

Brigita

“Respublikos” leidinys
Nr.30 (768)
2009 m. liepos 25 d.



ISTORIJA

**Alytės
Musteikienės**
vaikai piešdavo
kryžius



ŽMONĖS

Į Lietuvą sulėkė
“Dorado raganos”



GROŽIS

Laima
Vaikulė dalijasi
stebuklinga dieta

**Jolantos
Orlavičiūtės** sūnus
Lukas – taip
pat Orlavičius

Ragazze bellissime!
Pizze buonissime!

Ottalia!

pizza



„Akropolyje“ Vilniuje ir Kaune

AKROPOLIS
PREKYBOS IR PRAMOGŲ SOSTINĖ



Su „Laisvalaikio“ kortele 20 % nuolaida, su „Maestro Ottalia“ kortele 18 % nuolaida sąskaitai.

TURINYS

2009 LIEPOS 25 D.

BRIGITA

30 (763)

ISTORIJA 8 p.



Sauliaus Venckaus nuotr.

Išėję iš šurpu paženklintos vaikystės

MEDININKŲ AUKŲ VAIKAMS
LIEPOS 31-OJI - GEDULO DIENA

ŽMONĖS

4 Respublikoniukas

11 Pasirinkimas
Gera ragana ir ant dantų šepetėlio paskrenda
„Dorado raganos“ nieko bendra neturi su juodomis katėmis ir burtais

14 Skaitiniai
Išmestas į rojus krantą
Tikroji **Robinzono Kruzo** istorija

16 Jausmai
Daugiau nei draugas
Klystate manydamos, kad tai - mylimasis

GROŽIS

17 Laimos Vaikulės nutylėjimai; tobulas įdegis be saulės; **jei perdozavote spindulių;** magiškas žvilgsnis; ką žinai apie odos vėžį



Įdegis

24 Pramogos

25 Horoskopas

26 Vinis



Viršelyje - Medininkuose nužudyto pareigūno dukra Jolanta Orlavičiūtė su sūneliu Luku Gabrieliumi. Nuotrauka Simono Švitros

Viktorija

tiki žmonių gerumu

“**R**espublikos” sesutė **Viktorija Marozaitė**, Kauno technologijos universitete studijuojanti sociologiją, šią vasarą nubėgo paskui savo svajonę ir padavė prašymą neakivaizdžiai studijuoti psichologiją Vytauto Didžiojo universitete. Po studijų respublikoniukė svajoja įkurti narkomanų reabilitacijos centrą ir padėti tiems, nuo kurių visuomenė nūsuko.



20^{RE} -mečiūtė artėjant

Genė SILICKIENĖ

Kai Viktorijai skambinau dėl pokalbio, mergina sakė esanti žygyje. Su Panevėžio A.Lipniūno centro jaunimu ji pėsčiomis ėjo 200 kilometrų nuo Kriaunų Rokiškio rajone iki Daugailių. Žygeiviai neturėjo maisto ir vandens, nakvynės. Nusizėminę prašydavo žmonių malonės. Atėjus į kaimą ar miestelį 50 jaunų žmonių pulkas žmones gąsdindavo. Tačiau po Šv.Mišių bažnyčioje, kai žmonės pamatydavo, kad atvyko geras jaunimas, požiūris keisdavosi. Daugiausia nuoširdumo sulaukta iš skurdžiausių gyvenančiųjų, kurie ir patys mažai turėdami, kviesdavosi pernakti, siūlėsi sušelpiti.

Viktorija dalyvavo ir Atgailos žygyje po Žemaitiją, keliavo iš Pakutuvėnų į Žemaičių Kalvariją.

Prieš dešimt metų kalbinta Viktorija sakė, jog gyventi Krekenavoje jai nenuobodu. Per dešimtmetį po ano pokalbio Viktorijos gyvenimas tapo dar įdomesnis, ji turi tiek veiklos ir idėjų, kad apie nuobodulį nėra kada nė pagalvoti. Nenuostabu, kad gimtajame miestelyje, kur gyvena su tėčiu ir jaunesne seserimi, mergina reta viešnia.

Būdama šešiolikmetė, mokyklos skelbimų lentoje mergaitė pamatė skelbimą, kviečiantį į piligriminę kelionę Italijoje. Ma-

ma sutiko skirti 600 litų, jei Viktorija į Milaną pasiims ir sesę.

Ši piligriminė kelionė pakeitė Viktorijos gyvenimą. “Iš pradžių tenorėjau nebrangiai nukeliauti į Milaną. Man nebuvo svarbu, kad vykstame į krikščioniško jaunimo suvažiavimą. Mūsų šeimoje nebuvo praktikuojančių katalikų. Tačiau kai pamačiau, kaip 50 tūkstančių žmonių kartu gieda ir meldžiasi, užsikabinau, įsitraukiau į Panevėžio jaunimo sielovados centro veiklą”, - lemtingą pradžią prisimena Viktorija.

Gyvenimą susiejusi su sielovados centru, mergina daug keliavo. Bratislava, Praha, Liuksemburgas, Paryžius, Viena, Potsdamas, Ženeva, Briuselis - tai vis per piligriminės kelionės Viktorijos aplankyti miestai.

Nuo paskutinio pokalbio prieš dešimt metų Viktorija atšventė daug gimtadienių, bet įspūdingiausias buvo 18-asis, kai tėvai padovanojo kelionę į Indiją.

Baigusis studijas ji puoselėja svajonę įkurti narkomanų reabilitacijos centrą. Su šiais visuomenės atstumtaisiais teko bendrauti, kai lankėsi centruose, ir ji teigia maždaug žinanti, ko iš jų galima tikėtis. “Jais visuomenė nebetiki. O aš dar naiviai tikiu žmonių gerumu ir galiu jiems padėti”, - sako Viktorija.

ŠAUKIAME “RESPUBLIKOS” SESES IR BROLIUS

Artėjant “Respublikos” jubiliejui, vėl ieskome savo sesių ir brolių. Tų, kurių pavardės minimos spausdinamame sąrašė ir tų, kurių vardai nepaminėti, bet jie taip pat yra gimę tą pačią dieną su “Respublika” - 1989 m. rugsėjo 16 d.

1999 metais surasti, bet kol kas neatšaukė:

1. Rimvydas Baranauskas iš Krikštonių (Lazdijų r.)
2. Eimantas Boblauskas iš Panevėžio
3. Edita Čepulytė iš Alytaus
4. Eglė Gališanskytė iš Kauno
5. Simona Goborovaitė iš Druskininkų
6. Jekaterina Ildiriakova iš Klaipėdos
7. Mantvydas Jokūbaitis iš Vilniaus
8. Edita Junevičiūtė iš Vilniaus
9. Karolis Kasiliauskis iš Šilalės
10. Justė Kriaučiūnaitė iš Panevėžio
11. Ieva Kumpikevičiūtė iš Raseinių
12. Viktorija Miloncytė iš Iglirkėlių (Marijampolės r.)
13. Sonda Mockutė iš Vilniaus
14. Lukas Murauskas iš Marijampolės
15. Sabina Palabinskaitė iš Alytaus
16. Simona Radavičiūtė iš Vembūtų (Telšių r.)
17. Tomas Rodžianskas iš Pakiršinio (Radviliškio r.)
18. Deividas Urbonas iš Šiaulių
19. Gintaras Užupis iš Kauno
20. Gintarė Vosyliūtė iš Marijampolės
21. Ignas Žagrakalis iš Šiaulių

Skambinkite! Rašykite! Užeikite! Laukiame jūsų.



Respublikoniukei rūpi sielovados dalykai

Per paskutinius dešimt metų nutiko ir skaudus dalykas. Viktorijos tėvai išsiskyrė, mama išvažiavo gyventi į kitą šalį, o Viktorija su seserimi liko su tėčiu. Viktorijos giminės dažnai nesupranta, kodėl Viktorija vis žygiuose, stovyklose, ko keliauja į Zarasų rajoną, į Baltriškes, kur gyvena vienuoliai, Tiberiados broliai. Giminaičiams sunku suprasti, kad Viktorija nori būti ir melstis ten, “kur visi saviškiai”.



Žolininkės Adelės arbatos

Garsiosios pasvalietės Adelės KARALIŪNAITĖS pačios surinktų žolelių arbatų mišiniai, natūralių medžiagų kremai ir kiti tepalai traukė vilniečių dėmesį per neseniai Sereikiškių parke vykusią mugę. Pati žolininkė konsultavo visus norinčius ir kvietė paragauti čia pat paruoštos arbatos.

O tų mišinių yra pačių įvairiausių - skirtų moterims, norinčioms sulieknėti ar turėti skaitesnę veido odą, vyrams, norintiems susigrąžinti savo seksualines galias ar kenčiantiems nuo skrandžio negalavimų, - taip pat eliksyrų nuovargiui pašalinti ar padedančių užmigti. “Tik jaunystės sugrąžinimo arbatos neturiu, bet stabdančių senėjimą ir pakeliančių nuotaiką - galiu pažadėti surasti”, - sakė A.Karaliūnaitė, kuri pati atrodė žaismingai, nes jos plaukai buvo supinti į daugybę kasyčių.

Ekologiškų vaistažolių, arbatų mišinių ir kremų versle žolininkei pastaruoju metu padeda Vilniuje gyvenanti jos dukra žinoma dainininkė Gintarė Karaliūnaitė.

Netrukus lietuviškų žolelių arbatos bus galima paragauti sostinės senamiestyje duris atversiančioje arbatinėje, kurią nutarė įkurti žinoma verslininkė Danguolė Stachura.

Žolininkė Adelė Karaliūnaitė siūlo paragauti pagal jos receptą paruoštą arbatą

BRIGITOS ŽMONĖS

UŽKULISIAI

“Biplan” lyderio Makso stebuklas

Populiarios grupės “Biplan” lyderis 31-erių metų Maksas Melmanas su žmona Eva susilaukė dukrelės, kurią pavadino Amelie. Dukrytė ir mama jaučiasi gerai ir Maksas jas jau parsivežė į namus. “Dabar namai pilni klegesio, o dukrelė - tikras stebuklas”, - sakė pakalbintas tėvelis.

Prieš metus susituokusi pora džiaugiasi gimusia mergyte. Abu jai išrinko vardą Amelie. Keistokas vardas iš sykiu užkliuvo mėgstantiems rašinėti komentarus internetams. Daug kas iš jų tikėjosi, kad Maksas dukrą pavadins Anzelmute, nes visi gerai prisimena jo dainuojamą populiarią dainą. Laimingas dainininkas sakė, kad jokių komentarų internete neskaityo, nes, anot jo, rašinėja paaugliai ir neturintys kuo užsiimti žmonės. Paklaustas, ką reiškia vardas Amelie, Maksas atsakė: “Gražus vardas ir tiek. Mūsų stebuklui ir norėjome retesnio vardo”.

Su Eva M.Melmaną sieja pažintis dar nuo mokyklos suolo, tačiau rimtai jiedu draugauti pradėjo tik prieš kelis metus. Eva teigia, kad Maksas jos širdį pavergė ne vien dėl muzikos, bet ir dėl gero būdo.

“Biplanas” Maksas Melmanas su žmona Eva



IŠĖJĘ IŠ ŠIURPU paženklintos vaikystės

Prieš 18 metų našlaičiais tapę Medininkuose nužudytųjų pareigūnų Antano Musteikio, Stanislovo Orlavičiaus ir Juozo Janonio vaikai susidraugavo, o susitikę kartais vienas kitą pavadina "Respublikos" vaikais, nes iki pilnametystės dienraščio redakcija rėmė juos finansiškai.

Giedrė MILKEVIČIŪTĖ

IRMANTO Sidarevičiaus, Sauliaus Venckaus ir asmeninių albumų nuotraukos



Žuvusių Medininkų muitinės poste Juozo Janonio ir Stasio Orlavičiaus vaikai: Evaldas Janonis, Jolanta, Šarūnas, Elvyra ir Justinas Orlavičiai, dar du - Antano Musteikio dukra Kristina ir sūnus Justinas šiuo metu užsienyje

Liepos 31-ąją bus 18 metų, kai Medininkų muitinės pasienio poste Rygos omonininkų užpulti buvo žvėriškai išžudyti ten budėję septyni vyrai: muitininkai, policininkai ir "Aro" pareigūnai. Per atsitiktinumą išgyveno tik aštuntasis Tomas Šernas. Ką septyni Medininkų žudynių aukų vaikai veikia dabar? Ar sulaukia atjautos ir dėmesio? Kaip jie reaguoja į neseniai prasidėjusį vieno iš įtariamųjų dalyvavus Medininkų žudynėse Konstantino Michailovo (buvusio Nikulino) teismo procesą? "Mes trokštame tik teisingumo, o ne keršto", - sakė vyriausioji iš vaikų Jolanta Orlavičiūtė.

Artimi kaip giminės

Nelaimės ir tragedijos žmones suartina. Taip įvyko ir su žuvusiųjų šeimomis. Našlės ir jų vaikai susitinka ne tik tą lemtingąją liepos 31-ąją, budį per naktį prie vagonėlio, degina žvakeles ir jau nebeverkia, o dainuoja tas dainas, kurias mėgo jų tėvai. Vaikai ir jų mamos susitinka per kitų atminčių valstybės dienų minėjimus dažniausiai Seime arba Antakalnio kapinėse, kur palaidoti jų vyrai ir tėvai. Ir, žinoma, per Vėlinių dienas ten negėsta žvakeles. Susitinka jie ir šiaip sau, kartais svečiuojasi vieni pas kitus. Jie - artimi kaip tikri giminės.

Stanislovo Orlavičiaus dukros iš pir-

mos santuokos Jolanta ir Elvyra su tėvo vaikais iš antrosios santuokos Justinu ir pačiu jauniausiu iš nužudytųjų vaikų Šarūnu sutaria kaip su tikrais broliais. Merginos bendrauja ir su jų mama Genovaite. "Juk esame to paties tėvo vaikai, ir mūsų močiutė ta pati, ir prosenelė, kuriai 105 metai - mūsų visų. Manau, jeigu ir tėtė nebūtų žuvęs, mes, vaikai, tikriausiai bendrautume", - sakė Jolanta.

Orlavičiukai labai susidraugavo su žuvusio muitininko Musteikio vaikais. Mat jie panašaus amžiaus, panašaus likimo, dažnai sirgę vaikiškomis ligomis. Jų mamos dėkingos kadaise buvusiam sveikatos apsaugos ministrui Antanui Vinkui, kurio rūpesčiu ne kartą gydėsi vaikų sanatorijoje Palangoje.

Orlavičiai. Be teisės prasižengti

Vyriausiajai iš žuvusiųjų vaikų Jolantai Orlavičiūtei, kai buvo nužudytas tėvas, tebuvo vienuolika. Dabar ji pati mama ir auginą aštuonerių metų sūnų Luką Gabrielių. Jolanta prisiminė, kad tą naktį susapnavo pranašišką sapną: "Mes bėgome susiėmę už rankų kartu su tėčiu, o iš paskos vijosi didelė banga. Pamenu, eglė viršūnės sapne atrodė juodos. Kai pabudau, mama jau buvo girdėjusi kraupią žinią apie užpultus ir nužudytus Medinin-

**MES BĖGOME
SUSIĖMĘ UŽ RANKŲ
KARTU SU TĖČIU, O
IŠ PASKOS VIJOSI DIDELĖ BANGA.
PAMENU, EGLIŲ VIRŠŪNĖS
SAPNE ATRODĖ JUODOS. KAI
PABUDAU, MAMA JAU BUVO
GIRDĖJUSI KRAUPIĄ ŽINIĄ**



Stanislovas Orlavičius su sūneliu Justinu, kai šiam buvo vos metukai

LIKO NAŠLAIČIAIS

- Nužudytas muitinės pareigūnas Stanislovas Orlavičius (35) turėjo keturis vaikus:

Iš pirmos santuokos su žmona Irena liko dvi dukros - Jolanta (29), baigusi teisės studijas Mykolo Romerio universitete ir dirbanti Muitinės departamente, bei Elvyra (25), šiuo metu auginanti dukrele;

Iš antrosios santuokos su žmona Genovaite - Šarūnas (18) tik ką baigė "Žemynos" gimnazijos vienuoliktą klasę, o Justinas (19) - Vilniaus universiteto Teisės fakulteto studentas.

- Nužudytas muitininkas Antanas Musteikis (33) našle paliko vienmetę žmoną Alytę ir du vaikus. Dukra Kristina (29) šiuo metu gyvena ir dirba JAV, o sūnus Justinas (21) - studentas.

- Nužudyto kelių policijos pareigūno Juozo Janonio (29) ir žmonos Rūtos sūnus Evaldas (21) - Vilniaus pedagoginio universiteto studentas.



Elvyra Orlavičiūtė su dukrele Sandra

Jolanta Orlaviciūtė su antrąja tėvo žmona Genovaite Orlaviciene ir jos sūnumis Šarūnu bei Justinu



Alytė Musteikienė su vaikais Kristina ir Justinu vyro Antano laidotuvių dieną



Medicinos sesuo Alytė Musteikienė gyvena prisiminimais ir laukia sugrįžtančių vaikų



VAIKAI, KAIP IR TĖTIS, GABŪS PIEŠIMUI IR BŪDAVO LABAI KEISTA, KAD JIE DAŽNAI PIEŠDAVO KAPINES IR KRYŽIUS

kuose pareigūnus". Tomis dienomis, kai laidojo tėtį ir jo žuvusius draugus, ir kai vėliau pamatė nuotraukas iš įvykio vietos, kuriose regėjo daug kraujo, mergaitė atsiveikino su vaikyste.

"Mes visi daug ko negalėjome sau leisti. Negalėjome siausti kartu su bendraamžiais, neturėjome teisės kur nors prasižengti, ne vietoje rūkyti ar, neduok Dieve, pasigerti. Mes, gerbdami tėvų atminimą, turėjome savyje lyg kokią sąžinės spyruoklę, kuri su-laikydavo nuo neapgalvoto elgesio", - sakė J. Orlaviciūtė. Tik kartą pati Jolanta pasielgė drastiškai ir, kaip aplinkiniams pasirodė, chuliganiškai - dar būdama paauglė, vieną savo bendraamžį gerokai aptalžė. "Įsivaizduojate, jis man mokykloje pertraukos metu išdrįso pasakyti: "Tavo tėvą nušovė kaip šunį". Tad neištverčiau, griebiau jį už plaukų. Subėgo vaikai, mokytojai ir nesuprato, ko čia ta mergiotė mušasi, o kai sužinojo, tepasakė, kad kumščiais tiesos neįrodyti", - prisipažino nužudyto pareigūno dukra.

Jolanta prieš keletą metų ištekėjo, tačiau pasiliko Orlaviciūtės pavardę." Gabrielius Lukas - pirmasis mūsų bendrijos anūkas - taip



MES VISI DAUG KO NEGALĖJOME SAU LEISTI.

NEGALĖJOME SIAUSTI KARTU SU BENDRAAMŽIAIS, NETURĖJOME TEISĖS KUR NORS PRASIŽENGTI

pat yra Orlavičius. Norėjau, kad jis pratęstų giminę".

Ketveriais metais jaunesnė Jolantos sesuo Elvyra tokia pat dailiai nauugusi, didelių akių. Ji turi bemaž dvejų metų dukrytę. Toks buvo sutapimas, kad 2007 metų liepos 31-osios naktį, o toji diena Orlavičių, kaip ir kitų žuvusių Medininkuose, šeimos - gedulo diena, Elvyrai gimė mažylė, kuriai davė Sandros vardą. "Ji pasibeldė į pasaulį dviem mėnesiais anksčiau, iš pradžių buvo silpnutė, bet dabar didelių rūpesčių nekelia", - sakė Lentvaryje gyvenanti jauna mama. Jai ypač sunku ištrūkti iš namų, kad ir kelioms valandoms, tačiau

į Vilniaus apygardos teismą, kuriame teisiamas vienas iš išduotų Lietuvai įtariamų Medininkų tragedijos kaltininkų, būtina atvykti. Ji, kaip ir kiti, dėkoja "Respublikai", kad jas parėmė pinigais. "Mamai našlės pensija nepriklausė, o mums, paauglėms, daug ko reikėjo", - kalbėjo Elvyra, kuri šiuo metu gauna tik 97 litų pašalpą už vaiką. Viešbučių administravimo ir turizmo specialybę baigusi Elvyra rudenį ketina eiti dirbti, tačiau nuogaustauja, kad jai bus sunku susirasti darbo. Gerai, kad jai padeda dukrytės tėvas ir sesuo.

Broliai Justas ir Šarūnas Orlavičiai, kai žuvo tėvas, buvo visai maži. Pirmasis pusiantrų, o antrasis vos pusės metų. Vėliau abu mokėsi "Žemynos" vidurinėje mokykloje, o paskui - gimnazijoje. Pasak jų, didelių problemų neturėjo, nes mama stengėsi atstoti tėvą, o ir giminės padėjo. Berniukai sportavo, jaunėlis lankė sportinius šokių, abiem patikdavo dalyvauti Muitinės departamento rengiamuose sąskrydžiuose. Vyresnysis tik ką sėkmingai baigė egzaminų sesiją Vilniaus universiteto Teisės fakultete ir perėjo į antrą kursą.



Kristina ir Justinas Musteikiai prie tėvo kapo Antakalnio memorialė

Justas Šarūną kartais juokais pavadina prezidentu. Mat kai broliukas buvo kokių penkerių, susitikime su tuometiu šalies vadovu Algirdu Brazausku, paklaustas, kuo nori būti, atsakė: "Prezidentu".

Musteikiai. Piešinys su kryžiumi

Muitinės pareigūnui Antanui Musteikiui tais lemiamais 1991 metais tebuvo 33-eji. Tiek pat, kiek ir našle likusiai jo žmonai Alytei. Jiedu buvo įsigiję butą Pilaitės rajone, tačiau į jį įsikelti mamai su šešerių dukra Kristina ir vos dvejų sulaukusiu Justinu teko jau be tėvo.

"Antanas buvo ramus, nelabai kalbus, religingas ir nepaprastai darbštus doras žmogus. Žinia apie Medininkų tragediją man buvo kaip perkūnas iš giedro dangaus. Kristutę rengėmės leisti į mokyklą. Svajojome, kaip kartu su vyru ją palydėsime, o lydėjome su Antano tėveliu, - šluostydama ašaras prisiminė moteris. - Kristutė nežinia kodėl nenorėjo, kad jos klasės draugai sužinotų, jog ji našlaitė. Ji net supyko ant pradinių klasių mokytojos, kuri, nieko blogo negalvodama, pasakė, kad klasėje mokosi žuvusio Medininkuose pareigūno dukra".

Vėliau mergaitė pasikeitė. Pasak mamos, ji net pradėjo rengtis panašiais į muitininkų uniformą drabužiais ir net karklarištį įsigijo. O štai Justinas augo kiek kitoks. Gal todėl, kad jį iki mokyklos globojo seneliai, Alytės tėvai, iš Panevėžio.

Vaikai, kaip ir tėtis, gabūs piešimui ir būdavo labai keista, kad jie dažnai piešdavo kapines ir kryžius.

"Justinas buvo ligotas ir iki paauglystės kėlė rūpesčių, - pasakoja Alytė, - bet, dėkui Dievui, išaugo, yra gabus, tik gal kiek patingėdavęs ruošti pamokas. Svarbiausia, kad jis nepakliuvo į blogą kompaniją, o pamėgo sportą. Tik tėvelio pasigesdavo abu, o aš ir nebandžiau jiems jo atstoti".

Kristina, prieš kelerius metus ištekėjusi už graiko, gyvena Jungtinėse Amerikos Valstijose. Dar būdama studentė mergina kelias vasaras vyko užsidirbti į vieną nedidelį Kalifornijos valstijos miestą. Dirbdama kavinėje susidraugavo su savininko sūnumi, už jo ištekėjo. O brolis, tik ką baigęs Vilniaus kolegijos pirmą kursą, visai vasarai išvažiavo pas seserį ir taip pat įsidarbino. Pasak mamos, sūnus svajoja susitaupyti naujesniam automobiliui. Pasak Alytės, labiausiai tėviško žodžio dukrai, ko gero, reikėjo tada, kai ji apsisprendė ištekti už užsieniečio. "Atkalbėti jos nepavyko, - guo-

Vilniaus kelių policijos specialistė Rūta Janonienė



Evaldui Janoniui brangi nuotrauka su žuvusiu tėčiu Juozu Janoniu (1988 m.)



džiasi moteris, – bet tikiusi, kad ji vis dėlto sugrįš. Dukra sakė, kad ir žentas neprieštarauja. Labai to norėčiau. Man būtų didžiulis džiaugsmas padėti auginti anūkelius”.

Alytė labai laukia prieš mokslo metų pradžią sugrįžtančio sūnaus. Moteris priduria, kad Justino laukia nelengvas išbandymas, nes teks ateiti į rudenį numatytus teismo posėdžius ir neišvengiamai patirti sukrėtimą.

Janoniai. Apsaugoti nuo kariškų dalykų

Evaldas Janonis Medininkuose nužudyto tėvo neatsimena, nes jis tuomet buvo vos trejų. Pasigesdavo tėtės, bet ir pats suprato, kad jo nebebus. Jo mama Rūta Janonienė po vyro žūties neakivaizdiniu būdu baigė Policijos akademiją, įsidarbino Kelių policijos valdyboje, kur dirba iki šiol.

Aukštas gražus vaikinai, pasak mamos, labai panašūs į tėvą. Vienturtį mama labai saugojo, nenorėdavo leisti į karines ar skautų stovyklas. Berniukas buvo girdėjęs, kad žuvusių muitininkų vaikai būdavo kviečiami į muitininkų sąskrydžius, stovyklas ir šiek tiek jiems pavydėjo. Baigęs mokyklą, E.Janonis pasirinko socialinių mokslų studijas Vilniaus pedagoginiame universitete. Jis sakė, kad tik dabar, dalyvaudamas keliuose teismo posėdžiuose, kuriuose buvo nagrinėjama K.Michailovo byla, suvokė tą gyvą istorijos pamoką, kuri buvo aplaistyta ir jo tėvo krauju. Evaldui, kaip ir kitiems žuvusiųjų vaikams bei artimiesiems, pasirodė slogi teismo posėdžiuose tvyranti atmosfera. “Kartais atrodo, kad kaltinamasis ne tas su antrankiais, o mes, kurie nori teisingumo”, – sakė vaikinai.



LABAI SUJAUDINO NETRUKUS PO LAIDOTUVIŲ IŠ “RESPUBLIKOS” REDAKCIJOS ATĖJUSI ŽINIA, KAD LAIKRAŠTIS IKI PILNAMETYSTĖS MATERIALIAI PAREMS JŲ VAIKUS

Sujaudinęs “Respublikos” dėmesys

Netikėtai našlėmis su mažamečiais vaikais tapusias moteris Alytę Musteikienę, Genovaitę Orlavičienę ir Rūtą Janonienę labai sujaudino netrukus po laidotuvių iš “Respublikos” redakcijos atėjusi žinia, kad laikraštis iki pilnametystės materialiai parems jų vaikus. “Buvo laikotarpis, kai toji parama buvo didesnė už valstybės skirtą pensiją mūsų vaikams. Tie 500 rublių (vėliau keičiantis pinigams ji kito) buvo didelė paspartis”, – sakė Alytė Musteikienė, kuri jau 30 metų dirba Vilniaus klinikinės ligoninės chirurgijos skyriuje. Nepriklausomybės gynėjų ir nukentėjusių nuo 1991 m. sausio 11-13 d. ir po to vykdytos SSRS agresijos asmenų kategorijai priklausančios Medininkuose žuvusiųjų atžalos pastaraisiais metais gauna valstybinę našlaičių pensiją – 1600 Lt. Ji priklauso vaikams iki 18 metų, o jeigu mokosi dieniniuose skyriuose – iki 24 metų.

Medininkų tragedijos aukų žmonos patyrė ne tik vyrų netektį, bet ir didžiulį psichologinį stresą, o užaugę vaikai, beje, taip pat, nes matė nuotraukas, kurios

užfiksuoja kraupūs žudynių muitininkų vagonėlyje vaizdai. Toji būseną įvardinta “potrauminiu streso sindromu”. Pagal Sveikatos draudimo įstatymą, šiai ligai gydyti vaistai skiriami nemokamai. Tačiau Genuitė Orlavičienė apgailestavo, kad kai kurie vaistai, kurie anksčiau buvo nemokami, dabar nebekompensuojami. Motinos siejosi ir dėl tokios nuostatos – jeigu našlėtis nesimoko aukštosios ar aukštesniosios mokyklos dieniniame skyriuje, nieko nebegauna. Anot jų, gerai būtų, kad savarankišką gyvenimą pradėję žuvusiųjų už nepriklausomą valstybę palikuonys turėtų bent jau lengvatų įsigyjant būstą ir mokėdami komunalinius mokesčius.

Vienas iš tų, kurie neliko abejingi tragedijos ištiktiems našlaičiams, buvo ir Nepriklausomybės Atkūrimo Akto signataras Kazimieras Uoka. Tuomet, kai įvyko tragedija, jis buvo parlamentaras. Jo iniciatyva vaikai buvo pakviesti į Kalėdų eglutę, vėliau jis buvo surengęs jiems iškylą į gamtą, domėjosi, ar nieko netrūksta. Neseniai po ilgos pertraukos vėl su jais susitikęs žurnalistei sakė pasigendantis Muitinės ir Policijos departamentų dėmesio našlaičių atžvilgiu. Jį papiktino, jog neseniai išleistoje knygoje “Asmens kodas – Lietuvos muitinė” apie žuvusiųjų Medininkuose yra viso labo kelios eilutės.

R.Janonienė nenorėjo kalbėti apie pašalpas ir pensijas. Ji sakė: “Žmonės kažkodėl yra linkę skaičiuoti pinigus, kuriuos mes esame gavę ar gauname iš valstybės. Kai kurie pavydi, kai kam atrodo, jog tai labai dideli pinigai”. Našlei skaudu tokius žodžius girdėti. Nusivylę valdžių kaita ir negerėjančiu gyvenimu žmonės, deja, greitai pamiršta, kas ir dėl ko kovojo ar padėjo galvas.

GERA RAGANA ir ant dantų šepetėlio paskrenda

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.



Diana Lencevičienė



Elzė Hamilton



Audronė Stadjė

Vilniuje užaugusios nuskrido toli: **Audronė STADJĖ (52)** įsikūrė Švedijoje, o **Elzė HAMILTON (39)** ir **Diana LENCEVIČIENĖ (42)** – kelių tūkstančių mylių atstumu Jungtinėse Amerikos Valstijose. Kas tos mistiškos po pasaulį išsibarsčiusios “Dorado raganos”?

Deimantė ZAILSKAITĖ

Jau penkiolika metų tokiu pavadinimu jos leidžia lietuvių fantastikos fenziną. Galbūt suveikus kažkokiems raganiškiems burtais po penkiolikos metų visos trys lietuvės pirmąkart susibūrė gimtajame Vilniuje.

Magijos nepraktikuoja

Tautosakoje randame įvairiausių raganos vaizdinių. Paprastai jos suvokiamos kaip mitologinės būtybės, turinčios antgamtinių galių – šios gali ir akmenimis paversti, ir geidaujimą žmogų užkerėti. Ra-

ganų ragana kartais vadinama Švedijoje įsikūrusi Audronė skuba pabrėžti, kad jos, kaip “Dorado raganos”, nieko bendra neturi su būrimais, pranašystėmis ir apžavėjimais, nors neretai sulaukia elektroninių laiškų su panašiais prašymais: “Paaiškinu, kad magijos nepraktikuojame ir jokiais būrimais neužiimame. Tačiau, mano manymu, kiekviena moteris to raganiškumo turi pakankamai”. Kitos dvi Amerikoje įsikūrusios fenzinos (fenzinas – neprofesionalus leidinys, leidžiamas tam tikros srities gerbėjų – red.past.) leidėjos patikina esan-

čios tokios raganos, kurios neraganauja. Tačiau galbūt didžioji raganystė ir yra ta, kad gyvendamos skirtinguose pasaulio kampeliuose lietuvės jau penkiolika metų sugeba leisti savo fenziną?

“Paprastai ragana suprantama kaip būtybė, kurios negalima apibūdinti tradicinėmis sąvokomis. Vis dėlto mūsų gyvenimai įdomiai susiklostė. Net nežinau, galbūt tai ir buvo fenzino raganystė... Jeigu pažvelgtume giliau, tai yra daug povandeninių srovelių, kurios mus visas tris gražiai susieja”, – samprotuoja Diana.

Ir iš tikrųjų joms tikų viename fantastų konkurse išgirsta patarlė: “Gera ragana ir ant dantų šepetėlio paskrenda”. Tik pradėjusios leisti savo fenziną viena po kitos iš Lietuvos išskrido ir išsibarsė po margąjį pasaulį. Moterys susitinka labai retai, o kai ateina laikas leisti naują fenzino numerį, savo mintimis ir pasiūlymais dalijasi elektroniniais laiškais.

Kažkada šios trys žavios ir kūrybingos moterys susitiko fantastikos mėgėjų

**MAGIJOS
NEPRAKTIKUOJAME
IR JOKIAIS
BŪRIM AIS
NEUŽSIIMAME**

klube "Dorado". Klubo vaikinams žavintis drakonų žaidimais, merginos susėdo prie vieno stalo ir išsiaiškino, kad dauguma jų yra labai kūrybingos asmenybės. Tada Elzė ir tarė: "Tai leiskime savo fenziną". Visos entuziastingai pritarė šiam siūlymui. Pirmasis fenzino numeris buvo renkamas pusę metų - 1994 m. jis simboliškai pasirodė Kosmonautikos dieną - balandžio 12-ąją. "Ilgai svarstėme, kokį pavadinimą duoti savo fenzinui. Kartą užėjęs klubo senbuvis, pasižiūrėjęs į vaikus, paklausė: "Tai ką, tie jūsų drakonininkai, žaidžiantys kovinius žaidimus, jūsų nesuėda?" O mes pašmaikštavome, kokios būtume raganos, jeigu neatsigintume. Taigi tas pavadinimas ėmė ir prilipo", - "Dorado raganų" pavadinimo istoriją prisiminė Audronė.

Pirmoji meilės istorija

Neretai "Dorado raganoms" yra priimtamas feminizmas, o kai kas juokaudamas jų fenziną pavadina "Fem", nors moterys kratosi šios sąvokos. Juk Lietuvoje kurti fantastinį feministinį fenziną būtų neįmanoma - paprasčiausiai trūktų lietuvių autorių kūrybinių. "Pagrindinė idėja ir buvo į fenziną sudėti gerus lietuvių fantastų kūrybinius ir tik vieną kitą verstinį tekstą. Taigi feministinės temos išlaikyti neišeitų", - šypsosi Elzė. Ir prisimena Amerikoje prigusį stereotipą, kad visi fantastai yra keistuoliai vienišiai, kuriems sunku susipažinti su priešingos lyties atstovais.

Vilniaus universitete baigusi taikomiosios matematikos mokslus 1994 m. Elzė pirmoji išskrido į JAV studijuoti cheminės inžinerijos magistrantūroje. Teksaso valstijoje įsikūrusi Elzė su chemija nesusiejo savo gyvenimo, o įsidarbino programuotoja.

Diana taip pat įsikūrusi už Atlanto, tik Masačusetso valstijoje. Vilniaus pedagoginiame institute ji baigė lituanistiką, dirbo lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja, "Lietuvos aidą" žurnalistė ir stilistė. Kai Dianos kažkas paklausė, o kada ji lėks į užsienį, ši ryžtingai atsakė: "Niekada". Tačiau kartą moters gyvenimas pasisuko netikėta vaga.

Vienam Amerikoje gyvenančiam lietuviui labai patiko Dianos fantastinis apsakymas, kuris buvo spausdinamas fenzine. Minėtas lietuvis Raimondas buvo Elzės kurso draugas. "Aš jam ir pradėjau siųsti "Dorado raganų" numerius, todėl didžiuojuosi, kad jie

Irmanto Sidarevičiaus nuotr.



"Dorado raganų" leidėjas gimtajame mieste užplūsta šilti prisiminimai

**VIENAM
AMERIKOJE
GYVENANČIAM
LIETUVIUI
LABAI PATIKO DIANOS
FANTASTINIS APSAKYMAS**

susitikti", - šypsosi Elzė. Audronė prisiminė, kad Raimondas ir jai parašė ilgiausią laišką su Dianos apsakymui skirtomis panegirikomis. Audronė jam ir atsakė: "Kam tu čia man rašai, parašyk autorei". Tik tada Amerikos lietuvis išdrįso parašyti laišką niekad nematytai rašytojai, kurią įsimylėjo tik perskaitęs jos apsakymą. Tuo metu Diana buvo jau išsiskyrusi su savo pirmuoju vyru, su kuriuo susilaukė vienturčio sūnaus.

"Susirašinėdami pamatėme, kad turime labai daug bendrų interesų, yra apie ką kalbėtis. Ir po dvejų metų išskridau pas jį į Ameriką. Tokie jau tie fantastai - į tradicinius rėmus netelpantys žmonės, - šypsosi Bostono užmiestyje įsikūrusi Diana. - Iš tikrųjų gyvenau šiltadaržio sąlygomis, kadangi mano būsimas vyras ten jau buvo įsikūręs. Galbūt sunkiausia buvo įveikti psichologinį barjerą, nes visi įgūdžiai ar elgesio stereotipai ten nebetiko. Turėjau viską nusiplėšti ir kurti iš naujo". Lituaništie Amerikoje baigė kompiuterijos mokslus ir taip pat kaip ir Elzė įsidarbino programuotoja.

Antroji meilės istorija

Audronė jau keturiolika metų gyvena Švedijoje. Į svetimą šalį ją išviliojo meilė

BRIGITOS ŽMONĖS PASIRINKIMAS

**PALIKUSI VIENOS AKCINĖS
BENDROVĖS DIREKTORĖS POSTĄ, SU
VYRESNĖLE DUKRA IŠVAŽIAVO PAS
MYLIMĄJĮ Į STOKHOLMĄ IR TEN UŽ JO IŠTEKĖJO**

švedui Jorgenui, su kuriuo susipažino per vieną Vilniuje vykusį fantastų suvažiavimą, dar vadinamą "Lituaniconu". "Prisimenu, suvažiavo būrys švedų, jie apsisoto netoli mano namų. Iš pradžių su jais bendravo Elzė, tačiau po kiek laiko man sako: "Būk gera, perimk juos, man atsibodo". Taigi man neliko nieko kito, kaip tik su jais užsiimti. Taip ir susipažinau su savo būsimo vyru", - šypsosi Audronė, bendravimo su būsimo sutuoktiniu pradžioje turėjusi nepatogumų dėl kalbos barjero.

Iškart sugrįžęs į Švediją vyras patikusiai lietuvei parašė laišką, Audronei jį išvertė Elzė. "Turiu prisipažinti, kad iš jo gauti laiško nesitikėjau. Mane sužavėjo protingi švedo laišakai. Juose atsispindėjo jo noras turėti visais atžvilgiais lygiavertę draugę, o ne namų šeimininkę ar tarnaitę. Išsaugojau visus sutuoktinio laiškus, nes jie buvo labai gražūs", - šypsosi Audronė. Po metų, palikusi vienos akcinės bendrovės direktorės postą, su vyresnėle dukra išvažiavo pas mylimąjį į Stokholmą ir ten už jo ištekėjo.

Tai, kad lietuvių bendruomenės valdyboje dirba vienos moterys, daug ką sako apie Skandinavijos šalyse klestintį feminizmą. "Iš tikrųjų feminizmas yra labai geras dalykas. Galiu tik pasveikinti Skandinavijos moteris, pasiekusias ir te-

besiekiančias lygių teisių su vyrais, kad šie netgi pradeda skūstis diskriminavimu, - aiškina Audronė. - Tarkime, sekretorė niekada neplauna savo viršininko puodelio, jis tai daro pats ir dėl to nesijaučia pažemintas".

Namuose Audronė su sutuoktiniu pasiskirsto buitinius darbus, kartu užsiima valgio ruošimu. Su vyru įsteigtoje firmoje moteris dirba vertėja ir make-tuotoja, taip pat leidžia lietuvių bendruomenės laikraštį, tačiau svarbiausiu darbu laiko 17 ir 12 m. dukterų auginimą. Nustebino, kad jaunėlė labai puikiai kalba lietuviškai. Norėdama vaikus išmokyti lietuvių kalbos, prieš keturiolika metų su dar trimis mamomis įkūrė lietuvių sekmadieninę mokyklėlę, kuri, gavusi Saulės vardą, puikiai veikia iki šiol.

"Aš pavydžiu Audronei, kad ji savo dukrą sugebėjo išmokyti lietuvių kalbos. Manoji kalba tik angliškai, nors su ja bendrauju ir lietuviškai", - apmaudą lieja Elzė, auginanti ketverių metų dukrelę. Moteris šiuo metu skiriasi su sutuoktiniu amerikiečiu.

Per tuos penkiolika metų Elzė Lietuvoje lankėsi ketvirtą kartą. Audronė su Diana čia stengiasi atvažiuoti bent kartą per metus. Tačiau svetur šaknis įleidusios moteris sutinka, kad Vilnius labai gražiai auga ir čia jas užplūsta tik geri ir šilti prisiminimai.

Išmestas į rojaus krantą

Prieš 300 metų iš salos, kurioje buvo įkalintas, buvo išlaisvintas tikrasis Robinzonas Kruzas. Mokslininkai atkūrė saloje pamesto pirato gyvenimą.

Redakcijos archyvo nuotr.



Aktorius Tomas Henksas (Tom Hanks) įtikinamai suvaidino Robinzoną filme "Prarastasis"



Nuo 1966 metų Rojaus sala vadinama Robinzono Kruzo vardu

TARP ŽMONIŲ
SELKIRKAS
AKIVAIZDŽIAI
NIEKADOS

**NESIJAUTĖ GERAI - GALBŪT
KAIP TIK TODĖL JIS ŠAUNIAI
ATLAIKĖ KALINIMĄ "VIENUTĖJE"**

gelių jis vėl paleisdavo, bet, kaip pasakojo savo gelbėtojams, 500 papjovė dėl mėsos ir kailių, jis visas jas net registravo. Poreikį bendrauti Selkirkas patenkino skaitydamas Bibliją, jis meldėsi, meditavo ir giedojo psalmes.

Žmonių pasaulis nepatiko

Ketvirtąją dešimtį pradėjęs salos gyvenimas buvo daug sėkmingesnis už jį išgelbėjusius jūrininkus. Pusė įgulos po varginančios kelionės iš Anglijos sirgo skorbutu, o Selkirkas buvo labai judrus. Ant jo padų buvo tiek nuospaudų, kad stačiais vulkaninės kilmės salos skardžiais jis šokinėjo vikriau už laivo šunį. Beveik trejus metus Selkirkas plaukiojo aplink pasaulį su jį išgelbėjusiais piratais. Jie kovėsi, plėšikavo ir prievartavo; visa tai su karūnos palaiminimu, kadangi jų aukos buvo tėvynės priešai. 1711 m. pabaigoje, susikroves nemažą turta, tremtinys grįžo į Angliją. Jis iškart tapo garsenybe ir savo istoriją aludėse mainydavo į valgius ir gėrimus. Tačiau žmonių pasaulis Selkirkui nepatiko, jis ilgėjęsi savo salos. Vienas žurnalistas pacitavo jo žodžius: "Dabar turiu 800 svarų, bet niekada nebebūsi toks laimingas kaip tada, kai neturėjau nė ketvirčio penso". Jis girtuokliavo, mušėsi ir gyveno su dviem žmonomis, paskui spruko atgal į jūrą, šįkart kaip karinio jūrų laivyno leitenantas. 1721 m. gruodį Vakarų Afrikoje jis susirgo geltonuoju druzgiu ir staiga mirė. Tuo metu romanas apie Robinzoną Kruzą jau buvo sulaukęs didžiulės sėkmės.

Neaiškus dienoraščio likimas

Viena Selkirko paslaptis yra neatskleista iki šiol. Iš kelionės aprašymų aiškėja, kad saloje jis rašė dienoraštį, tai patvirtinama ir vienos jo našlių laiške. Bet kur dingo užrašai? Archeologas Koldvelas mano, kad po Selkirko mirties dienoraštis pateko į Hamiltono hercogo, turtingiausio Škotijos aristokrato, rankas. Kai jo palikuonims XIX a. prireikė pinigų, jie "Christie's" aukcione Londone išpardavė paveikslus ir kolekcijas. Didelę jų dalį įsigijo jauna Vokietijos imperija. Jei tikrojo Robinzono dienoraštis dar egzistuoja, jis galbūt guli apdulėjusioje Valstybės bibliotekos lentynoje.

PARENGĖ Milda KUNSKAITĖ

**DABAR TURIU
800 SVARŲ,
BET NIEKADA
NEBEBŪSIU
TOKS LAIMINGAS KAIP
TADA, KAI NETURĖJAU
NĖ KETVIRČIO PENSO**

jam liko tik patalynė, peilis, kirvis, šautuvas, navigacijos prietaisai, puodas, tabakas ir Biblija. Jo grįžimo į visuomenę 300-ojo jubiliejaus proga mokslininkai rekonstravo Selkirko gyvenimo saloje paveikslą. Jie atkūrė, kur ir kaip jis gyveno, aptiko jam priklausiusius daiktus, žinomas ir jo tolesnis gyvenimas. Tikrojo Robinzono portretas yra ne visad patrauklus, bet tipišką žmogui, tuo metu klajojusiam po pasaulio jūras. Jūrininkas Selkirkas buvo piratas, girtuoklis ir mušė. Gimęs nedarnioje šeimoje, jis pabėgo į jūrą vos 17-os. Viduržemio ir Karibų jūrose jis dalyvavo grobiant ispanų ir prancūzų laivus. Jis buvo nekvailas, išsitarnavo iki šturmano, bet pasižymėjo bjauriu charakteriu. Tarp žmonių Selkirkas akivaizdžiai niekados nesijautė gerai - galbūt kaip tik todėl jis šauniai atlaikė kalinimą "vienutėje".

Tikrojo Robinzono buitį

Deividas Koldvelas (David Caldwell) yra Škotijos nacionalinio muziejaus Edinburge archeologas. Tiesą sakant, jis domisi Škotijos istorija, ir daugiausia - sėdėdamas biure. Bet kai japonas Daisukė Takahasis (Daisuke Takahashi) jį pakvietė kartu keliauti į kasinėjimus Robinzono saloje, jis nepajėgė atsispirti. Entuziastas Takahasis JAV rado ekspedicijos finansuotoją, jam dar reikėjo bendražygio tikro mokslininko. Ilgiau kaip mėnesį vyrai praleido Robinzono Kruzo saloje, kaip ji nuo 1966-ųjų vadinasi oficialiai. Tai vis dar yra ramus kampelis. Šiuo metu joje gyvena apie 600 žmonių, daugiausia langustų žvejai. Čia yra dvi gatvės ir pora tuzinų automobilių, nėra nei restorano, nei aludės, retkarčiais, pakeliui iš Galapagų į Ugnies žemę, čia inkarą išmeta kruiziniai laivai. Apie savo radinius mokslininkai neseniai rašė leidinyje "Post-Medieval Archeology". Jie kasinėjo ten, kur Takahasio manymu buvo Selkirko stovyklavietė - proskynoje vulkano šlaite, beveik 300 m aukštyje, apsuptoje spygliuotų krūmų. Selkirkas negyveno ant kranto, tai buvo pernelyg pavojinga. Nors jam nereikėjo baimintis žmogėdrių, kaip romano Ro-

binzonui, bet turėjo bijoti ispanų. Šie būtų jį ilgai nedelsdami nužudę arba išsiuntę dirbti į kasyklas. Mokslininkai greitai aptiko ispanų šaudmenų sandėlį, mat 1750 m. ispanai vėl užėmė salą, norėdami neleisti priešininkams ieškoti joje prieglobsčio. Bet po sandėliu Koldvelas rado dvi senesnes laužavietes, o jose - suanglėjusių kaulų likučių. Aplinkui mokslininkai aptiko skylių žemėje, kuriose, matyt, kadaise stovėjo stulpai. Galbūt čia buvo Selkirko trobelė. Sijodamas iškastas žemes Koldvelas atrado patikimiausią Selkirko buvimo įrodymą: kampuotą, smailėjantį, 1,6 cm ilgio bronzos gabalą. Iš pradžių jis radiniui neteikė reikšmės, tačiau paskui susigriebė: metalo gabalėlio forma buvo lygiai tokia pati kaip matavimo skriestuvo iš Selkirko navigacijos įrankių komplekto apatinė dalis. Koldvelas mano, kad belaisvis skriestuvą naudojo ne pagal paskirtį, ką nors meistraudamas, ir taip jį sugadino. Metalo tyrimai parodė, kad jis gali būti iš Kornvalio. Iš stovyklavietės Selkirkas 300 m kopdavo stačiu šlaitu iki kalno keteros, savo stebėjimo posto. Tikriausiai jis čia kasdien kiūto-davo po kelias valandas. Pamatęs bures, jis turėdavo apsispręsti: priešas ar draugas? Uždegti signalinę ugnį ar geriau nesirodyti?

Pataikė atsidurti tinkamoje saloje

Pirmieji mėnesiai Selkirkui buvo sunkūs. Piratų, godų aukso ir nuotykių, apėmė depresija. Tačiau pamažu jis ėmė kurtis. Išties iš visų salų jis pataikė atsidurti būtent tokioje, kuri buvo tarsi sukurta jo gyvenimo būdui. Greitai jis pradėjo gyventi gerai kaip niekad, buvo belaisvis, o kartu ir visiškai laisvas. Klimatas saloje kone visus metus buvo švelnus ir dažniausiai sausas, nuodingų ar pavojingų gyvūnų čia nebuvo, gėlo vandens iki valiai. Pakrantėje bastėsi riebus ruonias, lagūnoje knibždėjo langustų ir visokiausių žuvų, saloje augo uogos, valgomos žolės, pavyzdžiui, rėžiukai, vienos rūšies pipirai ir kopūstų skonio augalas. Jam trūko tik druskos, kaip jis pasiškundė savo gelbėtojams. Selkirkas buvo ne pirmasis čia gyvenęs žmogus. 1574 m. ispanai atradė čia užveisę ožkų, vėliau laivai atgabenė ožkų ir žiurkių, taip pat ridikų ir pastarnokų. Gyvuliai dauginosi, o žmonės čia gyvendavo tik laikinai. Selkirkas prisijaukino ožkų, kad gintų jį nuo žiurkių, mėgdavusių naktį kramsnoti jo kojas. Tačiau didžiausią džiaugsmą jam teikė laukinių ožkų banda. Ožkų medžioklė tapo jo sportu, jis išmoko bėgioti greičiau nei jos ir jas partrenkti. Dau-

Daugiau nei DRAUGAS



BRIGITOS PRIVATE

JAUSMAI

Yra moterų, kurios iš namų greičiau išvartų vyrą nei šunį.

Interneto portalo "women.web" atliktos apklausos duomenimis, 83 proc. apklaustųjų nurodė: jei reikėtų rinktis, pasielgtų būtent taip, nes šuo padedą susidoroti su mažomis kasdieninėmis problemomis.

Galbūt tam tikros reikšmės turėjo ir glamonių veiksnys: kas antra šuns šeiminkė daugiau kaip pusvalandį kasdien glosto ir glausto savo šunį, o kas ketvirta - net daugiau kaip valandą. Pabandykite taip elgtis su savo vyru!

Kad švelnus kailiukas ir garsusis šuniškas žvilgsnis teigiamai veikia tiek moteris, tiek vyrus, mokslas patvirtino seniai. Daugybė studijų įrodo, kad glamonės padeda įveikti stresą - juk švelniai taršyti kailiuką ir tuo pat metu nervintis yra tiesiog neįmanoma. Įrodyta, kad myluojant keturkojį augintinį mažėja kraujospūdis, o kartu ir streso hormono kortizolio kiekis kraujyje, užtat gausėja hormono oksitocino, panašiai kaip įsimylėjus. Taigi jaučiamės laimingi.

Šunys teigiamai veikia šeiminko savijautą, nes myli ir priima jį tokį, koks yra. Jų

nedomina, ar jis gerai atrodo, ar turi prestižinį darbą ir ar jam sekasi. Priešingai. Daugelis gyvūnų guosdami glaustosi, jei jaučia, kad esame prisilėgti. Amerikiečiai mokslininkai nustatė, kad naminiai gyvulėliai - šunys arba katės - yra naudingi ir sutuoktinių santykiams, nes padeda sumažinti įtampą ir reguliuoti konfliktus šeimoje. Patikimumo jausmas, kurį sukelia gyvūnas, sušvelnina nepasitikėjimą tarp žmonių. Jei dėl augintinio tenka eiti į kompromisus, tai daroma lengviau.

Psichologai ne vienam pacientui pataria įsigyti naminį gyvūnelį. Santykiai su šuniu gali savotiškai imituoti santykius su kitu žmogumi - jis gali būti gynėjas, draugas arba jį galima žiūrėti kaip į vaiką. Tiesa, labai svarbu užtikrinti gyvūno interesus. Šuo yra šuo, jis turi turėti savo erdvę.

Daugelis gydytojų šunį net vertina kaip daug vilčių teikiantį vaistą, ir dar be šalutinio poveikio. Tyrimai rodo, kad šunų šeiminkams rečiau skauda galvą, jie rečiau

“ JŲ NEDOMINA, AR JIS GERAI ATRODO, AR TURI PRESTIŽINĮ DARBĄ

serga persišaldymo ligomis, cholesterolio koncentracija jų kraujyje būna mažesnė. Jie gerokai rečiau nei nelaikantieji šunų vaikšto pas gydytojus. Be to, bendraujant su šuniu mažėja jautrumas skausmui ir savigrauža, didėja pasitenkinimas gyvenimu ir gyvybingumas. Šuo bene labiausiai reikalingas vyresnio amžiaus vienišioms žmonėms - veikia motyvuojančiai, pagal jį susidaroma dienvartė, jis padeda atsikratyti vienišumo jausmo.

Ar šuo būtų profesionalus padėjėjas, ar tiesiog geriausias draugas, mes jį mylime dar ir todėl, kad jis mūsų nenuvilia. Jis nenusigręžia, kai būname blogos nuotaikos, jis atveria mūsų širdį ir pažadina instinktus. Žmogus yra civilizuotas - tai reiškia, kad jis nebedaro daug ko, kas buvo savaime suprantama vaikystėje. Tuo tarpu gyvūnas yra spontaniškas ir nuoširdus, per šunį atgaiviname savo natūralumą.

Ir galiausiai šunys yra panašesni į mus nei įsivaizduojame, bent jau į vyrus: pažemina balsą, kai jaučiasi pranašesni už gėntainius, ir pakelia jį susidūrę su stipresniu. Galbūt todėl jie taip sutaria, o mes, moterys, juos taip gerai suprantame.

PARENGĖ Milda KUNSKAITĖ

BRIGITOS GROŽIS



Geležinės valios skaitytojoms masalas - **LAIMOS VAIKULĖS** dieta, estetėms - patarimai, kaip karštynečiu "NEPRARASTI" **VEIDO** dėl makiažo, smalsiosioms - klausimynas dėl apgamų apgamėlių ir **VISI** tamsumus sklaidantys **ATSAKYMAI**

Laimos Vaikulės
nutylėjimai 18 p.

Visi atsakymai -
iš vieno lūpų 22 p.



Tobulas įdegis be saulės

NORINT ATRODYTI
PRITRENKIAMAI
GALIMA ŠUSTI,
BET GALIMA
IR... NIEŠUSTI

20 p.

Laimos **VAIKULĖS** NUTYLEJIMAI

Ji vadinama viena stilingiausių moterų. Visada daili, pasitempusi, gaivi - tokią **Laimą VAIKULĘ** mato aplinkiniai. Ir pati 55-erių muzikos legenda nesikuklina pripažinti, kad gerai atrodo. Nors, pasak jos, tai - genai, nemaža dalis tenka ir pastangoms, kurias moteris įdeda į savijautą.

Zita VOITIULEVIČIŪTĖ

Praeitą savaitę L.Vaikulė viešėjo Baltarusijos mieste Vitebske, kuriame vyko tarptautinis menų festivalis "Slavianskij bazar", ir atsakė į keletą klausimų apie grožį.

Gyveno kaip vienuolė

- **Kur slypi jūsų energijos ir grožio paslaptis?**
- Aš tokia - ką galiu padaryti. (Juokiasi.)

- **Kaip rūpinatės savimi? Kaip pavyksta išlaikyti formą?**

- Genai. Juk kiekviena moteris rūpinasi savimi. Čia nieko naujo. Svarbiausia režimas. Iki 25-erių gyvename viską imdami iš savo organizmo. O paskui už viską mokame. Aš iki 25-erių gyvenau kaip vienuolė. O dabar matote vaisius? Be plastinių operacijų.

- **Koks jūsų dienos režimas?**
- Šiandien galiu atsikelti 8 val. ryto. Rytoj atsigulti tokiu pat metu. Nėra jokio režimo, kaip ir kiekvieno artisto gyvenime. Todėl net nesmagu apie tai kalbėti. O paskui masažai, ledas, įvairios kaukės. Mano kaukės, kremai visuomet yra iš įvairių posovietinių respublikų. Man patinka, kai kosmetikoje nebūtų jokių konservantų.

Laikosi drastiškų dietų

- **Kokia dieta jums geriausia?**
- Užsisiūti burną - tai pagrindinė dieta. Bet šiaip jų yra įvairių. Jeigu jums reikia staigiai sulieknėti ir turite valios bei nuotaikos, galite pavargti maždaug tris dienas. Brangios moterys, galite tai drąsiai



daryti. Suvalgote virtą vieno kiaušinio baltymą, o po valandos nuluptą greipfrutą. Ir taip dešimt kartų per dieną. Štai rezultatas.

- **Rūkyti pradėjote palyginti neseniai...**

- Taip. Kai visi metė, aš pradėjau. Visiška priešingybė - aš juk Avinas. Žinote, vienas mano bičiulis metė rūkyti ir priaugo šešiolika kilogramų. Paskui jis vėl pradėjo rūkyti. Vėliau jam tapo gėda ir jis vėl metė. O tada dar priaugo aštuonis kilogramus.

Mano istorija panaši. Aš mečiau rūkyti prieš penkias savaites ir truputį pastorėjau. Paskui parūkiu, tad bijau, kad kai antrą kart mesiu, bus tas pats. (Juokiasi.) Kodėl tik aš juokiuosi?

Dėvi tik specialiai kurtus drabužius

- **Vilkite dizainerių drabužiais, ar juos perkate parduotuvėse? Kokie dizaineriai jums patinka?**

- Negi nesimato? Aš visada naudojuosi dizainerių paslaugomis ir juos keičiu. Anksčiau pagrindinis buvo japonų dizaineris, o dabar - europiečiai. Kokie? Tai bus reklama. Negerai ką nors įvardyti, nes drabužiai visuomet sumontuoti.

Poilsis - tik įvairus

- **Kaip atsipalaiduojate?**

- Kiekvieno žmogaus nervinė sistema skiriasi, tad nėra jokių patarimų. Aš net nežinojau, kad prieš koncertus būnu įsitempusi. Man tai ilgai sakė mane supantys žmonės. O

vėliau aš pati pastebėjau, kad negaliu apie nieką kalbėti koncerto dieną. Tuo metu mane domina tik tai, kas susiję su koncertu.

O atsipalaiduoju įvairiai. Tai priklauso nuo to, kaip esu pavargusi. Jei tą dieną yra koncertas, laukia kita sunki diena, niekada nevertuju alkoholinių gėrimų.

- **Kaip leidžiate laisvą laiką?**

- Įvairiai ir svarbiausia, kad tas pats nesikartotų. Man patinka būti Afrikoje, Japonijoje, salose, su savo artimaisiais ir šunimis. O kartais gera leisti laiką Archangelske prie Baltosios jūros.

Išlaiko artimuosius

- **Turite dvi vyresnes seseris ir netikrą brolių. Ar padedate jiems materialiai? O gal Pabaltijyje tai neįprasta?**

- Aišku, jie visi mano išlaikomi. Labiausiai man rūpi šeimos reikalai. Todėl tai savaime suprantama. Man labai patinka rytietiškos tradicijos, nes tikrai verta gerbti garbaus amžiaus žmones. Juk visi kada nors būsime senesni. Mėgstu, kai užaina pagyvenęs žmogus, o jaunas atsistoja. Patinka, kai šeimos ilgai gyvena kartu. Todėl man nepatinka amerikietiškas variantas, kai tėvai savo gyvenimą baigia senelių na-

muose, o savo vaikui nuo šešiolikos metų nieko negali pasakyti. Šiuo požiūriu esu konservatyvi. Todėl mano namuose viskas po mano padu. Aš stengiuosi dėl artimųjų kaip galiu, bet ir jie mane gerbia.

- **Ar dėl ko nors gyvenime gailėjotės?**

- Gailiuosi tik to, kad man neužtenka laiko, pinigų ir sveikatos kokiems nors išprotėjusiems dalykams.

Svarbiausia - daug dirbti

- **Ar sunku būti moterimi?**

- Man patinka.

- **Kokiai moteriai yra lengviau: gražiai ar negražiai?**

- Lengviau talentingai, savarankiškai, sėkmingai moteriai. Esmė ne išvaizda, o sėkmė.

- **Tai ką daryti, kad pavyktų tapti tokia kaip jūs?**

- Manau, žmogus turi itin daug dirbti. Bet koks darbas būtina bus atlygintas. Vargsi vargsi ir vienu momentu to prireiks, bet turi būti pasiruošusi. Gyvenimas būtina suteiks šansą. Gal tik kartą, tad svarbu visada būti pasirėngus jį priimti.



SUVALGOTE VIRTĄ VIENO KIAUŠINIO BALTYMĄ,
O PO VALANDOS NULUPTĄ GREIPFRUTĄ.
IR TAI DEŠIMT KARTŲ PER DIENĄ



Stasio Zumbio nuotr.

Ar pernai vasarą neprisiekėte, kad daugiau taip nebus? Dieną dar viskas buvo gerai, tačiau vakare ir vėl prasideda kančios: oda tampa ryškiai raudona, dega ir skauda.

Jei išsoksta pūslės, būtina kuo skubiau kreiptis į gydytoją, bet lengvesniais atvejais galima gelbėtis pačioms. Reikia žinoti, kad šaltis slopina simptomus ir neleidžia kraujui plūsti į uždegimo apimtus audinius, drėgmė ramina ir papildo per "gaisrą" išgaravusias atsargas. Kadangi augalai saulės išvengti negali, todėl dauguma jų išskiria medžiagas, neutralizuojančias saulės spindulių žalingą poveikį. Gerai padeda ir kitos natūralios priemonės, tarkime, druska arba varškė.

ALAVIJAS

Želės, gaminamos iš šio dykumų augalo, 90 proc. sudaro vanduo, kuris garuodamas vėsina odą. Jame esančios 270 įvairiausių medžiagų - vitaminų, mineralinių medžiagų ir amimo rūgščių - skatina odos regeneraciją.

OBUOLIŲ ACTAS

Fermentuotame obuolių vyne esančios organinės rūgštys padeda atstatyti odos apsauginį barjerą. Vatos tamponėliu, sudrėkintu obuolių actu, patapšnokite pažeistas vietas arba naudokite jį drėgniems kompresams (1-2 valg. šaukštai 1 l vandens).

ARNIKA

Šis kalnų augalas garsėja priešuždegimiškėmis savybėmis, todėl naudojamas žaizdoms gydyti. Be to, arnika gerina kraujotaką, todėl spartina gijimą.

ŽALIOJI ARBATA

Nefermentuotose, žaliuose arbatos lapeliuose gausu odą raminamai veikiančių rauginių medžiagų ir polifenolių, mažinančių raudonį ir padedančių ląstelėms regeneruotis. Pamerkite skepetą į šaltą žaliąją arbatą ir uždėję ant odos palaikykite 15-20 min. Arba naudokite losjoną po deginimosi, į kurio sudėtį įeina žalioji arbata.



Jei perdozavote spindulių

LEVANDA

Šio augalo žiedų aliejus pasižymi priešbakterinėmis savybėmis ir ramina sudirgusią odą. 3-4 lašus eterinio levandų aliejaus įlašinkite į šaltą mineralinį vandenį ir supilkite į pulverizatorių. Purškite ant skaudamų vietų.

MEDETKA

Geltoni calendula officinalis pigmentai švelniai skatina žaizdų gijimą. Į 1 l vandens įpilkite 4 arbatinius šaukštėlius medetkų esencijos ir darykite šaltus kompresus.

ŠALTALANKIS

Oranžinės spalvos aliejuje gausu ląstelių atsinaujinimą skatinančių lipidų. Bandymai laboratorijose rodo: UV sukeltus paraudimus jis sumažina 90 proc.

CITRINA

Jos sultyse esanti rūgštis dezinfekuoja ir normalizuoja pakitusią odos terpę, bet tinka tik esant nedideliam sudirginimui. Geriausia veikia kompresas: 1-2 šaukštėliai citrinų sulčių 1 l vėsaus vandens.

VARŠKĖ

Pieno rūgštys stabilizuoja odos terpę,

pieno riebalai maitina ir vėsina lengvai nudegus. Ant medvilninio audinio atraižos užkrėskite piršto storio varškės sluoksnį ir dėkite ant odos. Kai kompresas sušils, atnaujinkite. Pabaigoje nuplaukite vasarošičiu vandeniu.

DRUSKA

Saulės spinduliai iš kūno šalina drėgmę ir druską. Jų atsargas iš išorės galima papildyti šaltais izotoninio tirpalo kompresais (10 g druskos/1 l vandens, atitinka druskos kiekį kraujyje). Taip pat galite pasigaminti gėrimo: 1 arbatinis šaukštėlis druskos, 7 arbatiniai šaukštėliai cukraus, 200 ml apelsinų sulčių, 800 ml vandens.

SILICIS

Želė arba balzamas su siliciu vėsina ir slopina uždegimą. Silicis sugeria bakterijas tarsi kempinė.

TERMINIŲ ŠALTINIŲ VANDUO

Vėsina ir malšina skausmą kaip ir vandentiekio vanduo, bet jame yra ir dirgulių mažinančių mineralinių medžiagų ir mikroelementų. Terminų šaltinių vanduo parduvinėjamas kaip purškalas arba įeina į želė sudėtį.

Tobulas įdegis be saulės

Žvaigždės rodo mums pavyzdį - visus metus akį traukia jų žaviai nurudę kūnai! Tai įmanoma naudojant savaiminio įdegio kremus, kurių svarbiausias privalumas yra galimybė išvengti kenksmingų UV spindulių. Rekomenduojame keletą gudrybių, kaip "įdegti" tolygiai ir kad rudumas išliktų kuo ilgiau.

KRUOPŠČIAI NUŠVEISKITE KŪNĄ

Kad oda neatrodytų dėmėta, būtina kruopščiai nutrinti kūną nuo galvos iki kojų, ypač alkūnes, kulnus ir kelius. Venkite aliejinių šveičiamųjų kremų, nes jie palieka riebią plėvelę ir rudinamasis kremas nudažo odą netolygiai.

RASKITE IDEALIAI TINKANTĮ ATSPALVĮ

Prieš tepdamasi visą kūną, išbandykite kremo intensyvumą drabužių dengiamoje vietoje. Jo stiprumas būna nevienodas, be to, atspalvis priklausys nuo natūralios odos spalvos.

ATSIŽVELKITE Į ODOS TIPĄ

Normalią odą savaiminio įdegio kremai drėkina pakankamai. Juo ištepus sausą odą, po 15 min. ją būtina dar pamaitinti dieniniu kremu. Riebiai odai idealiai tinka kremas želė.

TEPKITE AUKŠTYN

Pradėkite nuo kojų ir slinkite aukšty, tada jums nebereikės pasilenkti ir ant pilvo nesusidarys negražūs dryžiai.

PASISTENKITE NEPRAKAITUOTI

Išštepęs rudinamuoju kremu, negalima lankytis saunoje ir maudytis karštoje vonioje. Spalva greičiau išnyks, jei prakaituosite sportuodama ir dėvėsite ankštus drabužius.

PASIRINKITE TINKAMĄ LAIKĄ

Jei norite atrodyti tarsi grįžusi iš paplūdimio būtent savaitgalį, pradėkite procedūrą trečiadienio vakarą ir pakartokite kitus du vakarus.

APSAUGAI NAUDOKITE VAIKŲ ALIEJUKĄ

Prieš prausdamasi po dušu, odą įtrinkite vaikišku aliejumi. Netrinėdama nušluostykite kūną minkštu rankšluosčiu.



Reuters/nuotr.

Gražių rankų paslaptis

Savo kūno "vizitinę kortelę" būtina kruopščiai prižiūrėti. Labiausiai moters amžių išduoda rankos. Rankų odą lygina hialurono koncentratas, kofermentas Q10 stimuliuoja ląstelių atsinaujinimo procesus, soja balina pigmentines dėmes, UV filtrai apsaugo nuo priešlaikinio senėjimo. Rinkitės kremus su šiais komponentais.

Rankų masažas druskos kristalais kartu su aliejais daro stebuklus: nualinta rankų oda tampa švelni lyg šilkas. Po masažo rankas ištepkite kremu su pieno proteinais, alantoinu, migdolų arba avokadų aliejumi. Nakčiai tinka gaminiai su tokiais priedais kaip persikų kauliukų aliejus ir Q10.

Kinijoje nuo Mingo dinastijos laikų naudojami masažo rutuliukai yra ideali priemonė rankoms mankštinti, suteikianti pirštams jėgos ir lankstumo, gerinanti

koordinaciją. Abu rutuliukus paimkite iš pradžių į dešinę ranką, paskui į kairę ir sukite vieną aplink kitą, iš pradžių pagal laikrodžio rodyklę, paskui prieš ją. Masažas stimuliuoja delnų refleksines zonas, gerina kraujotaką, limfos tekėjimą ir atpalaiduoja visą kūną.

Šiandien koralų spalvos nagai, rytoj rožiniai? Sveikiems nagams tai nekenkia. Jei nagai yra kieti ir lūžinėja, gali padėti serumas arba tinktūra. Norėdamos sustiprinti minkštus nagus, pamasažuokite juos aliejumi arba regeneruojančiu koncentratu, geriausia nakčiai, nes prieš lakuojant turi būti sausi ir neriebaluoti. Prieš tepdamas laką padenkite juos lako pagrindo sluoksniu, kuris išlygina paviršius, apsaugo nuo spalvos pasikeitimo. Laką tepkite dviem plonais sluoksniais, užfiksuokite specialiu stiprikliu.

PARENGĖ LEVA MIŠKINYTĖ



Visi atsakymai - iš vienu lūpų

„Brigitos“ ir skaitytojų klausimus atsako vizažistė, „Alondž“ grožio salono savininkė Jolanta SARGAUTYTĖ.

Kaip dažytis vyresnėms moterims?

Kuo vyresnė moteris, tuo makiažas turi būti natūralus, minkštesnis, paprastesnis. Sakyčiau, jis turi būti toks, kad paslėptų veido trūkumus ir būtų beveik nepastebimas. Tačiau tai nereiškia, kad geriau yra eiti į darbą ar dalykinį susitikimą be jokio makiažo arba tik parųškinus lūpas bei brūkštelėjus tušu per blakstienas. Nepastebimas subtilus makiažas būtinas moterims, kurioms per keturiasdešimt. Jis daromas ne ką trumpiau negu ryškesnis, skirtas vakarui.

Kokį makiažą patartumėte saulėtą vasaros dieną jaunai merginai?

Juokingai atrodo, kai mergina ar moteris, vilkinti lengva spalvinga suknele, išsipaišo veidą taip, kad dings ta visas vasariškas žaismingumas, o dažai, jeigu jie prastos kokybės, nuo karščio ima bėgti. Geriausia būtų iš viso nesidažyti. O jeigu norisi, derėtų kiek paryškinti akis ir pritaikyti prie veido, akių ir drabužio tinkančių lūpų dažų spalvą.

Kokia būtina gero makiažo sąlyga?

Pagrindinė makiažo taisyklė - pasirinkti tinkamą toninę pudrą, kuri užmaskuotų odos trūkumus. Kita taisyklė - tobulai sutvarkyta antakių linija. Jie turi būti tinkamos formos, šviesesni ar tamsesni - priklauso nuo gymio. Antakiai veidui svarbūs taip kaip paveikslui tinkami rėmai. Net yra nustatyti antakių formos tipai atsižvelgiant į tai, kokios profesijos yra moteris.

Ar tiesa, kad įdegis - geriausia toninė „pudra“?

Prisiminkime kilmingas praeities damas, kurios vaikščiodavo su skrybėlėmis ne vien dėl grožio, bet ir kad kuo mažiau įdegtų. Įdegusios būdavo tik valstietės, kurios dirbdavo laukuose. Bet jei prisiminsime, kad Lietuva - valstiečių kraštas, bus aišku, kodėl merginos taip mėgsta įdegti, nors pernelyg tamsi odos spalva tikrai sendina.

PARENGĖ Giedrė MILKEVIČIŪTĖ

MAGIŠKAS ŽVILGSNIS

- Tankios ir ilgos blakstienos žvilgsniui suteikia paslaptingumą ir žavesio.
- Pirštų galiukais švelniai patempkite išorinį akių kampuotį į viršų.
- Šepetėlį pridėkite prie blakstienų statmenai ir zigzagai perbraukite per plaukelius - blakstienos iškart atrodys tankesnės.
- Paskui blakstienas dažykite, šepetėlį laikydama horizontaliai. Atskirkite plaukelius.
- Blakstienų galiukus padažykite tamsiai raudonu tušu, tai optiškai didina akis. Mėlynos akys atrodys dar mėlynesnės, žalios spindės dar ryškesne žalia spalva.
- Blondinėms ir šviesiaodėms dieną geriausia naudoti rudą blakstienų tušą, jis atrodo itin natūraliai. Juodai padažykite tik blakstienų galiukus.

Ką žinai apie odos vėžį

Prieš atsiduodama saulės glamonėms, pasitikrink savo žinias.

KLAUSIMAI

1. Piktybinė melanoma yra labiausiai paplitusi vėžio forma.

Tiesa/netiesa

2. Tamsus apgamas gali byloti apie vėžį.

Tiesa/netiesa

3. Soliariumas yra saugesnis kaitinimosi būdas.

Tiesa/netiesa

4. Kai kuriems žmonėms gresia didesnė rizika susirgti odos vėžiu nei kitiems.

Tiesa/netiesa

5. Akių spalva turi įtakos rizikai nusivilti saulėje.

Tiesa/netiesa

6. Apsaugos nuo saulės kremų naudojimo laikas ribotas, todėl pernykštį galite mesti lauk.

Tiesa/netiesa

7. Brangesnis nuo saulės saugantis losjonas yra saugesnis.

Tiesa/netiesa

8. Saugu būti saulėje dešimt minučių be apsaugos.

Tiesa/netiesa

ATSAKYMAI

1. Netiesa. Apie 9000 žmonių per metus Anglijoje diagnozuojama piktybinė melanoma, kuri prasideda nuo apgamo, ir ši liga nusineša maždaug 1800 gyvybių. Tačiau labiausiai paplitusi vėžio forma yra karcinoma. Ją taip pat paskatina saulė. Liga prasideda nuo mažo raudono ar rausvo blizgančio gumbelio. Keturi iš penkių odos vėžio atvejų yra karcinoma. Nuo jos mirštama retai, tačiau į šią ligą negalima žiūrėti pro pirštus.

2. Netiesa. Nevienodos spalvos, daugiau nei vieno atspalvio apgamai yra kur kas pavojingesni už tamsų apgamą. Tinkrindama apgamus, naudokitės ABCDE taisyklę. A = asimetrija: dvi apgamo dalys atrodo nevienodos. B = kraštai: apgamo kraštai netaisyklingi, neryškūs ar nelygūs. C = spalva: nevienoda spalva turėtų kelti nerimą. D = skersmuo: ar apgamas yra bent 6 mm skersmens? E = pakitimai: apgamas keičiasi. Taip pat turėtumėte kreiptis į gydytoją, jeigu atsirado naujas negyjantis spuogus, niežintinis ir skausmingas spuogas ar apgamas, taip

pat jis kraujuoja ar nenukrinta šašas. Jeigu esate šviesaus gymio ir turite daug apgamų ir strazdanų, jums būtina reguliariai tikrintis odą.

3. Netiesa. Soliariumo UV spindulių intensyvumas gali būti 15 kartų stipresnis nei vidudienio saulės, tad deginantis soliariume iki 35 metų amžiaus net 75 procentais padidėja odos vėžio rizika.

4. Tiesa. Jeigu esate šviesaus gymio, šviesiaplaukė ir strazdanota, taip pat jeigu jūsų šeimoje yra sirgusiųjų odos vėžiu, jums gresia didžiausia rizika susirgti.

5. Tiesa. Mėlynos ar žalios akys, šviesūs ar rudi plaukai rodo didžiausią riziką, o tamsiai rudos akys ir tamsūs plaukai - mažiausią.

6. Tiesa ir netiesa. Apsaugos nuo saulės kremų galiojimo laikas ribotas, tačiau dauguma lentynoje gali gulėti dvejus ar trejus metus, tad patikrinkite galiojimo laiką.

Nelaikykite kremų labai šiltoje vietoje, nes karštis gali sunaikinti apsaugines chemines medžiagas.

7. Netiesa. Gaminio firma neturi reikšmės. Apsauga bus lygiai tokia pati, jeigu pasirinksite SPF 15 (kuris 90 procentų apsaugo nuo UVB spindulių) su papildoma apsauga nuo UVA spindulių. Aukštesnis SPF laipsnis kainuos brangiau, tačiau suteiks nedaug daugiau apsaugos. Rinkitės vandeniu atsparią formulę ir nepamirškite reguliariai pasitepti.

8. Netiesa. Laikas, per kurį oda įdega, priklauso nuo odos tipo ir saulės intensyvumo. Tačiau vidutiniškai oda pradeda degti praėjus 10 minučių, jeigu nenaudojate apsauginio kremo. SPF 15 leidžia išbūti saulėje 15 kartų ilgiau, ir tik tada oda pradeda įdegti, tačiau vis tiek reikėtų vengti laiko, kai saulė yra karščiausia: tarp 11 ir 15 val. Ekspertai taip pat rekomenduoja sėdėti pavėsyje ir vilkėti apsauginius drabužius.



Tiesa, kad tamsūs apgamai signalizuoja apie vėžio riziką?



LAISVALAIKIO nuolaidų programa. Tel. (8 5) 212 33 44.

NAUJAS PARTNERIS BRANGIAI PARDAVĖ NUOLAIDĄ!

Su LAISVALAIKIO kortele EGLĖS SANATORIJOJE taikoma 12% nuolaida visoms gydymo ir sveikatinimo paslaugoms. www.sanatorija.lt



Visiems - po blyną

Giedrė MILKEVIČIŪTĖ

NUOTRAUKOS Irmanto Sidarevičiaus

Tą vakarą sostinės Aušros Vartų gatvėje, kurioje įsikūrė nauja kavinių „Art cafe creperie“, galima sakyti, lijo lietiniai. Tik ne paprastais, o prancūziškais, vadina- maisiais krepais, su įvairiais gurmaniškais įdarais. Juos skanavo ir kviestiniai svečiai, ir prašalaičiai.

Dvi pramogų ir verslo pasaulyje žinomos veiklios moterys Rūta Elkimavičiūtė ir Kristina Ivančenko turėjo drąsos atidaryti kavinių per sunkmetį. Drąsuolės nusiteikusios optimistiškai. Išradingos šeiminingės rūpinasi ne tik skrandžio reikalais, bet ir menais, tai byloja ir kavinių pavadinimas.



Rūta Elkimavičiūtė ir Kristina Ivančenko nepabūgo sunkmečio ir atidarė originalią kavinę



Verslininkas Arūnas Pemkus su žmona Daiva Lialyte neatsispyrė pagundai paragauti krepų

TV3 GENERALINĖ DIREKTORĖ
LAURA BLAŽEVIČIŪTĖ
LIŪTAS (liepos 27 d.)



TELEVIZIJOS LAIDŲ VEDĖJA
BRIGITA BUDGINAITĖ
LIŪTAS (liepos 30 d.)

VERSLININKĖ
AGNĖ ZUOKIENĖ
LIŪTAS (liepos 31 d.)

Liūto ženklų (7.23-8.21) dovanos

Šio ženklų atstovai net nematydami daikto jaučia jo tikrąją vertę. Tačiau juos pradžiugins ir geras žiebtuvėlis, brangus automatinis plunksnakotis ar gero šokolado rinkinys. Jam (ir jai) labai patiks ir teatro ar filmo bilietai, ypač jei teks sėdėti pačiame pirmos eilės centre. Tikrai neprašausite, padovanoję geros parfumerijos ar kosmetikos. Blogiausiu atveju, galite nupirkti keletą loterijos bi- lietų ir įteikti juos gražiame voke ar dėžutėje.

LIEPOS 27 -
RUGPIŪČIO 2 D.

SVARSTYKLIĖS. Sėkmė laukia tvarkančiųjų teisinius ir visuomeninius reikalus. Gerai sutarsite su kolektyvu, rasite daug bendraminčių. Sėkmingai klausys ir šeimos reikalai, daug bendrausite su vaikais. Nukentėti galite tik dėl lengvabūdiškumo arba išsiblašymo.

SKORPIONAS. Rūpesčių gali sukelti konkurentai - tiek versle, tiek meilėje. Labiau pasitikėkite savimi. Tinkamas metas bylinėtis, bandyti išsireikalauti, kad kiti vykdytų finansinius įsipareigojimus. Galbūt prireiks papildomų investicijų, bet jos bus naudingos.

ŠAULYS. Tikriausiai teks priimti rimtus sprendimus, užbaigti atidėliojamus darbus, todėl gali padidėti emocinė įtampa. Nerizikuokite dėl laikinų vertybių. Savaitgalį galbūt prisieis dalyvauti pokylyje, visuomeniniame renginyje, atsidurti dėmesio centre. Tikėtini nelaukti giminių ar draugų vizitai.

OŽIARAGIS. Būtina sėkmingai susidėlioti prioritetus. Tikriausiai trauks mokslinė veikla, kūryba. Galimas pelnas. Gerai seksis šou verslo atstovams. Meilės pasimatymai, nuotykiškai tikėtini antroje savaitės pusėje. Pravartu prisiminti kai kurias gyvenimo pamokas.

VANDENIS. Darbų bus daug, bet pakaks energijos jiems įgyvendinti. Tikriausiai dominis ezoterika, sapnai, netradiciniai gydymo būdai, neįprasta patirtis. Būsime linkę pataikauti namiškių silpnybėms, rodysite dosnumą, lepinsite vaikus. Tik pasistenkite neįklimpti į skolas.

ŽUVYS. Pelnysite viršinių patikėjimą, bendradarbių pagarbą. Tik neužmikite ant laurų. Rūpės pramogos, bet būtų pats laikas nudirbti ir buitinius, ūkio darbus. Tinkamas metas pirkti buitinę techniką, puošti namus. Pasiteisins ir didesnės išlaidos.

AVINAS. Savaitės pradžioje tikėtini sėkmingi finansiniai sandoriai. Savaitės viduryje gali kilti šeimyninių ar buitinių nesklaidumų. Galbūt teks keisti planus, plėšytis tarp darbo ir namų reikalų. Savaitgalis - puikus metas meilės pasimatymams, poilsiui. Galimos įdomios pažintys.

JAUTIS. Neapsikraukite darbais, gali pablogėti sveikata. Jei dar neatostogavote, gerai išeiti atostogų. Palankus laikas kurti planus. Tikėtini nauji ryšiai, pažintys. Savaitgalį praleiskite gamtoje, nors taip pat būtų naudinga skirti laiko svarbiems pirkiniams.

DVYNIAI. Nestokosite energijos, sėkmingai dirbsite ir tvarkysite buitį. Bet kuri jūsų iniciatyva bus palaikyta. Sėkmė laukia dirbančiųjų prekyboje, statybos, nekilnojamojo turto ir reklamos versle. Tik venkite abejotinos draugijos. Gali kilti ginčų šeimoje.

VĖŽYS. Jei ketinate imtis naujos veiklos, gerai apsvastykite galimybes. Vadovaukitės posakiu "Devynis kartus atmatuok, dešimtą kirpk". Laisvalaikį maloniai leisite su mielais žmonėmis. Gerai kur nors išvykti. Gali tekti nemažai išleisti pramogoms ir dovanoms.

LIŪTAS. Tikėtini rūpesčiai dėl dokumentų, įsipareigojimų. Neveikite skubotai, kliaukitės intuicija arba artimų žmonių patarimais. Planus koreguokite pagal aplinkybes. Sveikata bus nebloga, tačiau būtų naudinga daugiau pajudėti, mažiau sėdėti prie kompiuterio ar televizoriaus. Galite sulaukti dėmesio žmogaus, kuriam esate neabejingi.

MERGIELĖ. Tinkamas metas išvykoms, darbui su informacija. Galimi debatai su partneriais ar konkurentais. Nesivėlkite į konfliktus, nesiaikiškite asmeninių santykių ir neskubėkite jų nutraukti. Finansinių sunkumų gali kilti tik tada, jei per daug išlaidausite.

Poetė Indrė Valentinaite su draugu Rychiu



Verslininkė Inga Bytautė atėjo kartu su fotografe Vaiva Abromavičiūte ir jos augintine Sonia

Dizainerė Viktorija Jakučinskaitė su vyru Vitalijum Jančenkovu



Rūta Elkimavičiūtė su vyru Vitu Skukausku pasitiko televizijos laidos vedėją Kristupą Baublį

Modelių agentūros savininkė Inga Buivydaitė-Pragarauskienė