalitine ar egzistencine, KET dažnai yra trumpesnė, labiau struktūruota ir orientuota į konkrečius simptomus bei problemas. Jos tikslas yra greitai pasiekti pastebimų pokyčių, sprendžiant problemas „čia ir dabar“, ir įgalinti pacientą terapijos eigoje tapti savo paties terapeutu“, – sako Kauno „InMedica“ Psichikos sveikatos centro gydytoja psichiatrė Rasa Meištienė.

Vienas žymiausių KET pradininkų yra profesorius Aaronas Beckas. Jo pagrindinė idėja remiasi tuo, kad žmogaus mintys, emocijos ir elgesys yra tarpusavyje susiję ir veikia vienas kitą: kaip mes mąstome, taip ir jaučiamės bei elgiame. A.Beckas sukūrė metodą, kurio tikslas – pakeisti neigiamas mintis, kurios gali sukelti emocines problemas, tokias kaip depresija ar nerimas.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad ši terapija yra itin veiksminga gydant depresiją, panikos ir nerimo sutrikimus. Taip pat – postrauminio streso, obsesinių-kompulsinių bei asmenybės sutrikimus, priklausomybes.

KET yra aiškiai struktūruota terapija, kurios trukmė priklauso nuo paciento poreikių ir gali svyruoti nuo 12 iki 20 sesijų ar daugiau.

„Terapija susideda iš trijų etapų. Pradiniame etape užmezgamas santykis tarp paciento ir terapeuto, išsikeliami terapijos tikslai ir pradedamos spręsti pagrindinės problemos. Viduriniame etape daugiausiai dėmesio skiriama tikslų siekimui, klaidingų įsitikinimų keitimui ir naujų įgūdžių mokymuisi. Sesijų metu pacientai mokosi atpažinti mintis, automatiškai kylančias stresinėse situacijose. Terapeutas padeda pakeisti jas į realistiškesnes ir pozityvesnes. Kad pavyktų sustiprinti naujus įgūdžius ir pagerinti kasdienį gyvenimą, tarp sesijų pacientai taip pat atlieka užduotis namuose“, – sako gydytoja psichiatrė.

Baigiamojoje terapijos dalyje aptariamos atkryčių prevencijos priemonės ir planas, o pacientas jau turi „įrankių krepšelį“, padedantį išlaikyti emocinę ir psichologinę gerovę bei efektyviau susidoroti su būsima gyvenimo iššūkiais. ●



Tylūs motinystės sunkumai

Nors praėjusi Motinos diena viešojoje erdvėje motinystę vaizdavo kaip absoliučią laimę, realybėje daugeliui moterų ji atnešė sunkių išbandymų. Tūkstančiai moterų Lietuvoje po gimdymo susiduria su emociniais sunkumais, apie kuriuos vis dar kalbame retai. Tyrimai rodo, kad kas penkta lietuvė patiria pogimdyminės depresijos simptomus, tačiau oficialiai ji diagnozuojama vos kelioms dešimtims.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Sunkumai vis dar nematomi

Pogimdyvinė depresija Lietuvoje vis dar nepakankamai atpažįstama. Oficialūs duomenys rodo, kad 2022 m. pogimdyminė depresija buvo nustatyta vos 41 moteriai, o kartu su įprastos depresijos diagnozėmis - 152 moterims per metus.

„Šie skaičiai kelia klausimų, ypač turint omenyje, kad tais pačiais metais šalyje įvyko net 21 753 gimdymai. Galima daryti prielaidą, kad ne visa reali situacija atspindi statistikoje“, - teigia Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos ekspertė Rūta Juodelytė.

Anot jos, realybė gali būti daug sudėtingesnė. 2019-2020 m. atlikta apklausa, kurioje dalyvavo beveik 2,7 tūkst. Lietuvoje tuo laikotarpiu gimdžiusių moterų, parodė, kad net 20,5 proc. jų patyrė reikšmingus pogimdyminės depresijos simptomus, o 22 proc. - įvairių potrauminio streso po gimdymo reakcijų. Apie 3 proc. moterų nuo potrauminio streso simptomų kentėjo net praėjus dvejiems metams po gimdymo.

Nuo 2024 m. liepos 1 d. Lietuvoje įsigaliojo sveikatos apsaugos ministro įsakymas, pagal kurį šeimos gydytojai privalo įvertinti nėščiąjų ir neseniai pagimdžiusių moterų emocinę sveikatą, pasitelkdami Edinburgo pogimdyminės depresijos skalę (EPDS). „Tai - sveikintinas žingsnis. Tiek Sveikatos apsaugos, tiek Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos plečia teikiamas paslaugas, tobulina prevencijos, priežiūros ir intervencijos sistemas. Bet galima dar geriau“, - tvirtina R. Juodelytė.

Ori pagalba - specialiuose skyriuose

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba siūlo įgyvendinti reikšmingą žingsnį - steigti mamos ir vaiko skyrius psichiatrijos ligoninėse. Tai būtų specializuotos stacionarinės pagalbos vietos, kur pogimdyminę depresiją ar kitus psichikos sveikatos sutrikimus patiriančiai moteriai galėtų būti teikiama pagalba, neatskiriant mamos ir kūdikio.



Šiuo metu Lietuvoje mamos, kuriai reikalingas stacionarinis gydymas dėl pogimdyminės depresijos, tenka atsiskirti nuo kūdikio, o tai kelia papildomą stresą ir gali trukdyti sveikti. Mamos ir kūdikio skyriai padėtų ne tik užtikrinti medicininę priežiūrą, bet ir leistų palaikyti motinos bei kūdikio ryšį.

R. Juodelytės teigimu, rūpini-mosi mamomis klausimai yra viena iš lyčių lygybės integravimo sričių: „Iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad psichiatrijos ligoninių paslaugos vienodai prieinamos visiems: tiek vyrams, tiek moterims. Tačiau būtent specifinių poreikių atliepimas yra laikomas lygių ga-

limybių įgyvendinimu - tik taip gali būti užtikrinamas lygiavertis paslaugų teikimas žmonėms su skirtingais poreikiais.“

Šiuo metu Lietuvoje mamos, kuriai reikalingas stacionarinis gydymas dėl pogimdyminės depresijos, tenka atsiskirti nuo kūdikio, o tai kelia papildomą stresą ir gali trukdyti sveikti.

Mamos ir kūdikio skyriai padėtų ne tik užtikrinti medicininę priežiūrą, bet ir leistų palaikyti motinos bei kūdikio ryšį, skatintų psichologinį stabilumą, kartu mažintų stigmą, susijusią su psichikos sveikatos sutrikimais, įsitikinę Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos atstovai.

Teigiamą specializuotų skyrių poveikį rodo ne vienas mokslinis tyrimas. Jungtinės Karalystės mokslininkės apžvelgė net 23 tyrimus šia tema - sisteminė analizė parodė, kad gydymas tokiuose skyriuose, kai kūdikiai neatskiri-ami nuo mamų, reikšmingai pagerina jų psichikos sveikatą ir stiprina mamos bei kūdikio ryšį.

Anot sisteminės analizės autorių R. Gillham ir A. Wittkowski, tyrimuose dalyvavo daugiau nei 5 tūkst. motinų, kurioms buvo diagnozuoti įvairūs sutrikimai - nuo depresijos iki šizofrenijos. Išvadoje teigiama, kad apie 70 proc. moterų išrašymo metu buvo „be simptomų arba žymiai pagerėjusios savijautos“. „Stebint motinos ir kūdikio santykį, pastebėta, kad jis nuosekliai gerėja, o vaikai, stebėti ilgalaikėse studijose, nesiskyrė nuo bendraamžių raidos rodikliais“, - rašoma analizėje. Ypač svarbu tai, kad motinos ir kūdikio skyriuose gydytų mamų santykiai su vaikais formavosi teigiamai - net 58 proc. atvejų buvo nustatytas saugus motinos ir vai-

P.S. SKAIČIUS

20,5

- tiek proc. iš 2,7 tūkst. moterų, kurios 2019-2020 m. dalyvavo apklausoje ir tuo laikotarpiu susilaukė kūdikio, patyrė reikšmingus pogimdyminės depresijos simptomus.

ko prierašumas - šis rodiklis panašus į sveikų motinų ir jų vaikų prierašumo rodiklius bendrojoje populiacijoje.

Tyrėjos atkreipia dėmesį, kad ne visi tyrimai buvo metodologiškai stiprūs, tačiau bendri rezultatai vienareikšmiškai patvirtina tokių specializuotų skyrių naudą tiek motinų psichikos sveikatai, tiek jų ryšiui su kūdikiais.

Gerieji užsienio pavyzdžiai

Minėtas modelis sėkmingai veikia įvairiose pasaulio valstybėse. Jungtinėje Karalystėje, Australijoje, Nyderlanduose dirba „Mother and Baby Units“ - specializuoti psichiatrijos skyriai, kuriuose moterys gydomos kartu su kūdikiais. Tai leidžia joms gauti visapusišką pagalbą, nepakenkiant motinystės ryšiui.

Kaip pasakoja Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos ekspertė, Nyderlanduose po gimdymo visas mamos namuose lanko speciali slaugytoja, kuri skiria iki 80 valandų priežiūros pirmosiomis dienomis. Slaugytoja stebi ne tik fizinę, bet ir psichologinę būklę bei padeda anksti pastebėti pogimdyminės depresijos požymius. Panaši praktika nuo šių metų gegužės turėtų būti taikoma ir visose Lietuvos savivaldybėse. Vis dėlto Lietuvoje

“

Pogimdyminė depresija Lietuvoje vis dar nepakankamai atpažįstama. Oficialūs duomenys rodo, kad 2022 m. pogimdyminė depresija buvo nustatyta vos 41 moteriai, o kartu su įprastos depresijos diagnozėmis - 152 moterims per metus.

prioritetas gauti tokias paslaugas namuose būtų skiriamas socialiai jautrioms šeimoms.

Australijoje nuo 2018 m. taikomos nacionalinės gairės, kuriomis vadovaujantis kiekviena nėščioji ir gimdyvė įvertinama psichosocialiniais klausimynais, o į gydymo procesą aktyviai įtraukiami šeimos nariai. Australijoje taip pat prieinama galimybė būti gydomai kartu su vaiku, kai tai reikalinga motinos sveikatai ir vaiko gerovei užtikrinti. Australijos modelis pripažįsta, kad sveikimą lemia ne tik vaistai ar terapija, bet ir emocinis klimatas šeimoje, todėl akcentuojama, kaip svarbu kurti palaikančią, saugią ir emociškai sveiką aplinką namuose. ●

Naudinga žinoti

Pogimdyminė depresija gali būti diagnozuojama, kai pasireiškia visi arba bent keletas simptomų, kurie tęsiasi ilgiau nei dvi savaites:

- Prislėgta nuotaika.
- Bevertiškumo, kaltės jausmai.
- Kūno svorio ar apetito pokyčiai.
- Susidomėjimo ar malonumo praradimas.
- Neramumas ar sunkumas nusėdėti vienoje vietoje.
- Nuolatinis nerimas, nepasitenkinimas, padidėjęs dirglumas.
- Nesidomėjimas kūdikiu, abejingumas jam.
- Nuovargis.
- Sumažėjusi savivertė, pasitikėjimas savimi ir gebėjimai pasirūpinti kūdikiu.
- Susilpnėjusi dėmesio koncentracija ar sunkumas priimti sprendimus.
- Mintys apie kūdikio sužalojimą ar nužudymą.
- Nemiga arba hipersomnija.
- Mintys apie savižudybę ar bandymas nusižudyti ir pasikartojančios mintys apie mirtį.
- Svarbu anksti atpažinti depresijos po gimdymo pradžią ir laiku kreiptis psichologinės, psichoterapinės, o prireikus - ir psichiatrinės pagalbos. ●

Mokslas ir technologijos

Krūčių mamografija gelbėja, žudo melagienos

Antrąjį gegužės pirmadienį yra minima Nacionalinė moters sveikatos patikros diena. Nors informacijos apie prevencinių patikrų naudą vis daugėja, neretai patikima melagienomis. „Man teko susidurti su moterimis, kurios į kabinetą įžengia su iš nepatikimų šaltinių susirinkta klaidinga informacija“, – pasakojo Nacionalinio vėžio centro (NVC) gydytoja chirurgė Algė Leveckytė.

Miglė Petkutė

Spinduliuotė minimali

Internetu pasklidus informacijai, kad mamogramos galimai sukelia onkologines ligas, moterys ragintos nesitikrinti šiuo būdu.

Specialistai skuba užkirsti kelią melagienoms.

„Socialiniuose tinkluose kalbama apie šio tyrimo metu pariamą jonizuojančiosios spinduliuotės žalą, tačiau užmirštama, kad jos gauname kasdien. Pirmiausiai mus veikia iš kosmoso atkeliaujanti spinduliuotė, taip pat saulės apšvita. Tad mamografija yra saugus tyrimas, kuris turi itin mažai apšvitos – tik nuo trijų iki penkių milisekundes. Daugelį kartų kartoju, kad mes gauname tokį kiekį jonizuojančiosios spinduliuotės skrisdami iš Niujorko į Los Andžėlą. Jeigu šis tyrimas būtų neadekvačiai dažnai atliekamas, galbūt šiek tiek ir didintų riziką, bet paprastai jį atliekame ne dažniau nei kartą per metus



„Pastebėjau, kad moterys, o kartais ir vyrai, remiasi socialinių tinklų melagienomis. Bet po to, kai įvyksta diskusija ir pacientėms yra paaiškinama procedūros eiga bei rezultatai, nesunkiai randame bendrą kompromisą“, – pasakojo Nacionalinio vėžio centro (NVC) gydytoja chirurgė Algė Leveckytė.



Mamografijų metu nustatoma apie 70 proc. ankstyvų krūčių vėžio atvejų. O pradėjus tinkamai gydyti ankstyvos stadijos krūčių vėžį išgyvenamumo lygis siekia 98 proc.

arba pagal prevencinę programą kartą per dvejus metus“, – moteris ramina A. Leveckytė.

Kaip sako specialistė, atliekant kai kuriuos kitus tyrimus apšvitos kiekis būna didesnis net kelis šimtus kartų.

„Būtų galima palyginti mamografijos spinduliuotę su plaučių rentgeno – abiem atvejais apšvitos kiekis yra panašus. Bet, pavyzdžiui, ženkliai didesnė spinduliuotė būna, kai atliekamas kompiuterinio tomografo tyrimas. Pavyzdžiui, plaučių kompiuterinė tomografija priylgsta 700 plaučių rentgenų. Šie skirtumai – milžiniški. Kompiuterinio tomografo atveju raiška yra didelė, tad reikia daugiau apšvitos. Tai yra natūralu, nes tyrimo metu yra daroma daug pjūvių, o mamografija naudoja minimalų jonizuojančios spinduliuotės kiekį“, – teigė pašnekovė.

Pasak A. Leveckytės, būna situacijų, kai tenka patikslinti informaciją ir atlikti skaitmeninės mamografijos pagrindu sukurta krūčių tomosintezę: „Kartais radiologai rekomenduoja pakartoti mamografiją po pusės metų arba po trijų mėnesių. Tokios situacijos nėra itin dažnos, bet, žinoma, jų pasitaiko.“

Panikuoti neverta

A. Leveckytė kalbėjo, kad nerimaujančios pacientės jai – ne naujiena. Nemažai jų prisipažįsta išgirdusios apie tariamai pavojų keliančią procedūrą dvejose, ar eiti tikrintis krūtis.

„Man teko susidurti su moterimis, kurios į kabinetą įžengia su klaidinga iš neaiškių šaltinių susirinkta informacija. Moterys išsako nerimą, o mes joms išaiškiname situaciją ir paprastai pacientės galiausiai pasiryžta mamografijos tyrimui. Baimių kyla dėl teisingos informacijos trūkumo, kurio vakuumą tenka užpildyti specialistams. Tada moterys nurimsta, – pasakojo A. Leveckytė. – Visuomenėje nėra pakankamo informavimo. Pastebė-



„Nėra tekę girdėti ar skaityti straipsnių, kad dėl dalyvavimo reguliarioje mamografinėje patikroje moterims būtų pakenkta sveikatai ar dėl jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio ji susirgtų onkologine liga, – aiškino Radiacinės saugos centro Ekspertizės ir apšvitos stebėsenos departamento direktorius Julius Žiliukas.

jau, kad moterys, o kartais ir vyrai, remiasi socialinių tinklų melagienomis. Bet po to, kai įvyksta diskusija ir pacientėms yra paaiškinama procedūros eiga bei rezultatai, nesunkiai randame bendrą kompromisą.“

Pasak A. Leveckytės, tinkamas informavimas padeda sudėlioti prioritetus. „Sumerimusiai moteriai pirmiausiai detalčiai pasakau, kodėl mamograma yra reikalinga. Paaiškinu žalą, kas bus, jeigu ji neatliks procedūros. Taip pat kokios diagnostikos klaidos gali būti stebimos. Jeigu moteris nerimauja dėl skausmo suspaudus krūtį, trumpalaikis vienkartinis krūties liaukos suspaudimas nėra pavojingas. Be to, visada galima pasakyti, jeigu patiriamas didelis diskomfortas“, – sakė pašnekovė.

Medikė pabrėžė, kad mamografijų metu nustatoma apie 70 proc. ankstyvų krūčių vėžio atvejų. O pradėjus tinkamai gydyti ankstyvos stadijos krūčių vėžį išgyvenamumo lygis siekia 98 proc. „Todėl išvada yra aiški: mamograma yra nepaprastai naudinga, o ne sukelianti kokių nors netikėtų šalutinių sutrikimų“, – reziumavo A. Leveckytė.

Keliami griežti reikalavimai

„Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos atrankinės programos,

kurių metu naudojamas mamografinis (krūčių rentgenodiagnostikos) tyrimas, pasaulyje yra vykdomas rizikos amžiaus grupės moterims. Lietuvoje tai – 45-74 metų amžiaus moterys, kurios reguliariai tikrinamos kas dvejus metus. Mamografijos aparatams yra keliami griežti reikalavimai, kurių kontrolė atliekama periodiškai ir kuri apima mamografinio vaizdo kokybę ir krūties apšvitos dozę (vidutinė liaukinė dozė), kuriai taip pat nustatyti reikalavimai“, – aiškino Radiacinės saugos centro Ekspertizės ir apšvitos stebėsenos departamento direktorius Julius Žiliukas.

Departamento direktorius paantrino, kad procedūros nauda gerokai viršija bet kokią galimą riziką.

„Nėra tekę girdėti ar skaityti straipsnių, kad dėl dalyvavimo reguliarioje mamografinėje patikroje moterims būtų pakenkta sveikatai ar dėl jonizuojančiosios spinduliuotės poveikio ji susirgtų onkologine liga, – kalbėjo J. Žiliukas. – Reikėtų atkreipti dėmesį ir į tai, kad su amžiumi žmogaus jautrumas jonizuojančiai spinduliuotei mažėja. Be to, žinant, kiek moterų tiek Lietuvoje, tiek pasaulyje miršta nuo laiku nediagnozuoto krūties vėžio, pakartotinės mamografijos neabejotinai duos daugiau naudos negu žalos.“

Departamento direktorius ramina, vien dėl to, kad plika akimi

spinduliuotės pamatyti neįmanoma, nereiškia, kad yra daroma nematoma žala. „Jonizuojančioji spinduliuotė nematoma, negirdima ir neuodžiama, todėl ji ir kelia žmonėms baimę. Tačiau be žalos ji duoda itin daug naudos. Šiuolaikinė medicina neišsivaizduojama be jonizuojančiosios spinduliuotės panaudojimo. Nėra žinoma, kad reguliarios mamografijos patikros metu atlikti tyrimai būtų sukėlę ligas, todėl ši baimė yra perteklinė ir, mūsų nuomone, nepagrįsta“, – komentavo departamento direktorius. ●

Tarp kitko

• 2016 metais JAV mokslininkai iškėlė hipotezę, kad dažnai atliekamos mamogramos gali sukelti sveikatos problemų. Tyrimo metu buvo stebėtas kosmetinių arba kas dvejus metus atliekamų mamografinių tyrimų poveikį 40-74 metų moterims. Pažymėta, kad pakartotinė mamografija gali padidinti krūties vėžio išsivystymo riziką ir kad ši rizika gali būti didesnė tiems, kurių krūtys yra didesnės. Visgi specialistai tvirtina, kad apšvitos poveikis tėra minimalus. ●



Flirtas ar seksualinis priekabiavimas?

Žodinis seksualinis smurtas dažnai pasireiškia kaip nuolat kartojami seksualinio pobūdžio komentarai, juokeliai, užuominos, vertinimai apie žmogaus kūną ar išvaizdą, kurie kelia diskomfortą ir peržengia ribas“, - perspėja psichologė-psichoterapeutė Kristina Paradnikė. Nuken-tėjusieji ypač dvejoja kreiptis pagalbos, jei seksualinis smurtas yra žodinis.

Miglė Petkutė

Patyrė kas trečia moteris

Nacionalinio seksualinio smurto išteklų centro (NSVRC) duomenimis, apie 736 milijonai moterų (beveik kas trečia) bent kartą gyvenime patyrė smurtą artimoje aplinkoje. 30 procentų jų yra 15 metų ir vyresnio amžiaus. Tiesa, į šį skaičių neįskaičiuojamas seksualinis priekabiavimas.

Psichologė-psichoterapeutė K.Paradnikė sako, kad bet kokio tipo seksualinis smurtas veikia



Prie žodinio seksualinio smurto gali būti priskiriami nepageidaujami grąsinimai įsitraukti į seksualinį ryšį, komentarai apie seksualumą.

fiziškai ir (arba) psichologiškai, sukeldamas neigiamas emocijas ir asociacijas. Tai patyrusios moterys dažniau kenčia nuo depresijos, nerimo sutrikimų, nplanuotų nęštumų, lytiniu keliu plintančių infekcijų ir ŽIV, kurių pasekmės yra ilgalaikės.

„Psichologijoje seksualinis smurtas suprantamas kaip bet koks nepageidaujamas seksualinio pobūdžio elgesys, kuris pažeidžia kito asmens ribas, sukelia diskomfortą, baimę, nesaugumą ar gėdą. Tai yra vienas iš aukų nukreipti veiksmai ar žodžiai iš galios, kontrolės ar dominavimo siekio, o ne lygiavertės, abipusiai savanoriškos sąveikos“, - komentavo K.Paradnikė.

Nors dažnai yra minimas seksualinis smurtas, psichologė pabrėžia, kad jis nebūtinai turi būti fizinis. Būtent seksualinis priekabiavimas, dar vadinamas žodiniu seksualiniu smurtu, gali būti stiprus kirtis emocinei aukos sveikatai.

„Seksualinis smurtas apima ne tik fizinį prisilietimą. Jis gali pasireikšti per žodžius, žvilgsnius, užuominas, komentarus ar kitas seksualine potekstę turinčius elgesius, kurie yra nepageidaujami ir trikdo žmogų, - aiškino K.Paradnikė. - Tokios seksualinio smurto išraiškos irgi gali būti keliančios nemalonus emocijas, nesaugumo jausmą, daryti žalą emocinei būsenai.“

Slepiasi po humoru

„Žodinis seksualinis smurtas dažnai pasireiškia kaip nuolat kartojami seksualinio pobūdžio komentarai, juokeliai, užuominos, vertinimai apie kūną ar išvaizdą, kurie kelia diskomfortą ir peržengia ribas. Jei žmogus po seksualinę potekstę ar tiesmuką seksualinį turinį turinčių komentarų jaučia

išgąstį, sutrikimą, nejaukumą, tai yra ženklas, kad ribos galėjo būti pažeistos. Net jei elgesys buvo pateikiamas kaip humoras ar flirtas, - teigė K.Paradnikė. - Iš tiesų, priekabiautojas gali tiesmukai apie savo elgesį sakyti „nebūk tokia jautri, gi čia tik juokai“ arba „aš juk matau, kad tau patinka“. Nors tam, kas tuos komentarus patiria, tai visai nepatinka.“

Prie žodinio seksualinio smurto gali būti priskiriami nepageidaujami grąsinimai įsitraukti į seksualinį ryšį, komentarai apie seksualumą, neprašyti seksualinį turinį turintys „komplimentai“, verčiantys jaustis nejaukiai, spaudimas kalbėtis apie asmeninius ar seksualinius dalykus, prasivardžiavimai, turintys seksualinę potekstę, įžeidžiantys ar žeminantys komentarai apie seksualinę orientaciją.

„Jei tokie pasisakymai yra nepageidaujami, neadekvatus situacijai bei esamam santykiui sukelia psichologinį diskomfortą, jie gali būti laikomi seksualinio smurto forma. Net ir tariamai „nekalts juokelis“ gali tapti problema, jei pažeidžia kito žmogaus ribas“, - atkreipė dėmesį psichologė-psichoterapeutė.

Pasak K.Paradnikės, seksualinis priekabiavimas gali vykti ir elektroninėje erdvėje: per žinutes, laiškus, nepriimtinių nuotraukų, paveikslėlių, nuorodų į pornografinius vaizdo įrašus siuntinėjimą: „Čia dar svarbu paminėti ir aukos amžių - netinkamos amžiui ir santykiui kalbos apie seksą ir seksualumą su vaikais irgi yra smurtas.“

Tenka net keisti darbą

Psichologė įspėjo, kaip svarbu atpažinti seksualinį priekabiavimą: jeigu yra jaučiamas vienas pasitenkinimas, reikėtų sunerinti ir užkirsti kelią nemalonus

situacijos plitimui. „Žodinis seksualinis smurtas, ypač kai jis tęsiasi ilgesnį laiką, tikrai gali turėti pasekmių: padidėjusį nesaugumo jausmą ir nerimą, gali kelti kaltės ar gėdos jausmą ir kitas nemalonus emocijas, smukdyti savvertę, trikdyti miegą“, - įspėjo K.Paradnikė.

Jei tai vyksta darbe, gali kristi produktyvumas, atsirasti baimė tęsti darbą, o tai gali paliesti ne tik emociškai, bet ir per finansinį nesaugumą, jei, pavyzdžiui, aukai tenka keisti darbą. Be to, patyrus priekabes, gali atsirasti nepasitikėjimas kitais, intymumo baimė, sunkumai užmegzti pasitikėjimu grįstus santykius.

„Riba tarp seksualinio bendravimo ir seksualinio priekabiavimo yra abipusiškumas ir sutikimas.

Naudinga žinoti

- Anglijos ir Velso statistikos duomenimis, beveik 9 iš 10 (89 proc.) 10-15 metų paauglių naudoja internetu kiekvieną dieną. 1 iš 6 (17 proc.) per pastaruosius metus bendravo su nepažįstamais asmenimis. 1 iš 10 (11 proc.) 13-15 metų paauglių tvirtina, kad gavo seksualinio turinio žinučių, 1 iš 100 jas siuntė. Toks seksualinio turinio (žinučių, nuotraukų, vaizdo įrašų) siuntimas ir gavimas vadinamas sekstingu (angl. sexting). Jau ni žmonės vis dažniau su savo partneriais(-ėmis) apsiukeičia intymiomis nuotraukomis, tačiau sekstingas, peržengęs sutikimo ribas, virsta nusikaltimu elektroninėje erdvėje ir patenka į keršto pornografijos sąvoką.
- Keršto pornografija - su seksingu susijęs terminas (tiesioginis

Tarp kitko

- #MeToo judėjimo 2024 ataskaitoje buvo apklausta daugiau nei 3,3 tūkst. JAV suaugusiųjų ir nustatyta, kad dauguma moterų (82 proc.) ir beveik pusė visų vyrų (42 proc.) per savo gyvenimą yra patyrę seksualinį priekabiavimą ar prievartą. Šios prievartos dažnai pasireiškia kaip seksualinis priekabiavimas viešose erdvėse, o 73 proc. moterų ir 24 proc. vyrų praneša apie priekabiavimą gatvėse, parkuose, paplūdimiuose, sporto salėse, parduotuvėse, autobusuose ar metro. Europos Sąjungoje rodikliai siekia nuo 45 iki 55 proc. - toks skaičius vyresnių nei 15 metų merginų ar moterų patyrė seksualinį priekabiavimą. ●

Flirtas yra žaismingas, abiem šalims priimtinas ir norimas bendravimo būdas, kuris suteikia gerą emocinį foną, pakelia nuotaiką ir abi puses vienodai įtraukia. O žodinis priekabiavimas yra vienašališkas, ignoruojantis kito žmogaus nepritarimą, nejaukumą, pasimetimą. Tokiu atveju priekabiautojas gali ignoruoti tiek žodinį „stop“, tiek atmetančią kūno kalbą, tiek ir fizinę aukos bandymą pasitraukti iš situacijos. Jei asmuo išreiškia nepatogumą ar aiškiai rodo, kad elgesys yra nepageidaujamas, bet jis tęsiasi - tai jau žodinis priekabiavimas“, - sakė K.Paradnikė.

Psichologė pabrėžė, kad svarbiausia - neignoruoti savo jausmų. Nejaukumas yra akivaizdus ženklas, kad kitas žmogus jau „eina per toli“.

„Jei elgesys sukėlė jums diskomfortą, tai jau yra pakankama priežastis jį vertinti rimtai. Nelyginkite savo patirties su kitų - kiekvienas žmogus turi teisę į asmenines ribas. Verta pasikalbėti su psichologu ar kitu pasitikėjimu keliančiu žmogumi. Kalbėjimas padeda įvardyti patirtį, atkurti kontrolės jausmą ir priimti sprendimus dėl tolimesnių veiksmų. Taip pat, priklausomai nuo santykio su priekabiautoju ir nuo priekabiavimo pobūdžio, gali prireikti ir kreipimosi į teisėsaugą“, - kalbėjo K.Paradnikė. ●



„Flirtas yra žaismingas, abiem šalims priimtinas ir norimas bendravimo būdas, kuris suteikia gerą emocinį foną, pakelia nuotaiką ir abi puses vienodai įtraukia. O žodinis priekabiavimas yra vienašališkas, ignoruojantis kito žmogaus nepritarimą, nejaukumą, pasimetimą“, - aiškina psichologė-psichoterapeutė Kristina Paradnikė.

Ekspertai dalijasi žiniomis

Ko ieškoti šokolado etiketėse?

„Žmonės įpratę manyti, kad juodasis šokoladas turi būti kartus, tačiau kartumas nėra kokybės ženklas. Priešingai, dažnai tai prastos kokybės ar netinkamai apdorotų pupelių požymis“, - vieną didžiausių mitų apie juodąjį šokoladą griauna šokolado ekspertė. Apie šokolado kokybę kalbamės su „Beaningful“ bendrąkūrėja, skonio eksperte Ieva Pikžirnyte-Dignaitiene, apie naudą sveikatai - su biomedicinos mokslų daktare, mitybos konsultante Sandrija Čapkauskiene.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Nustatyti minimalūs reikalavimai

Kad produktą būtų galima vadinti šokoladu, jis turi atitikti tam tikrus kriterijus. Apie tai, kokie minimalūs standartai taikomi šiam produktui, pasakoja ekspertai.

„Europos Sąjungoje juodajam šokoladui taikomas reikalavimas - jame turi būti bent 35 procentai kietųjų kakavos dalelių, - aiškina „Paulig“ skonio ekspertė Ieva Pikžirnyte-Dignaitienė. - Pieniškame šokolade turi būti ne mažiau kaip 25 procentai kietųjų kakavos dalelių ir 14 procentų pieno miltelių. O baltasis šokoladas - tai iš esmės tik kakavos



Ekspertai pataria vartoti tik tikrą juodąjį šokoladą, kuriame daugiau nei 80 proc. kakavos. Jei neskanu, pradėkite nuo juodojo šokolado, kuriame kakavos procentinė dalis yra mažesnė - 50-60 procentų.

apsaugoti nuo su amžiumi susijusio kognityvinių funkcijų silpnėjimo, - pasakoja ji. - Šios augalinės kilmės medžiagos pasižymi stipriu priešuždegiminiu, priešvėžiniu ir antioksidantiniu poveikiu, stiprina imuninę sistemą ir mažina kraujospūdį.“

nis, riešutinis, uogiškas - viskas priklauso nuo to, kaip apdirbtos pupelės.“

Kaip atsiskleidžia geriausias juodojo šokolado skonis? „Juodąjį šokoladą rekomenduojama valgyti lėtai, leidžiant nedideliu gomurio prispaustam gabalėliui

Dubajus žinomas kaip prabangos miestas, todėl viskas čia daroma pasitelkiant brangius ingredientus. Visgi produktas turi ir išskirtinumo.“

Didžiausias šokolado išskirtinumas - kupranugarių pienas vietoje įprasto karvės pieno. „Jis turi savitą, šiek tiek kremiškesnį skonį, mažiau riebalų ir daugiau vitaminų nei karvės pienas“, - sako pašnekovė.

Nors šokoladas vadinamas Dubajaus, iš tiesų šokolado masė gaminama Austrijoje, turinčioje didelę technologinę patirtį. Vėliau ji pristatoma atgal į Dubajų. „Dubajaus gamintojai šokoladą dažnai praturtina vietiniais ingredientais - pistacijomis, datulėmis, šafranu, kartais aukso dulkėmis. Prabangą vertinantis Dubajus šokoladą suvokia kaip patrauklią lauktuvę ir dovaną. Egzotiški ingredientai, išskirtinis įpakavimas ir tikslinė marketingo strategija nulemia ir aukštesnę produkto kainą“, - pasakoja šokolado ekspertė.

„Dubajuje tikrai yra ne vienas geras šokolado gamintojas, naudojantis kokybiškas kakavos pupelės ir vietinius ingredientus. Tačiau ne visada kaina atspindi kokybę, ir tai, kas išpopuliarėjo internete, nebūtinai yra geriausia“, - pastebi I. Pikžirnyte-Dignaitienė.

Pasitelkti vietinius ingredientus, anot pašnekovės, tampa pasauline tendencija. „Mes patys kuriame liniją „Baltijos skoniai“, kur naudojame kadagius, pipirus, grietinėlę. Eksperimentavome netgi metus laiko palikę kakavą avilyje - taip išgaunamas unikalus skonis.“

Paneigę mitus

Besibaiminančius, kad šokolade yra stimuliuojamųjų medžiagų, ekspertės ramina: jų kiekis per mažas reikšmingai paveikti organizmą.

„Kad šokoladas veikia kaip kava, tėra mitas, - aiškina S. Čapkauskiene. - 15 gramų šokolado

yra apie 6-12 mg kofeino - tiek, kiek vidutiniame juodos kavos puodelyje be kofeino.“

Specialistė griauna ir mitą, neva šokolade gausu sočiųjų riebalų, didinančių „blogą“ cholesterolio koncentraciją: „Tiesa tokia, kad stearino rūgštis, viena pagrindinių šokolado riebiųjų rūgščių, nedidina „blogą“ cholesterolio. O saikingas juodojo šokolado vartojimas netgi gali padėti jį sumažinti.“



„Tikroji šokolado nauda sveikatai, kokybė ir turtingas skonis atsiskleidžia tik nuo 50-60 procentų kakavos - tai yra žemiausia kartelė tikrai kokybiškam šokoladui. Kuo daugiau kakavos dalelių, tuo didesnė nauda organizmui, nes būtent kakavos pupelėse slypi visos vertingosios medžiagos“, - sako „Beaningful“ bendrąkūrėja, skonio ekspertė Ieva Pikžirnyte-Dignaitienė.

Pašnekovė atkreipia dėmesį, kad iš piršto laužti ir raginimai šokoladą laikyti šaldytuve. „Šokoladas linkęs sugerti kvapus, tad šaldytuvus su visais jame esančiais intensyviais kvapais - visai tam netinkama vieta. Iš tiesų šokoladas turi būti laikomas sausiai. Optimaliausia šokoladą laikyti 18°C temperatūroje“, - pataria S. Čapkauskiene. ●

Verta žinoti

- Tikriausiai ne vienas šokolado atsisako dėl to, jog mano esąs jam alergiškas.
- Tačiau, specialistų teigimu, alergijos šokoladui nebūna - tik jo sudedamosioms dalims: sojai, pienui ar lecitinui.
- Šokoladui alergiškų beveik nebūna, tačiau jei vaikas jautrus maistui - pavojingas tiek pieninis, tiek juodasis šokoladas. Be to, reikėtų vengti įdarų - jogurtiniai, grietinėlės, riešutai, razinos. Būtent pastaraisiais, gerai nesukramtęs, vaikas gali pasprngti. ●

„Juodojo šokolado reikėtų vartoti saikingai. Pakanka vieno dviejų gabalėlių kartą ar du per savaitę. Šokoladas suteikia sotumo jausmą, kartu padeda atsipalaiduoti endorfinams - malonumą sąlygojančioms cheminėms medžiagoms, kurios išsiskiria bendraujant, sportuojant, mylintis“, - pataria biomedicinos mokslų daktarė, mitybos konsultantė Sandrija Čapkauskiene.

Kokybiškas šokoladas - nekartus

S. Čapkauskiene pataria rinktis kuo daugiau kakavos turintį produktą. „Mano patarimas būtų vartoti tik tikrą juodąjį šokoladą, kuriame daugiau nei 80 proc. kakavos. Jei neskanu, pradėkite nuo juodojo šokolado, kuriame kakavos procentinė dalis yra mažesnė - 50-60 procentų. Toks šokoladas paprastai būna ne toks kartus ir gali padėti pamažu priprasti prie jo skonio.“

Ekspertės atkreipia dėmesį, kad ne visi prekybos centruose parduodami juodieji šokoladai pagaminti iš pačių geriausių kakavos pupelių, todėl dažnai būna kartūs.

„Žmonės įpratę manyti, kad juodasis šokoladas turi būti kartus, tačiau kartumas nėra kokybės ženklas. Priešingai, dažnai tai prastos kokybės ar netinkamai apdorotų pupelių požymis, - teigia I. Pikžirnyte-Dignaitienė. - Jei gu kakavos pupelė tinkamai fermentuota, tinkamai išdžiovinta ir paskrudinta, ji neturi kartumo. Geras šokoladas gali būti vaisi-

lėtai ištirpti burnoje. Taip galėsite mėgautis sudėtingais skoniais ir lengviau įvertinsite jo sodrumą“, - pataria skonio ekspertė. Ji siūlo juodąjį šokoladą derinti su saldžiais vaisiais - braškėmis, bananais ar apelsinais, kurių saldumas atsveria šokolado intensyvumą. Migdolai, lazdyno ar anakardžių riešutai suteikia tamsiajam šokoladui trašką tekstūrą ir švelnų skonį.

S. Čapkauskiene priduria, kad net ir kokybiško juodojo šokolado reikėtų vartoti saikingai: „Pakanka vieno dviejų gabalėlių kartą ar du per savaitę. Šokoladas suteikia sotumo jausmą, kartu padeda atsipalaiduoti endorfinams - malonumą sąlygojančioms cheminėms medžiagoms, kurios išsiskiria bendraujant, sportuojant, mylintis.“

Dubajaus šokoladas - fenomenas ar marketingas?

„Tai pirmiausia marketingas, - apie internete išpopuliarėjusį Dubajaus šokoladą sako skonio ekspertė I. Pikžirnyte-Dignaitienė. -



sviestas, kuriam taikomas minimalus 20 procentų reikalavimas, papildant 14 procentų pieno miltelių.“

Ji pabrėžia, kad šie minimalūs reikalavimai taikomi ir masiniams gamintojams, pavyzdžiui, „Mars“, „Nestlé“ bei kitiems, gamintiems saldžius batonėlius.

„Tikroji nauda sveikatai, kokybė ir turtingas skonis atsiskleidžia tik nuo 50-60 procentų kakavos - tai yra žemiausia kartelė tikrai kokybiškam šokoladui. Kuo daugiau kakavos dalelių, tuo didesnė nauda organizmui, nes būtent kakavos pupelėse slypi visos vertingosios medžiagos: polifenoliai, flavonoidai ir teobrominas“, - teigia skonio ekspertė.

Biomedicinos mokslų daktarės Sandrijos Čapkauskiens teigimu, šokolade esantys flavanoliai gali reikšmingai pagerinti smegenų veiklą ir sustiprinti atmintį.

„Naujausi klinikiniai tyrimai atskleidžia, kad reguliarus kakavos flavanolų vartojimas teigiamai veikia pažintines funkcijas ir gali



Daug vargo dėl invazinių rūšių

Atšilus orams tarnybos suskubo priminti apie aplinkosaugai pavojingas invazines augalų ir gyvūnų rūšis - jas neapdairūs gyventojai dažnai paplatina patys. „Europoje yra šalių, kur daugiau nei 5 procentai visos floros sudaro svetimžemės rūšys. Lietuvos invazinių rūšių sąraše tokių galima pamatyti net apie dvidešimt. Su šiomis rūšimis kovojama: jų negalima sodinti dirbtiniu būdu, platinti ir pardavinėti“, - įspėjo gamtininkas Almantas Kulbis.



Dažnas gyventojas nė nesusimąsto, kokie augalai gali būti invaziniai. Pavyzdžiui, raudonasis ąžuolas, atvykęs iš JAV ir parkuose plintantis medis, išsisėja gilėmis. Paukščiai šias išnešioja ir tokiu būdu medis sėkmingai plinta.

Miglė Petkutė

Dominuoja svetimžemė

„Aplinkosaugai invazinės rūšys yra pavojingiausios, nes dėl jų kinta natūralios bendrijos, įsitvirtina atvykėliai iš kitų šalių ar net žemynų ir kenčia natūrali gamta. Prarandame tai, ką turėjome. Iš viso mūsų floroje invazinių rūšių procentas nėra didelis, tačiau svetimžemės rūšys sudaro keletą procentų visų rūšių“, - dėmesį atkreipė A.Kulbis.

Pasak gamtininko, yra itin plona riba, skirianti invazines, invazyvias rūšis ir augalus, kurie žmonių tam tikru tikslu atgabenti į mūsų šalį, kas galiausiai sukelia nemažai problemų.

„Pažiūrėjus į praeitį, dalis augalų į Lietuvą pateko natūraliai, tačiau vėliau augalai pradėjo „keliauti“ dar greičiau. Invazinėmis rūšimis galime pavadinti tas, kurios ne tik atkeliaavo dėl žmogaus kaltės, bet ir buvo sąmoningai sodinamos. Kartais tai būdavo atliekama dėl gerų tikslų, pavyzdžiui, sodinami kaip dekoratyvūs ar medingieji augalai“, - aiškino A.Kulbis, pridurdamas, kad nemažai žmonių ir toliau platina invazines rūšis.

Specialistas pabrėžė, kad dažnas gyventojas nė nesusimąsto, kokie augalai gali būti invaziniai. Pavyzdžiui, raudonasis ąžuolas, atvykęs iš JAV ir parkuose plintantis medis, išsisėja gilėmis. Paukščiai šias išnešioja ir tokiu būdu medis sėkmingai plinta.

„Invazinių rūšių židiniais galime pavadinti miestų ir miestelių aplinkas. Šių augalų savotiškos



“

„Pažinti invazines kultūras svarbu kiekvienam, nes atsakomybė krenta ant visų pečių, - perspėjo gamtininkas Almantas Kulbis. - Pavyzdžiui, reikia prisiminti, kad turime trapią ir siaurą pajūrio gamtą, kur taip pat yra daug invazinių rūšių. Tiesa, naikinti jas savavališkai, atvykus į pajūrį, nereikėtų. Pilietiškumą geriau parodyti dalyvaujant saugomų teritorijų atstovų organizuojamose talkose, projektuose.“

santalkos veisiasi aplink Vilnių, Kauną, kai kur netgi yra sunku rastini vietinį augalą, o vietoje jo - visą geografinį spektrą augalų, atkeliavusių iš įvairių šalių bei žemynų. Taip pat dykvietės, kur žmogaus likimo valioje paliktose vietose įsitvirtina invaziniai augalai“, - sako gamtininkas.

Nukenčia nuo Sosnovskio barščių

„Gamtoje veisiasi kelios organizmų rūšys, kurios gyvena savo gyvenimą, atlieka savo vaidmenį, tačiau kartu viena kitai kenkia. Pavyzdžiui, kad ir garsusis Sosnovskio barštis veikia kaip silosinė kultūra. Šie augalai įsitvirtina bendrijose ir pradeda plisti, pakankamai agresyviai išstumdami vietines rūšis. Sosnovskio barštis yra pavojingas, nes žmonės nuo jo realiai nukenčia: jo sultys, patekusios ant žmogaus odos, sukelia nudegimus, o išskiriamos lakiosios medžiagos dirgina kvėpavimo takus. Tačiau sveikatos požiūriu

didžiulės ilgalaikės bėdos dėl invazinių rūšių nėra“, - ramino A.Kulbis.

Visgi vien tai, kad gyventojai stipriai fiziškai nenukentės, pasak specialisto, dar nereiškia, kad galima numoti ranka - kiekvienas turėtų mokytis apie invazines rūšis ir jų keliamą pavojų.

„Pažinti invazines kultūras svarbu kiekvienam, nes atsakomybė krenta ant visų pečių, - perspėjo gamtininkas. - Pavyzdžiui, reikia prisiminti, kad turime trapią ir siaurą pajūrio gamtą, kur taip pat yra daug invazinių rūšių. Tiesa, naikinti jas savavališkai, atvykus į pajūrį, nereikėtų, nes žmonės, kurie nelabai gerai pažįsta invazines rūšis, šias gali supainioti su kitomis. Todėl pilietiškumą galima parodyti dalyvaujant saugomų teritorijų atstovų organizuojamose talkose, projektuose.“

A.Kulbis kvietė nepamiršti, kiek daug mums duoda natūralumas ir stengtis kovoti su inva-

zinėmis rūšimis tinkamiausiais būdais. „Mes visi turime vieną itin brangintiną dalyką - mūsų natūralią gamtą. Būtent jai invazinės rūšys sukelia negrįžtamus pokyčius. Todėl pagrindinės kovos priemonės turėtų būti nukreiptos į tai, kad invazinės rūšys užkariautų kuo mažiau teritorijos ploto ir nepakenktų vietinei Lietuvos gamtai. Dėl šios priežasties pastebėjus invazinę rūšį reikėtų kuo greičiau imtis naikinimo proceso. Manau, kad namų kieme tai padaryti gali kiekvienas. O jeigu žmogus, dažniausiai ūkininkas, susiduria su invazinėmis rūšimis dideliuose nuosavybės plotuose, tuomet būtina kreiptis pagalbos į institucijas“, - patarė gamtininkas.

Skundžiasi ir šliužais

„Pastaruoju metu Aplinkos ministerija sulaukia daug nusiskundimų ir dėl ispaninio ariono. Tai - ypač aktyvus šliužas, kuris minta įvairiais augalais, įskaitant kultūrinius augalus ir laukines augalų rūšis. Ispaniniai arionai daro tiesioginę žalą žemės ūkiui: minta daržovėmis, vaisiais ir dekoratyviniais augalais, sunaikindami jaunus ūglius, lapus ir vaisius, mažina derliaus kiekį ir blogina produkcijos kokybę (užtersia žemės ūkio produkciją gleivėmis ir išmatomis), dėl ko ūkininkai ir kiti asmenys patiria ekonominių nuostolių“, - aiškino Aplinkos ministerijos atstovai.

Pasak jų, išvengti invazinių šliužų itin sudėtinga - mat šie keliauja ir žmonių, ir kitų gyvūnų pagalba. „Šliužai gali būti transportuojami su augaliniais maisto produktais, tokiais kaip salotos, uogos ir pan. Viena invazinių rūšių plitimo priežasčių - internetinė prekyba. Įvairūs gyvūnai, šliužai ar vabzdžiai gali patekti į siuntas ir taip patekti į kitą geografinę vietovę. Invazinių rūšių sukeliamos rizi-

Miestai misijos

Šiemet Vilnius ne tik pelnė Europos žaliosios sostinės titulą, bet ir tapo tarptautinės konferencijos „100 klimatui neutralių ir išmaniųjų miestų“, kitaip dar - miestų misijų - šeimininku. Antradienį prasidėjusioje konferencijoje Europos Komisijos, Europos miestų atstovai, urbanistikos ir tvarumo ekspertai diskutuoja, kaip transformuoti ir kurti klimatui neutralius miestus.



Tarptautinėje konferencijoje, kuri gegužės 6-8 dienomis vyks ta „Litexpo“ parodų ir kongresų centre, tris dienas diskutuojama, kaip užtikrinti neutralumą klimato kaitos atžvilgiu. Diskusijos apėmė tvarumo, energetinio saugumo, miestų transporto, ateities iššūkių temas, taip pat Ukrainos miestų ir ES miestų misijų partnerystę.

Vilniaus miesto meras Valdas Benkunskas sako, kad sostinėje vykstanti konferencija žymi svarbų ir augantį Vilniaus vaidmenį globaliame miestų tvarumo transformacijos žemėlapyje.

„Ši konferencija yra svarbus „Miestų misijų“ pusiaukelės taškas, kviečiantis apmąstyti, kas pasiekta, ir sutelkti dėmesį į tai, kas dar laukia ateityje. Subūrę „Miestų misijų“ bendruomenę čia, Vilniuje, tikimės sustiprinti mūsų bendrą pagreitį ir paskatinti naują bendradarbiavimą, kuris padės mums visiems į priekį judėti greičiau“, - teigia sostinės meras V.Benkunskas.

Meras pažymi, kad Vilniaus miesto tikslas yra tapti tvaresniu, sveikesniu ir atsparesniu klimato kaitai bei užtikrinti aukštą gyvenimo kokybę visiems. Ši vizija, anot V.Benkunsko, yra pagrįsta strateginiu planavimu ir glaudžiu suinteresuotųjų šalių bendradarbiavimu. O tokios bendros diskusijos ir apsikeitimas gerosiomis praktikomis, kaip klimatui neutralių ir išmaniųjų miestų konferencijoje, gali prisidėti prie tikslų siekimo.

Savo ruožtu Vilniaus turizmo ir verslo plėtros agentūros „Go Vilnius“ vadovė Dovilė Aleksandravičienė atkreipia dėmesį į tai, kad miesto privalumai ir įdėtas kryptingas darbas padeda Vilniui tapti aukšto lygio akademine sostine, kuri gali priimti svarbius tarptautinius renginius.

„Konferencijų industrija - dinamiškas ir reikšmingą ekonominę vertę miestams bei šalims generuojantis sektorius, nes pritraukia aukštos kvalifikacijos specialistų, skatina žinių mainus, investicijas bei vietos verslo augimą“, - teigia D.Aleksandravičienė. ●

Viršelio interviu



T.Balaišis-Sėkla: ilgą laiką turėjome talento badą

ATKELTA IŠ 1P.

- **Kalbant apie trenerių štabą, negatyvūs rinktinės asistento Tomo Pačėso pasisakymai apie Joną Valančiūną sukėlė daug pasipiktinimo. Dėl starto rinktinėje sudvejojo net NBA naujokas Matas Buzelis...**

- Man tai čia tuščioje vietoje sukurta burbulas. Tikiu, kad tiek Matas Buzelis, tiek Jonas Valančiūnas bus rinktinėje, ir aš dėl to nesijaudinu. Jeigu kas nors nori drumsti vandenį, tiek to. O aš pozityviai nusiteikęs.

- **Lietuva jau dešimtmetį nematė medalių didžiuosiuose krepšinio turnyruose. Ką toks medalių badas reiškia sirgaliui?**

- Iš tikrųjų nuo 1992 metų, kai dalyvavome Barselonos olimpiadoje, iki 2015 metų, kai Prancū-

“

KAI GRIUVO GELEŽINĖ UŽDANGA, KOKIUS PENKIOLIKA METŲ VAŽINĖJAU PO SKIRTINGAS ŠALIS, APLANKIAU DAUG METALO FESTIVALIŲ IR PASIKLAUSIAU FAKTIŠKAI VISŲ GRUPIŲ, KURIAS BUVO ĮMANOMA PASIKLAUSYTI.

zijoje užėmėme antrą vietą Europos čempionate, mūsų „badas“ būdavo daugiausiai treji metai. Prie medalių tikrai buvome įpratę. O dabar - dešimt metų nieko. Tai - tikrai ilgas laiko tarpas.

Tai siečiau su dviem priežastimis. Pirmiausia, išėjo Jonas Kazlauskas. Nors buvo daroma

viskas, bet lygiaverčio trenerio, galinčio pakeisti jį, neatsirado.

Kita priežastis - pasikeitė kartos. Pirmiausiai buvo „Arvydo Sabonio“ karta. Ją sėkmingai pakeitė „Šarūno Jasikevičiaus“ karta: Arvydas Macijauskas, Ramūnas Šiškauskas, Saulius Štombergas. Vėliau atėjo „Stepono Babrausko“

karta: Jonas Mačiulis, Linas Kleiza, Paulius Jankūnas, Mantas Kalnietis. O tada neatėjo niekas, kas galėtų juos pakeisti. Ilgą laiką turėjome talento badą. Bet tikiu, kad šis čempionatas bus įsimintinas.

- **O koks krepšinio čempionatas iki tol jums buvo įsimintniausias?**

- Žinoma, Europos čempionatas Švedijoje 2003-aisiais. Tai buvo pirmas laimėtas auksas. Laimėjome visas šešias rungtynes. Įspūdingas buvo finalas prieš ispanus - jie neturėjo jokių šansų. Nors sudėtingiausias varžybas žaidėme prieš kaimynus latvius - ten laimėjome tik po pratęsimo...

Gera atsimenu ir rungtynes su Vokietija, kai nunešėm juos 21 tašku. Prieš rungtynes šalia gyvenantys vokiečiai man aiškino, kad Vokietija laimės, o aš sakiau, kad bus plius 20. Po rungtynių tie

vokiečiai atėjo pas mus... ir mes labai draugiškai atšventėme. (Juokiasi.) Krepšinio sirgalių kultūroje visada vyrauja pagarba - tiek tarp savų, tiek su kitų šalių fanais.

- **Sukaupėte daug žinių, viską atsimenate su smulkmenomis - kuriame mieste vyko varžybos, keliais taškais po pratęsimo laimėjome... Nesvarstėte komentuoti krepšinio rungtynių?**

- Kartą teko komentuoti Lietuvos piklbo profesionalų turnyro varžybas. Labai patiko ir man pačiam, ir gerai ėjosi. Aš tikrai atviras tokioms galimybėms. (Juokiasi.)

- **Ar be sporto turite kitų pomėgių? Sprendžiant iš barzdos, prijaučiate metalo muzikai?**

- Kai jūs paskambinote, būtent metalo ir klausiausi. (Juokiasi.) Nuo 14 metų nežinau kitos muzikos!

Kai griuvo geležinė uždanga, kokius penkiolika metų važinėjau po skirtingas šalis, aplankiau daug metalo festivalių ir pasiklausiau faktiškai visų grupių, kurias buvo įmanoma pasiklausyti. Dabar vėl jaučiu grįžtantį norą nulėkti į kokį festivalį Vokietijoje ar Ispanijoje. Manau, su metalo bičiuliais įgyvendinsime norą, gal net šią vasarą. ●

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