



**Vladas Garastas:
„Klaipėda išugdė
daug krepšinio
talentų“**

8



**„Vakarų ekspresas“
rengs žurnalistikos
pamokėles
moksleiviams**

23



SPEKTRAS

► **Sentencija.** Gyvasis literatūros klasikas Juozas Erlickas: „Lietuvos tikslas galėtų būti - siekti, kad lietuvių kalba taptų tarptautinė. Tai įmanoma, jei visus lietuviškus žodžius pakeistume angliškais.“

► **Orai.** Sinoptikai savaitgalį prognozuoja vėsius ir vėjuotus orus, dienomis oras sušils iki 12-17 laipsnių, lietus trauktis pradės sekmadienį.

► **Įtariamoji.** Sulaikyta 7-metės Telšių rajono gyventojos Skaistės Kvietkauskytės nužudymo įtariama 25-erių vietos gyventoja. Ji vakar apklausta ir suimta 3 mėnesiams. Manoma, kad moteris mergaitę pažinojo, be to, gali turėti psichikos problemų.

► **Liga.** Kauno apskrityje vos antrą kartą per dešimtmetį užregistruotas retas susirgimas - tuliaremija. Manoma, kad žmogus ją užsikrėtė besimaudydamas užterštame vandens telkinyje.

► **Vadovas.** Teismo sprendimu nušalinus Lietuvos futbolo federacijos prezidentą Julijų Kvedarą, jai laikinai vadovaus politikas seimūnas Žilvinas Šilgalis.

► **Tyrimas.** Generalinė prokuratūra nutraukė ikiteisminį tyrimą Drąsiaus Kedžio atžvilgiu dėl Jono Furmanavičiaus ir Violetos Naruševičienės nužudymo bei rengimosi nužudyti Andrių Ūsą. Sprendimas priimtas įtariamajam mirus.



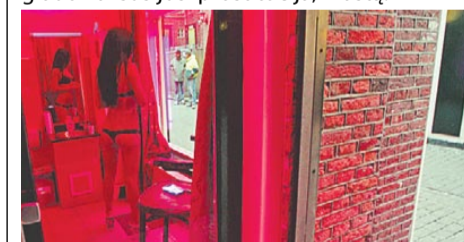
► **Paklausa.** Rugsėjį Lietuvoje brango dauguma maisto produktų, labiausiai - 5,4 proc. - išaugo ledų kaina.

► **Karjera.** Prezidentė Dalia Grybauskaitė kreipiasi į Seimą dėl pritarimo atleisti Žimantą Pacevičių iš Specialiųjų tyrimų tarnybos direktoriaus pareigų. Jis vadovo pareigas eina nuo 2007 metų spalio.

► **Taupumas.** Finansinių sunkumų kamuojamos Graikijos prezidentas Karolas Papoulias prašo sumažinti jam atlyginimą ir pensiją. Jis per mėnesį uždirba 23 tūkst. eurų (beveik 80 tūkst. litų).

► **Karys.** Britų princas Harris vakar atvyko į Didžiosios Britanijos karių stovyklą Afganistane. Teigiama, kad jis mūšiuose su Talibano kovotojais pilotuos sraigtasparnį.

► **Žibintai.** Amsterdamo valdžia ketina iki 2017 metų uždaryti 100 iš 400 viešnamių su vitrinomis Raudonųjų žibintų kvartale. Taip tikimasi pažaboti organizuotą nusikalstamumą ir sumažinti žmonių prekybą, su kuria glaudžiai susijusi prostitucija, mastą.



► **Ar žinote, kad** greitojo SMS rašymo pasaulio rekordas - 41,52 sekundės. SMS sudaro 160 simbolių, rašant tekstą, teksto nuspėjimo funkcijos išjungiamos.

Mieli „Vakarų ekspreso“ prenumeratoriai, jei susiduriate su laikraščio pristatymo nesklandumais, kreipkitės į redakciją tel.: (8 46) 411314, 420096, 411308 (darbo dienomis nuo 8 iki 17 val.)

Vardas ir pavardė - būdas išsiskirti

Tomo GUKAUSKO nuotr.



► **KEISTENYBĖ.** Retus, iš užsienio atkeliavusius vardus savo vaikams dažniausiai renka ne mišrios šeimos ar užsienyje gyvenantys klaidiečiai, bet vietiniai gyventojai - matyt, kažkur juos nugirdę ar besivaikantys mados.

Ar pavadintumėte savo sūnų Austriumi arba Nikonu? O dukrelę - Lūja, Perla arba Amaja? Vieniems tokie neįprasti vardai kelia širpą, o taip pavadinti vaikai - gailieji. Kiti, atvirkščiai, nė neketina kreipti dėmesio į aplinkinių nuomonę ir vadina savo atžalas taip, kad šie išsiskirtų iš pilkos masės, o neįprastas vardas atneštų gyvenimo sėkmę. Atsainiai į piktdžiugiškus aplinkinius žiūri ir ištekėjusios moterys, pasirinkusios sutrumpintą pavardę. Kalbininkai tikina, jog neįprastų, iš užsienio atkeliavusių vardų bumas - laikinas ir po truputį nykstantis reiškinys, o vaikus vadinsime neįprastais, tačiau lietuviškais vardais.

4

„Padėkite: mane kankina mamos liga“

Redakcijos archyvo nuotr.



„Mane jau kelerius metus kankina mamos liga - priklausomybė nuo alkoholio. Iš pradžių tai būdavo savaitiniai užgėrimai, dabar jie jau tęsiasi mėnesiais...“ - redakcijai pasiguodė mūsų skaitytoja Andželika ir paprašė pagalbos.

15

► **KOVA.** Suaugęs žmogus pats apsisprendžia: gerti arba negerti. Jis atsakingas už šį pasirinkimą. O vaikai tuo metu turi kovoti už savo teisę gyventi visavertį gyvenimą - su mama ar be jos.

<http://www.ve.lt>



9 771 392 759 012

Daugiau laisvalaikio skaitinių - www.ve.lt

Šeštadienis 2012 09 08

9



Data

Rytoj, rugsėjo 9 d.,
52-ąjį gimtadienį pasi-
tiks aktorius
ir kino prodiuseris
Hughas Grantas.



Citata

Būtent tada, kai esame bejėgiai ir
netekę vilties, kai negalime pakeisti
padėties, - būtent tada esame pa-
šaukti pasikeisti patys.

Viktoras Emilis Franklis

Skaičius

29

kartą Los Andžele
penktadienį buvo
išdalyti MTV mu-
zikos vaizdo klipų
apdovanojimai.



Egidijaus JANKAUSKO nuotr.

▣ **DIDŽIAVYRIAI.** "Lietuvos istorijos
puslapiuose atrandame daug reiškinių,
faktų ir valdovų asmenybių,
kuriais galime didžiuotis", -
sakė istorikas Vacys Vaivada.

Koks tas

lietuviškas charakteris? (4)

Tęsinys. Pradžia rugpjūčio 11, 18, 15 d.

"**T**autinio charakterio nėra, visi esame individua-
lūs, nors kai kurie sociologų ir filosofų tyrimai
rodo esant tam tikrų būdingų bruožų rinkinį",
- teigia filosofas Aldis Gedutis. Istorikas Vacys Vaivada prieša-
rauja: "Esame pajėgi savo tikėjimą ir principus apginti tauta."

Ivona ŽIEMYTĖ

**Kaip sakė prancūzų filosofas
Le Bonas, visuma bendrų bruožų,
kuriuos paveldime ar perimame
iš aplinkos, yra rasės siela. Ką
pasakytų apie lietuvių sielos
reiškinius lietuvių filosofas? -
kreipiamės į Aldį Gedutį.**

Kai kalbate apie tautos sielą,
atsiduriate teritorijoje, kur yra da-
lykų, kurie negali būti nei įrodyti,
nei paneigti. Geriau kalbėti apie
nacionalinį charakterį.

Kyla pagunda pasakyti, kad
kiekvienas yra individualus, ir
tokie dalyko kaip tautinis charak-

teris nėra. Bet jeigu užmestume aki
į filosofų ar sociologų tyrinėjimus,
vis dėlto paaiškėtų, kad bendrų
bruožų rinkinio esama. Jie atsikar-
toja, todėl ji galima atpažinti.

Vis dėlto nėra kažkokių dešim-
ties bruožų, kurie būtų būdingi
visiems lietuviams, ir tik pusė iš jų -
latviams, bet nė vienas jų negaliotų
afrikiečiams Zimbabvėje.

Žiūrint į lietuvių tautą ne tik
kaip į vientisą darinį, reikėtų
pridėti tam tikrus skirtumus -
išsilavinimo, pajamų, gyvenimo
vietos, amžiaus. Žmonės, kurie
neturi sovietinio gyvenimo patir-
ties, pasaulį suvokia visiškai kitaip.

Dabar esame gerokai laisvesni,
atviresni, ir vartotojų įpročiuose
daugiau panašumų tarp austro,
amerikiečio ir lietuvių negu tarp
jauno ir pagyvenusio lietuvių.

**Lietuviai vadinami stabmel-
džiais, dievinančiais gamtą,
akmenį, medį, žaltį.**

Pabandykit šešiolikmečiui pa-
sakoti apie tautos dvasią ir savastį,
jis paprasčiausiai nesupras, ko iš jo
norite. Stabai gali būti įvairūs. Da-
bar dievinami tie, kurie šmėkščioja
televizorių ekranuose.

Ar jūs galite susitapatinti su
žmonėmis, kurie gyveno prieš
tūkstantį metų? Savo šaknų paži-
nimas yra viena, o tapatinimasis
- kita. Aš galiu sakyti, kad vienas
iš solidžiausių Lietuvos valdovų
buvo Vytautas, bet taip pat galiu
pasakyti, kad, vertinant dabartiniais
standartais, jis buvo didelis
niekšas. Atminkim istoriją apie
bėgimą iš Skirgailos nelaisvės, kai
jis persirengė tarnaitės drabužiais,

nepaisydamas, kokia bausmė
laukė jos.

**Jūs sakote, kad esate lietuvis.
Tai jūsų tapatybės dalis.**

Todėl, kad kalbu lietuviškai, tai
yra mano gimtoji kalba, o gyvenu
tam tikroje teritorijoje, mieste,
kuris lietuviškas buvo labai neilgą
istorijos dalį.

Kalba formuoja pasaulėvaizdį.
Galiu pateikti keletą pavyzdžių,
primityvus būtų tas, kad lotyniš-
ką abėcėlę naudojantys žmonės
dažniausiai rašo iš kairės į dešinę,
o arabai, žydai - iš dešinės į kairę.
Australijoje yra aborigenų porm-
puroanų gentis, kurie išvis neturi
kairės ir dešinės supratimo, ir jie
orientuojasi pagal pasaulio puses,
ir visada žino, kur šiaurė, rytai, va-
karai ir pietūs; net atsідūrę rūsyje,
gali tiksliai parodyti.

**Ar nemanote, jog ilgiausiai
Europoje išlikę pagonimis, o pa-
sikrikštiję tapę uoliais katalikais
mes patyrėme didelį dvasios**

virsmą?

Esu įsitikinęs, jog perėjimas
nuo pagonybės į krikščionybę nie-
ko nereiškia. Jeigu kalbėtume apie
traumines patirtis, individualų
poveikį, tai psichologai pasakytų,
kad išstremti arba kitaip buvę pri-
versti palikti savo namus žmonės
palikuonims iki trečios kartos
perduoda tam tikrą nesaugumą,
neprišitaikymą. Bet koks estų
tremtinių palikuonis gali surasti
daug daugiau bendro su gruzinų
ar čekėnų tremtinių palikuonimi
negu su savo tautiečiu, kuris tų
išgyvenimų neturi.

Ta pati Lietuvos istorija, į ku-
rios praeitį jūs apeliuojate, daž-
niausiai baigiasi 1569 metais sulig
Liublino unija, po to apie kokius
nors įdomius dalykus tikrai nebė-
ra kalbama, nėra didvyriškumo,
kokio nors nukariavimo, lyderia-
vimo, aiškaus simbolio ir panašiai.
Galime tapatintis tik su tais žmo-
nėmis, kurie yra gerokai arčiau
mūsų, su kuriais dar turime koki
nors santykį ir kontaktą.

9 Ar ką nors apie tautą sako tai, kad norime turėti karalių, statome MAISTAS PLAUKAMS: aldovų rūmus?

Jūs kalbate apie tuos, kurie garsiausiai rėkia, bet jeigu paklaustumėte paprasto išsilavinusio žemaičio, jis nustebtų: "Koks karalius, ką jūs čia šnekate?" Tai tas pats, kas iš vieno skandalingo politiko spręsti apie lietuvių mentalitetą.

Žinomiausi šalies filosofai Juozaitis ir Šliogeris sako, jog esame duoneliautojų ir graibš-tukų tauta.

Paminėjote tik du. O filosofai Gintautas Mažeikis arba Leonidas Donskis kalba visiškai kitokiu tonu, jų kitas žodynas. Jie bando surasti tam tikrą pozityvą, bet jų tekstus perskaityti daug sunkiau.

Filosofus irgi galima padalinti pagal ideologijas ir vertybes.

Ką apie tautą sako faktas, jog į Seimą išrinkome juokdarius ir artistas?

Suveikė reklama: nežada produkto už tam tikrą kainą - žada svajone, geresnio gyvenimo viziją.

Užsieniečiai apie mus kalba geriau nei mes patys apie save.

Tautinės aristokratijos neliko po sovietmečio trėmimų, mus formavo žemdirbių mentalitetas. Ilgą laiką neturėjome ramybės: ateidavo vienas ponas, kitas, todėl radosi tas atsargumas, darbštumas, kai gali kliautis tik savimi, o ne kokiu nors valdovu. Lietuviai sunku imtis tam tikrų sprendimų, bet ir šie dalykai keičiasi su kitomis žaidimo taisyklėmis. Mano manymu, vienas geriausių bandymų apibūdinti tą lietuvių mentalitą yra mastytojo Algirdo Juliaus Greimo pasakymas, kai jo paklausė, kuo prancūzas skiriasi nuo lietuvių.



IDENTITETAS. "Sakausi esąs lietuvis tik todėl, kad mano gimtoji kalba yra lietuvių", - sakė filosofas Aldis Gedutis.

Jis pasakė: prancūzo senelis mėgo agurkus, tėvas - impresionistus, sūnus - siurrealistus, o lietuviai dabar yra kažkur tarp agurko ir impresionistų. Filosofas Rolandas Pavilionis yra pastebėjęs vieną įdomų dalyką: žodyje "suprasti" turime aiškia šaknį "prasti", tai yra - supaprastinti.

Jeigu ir galime didžiuotis kai kuriais praeities valdovais, tai mums nepadedą spręsti savo problemų.

Kodėl emigravę lietuviai taip ilgisi tėvynės?

Pabandykite pagyventi metus užsienyje be savo įprasto žmonių rato, naujai įsitvirtinti naujoje valstybėje, kur jus sunkiai išleis į visuomenę. Čia nėra močiutės, draugų, paaiškėja, kad atsiranda tam tikrų skirtumų - ir gal verta grįžti namo?

Pavyzdžiui, jaunas ispanus paliginus su lietuviais, mes perspektyvų turime daugiau, nes pas mus yra atvirų erdvių, kurias galima užimti. Trisdešimtmečiai ispanai gyvena daug prasčiau, dažnai - su tėvais, nes pajamos menkos, negali už jas išgyti atskiro būsto.

O man atrodo, kad meilė tėvynei įsiurbiamą su motinos pienu.

Tam tikros savybės atsiranda socializacijos metu. Įdomu tai, jog valstybės modeliai daro įtaką: Norvegijoje Breivikas iššaudė minią žmonių, to negalėtų nutikti mažiau civilizuotoje valstybėje, tarkime, Afrikoje, kur žmonės veiktų efektyviau, nes jie įpratę prie ekstremalių situacijų ir gyvybės gelbėjimo.

Gerovės valstybės turi savų trūkumų, skirtingų patyrimų. Gal ir įmanoma pasiekti bendrą pasaulio supratimą, bet vis tiek skirsis teritorijos, kalba.

Turime kuo didžiuotis

Kokie tautos istorijos įvykiai, asmenybės daro mus išskirtinius? - paklausėme istoriko Vacio Vaivados.

Žemaičių, kuršių, žemgalių, sėlių, prūsų, sambių gentys atsirado prieš tūkstantmečius, tačiau kaip valstybė įsitvirtinome XIII amžiuje. Valstybės kūrimo pradinuose etapuose mes ypač išsiskyrėme palyginti sėkmingai prieš Livonijos, o vėliau - Vokiečių ordiną taikyta savo karyba, ypač Saulės bei 1260 m. liepos 13 d. įvykusiu Durbės mūšiu, po kurios prasidėjęs baltų kilčių pasipriešinimas išplito į Kuršo, Prūsijos ir net Estijos teritorijas,

buvo bandyta nusimesti užkariautojų primestą tvarką.

Žemaičiai ten suvaidino didžiulį vaidmenį. Jų kilmingasis Algminas pasiūlė kovos koncepciją - sutelkti visas baltiškas kiltis bendrai kovai su vokiečių ordinu. Prie to prisijungė ir karalius Mindaugas. Iš aptarto konteksto nesunkiai galima išžvelgti pasipriešinimo priverstinai brukamoms kitoms vertybėms dviasia. O čia aš matau tiesioginę jungtį su tuo pasipriešinimu, kuri žemaičiai pademonstravo XVII a. vid. sukildami prieš švedus ar 1886 m. pasipriešindami Kestaičių, 1893 m. - Kražių bažnyčių uždarymui, XX a. antroje pusėje - Žemaičių Kalvarijos (tuomet Varduvos) atlaidų tradicijos naikinimui.

1417 metais įsteigta Medininkų (Žemaičių) vyskupija, organizuojamos parapijos, parapijų mokyklos, radosi lietuvių kunigai. Atsivėrė galimybės išvykti studijuoti į užsienio šalis, paruošti politikų ir diplomatus, žmonių, kurie, atsižvelgdami į susiklosčiusią geopolitinę, nuolat kintančią politinę padėtį, galėtų sėkmingai dirbti centriniame valstybės ir valdovo aparate.

XV a. pr. jau buvo pradėti brandinti panašius reikalavimus atitinkantys pareigūnai, plačiau tarptautinę padėtį išmanantys politikai, tačiau pačioje Lietuvoje sėkmingai juos ruošti trūko aukštosios mokyklos. Pirmąjį tokį bandymą gal galima būtų sieti su 1540 m., kai Vilniuje kolegiją įsteigti bandė Abraomas Kulvietis.

Realiai aukštoji mokykla veikti pradėjo, deja, tik 1579 m. - tada jėzuitų globoje buvo įsteigta akademija Vilniuje. Iki tol gilesnių žinių pasisemti tekdavo dažniausiai artimuose universitetuose - Krokovoje, Prahoje, o nuo XVI a. 5-ojo deš. - Karaliaučiuje. Tiesa, jau ir XV a. pab. turtingesnieji studijuoti išvykdavo į tolimesnes šalis.

Žemaitijoje aukštesnio lygio mokykla buvo įsteigta tik XVII a. pr. - Kražiuose, o XVII a. vid. dar ir Pašiaušėje. Abi kolegijas globojo

Lietuviai - atkaklūs, lankstūs, - turi daug gyvybingų savybių.

Vacys VAIVADA, istorikas

vienuoliai jėzuitai.

Kalbant apie mūsų valdovus, pirmiausiai jų nederėtų perdėti romantizuoti. Kaip ir visi valdovai, tiek Mindaugas, tiek ir Traidenis ar Vytenis savo valdžiai įtvirtinti neišvengiamai buvo priversti naudoti jėgą. Tačiau kalbant apie jų vykdytus manevrus, reaguojant į besikeičiančią politiką, būtina pabrėžti jų pastangas išsaugoti visuomenę, už kurią jie buvo atsakingi, išsaugoti pačią valstybę.

Kalbant net ir apie krikštą, pirmiausiai mes matome būtent politinius savisaugos žingsnius. Tai, beje, buvo būdinga ne tik Mindaugui. Jo oponentas brolienas Tautvilas, telkdamas galimas jėgas koalicijai prieš Mindaugą,

krikštijosi metais anksčiau nei jo tėvo brolis. Bet juk Tautvilas buvo remiamas kito savo dėdės - žemaičių kunigaikščio Vykinto. O tai reikštų, kad Vykintas krikšto idėją taip pat turėjo apmąstyti.

Žodžiu, galima tikėjimo kaita to laikotarpio politikų apmąstymuose nebuvo svetima tema. Tam galima būtų pateikti ir daugiau pavyzdžių, o mintis pirštusi viena: veikėjai suvokė, kad tik fiziškai išsaugota visuomenė gali turėti ga-

Tolimi laikai, kurie absoliučiai nieko bendra neturi nei vertybine prasme, nei mąstymo požiūriu. Jeigu ir galime didžiuotis kai kuriais valdovais, tai mums nepadedą spręsti savo problemų.

Aldis GEDUTIS, filosofas

limybę puoselėti savo tapatumą.

Net ir mūsų valdovų istorijoje mes rastume labai gražių puslapių, kuriuos yra aptarę ir istorikai, ir literatai. Tai ir gal kiek suromantintos Mindaugo bei Žygimanto Augusto meilės istorijos, ir pastarojo Didžiojo kunigaikščio pastangos, skatinusios renesansinių idėjų plėtrą LDK, tai ir Stepono Batoro politiniai sumanymai. Puikių atsakomybės valstybei pavyzdžių galima rasti ne tik minėtų valdovų, bet ir Jono Kazimiero Vazos ar net paskutinio mūsų valdovo Stanislovo Augusto Poniatovskio veiksmuose. Tiesa, į šiuos valdovus dėl labai sunkių valstybei politinių kontekstų kartais esame linkę žiūrėti pernelyg kritiškai.

Karalių Mindaugą senovės tradicijų puoselėtojai smerkia kaip šių tradicijų griovėją, nes jis priėmė naujoves. Bet jis sukūrė valstybę, kuri gavo galimybę pradėti pati apmąstyti savo vietą geopolitiniame to laikotarpio Europos gyvenime.

Gediminas sukūrė valstybės struktūrą, vaizdinį, strategiją, įkūrė sostinę Vilnių, kvietėsi užsienio diplomatus, pirklus, amatininkus.

Turėjome istorikus Kazimierą Simonavičių, Motiejų Strijkovskį, baroko laikotarpio istoriką, Albertą Vijūką Kojalavičių, Simoną Daukantą.

Tai koks tas mūsų lietuviškas charakteris?

Kiekvienas Lietuvos regionas turi savų charakterio bruožų. Žemaičiai - tylesni, užsispyrę, ką sumasto, tą padaro, tiesa, tik dėl jiems priskiriamo lėtumo galima abejoti, nes kartais būna labai smarkūs.

Lietuviai - atkaklūs, lankstūs, mėgstantys šviesias spalvas, imantrumą. Teigiamų, gyvybingų savybių yra daug. Tarp jų vis dėlto reiktų išskirti pastangą saugoti savo valstybingumą ir susiklosčiusį tapatumą. Apie tai kalba 1991 m. sausio 13 d. įvykiai, turintys tiesioginį ryšį su Pilėnais, su jau minėtų Kestaičių, Kražių bažnyčių gynybomis, su Žemaičių Kalvarijos atlaidų tradicijos saugojimu ir t. t. O tai rodo nuostatų pastovumą,

DEGIOS IR NUODINGUS DŪMUS SKLEIDŽIANČIOS ŠILTINIMO MEDŽIAGOS GAISRUOSE SUKELIA PAVOJŲ ŽMONIŲ GYVYBĖMS IR MILŽINIŠKUS NUOSTOLIUS

NEDEGI

TINKUOJAMŲ FASADŲ PLOKŠTĖ

PAROC® FAS B



PAROC®
YOUR ENERGY IN MIND

Daugiau informacijos rasite interneto puslapyje: www.paroc.lt

“MTV Video Music Awards”: Rihannos triumfas



► **GERIAUSIOS** metų naujos grupės titulą gavusi “One Direction”.

Naktį iš ketvirtadienio į penktadienį JAV, Los Andžele, vyko vienas pagrindinių metų muzikinių renginių: ceremonija “MTV Video Music Awards”. Kai kam iš žvaigždžių šis renginys tapo triumfuojančiu sugrįžimu į sceną: po trumpo karjeros štilio savo gerbėjus pradžiugino Pink ir Alicia Keys.

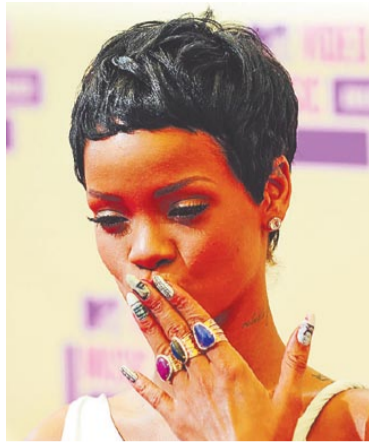
Nors Rihanna, Taylor Swift ir Frankas Oceanas niekur ir nebuvo dingę, tačiau jų pasirodymą publika sutiko ne mažiau audringai.

Pagrindinį apdovanojimą - prizą už geriausią metų video- pasimė Rihanna. Statulėlė skirta jai už klipą “We Found Love”, kuris jai padėjo nurungti tokius rimtus konkurentus kaip Katy Perry, M.I.A, Gotye ir... ji pati duete su

reperiu Drake.

Grupė “One Direction” paskelbta geriausia metų naujoke, jai įteiktas prizas ir už geriausią popvideoklipą “What Makes You Beautiful”.

Tarp vyrų videoklipų pergalė atiteko Chriso Browno “Turn Up the Music” (panašu, jog publika pagaliau atleido dainininkui šiurkštų elgesį su visuotine nu-



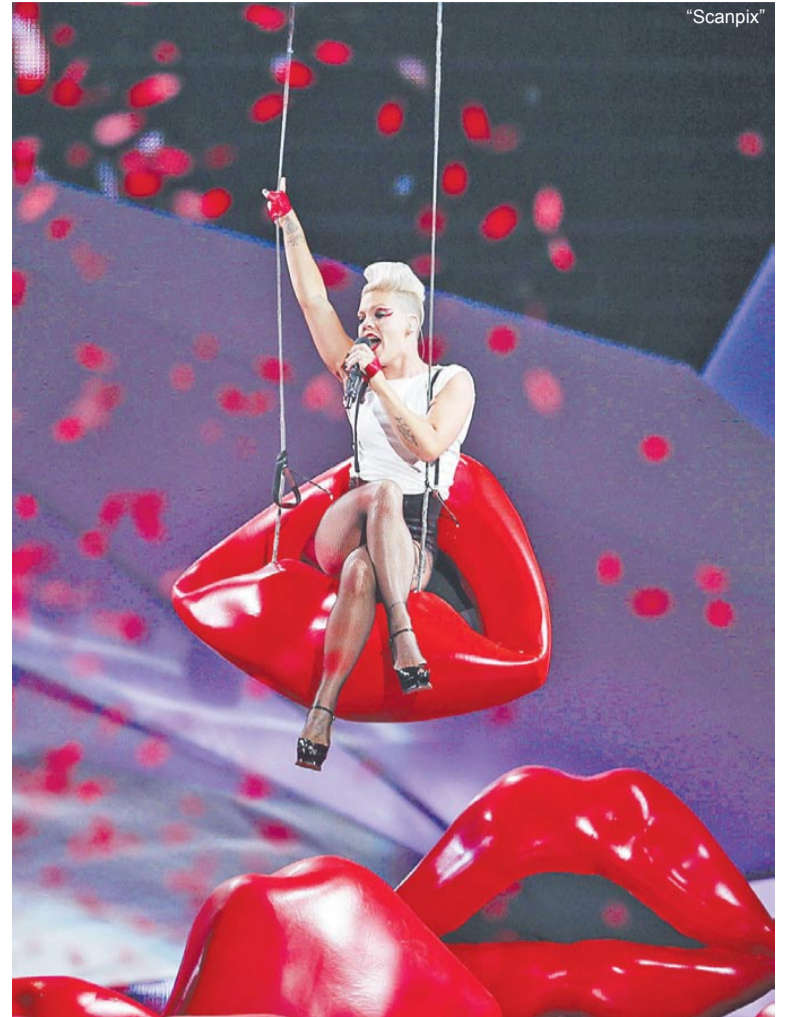
► **RIHANNAI** įteiktas apdovanojimas už geriausią 2012 metų muzikinį vaizdo klipą.



► **MTV** apdovanojimų renginyje koncertavo Alicia Keys ir Pink.

mylėtine Rihanna). Tame pačiame videoklipe, balsavimo rezultatu duomenimis, - ir geriausia choreografija.

Geriausias moteriškas klipas



šiais metais priklauso Nicki Minaj (“Starships”).

Grupė “Coldplay” laimėjo roko kategorijoje su videoklipu “Paradise”.

Katy Perry buvo nominuota keturis kartus, po tris - Beyonce, “Coldplay”, M.I.A.

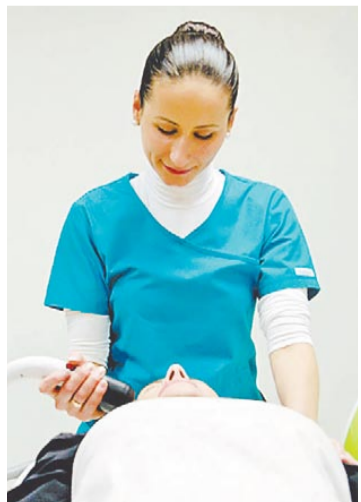
Profesionalios lazerinės grožio procedūros - ir Klaipėdoje

Klaipėdiečių džiaugsmui ir patogumui uostamiestyje, Naujojo Sodo g. 1, viešbutyje “Amberton Klaipėda”, duris atvėrė itin modernus kosmetologijos kabinetas “Laserstyle”. Tad grožį ir jaunystę dabar įmanoma susigrąžinti greitai, neskausmingai ir svarbiausia - ilgam.

Saulė ADOMAITYTĖ

Nepageidaujamų plaukelių depiliacija, odos atjauninimas, krūtinės standinimas, spuogų gydymas, kapiliarų, pigmentinių dėmių šalinimas, celiulito, strijų ir raukšlių naikinimas - visa tai moderniu lazeriu atliekama neskausmingai ir efektyviai.

O svarbiausia, kad efektas ilgalaikis. Lazeriu pašalinti plaukeliai nebeauga, tad pats laikas,



► **PROCEDŪROS** lazeriu atliekamos greitai ir visiškai neskausmingai.



► **NUOLAIDOS.** Kosmetikos kabineto “Laserstyle” atidarymo proga klientams taikomos didelės nuolaidos.

pasinaudojus profesionalia kokybiška kosmetika, atskleisti bei palaikyti savo kūno grožį.

Depiliacija - per pietų pertrauką

“E-light” lazeriu dirbama itin greitai ir saugiai, pavyzdžiui, pažastų plaukeliai depiliuojami vos per 5 minutes, bikinio sritys depiliacija užtrunka vos 5-10 minučių, tad klientai ją gali atlikti net pietų pertraukos metu.

Ruduo - tinkamas metas pasirūpinti savo grožiu. Mat depiliacija, odos atjauninimas, krūtinės standinimas, spuogų gydymas, kapiliarų, pigmentinių dėmių šalinimas, celiulito ir strijų gydymas “E-light” lazeriu atliekamas kelias dienas nesikaitinus saulėje. Vengti tiesioginių saulės spindulių patariama ir kelias dienas po procedūrų.

“E-light” lazerio veikimo prin-

cipas - paprastas. Sunaikinamos embrioninės ląstelės, kurios maitina plauką, tad plaukas miršta ir iškrenta.

“Šis gydymas - ilgalaikis, patogus, beveik neskausmingas ir turintis mažai šalutinių poveikių. Jis padeda išspręsti estetines problemas, pvz., didelį plaukuotumą, odos problemas, tarkim, jaugančius plaukus”, - sako kosmetologė Neringa Burovienė.

Tiesa, “E-light” sistema - naujesnė technika nei paprastas lazeris, todėl yra daug veiksmingesnė, tinka ir šviesiai, ir tamsiai odai, o procedūra yra neskausminga. Paprastai plaukeliams visiškai išnaikinti reikia 6-12 procedūrų.

Depiliacijos efektyvumas yra susijęs su melanino kiekiu, tad gydymas geriausiai veikia juodus plaukus. Metodus nėra efektyvus žiliems plaukams.

Šalin nuovargio žymės

Moderni “E-light” sistema itin efektyvi veidui atjauninti. Ji efektyvesnė už įprastą lazerį, nes galimos įvairios modifikacijos, priklausomai nuo problemos tipo ir paciento odos. Procedūra skatina odos kolageno gamybą, kad sumažintų poras ir suteiktų odai šviežumo, tvirtumo.

“E-light” lazeriu itin efektyviai naikinama odos pigmentacija. Procedūros metu švelnus šviesos blyksnis sugeria melaniną iš saulės pažeistos vietos ir taip pagerina pažeistos odos būklę.

Oda tampa lygesnė ir stangesnė, ryškesni veido kontūrai, išlyginamos raukšlės ir gilios mimikų linijos, sumažinama pasmakrė bei pajuodę paakiai. Tad veidas atrodo kur kas jaunatviškiau nei iki procedūros.

“E-light” procedūra padeda ir gydant įsisenėjusias arba neseniai atsiradusias strijas, detoksikuoja.

Atsisveikinkite su spuogais

“Laserstyle” kosmetologė pagelbės ir tiems, kuriuos kankina aknė - paprastieji spuogai.

Spuogas - riebalų liaukų ir plauko maišelio lėtinis uždegimas. Tai dažniausiai lėtinė, psichologinį diskomfortą sukianti odos problema. Dauguma žmonių, turinčių šią problemą, nepasiekia norimų rezultatų šiuolaikinėmis medikamentinėmis priemonėmis, be to, bet koks medikamentų vartojimas sukelia nepageidaujamą šalutinį poveikį.

“E-light” lazerio spinduliai mažina uždegiminį procesą. Klinikiniai bandymai rodo, kad naudojant “E-light” lazerį optimaliai (apie 80 proc.) pagerėja net sunkios uždegiminės aknės formos.

“E-light” lazeriu puikiai panaikinamos dėmelės, likusios po odos valymo procedūrų, naikinami išsiplėtę kapiliarai, mimikos raukšlės, sėkmingai gydomas celiulitas.

Kosmetologijos kabinetas “Laserstyle” įsikūręs viešbutyje “Amberton Klaipėda” esančiame grožio salone “Deivė Izidė”, Naujojo Sodo g. 1, Klaipėdoje.
Tel. pasiteirauti 8 608 05554
el. p. neringa@laserstyle.lt
www.laserstyle.lt

Nuotrauka iš “Laserstyle” albumo



Elvio Presley namas "Graceland"

Adresas: 3764 Elvis Presley Boulevard, Memfis, Tenesis, JAV.
Darbo laikas: kasdien nuo 9 iki 17 val.
Bilieto kaina: 14-70 dol.
Adresas internete: elvis.com/graceland

Pavadindamas savo namą dukters Grace garbei, jo pirmasis šeimininkas nė nenutuokė, kad bėgant laikui jis taps šimtų tūkstančių piligrimų iš viso pasaulio traukos vieta.

Presley šeima atsikraustė čia 6-ajame dešimtmetyje. Rokenrolo karalius savo namus pavertė poparto pavyzdžiu: sekiodamas sparčiai besikeičiančią madą, Elvis interjerą atnaujindavo kartą per porą mėnesių. Galiausiai kiekvienas kambarys priminė garsųjį Richardo Hamiltono koliažą "Tai kas gi taip keičia nūdienos namus ir daro juos jaukius?" Blizgučiais išsiuvinėti kostiumai, į krūvą sumesti muzikiniai apdovanoji-



▶ **ELVIO** dukrelės Lisos Marie Presley lovelė.

mai, giminės kapinės vidiniame kieme - Elvis ir po mirties liko kičo įsikūnijimas. Tačiau jo atveju tai neerzina. Būtent "Gracelande" supranti, kad didžiame muzikante slėpėsi naivaus bernioko siela.



▶ **ROKENROLO** karaliaus svetainė.

Annos Frank namai

Adresas: Prinsengracht 263-267, Amsterdamas, Nyderlandai
Veikia: kasdien nuo 9 iki 21 val.
Bilieto kaina: 4,50-9 eurai
Adresas internete: annefrank.org

"Annos Frank dienoraštis" tapo kone pačia žymiausia knyga, skirta nacizmo aukoms. Žydų mergaitė rašė savo dienoraštį name Prinsengachto krantinėje, kur slėpėsi jos šeima Hitleriui užėmus miestą. Už dokumentų spintos, kuri užstojo duris į slapтус kambarius, Anna, jos tėvai ir vyresnė sesuo praleido daugiau nei dvejus metus. 1944 m. vasaros pabaigoje jie vis dėlto buvo areš-

tuoti ir išsiųsti į koncentracijos stovyklas. Ten išgyveno tik tėvas Otto Frankas. Jis ir perdavė leidėjams dukters dienoraštį.

Rankraščio originalą galima pamatyti šiame muziejuje. Jo įkūrėjai visoms patalpoms grąžino tą vaizdą, kuris čia buvo, iki įsiveržė SS karininkai.



Žvaigždėmis neg... 7 garsenybių namai

Garsūs aktoriai ir muzikantai vienas per kitą įrodinėja, kad jie - paprasti žmonės, kurie džiaugiasi paprastais gyvenimo malonumais. Tačiau gerbėjai į tai žiūri skeptiškai: vis dėlto sunku įsivaizduoti, kad Johnny Deppas mėgtų leisti vakarus ant nudrengtos sofos su alaus bokalu rankoje arba kad Madonna, išvykdama į pasaulio turnė, svajotų kuo greičiau sugrįžti, kad sode iki šalčių spėtų pasodinti serbentų krūmą. Kita vertus, žvaigždėmis negimstama. Daugelis šių dienų milijonierių augo gana kukliomis sąlygomis. Tikriausiai todėl vėliau jie negali liautis pirkę nekilnojamąjį turta...

Pabūti Lennono vaikystės kambarėje, pamatyti pirmuosius Schwarzeneggerio svarmenis,

pasivaikščioti po butą, kuriame gyveno Mozartas savo šlovės metais... Pasulyje daug galimybių

susipažinti su didžių žmonių buitimi. Garsenybių būstų-muziejų sąrašą sudarė "Forbes".

Galos Dali pilis



Adresas: Gala Dali Square, Pūbolas, Ispanija
Darbo laikas: nuo kovo 15 iki gruodžio 31 d. (kiekvieną savaitės dieną - skirtingu laiku; šeštadieniais ir sekmadieniais nedirba).

Bilieto kaina: 6-8 eurai
Adresas internete: salvador-dali.org

Senovinė pilis Katalonijos provincijoje priklausė dailininkui Salvadorui Dali ir jo mūzai Galinai Djakonovai, arba Galai, kuri buvo paslaptinga ir prieštaringa figūra, bet ištikimiausia Dali draugė. Po jos mirties dailininkas susirgo sunkia depresija ir prarado norą tapyti.



▶ **PUBOLO** pilis buvo Dali žmonos Galos rezidencija.

Iš pažiūros ši pilis neišvaizdi, storos akmeninės sienos apgrivusios. Viduje - unikalus ekscentriškos poros keistenybių muziejus. Pavyzdžiui, yra žinoma, kad Gala bijojo radiatorių ir jos prašymu Dali uždengė juos specialiais ekranais, ant kurių nupiešė... radiatorius. Matyt, tokiu būdu dailininkas nutarė padėti žmonai įveikti neįprastą fobiją.

Deganti žirafa viduramžių gobelene, balto arklio iškamša, fontanas su Vagnerio kaukėmis, dramblio su uodo kojomis skulptūra, šeimos kapavietė rūsyje, - Pubolo pilis su aplink esančiu sodu pilni netikėtų objektų.

Pasakojama, kad pats Dali galėjo čia atvažiuoti tik Galai leidus - kad nesutrukdytų jos susitikimams su jauniais meilužiais.

Mozarto namas Vienoje



Adresas: Domgasse 5, Viena, Austrija
Darbo laikas: kasdien nuo 10 iki 19 val.
Bilieto kaina: 3-10 aurų.
Adresas internete: mozart-hausvienna.at

Vienoje Mozartas daugybę kartų keitė adresą, tačiau iki mūsų dienų išliko tik vienas jo butas - tylioje gatvelėje centre, netoli Šventojo Stepono katedros.

Kompozitorius čia gyveno nuo 1784 iki 1787 metų, kai buvo ant šlovės bangos ir galėjo sau leisti nuomotis prabangius šešių kambarių apartamentus su virtuve. Tačiau net ir tuomet Mozartas



▶ **MOZARTAS** net ir savo šlovės metais vargu ar galėjo tikėtis, kad prabėgus porai šimtmečių jo vardo muziejumi bus pavadintas ne tik butas, bet ir visas pastatas.

vargu ar numanė, kad prabėgus porai šimtmečių jo vardo muziejumi bus paverstas ne tik jo butas, bet ir visas pastatas.

Pirmajame aukšte - istoriniai kambariai, kuriuose genijus kūrė "Figaro vedybas". Antrasis aukštas skirtas Mozarto muzikai.



Trečias - 18 amžiaus antrosios pusės Vienai. Vienas įdomiausių eksponatų - stereoskopinio aparato imitacija. Žvilgtelėjęs į jį, gali pamatyti trimates pikantiško turinio miniatiūras: Mozarto laikais tokia pramoga Europoje buvo labai populiaru.

gimstama nai-muziejai

Fridos Kahlo muziejus

Adresas: Londres 247, Del Carmen, Mechikas, Meksika
Veikia: antradieniais - sekmadieniais nuo 10 iki 18 val.
Bilieto kaina: 1,15-7,75 dol.
Adresas internete: museofridakahlo.org.mx



Žydras namas istorinėje Mechiko dalyje yra ta vieta, kur Frida Kahlo savo pirmuoju klyksmu pasveikino pasaulį ir amžiams užmerkė akis sulaukusi 47-erių metų.

Neišvažius vieno aukšto statinys buvo paverstas muziejumi Diego Rivieros, dailininkės vyro ir taip pat garsaus meksikiečių tapytojo, iniciatyva. Šiandien čia saugomi keltas žinomų Kahlo paveikslų, taip pat didžiulis garderobas, liudijantis jos aistrą etninėms

suknelėms ir didžiuliams papuošalams.

Studijoje iki šiol stovi mėgstamas dailininkės molbertas, šalia guli jos teptukai. Dažnas muziejaus lankytojas nustemba išvydęs, kad šalia Fridos lovos pritaisytas veidrodis - ne galvūgalyje, o palubėje. Mat būdama 17 metų Kahlo pateko į avariją ir metus turėjo praleisti horizontalioje padėtyje. Mergaitės motina nutarė, kad jai bus linksmiau, jeigu ji galės priešais save matyti bent savo atvaizdą.

"The Beatles" narių vaikystės namai



MC'CARTNEY vaikystės namas.

Adresas, Liverpulis, Didžioji Britanija

Veikia: trečiadieniais - sekmadieniais, iš anksto užsiregistravus.

Turo kaina: 5-20 eurų.

Adresas internete: nationaltrust.org.uk/beatles

Ar norėtumėte atsidurti virtuvėje, kurioje teta Mimi plikydavo arbatą jaunajam Johnui Lennonui? Arba užsukti į Paulo McCartney'io namą, kuriame buvo sukurtos dainos "She Loves You", "I Call Your Name", "I Saw Her Standing There"?

Britų nacionalinis fondas pa-

siruošęs įgyvendinti bitlomanų svajonę: jiems dabar rengiamas specialus autobuso turas ir suteikiama galimybė pabūti svečiuose pas legendinius muzikantus.

Lennonas ir McCartney'is gyveno vos už dvidešimties minučių kelio pėsčiomis vienas nuo

kito: pirmasis - Menlove Avenue, antrasis - Forthlin Road. Tačiau lemtingoji jų pažintis įvyko ne atsitiktinai, vidury gatvės, o per tarpininką - bendrą pažįstamą Ivaną Vaughaną.

O štai George'as Harrisonas ir Ringo Staras gyveno tolokai nuo būsimų grupės kolegų: vienas - Arnold Grove, kitas - Admiral Grove. Beje, ištikimi "The Beatles" gerbėjai tikriausiai nepatingėtų iki jų namų nukakti ir savarankiškai...



LENNONO vaikystės namas Menlove Avenue, kur jis gyveno su savo teta Mimi.

Arnoldo Schwarzeneggerio muziejus



Adresas: Linakstrasse 9, Talis, Austrija

Veikia: trečiadieniais - sekmadieniais nuo 10 iki 17 val.

Bilieto kaina: 3-6 eurai

Adresas internete: arnieslife.com

Arnoldo Schwarzeneggerio vardas jau seniai neatsiejamas nuo Holivudo, ir ne visi prisimena, kad 28-asis Kalifornijos gubernatorius yra austrų kilmės.

Arnis užaugo kaimelyje netoli Graco miesto. Apie gimtuosius namus išsaugojo pačius šilčiausius prisiminimus, todėl idėja juos paversti muziejumi jį pakerėjo. Tiesa, kultūristas iš karto perspėjo nesiekiantis dar kartą pagarsinti savo vardo, bet norintis įkvėpti tuos jo lankytojus, kurie tiki, jog savo tikslus įmanoma įgyvendinti. Esą jeigu jau paprastam kaimo bernui pavyko iškovoti titulą "Misteris Olimpia", tai ir kitiems pasitenkinti mažu nevalia.



Muziejuje eksponuojami ne tik Schwarzeneggerio asmeniniai daiktai (pavyzdžiui, vaikystės lova ar pirmieji svarmenys), bet ir motociklas, kuriuo laktė jo herojus filme "Terminatorius".

"Scanpix"

Parengė Aistė STANELYTĖ

Ar sugebėsime paruošti savo vaikus

Vaikai, kurie šiemet pradėjo lankyti mokyklą, išeis į pensiją 2070 metais. Ar įsivaizduojate, koks bus pasaulis 2070-aisiais?

“Turbūt niekas nerizikuotų prognozuoti toliau nei penkerius metus į priekį, tačiau, šiaip ar taip, mūsų pareiga - paruošti vaikus gyventi tame pasaulyje. Ateities pasaulyje, apie kurį mes žinome tik tiek, kad jis nebus panašus į dabartinį”, - sako Kenas Robinsonas, tarptautinis ekspertas ir strategas švietimo bei kūrybinio mąstymo srityse.

Technologijų ir ekonomikos pokyčiai vis spartėja. Iš 1957 metais sudaryto pirmojo 500 stambiausių korporacijų sąrašo (“Standard and Poor”) 1997-aisiais buvo likę vos 74 kompanijos. O 2020 metais, ekspertų manymu, šį sąrašą 75 procentais sudarys kompanijos, kurių šiandien nežinome. Daugelis jų užsiims verslu, kuris šiandien neegzistuoja.

Epocha baigėsi - sistema liko

... Toji švietimo sistema, kurią šiandien atkakliai bandoma reformuoti visose industrinėse šalyse, buvo įdiegta 18 amžiaus pabaigoje - 19 amžiaus pradžioje, kad būtų patenkinti tos epochos (industrinės, kai 80 proc. darbo buvo daroma rankomis, o 20 proc. - protu) poreikiai. Epochą baigėsi.

Šiandien pasaulyje aktyviai sukasi verslai, susiję su intelektiniu darbu: įvairios meno formos, programų kūrimas, mokslas ir technologijos. Šiose srityse idėjos vertinamos labiausiai. Daugelis šalių jau ima suprasti, kad būsima jų ekonomikos gerovė priklauso nuo inovacijų srauto, todėl gebėjimas mąstyti kūrybiškai tampa svarbesnis už formalų išsilavinimą.

... Keistas paradoksas. Mes aiškiai suvokiame, kad viskas, ką žinome apie savo ateitį, yra tai, kad nieko apie ją nežinome. Išskyrus tai, kad ji nebus panaši į dabartį.

Visos bendrojo lavinimo formos yra grindžiamos idėja, kad mes galime pasiruošti ateičiai



“Fotolia”

VILTIS. “Mes turime sukurti naują prasmę esminiems savo vaikų mokymo principams. Aš tikiu, kad vienintelė viltis ateičiai - priimti naują žmogaus ekologijos koncepciją”, - teigia K. Robinsonas.

tiesiog geriau darydami tai, ką darėme praeityje. Tik reikia pakelti standartus.

Žinoma, standartus reikia kelti - problema ne standartų kėlimas. Problema - standartizacija.

Standartizacija yra inovacijų priešas. Todėl, kad standartai gimdo baimės atmosferą ir verčia vengti rizikos. Vaikų individualumas neturi reikšmės, jie surūšiuo-

jami pagal “gamybos datą”.

Standartizacija - štai kas buvo švietimo sistemos pagrindas. Tokia ji liko ir šiandien.

7-8 dešimtmetyje mes tikėjome: jeigu gerai mokysies mokykloje, baigsi universitetą, gausi diplomą, tai galėsi rasti gerą darbą su geru uždarbiu ir būsi ramus iki gyvenimo galo. Tuomet ši istorija buvo tiesa, bet dabar -

ne, ir vaikai tai žino.

Universitetus baigusį bedarbių gretos didėja. Taip, jie gali rasti darbą, bet jis neatitiks jų išsilavinimo. Ir tai ne jų problema. Tai tradicinio akademinio švietimo sistemos problema, diplomų infliacija.

K. Robinsonas įsitikinęs, jog visa tai prasidėjo dar 18 amžiaus viduryje, kai gimė bendrojo lavinimo idėja.

Kas dominuoja pamokų tvarkaraščiuose?

Jeigu pažvelgsime į tipiška mokyklos tvarkaraštį, išvysime daugiausiai tų disciplinų, kurios naudingos žiūrint iš ekonominio taško (matematika, gamtos mokslai, žodžiu, tai, “ko gali prireikti gyvenime”), nors niekas gerai nežino, kokia bus ekonominė situacija netgi savaitės pabaigoje. Tuo tarpu kūrybiškumo ugdymo disciplinų arba visai atsisakoma, arba jos paverčiamos fakultatyvais.

Jeigu paklaustumėte žmonių, kaip galima pritaikyti sąvaržėlę,

DOSJĖ

Kenas Robinsonas gimė 1950 m. kovo 4 d. Liverpulyje (Anglija) septynių vaikų šeimoje. Tėvai - darbininkai Jamesas ir Ethel Robinsonai. Po nelaimingo atsitikimo darbe tėvą ištiko kvadruplegija (visų galūnių paralyžius).

Būdamas ketverių metų persirgo poliomieliu (vaikų infekcinis paralyžius).

1961-1963 m. lankė Liverpulio kolegines mokyklas, Wade Deacono vidurinę mokyklą, Češyro (Cheshire) mokyklą (1963-1968).

1968-1972 m. studijavo anglų kalbą ir dramą Lidso universitete.

1981 m. Londono universitete įgijo daktaro laipsnį.

1985-1989 m. vadovavo Menų mokyklų projektui (angl. The Arts in Schools Project).



1989-2001 m. buvo Meninio ugdymo katedros profesorius Vorviko (Warwick) universitete.

Švietimo, kūrybiškumo ir inovacijų skatinimo klausimais konsultavo JAV, Europos bei Azijos valstybių vyriausybes.

Vadovavo Nacionalinei švietimo ir ekonomikos komisijai Didžiosios Britanijos vyriausybėje.

Dirbo su kompanijomis iš sąrašo “Fortune 500”, tarptautinėmis kultūrinėmis organizacijomis.

Vadovavo kuriant kūrybinės ir ekonominės raidos strategiją Šiaurės Airijai bendradarbiaudamas su švietimo ir kultūros ministrais.

Buvo vienas iš keturių tarptautinių patarėjų, pakviestų į Singapūrą realizuoti šios valstybės ketinimus tapti kūrybinio Pietryčių Azijos centru.

Už nuopelnus karalienė Elžbieta II Keną Robinsoną pašventino į riterius.

Jo paskutinė, 10-oji, knyga “Pašaukimas: kaip atrasti tai, kam esate sukurti, ir gyventi savo stichijoje” tapo tarptautiniu bestseleriu ir buvo išversta į 21 kalbą.

daugelis jų pateiktų 15-20 variantų. Tik kai kurie sugalvotų 200 - vis pasitikslindami, ar gali toji sąvaržėlė siekti 200 metrų aukštį, būti guminė ir t. t. Kuo daugiau klausimų - tuo aukštesnis divergentinis mąstymas.

Divergencija (lot. divergentia - išsiskyrimas) - krypties, srauto šakojimasis) yra kūrybiškumo dalis, jo esmė - gebėjimas pamatyti daugybę vienos užduoties sprendimo būdų. Tai daugybė vienos temos interpretacijų.

Kas yra tokio mąstymo pagrindas? Vaizduotė. Įsivaizdavimas to, ko nėra, kas galėtų būti. Būtent vaizduotė iš esmės skiria mus nuo kitų gyvų būtybių. Daugelis gyvių dainuoja - bet jie nekuria nuostabių operų. Dauguma bėgioja - bet neorganizuoja olimpinių žaidynių.

Tarp skirtingo amžiaus vaikų atlikti testai parodė, kad kuo vaikas vyresnis, tuo mažesnis jo divergentiškumas. Nuo ikimokyklinukų 98 procentų jis krenta iki paauglių 10 proc., ir toliau vis mažėja. Vyresni nei 25 metų žmonės turi jo vos 2 proc. Išeina, kad neįkainojama dovana, kurią gavome iš gamtos, iššvaistoma. Užtat savo arsenale turime egzaminų laikymo, testų pildymo patirties ir klasikinių žinių rinkinį - tai, kas vadinasi išsilavinimu.

Hiperaktyvumo mitas

Vienas iš nerimą keliančių sindromų tarp mokyklinio amžiaus vaikų - vadinamasis dėmesio deficito sindromas ir hiperaktyvumas (ADHD).

Vaikai auga perkrautoje informacinėje aplinkoje, interneto ir sumaniųjų telefonų epochoje. O ko nori iš jų suaugusieji? Igrūsti į tradicinio lavinimo rėmus ir nukreipti dėmesį į dalykus, kurie jiems atrodo nuobodūs.

Prisiminkime šeštąjį dešimtmetį, kai visiems vaikams paeiliui šalindavo tonziles. Tai buvo daroma tokia lengva ranka, su kokia dabar mokinukams išrašomi rimti vaistai, slopinantys

„Kažkada mes tikėjome, kad baigę universitetą ir gavę diplomą galėsime rasti gerą darbą ir būti ramūs iki gyvenimo galo. Kadaise tai buvo tiesa, bet dabar - ne, ir mūsų vaikai tą žino.“

jausmus ir pojūčius, kad būtų “sufokusuotas dėmesys į naudingus dalykus”. Vaikai užmigdomi, užuot juos pažadinus, kad galėtų pažvelgti į save ir suprastu, kas jie tokie ir ko jie nori.

Hiperaktyvumas yra jeigu ne mitas, tai mažiausiai smarkiai išpūsta istorija. Todėl, kad visuomenė, sekdama pasenusia

14 švietimo meto- dika, kur viešpatauja praktinis protas, pamiršta apie kitą pasaulio suvokimo metodą - jutiminį, kai žmogus jaučia save čia ir dabar, kai išitraukia į tai, ko mokosi, pasineria į dabartį, į patį gyvenimą. Mes turime mokyti kūrybiškumo lygiai taip pat, kaip mokome rašto.

Vienintelis teisingas atsakymas

Iš pradžių vaikai nebijo padaryti klaidos. Žinoma, nuolat klysti - tai ne tas pats, kas būti labai kūrybiškam. Bet jeigu žmonės nebus pasiruošę klysti, jie niekada nesukurs nieko naujo ir originalaus. Augdami vaikai netenka savo neįkainojamo divergentiškumo, nes mokytojai jiems įteigia klaidos baime.

Pedagogai dažniausiai sako, kad yra vienintelis teisingas atsakymas į klausimą. Ir draudžia žvilgtelėti į draugo sąsiuvinį. Vaikai mokomi mąstyti vienuoje, nors didieji atradimai padaromi kooperuojantis su kitais.

Pikaso teigė, kad visi vaikai yra dailininkai, tačiau ne visi jais lieka, kol suauga.

Mes visi gimstame turėdami talentų, tačiau švietimo sistema juos uždusina. Todėl, kad joje koncentruojamasi į keletą akademinių disciplinų, matematika ir kiti mokslai dėstomi sausai, testai standartizuoti, o būtinybę mokytis dėl testų sąlygoja finansavimas.



Dabartinis švietimo modelis radosi pramonės revoliucijos metu, tad mokyklos buvo kuriamos pagal fabriko tipą: skambutis - pamoka prasideda, skambutis - pamoka baigiasi.

Vaikai mokosi ne tų dalykų, kuriems turi gebėjimų, o tų privalomų, nes kažkada jie buvo perspektyvūs išsidarbinimo atžvilgiu. Šiandien mūsų vaikai mokosi šių dalykų, nes mūsų politikai galvoja, kad ateityje tai pravers ekonomikai.

Bet jeigu jūs paklausite verslininkų, beveik visi jie pasakys atvirkščiai. Jie pasakys, kad mokyklų abiturientai neturi polinkio į inovacijas, nemoka dirbti komandoje ir nesugeba efektyviai bendrauti.

Jonas Salkas (amerikiečių mokslininkas virusologas, išradęs vakciną nuo poliomieliito. - Red. past.) kartą pasakė: "Jeigu visi vabzdžiai išnyks nuo žemės paviršiaus, po 50 metų gyvybės neliks. Jeigu visi žmonės išnyks, po 50 metų visos gyvybės formos Žemėje klestės."

Jis teisus. Ir vienintelė išeitis - branginti mūsų kūrybinių galių įvairovę.

Šaltinis: sirkenrobinson.com; ted.com

Parengė Aras MASIULIS



■ TIESA. Vaikai turi suvokti svarbią tiesą: kad jie nepajėgūs pakeisti situacijos šeimoje ir nėra atsakingi už tokį tėvų pasirinkimą. Jie turi kovoti už savo gyvenimą.

Kur kreiptis geriančių tėvų vaikams?

"Mane jau kelerius metus kankina mamos liga - priklausomybė nuo alkoholio. Iš pradžių tai būdavo savaitiniai užgėrimai, dabar jie jau tęsiasi mėnesiais... - redakcijai pasiguodė mūsų skaitytoja Andželika ir paprašė pagalbos. - Mama niekaip negali išbristi iš to liūno. Deja, pati nepripažįsta, kad yra jau priklausoma nuo to, o mes su sese nežinome, ko griebtis. Galbūt galėtumėte koku nors būdu padėti, ką nors patarti..?"

"Vaikai nepajėgūs išspręsti suaugusiųjų problemų"

Pasak psichologės psichoterapeutės Vilmos Mažeikienės, alkoholizmu sergančiam žmogui galėtų padėti tik kas nors iš suaugusių artimųjų: sutuoktinis, draugė, teta, kaimynė ar kiti suaugę žmonės, kurie turi realią galią jį paveikti.

"Blogiausiai, kad tokioje padėtyje atsidūrę vaikai dažniausiai jaučiasi kalti ir atsakingi už tai, kad jų mama geria. Jiems be galo sunku ir skaudu stebėti, kaip ji degradoja. Ypač nepilnamečiai jaučiasi bejėgiai, - sakė psichoterapeutė. - Deja, mama pati pasirinko tokį kelią, ir vaikai negali išspręsti jos problemų. Čia būtinas jos pačios pasiryžimas ir savarankiškas apsisprendimas keisti savo gyvenimo būdą, pirmiausiai - gydytis alkoholizmu."

Mokyklinio amžiaus vaikams psichologė patartų pagalbos kreiptis į socialinį pedagogą, kuris tarpininkautų ir padėtų kreiptis į

įvairias įstaigas, tarp jų ir į Vaikų teisių apsaugos tarnybą.

"Galbūt šių specialistų įsikūsimas priverstų mamą susiimti? O jei nepadėtų net tai, tuomet jai būtų laikinai apribotos motinystės teisės, galiausiai - tos teisės atimtos. Vaikų globa būtų perduota žmogui, kuris galėtų pasirūpinti vaikais. Toks "šaltas dušas" geriančias mamas supurto, jei, aišku, alkoholis nėra nuskaudinęs visų motiniškų jausmų."

Neužsisklęsti, ieškoti, tikėti

Specialistė ragina į panašią padėtį pakliuvusius vaikus neužsisklęsti, ieškoti išeities, ieškoti žmonių, kurie realiai galėtų padėti, ir pirmiausiai - jiems patiems. Tai galėtų būti ir mokyklos psichologas, kuris padėtų susitvarkyti su negatyviais išgyvenimais.

"Sunkių jausmų kaupimasis viduje pavojingas tuo, kad vaikui gali kilti įvairių suicidalinių minčių, - sakė V. Mažeikienė. - Psichologas jaunam žmogui padės suprasti, kad reikia kabintis už gyvenimo, nevalia pasiduoti, kad ir kokie išbandymai šiuo metu ištiko. Gyvenimas nestovi vietoje, aplinkybės keičiasi, laikui bėgant keičiasi ir požiūris į jas."

Padėdami pirmiausiai sau, vaikai netiesiogiai padeda ir savo gimdytojams, įsitikinusi pokalbininkė. Jų pareiga ir teisė - pasirūpinti savo gyvenimu, o ne grimzti į neviltingą liūną kartu su tėvais.

Kad ir kaip sunku, reikia

pripažinti svarbią tiesą: esu nepajėgūs pakeisti tokios sudėtingos situacijos šeimoje. Suaugęs žmogus pats apsisprendžia: gerti arba negerti. Jis atsakingas už šį pasirinkimą. O vaikai tuo tarpu turi kovoti už savo teisę gyventi visavertį gyvenimą - su mama ar be jos.



Klaipėdoje SAV susirinkimai vyksta sekmadieniais 18 val. Dvasinės pagalbos jaunimui centre. Tel. pasiteirauti 8 671 34950.

Kur kreiptis?

Narkologai ir šeimos psichoterapeutai teigia, kad alkoholizmas nepraeina be gydymo, o žmogus, gyvenantis su alkoholiku, kenčia ko-priklausomybę, kuri ne lengvesnė nei paties alkoholio priklausomybė nuo alkoholio. Todėl pagalba yra reikalinga visai šeimai.



NAUDINGOS NUORODOS

Lietuvių kalba: alateen-ltu.blogspot.com al-anon.lt; suaugealkoholikuvaikai.blogspot.com; anglų kalba: al-anon.alateen.org; al-anonuk.org.uk

Kreiptis galima į Klaipėdos psichikos sveikatos centrą: tel. (8 46) 410027; Klaipėdos priklausomybių ligų centrą: tel. (8 46) 415025; 415026, Švėkšnos psichiatrijos ligoninės Priklausomybių lygų skyrių: tel. (8 441) 48337.

INFORMACIJA

Alkoholikų vaikai - tai žmonės, augantys šeimose, kur bent vienas iš suaugusiųjų buvo ar yra alkoholikas. Dauguma alkoholikų vaikų turi kelis, jei ne visus, toliau išvardytus bruožus:

- jie spėlioja, kad yra normalus elgesys,
 - sunkiai įgyvendina sumanymą nuo pradžios iki galo,
 - meluoja, kada būtų paprasčiau sakyti tiesą,
 - save negailestingai teisia, nemoka linksintis, atsipalaiduoti,
 - labai rimtai žiūri į save, jiems sunku užmegzti bei išlaikyti artimos draugystės ryšius,
 - perdėtai reaguoja į permainas, kurios nuo jų nepriklauso,
 - nuolatos stengiasi kitiems įtikti, gautų pritarimą,
 - jie arba perdėtai atsakingi, arba perdėtai neatsakingi,
 - jie ištikimi iki kraštutinumo, impulsyvūs, linkę akiai laikytis nustatyto kurso,
 - eikvoja nepaprastai daug jėgų mėginami atitaisyti susidariusią padėtį.
- (Iš tinklalapio alateen-ltu.blogspot.com)

Alkoholizmu sergantiems žmonėms, jų šeimoms, artimiesiems ir draugams padeda pagal anonimiškumo principus veikianti bendrija "Al-Anon".

"Mes priimame alkoholikų artimuosius, teikiame jiems paguodą, taikome 12 žingsnių programą, rodome supratimą ir padaršinimą pačiam nuo alkoholizmo kenčiančiam žmogui", - sakė vienas šios organizacijos atstovų. Tačiau ši bendrija skirta tik suaugusiems žmonėms.

Paaugliams yra skirta "Alateen" bendrija, kurios veiklą kuruoja "Al-Anon" bendrija.

"Deja, šiuo metu Klaipėdoje veikiančios "Alateen" grupės neturime, - sakė pokalbininkė. - Tam, kad ji veiktų, reikia ir šiek tiek pačių paauglių iniciatyvos. Prieš keletą metų tokia grupė buvo ir Klaipėdoje, paskui iširo."

Taip pat suaugusiems žmonėms yra skirta kita bendrija, kuri vadinasi SAV (suaugę alkoholikų vaikai). "Tai draugija vyrų ir moterų, kurie išaugo alkoholikų arba nedarnioje šeimoje - tokioje, kur jausmų išraiška sutrikusi. Tokiose šeimose nevalia reikšti savo jausmų ar rodyti atitinkamą nusiteikimą, namuose galioja nerašyta taisyklė, kad jausmai turi būti užgnaužti arba slepiami po kauke", - paaiškino pokalbininkė. Pasak jos, pagrindinis SAV draugijos tikslas - sveikti nuo alkoholizmo ar kitos šeimos disfunkcijos padarinių ir padėti kitiems suaugusiems vaikams to pasiekti.

Socialinių ir gydymo nuo alkoholizmo paslaugų nėra viena iš šių nurodytų bendrijų neteikia.

Kokie saldumynai nepakenks figūrai?

Nesugebėjimas atsispirti saldumynams - viena pagrindinių priežasčių, priverčiančių atsisakyti subalansuoto raciono.

Viskas, kas žmogiška, nesvetima ir puikia figūra besipuikuojančioms žvaigždėms: dainininkė Rihanna viename iš interviu pareiškė, kad jeigu tris dienas nesuvalgo nieko saldaus, - jaučiasi be galo nelaiminga. "Angliavandeniai (ypač antroje dienos pusėje) yra lieknumo priešai, - sako atlikėja, - todėl trenerio patarimu desertą valgau tik rytais, po pusryčių, ir mažomis



porcijomis, o miltinius ir riebius tortus - leidžiu sau ragauti taip retai, kaip tik sugebu iškentėti..."

Kaip nuraminti "kirminą"...

Kiek kuris gardėsis yra naudingas ir kiek žalingas sveiko maitinimosi kontekste? Ar išties verta jų visai atsisakyti?

Bet kuri maistą sudaro kalorijos, o jos "ateina" iš baltymų, riebalų ir angliavandenių. Storėjama nuo riebalų ir angliavandenių kalorijų, jeigu jų suvalgoma iš karto daug (per 300 g). Todėl desertai egzistuoja, kad jais pasimėgautume, o ne jų privalgytume.

Saldėsiams reikia lepintis po pagrindinio valgymo ir po nedaug - tai svarbiausia taisyklė visiems, kurie kontroliuoja savo svorį. Žinoma, darykite tai tik iki

15-16 val. Tas pats ir dėl saldžių vaisių. Organizmas spės pasisavinti ir neatidės jų "į atsargas".

Vaisiai, uogos: taip!



Vitaminai, mineralai, organinės rūgštys, ląsteliena, eteriniai aliejai - daug naudingų medžiagų mums dovanoja vaisiai ir uogos. Valgykite šviežius, ruoškite salotas, sultis, morsus, kokteilius (geriau - be cukraus ir pieno produktų). Dalį naudingų savybių išsaugo ir penkių minučių virimo naminė uogienė, tačiau geriau su-trinti uogas su cukrumi, džiovinti arba šaldyti.

Žinoma, močiutės ar mamos uogienė, su meile išvirta iš natūralių uogų, naudinga mūsų sveikatai (ypač žiemą, per šalčius), tačiau visada atsiminkime saiką... Suvalgyti per dieną daugiau nei du arbatinius šaukštelių uogienės metantiesiems svorį dietologai nerekomenduoja.

Patarimas. Vaisių ir uogų per dieną suvalgykite ne mažiau kaip 400 gramų.

Džiovinti vaisiai: taip!

Razinos, džiovinti abrikosai, obuoliai, slyvos, kriaušės ir kt. - seniai žmonijai žinomas desertas ir vienas labiausiai dietologų rekomenduojamų naudingų užkandžių.

Džiovinti vaisiai - vitaminų, mineralų, pektinų, antioksidantų, fruktozės, bioflavonoidų ir kitų naudingų medžiagų "koncentratas". Šis gardėsis normalizuoja medžiagų apykaitą ir širdies bei kraujagyslių sistemos darbą, padeda šalinti iš organizmo toksinus, gerina odos būklę. Naudinga, bet ir kaloringa, todėl nepersivalgykite.

Dienos norma: apie 30 gramų.

Patarimas. Džiovintus vaisius plaukite šiltu, o ne verdančiu vandeniu - kad išliktų vitaminai.

Medus: taip!

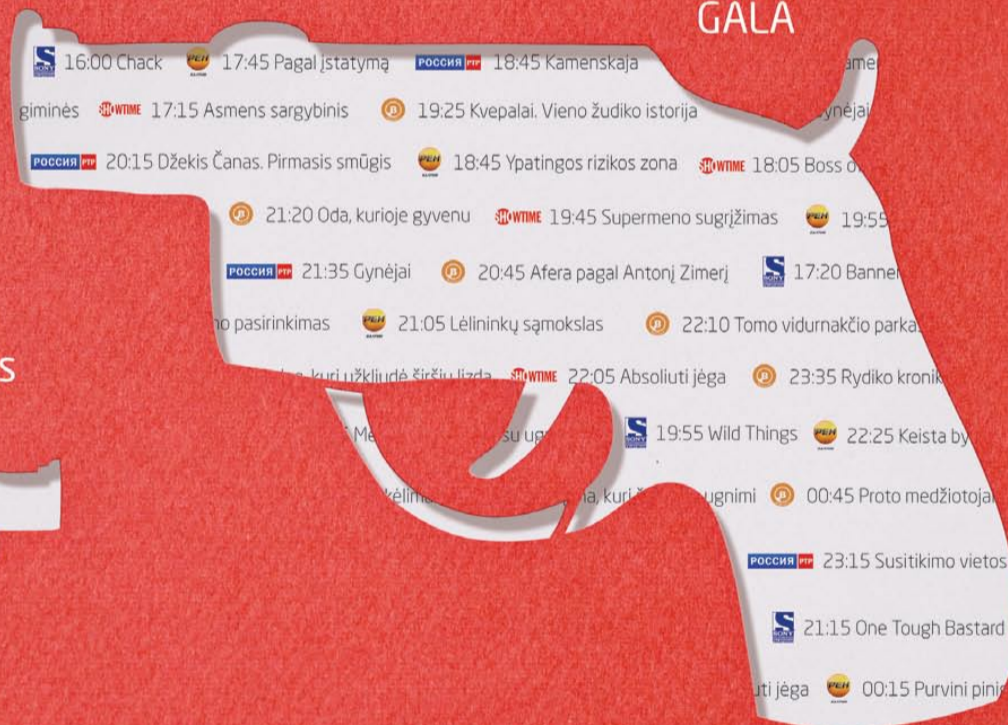


Seniausias žmogui žinomas desertas ir vaistas. Pagal kaloriningumą lygus cukrui, tačiau kur kas už jį pranašesnis pagal naudą.

(Nukelta į 17 p.)

Savaitės TV programa: detektyvai

Su televizija GALA



Be televizijos GALA



Matykite daugiau! Nelaukite, kol analoginė antžeminė televizija bus išjungta, ir rinkitės televiziją „Skaitmeninė GALA“, nes tai:

per **40** kanalų

įvairaus turinio
lietuvių, rusų ir kitomis
užsienio kalbomis

990
Lt/mėn.

pirmus metus

PRIEDĖLIS

suteikiamas
ir pristatomas
nemokamai

ANTENA

už specialią kainą

Visa informacija ir užsakymas tel. **1817** arba gala.lt

Pasiūlymas „9,90 Lt/mėn. pirmus metus“ galioja iki 2012 09 30 naujiems privatiems klientams, užsiskakusiems ir įsipareigojusiems televizija „Skaitmeninė GALA“ naudotis 36 mėn. Yra papildomų sąlygų ir mokesčių. Priedėlis suteikiamas ir pristatomas nemokamai paslaugos naudojimosi laikotarpiui. Skambučiai tel. 1817 mokami.



Gala

Daugiau nei televizija

Kokie saldumynai nepakenks figūrai?

(Atkelta iš 16 p.)

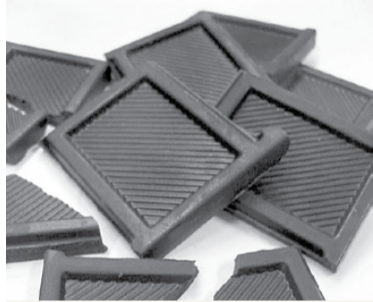
Medus - natūralus, o ne padarytas. Jis turtingas vitaminų B, PP, C, eterinių aliejų, organinių rūgščių, natūralaus cukraus - fruktozės ir gliukozės, bioflavonoidų - antioksidantų, fermentų ir mineralų. Tai puiki alternatyva cukrui. Cukrus - tai vien angliavandenių kalorijos ir nieko naudingo: jokių vitaminų, mineralų, baltymų - vien tik gliukozė.

Medus rekomenduojamas nusilpus imunitetui, intensyviai sportuojant ar dirbant fizinį darbą kaip natūralus energetikas. Tik atminti, jog perdozuoti jo nesveika.

Kontroliuojantiems savo svorį patartina suvalgyti ne daugiau kaip vieną arbatinį šaukštelį per dieną.

Patarimas. Jeigu nemėgstate arba negalite valgyti medaus dėl alergijos, rinkitės klevų sirupą - jame daug kalio, kalcio, geležies ir naudingo cukraus - dekstrozės.

Juodasis šokoladas: su saiku



Mėgautės "teisingu" šokoladu: tamsiuoju (juodoju) arba karčiuoju. Kartais abi šios rūšys dėl daug kakavos (ne mažiau kaip 55 proc.) laikomos kaip viena, kartais skiriamos pažymint, kad karčiajame šokolade nėra pieno riebalų ir cukraus.

Aukštos kokybės šokoladas - puikus antidepresantas ("laimės hormono" serotonino šaltinis), afrodisiakas, antioksidantų, širdžiai naudingų flavonoidų, vitaminų ir mineralų sandėlis.

Augaliniai kakavos baltymai naudingi tuo, kad neturi cholesterolo, lėtai pasisavinami ir todėl ilgiau sotina. Šokolade esantis taninas reguliuoja virškinimo sistemos darbą, skatina detoksikaciją.

Taigi šokoladas lyderiauja tarp saldumynų pagal baltymų sudėtį, tačiau storina ne jo baltymai, o kakavos sviestas, kurio šokolade yra nuo 35 iki 50 proc., taip pat angliavandenių kalorijos, kurių suteikia cukrus, džiovinti vaisiai, likeris ir kiti papildai - iš čia ir auga svoris.

Patarimas. Neatsisakykite tamsaus šokolado, nes jame yra naudingų medžiagų, reikalingų aktyviam protiniam darbui (augalinių baltymų, kalio, kalcio, magnio, fosforo, geležies, PP, B grupės vitaminų, lecitino), tačiau mėgautės juo su saiku.

Zefyras: su saiku

Zefyruose yra natūralaus želė komponento pektino, gaunamo iš



obuolių, citrusinių vaisių žievelės, arbūzų, cukrinių runkelių. Desertai, pagaminti pektino pagrindu, turėtų būti įtraukti į miestiečių racioną, nes ši medžiaga šalina iš organizmo sunkiųjų metalų druskas ir radionuklidus.

Zefyruose nėra vitaminų (jie žūva termiškai apdorojant žaliavą), bet nėra ir riebalų, o jų sudėtyje esantys baltymai stiprina raumenų audinius. Taip pat šiame gardesyje yra geležies ir fosforo.

Dienos norma: 30 gramų.

Patarimas. Kad išvengtumėte nereikalingų kalorijų, rinkitės zefyrus be glaišto, papildų bei dažiklių.

Chalva: atsargiai!



Chalva - mėgstama visame pasaulyje rytietiška pagunda. Ji skani ir naudinga, lengvai pasisavinama. Tai visaverčių augalinių baltymų ir riebalų (cholesterino nėra), polisochių riebalų rūgščių, mineralų (kalio, magnio, fosforo, geležies) šaltinis.

Chalva turtinga A, E ir B grupės vitaminų, kurie gerina odos būklę, stiprina širdies ir kraujagyslių sistemos darbą, jaunina organizmą ir aktyvizuoja reprodukcinę funkciją.

Patarimas. Chalva labai naudinga, tačiau ir labai kaloringa, todėl valgyti rekomenduojama, tačiau nedažnai.

Dienos norma - 20-30 gramų.

Ledai: atsargiai!



Riebiausia rūšis - plombyras, užtat dviejuose šimtuose gramų tokio deserto (be priedų - šokolado, riešutų, sausinių etc.) yra suaugusio žmogaus mineralų ir mikroelementų paros norma. Mažiausiai kalorijų turi užšaldytos vaisių sultys.

Dienos norma: 60-100 gramų.

Kaloringumas (šimte gramų): plombyras - 227 kcal, grietininiai - 183 kcal, pieniški - 126 kcal, vaisių ar uogų - 110,8 kcal, užšaldytos vaisių sultys - 70 kcal.



Slenka plaukai:

kokios priežastys ir ką daryti

Kad įveiktume šią problemą, pirmiausiai turime išsiaiškinti jos priežastis ir gydymą pradėti iš vidaus, o tik po to griebtis išorinių priemonių.

Smarkiai plaukai gali slinkti esant hormonų pusiausvyros sutrikimui ir sergant sunkiomis ligomis, tad šiuo atveju be gydytojų pagalbos neapsisiekite. Lengvesniais atvejais galite pabandyti susitvarkyti savarankiškai.

Stresas

Jį sukelti gali ne tik nemalonumai - problemos darbe, skyrybos, - bet ir džiaugsmingi įvykiai - veddybos, pareigų pakėlimas, ilgai lauktos atostogos egzotinėje šalyje... Mat neįprastas maistas, kitoks vanduo (skiriasi cheminė sudėtis) sukelia stresą organizmui.

PATARIMAS. Nervinę įtampą puikiai pašalina galvos masažas. Ir ne tik - jis taip pat stimuliuoja plaukų augimą. Pirštų galiukais sukamaisiais judesiais pamasažuokite galvos odą apie 10 minučių per dieną.

Netinkama mityba

Kardinalios dietos, staigus perėjimas prie vegetarizmo ar žaliavagystės, - tiems, kurie lieknėja pernelyg azartiškai, reikia žinoti, kad riebalų (o tai vitaminai A, E, D, K) deficitas racione priveda prie odos suglebimo ir plaukų išretėjimo...

Kitas dalykas - dėl dietos be riebalų moterims sutrinka lytinių hormonų gamyba. O juk būtent jie "rūpinasi" gražiais vešliais plaukais. Kai tas hormonų sutrikimas įvyksta, plaukai palieka savo vietas tokia pat tvarka kaip ir vyrams - nuo pakaušio.

Kai išbraukiate iš savo valgiaraščio gyvulinius baltymus, organizmui pritrūksta amino rūgščių - statybinių medžiagų mūsų audiniams. Naujos ląstelės nesudaro, o senosios palaipsniui nyksta. O juk mūsų plaukai daugiau nei 65 proc. sudaryti iš baltymų. Taigi mes imame plikti...

Kad to neįvyktų, suvalgykite ne mažiau nei 40-50 g gyvulinių baltymų per dieną ir nevenkite riebalų - tiesiog laikykitės rekomenduojamų normų.

PATARIMAS. Gerai padeda ir augalų mišiniai. Pavyzdžiui, paimkite po 20 gramų ajerų šaknų, varnalėšų, medetkų žiedų ir apynių spurgų. Šį mišinį užplikykite 1 litru verdančio vandens ir palikite pritraukti 2 valandoms. Tada paruoštą priemonę perkoškite ir ištepkite galvą nakčiai.

Darykite tai ne mažiau kaip mėnesį.

MAISTAS PLAUKAMS:

lapinės daržovės, ankštinės daržovės, riešutai, neskaldyti grūdai, kviečių grūdų gemalai, razinos, žuvis, kiaušiniai, vištiena, bulvės, soja, ryžiai, jūros gėrybės, pieno produktai.

Saulė, jūra ir šaltis

Spiginant saulei mirkdami sūriame vandenyje mes prarandame ne tik drėgmę, bet ir mūsų plaukams reikalingus.

Karštosiose šalyse reikia gerti iki 4 l skysčių per dieną ir padidinti suvartojamų vitaminų kiekį: vitamino C - iki 200 mg, PP - iki 30 mg, B12 - iki 10 mg, B6 - iki 3 mg, B4 - iki 5 mg per dieną.

Šaltuoju metų laiku mums taip pat reikia daugiau vitaminų, nes su maistu jų gauname mažiau. Vaistinėje pasidairykite specialių vitaminų kompleksų plaukams, rinkitės paprasčiausius, be egzotiškų ingredientų.

Vėlyvą rudenį ir žiemą nešiokite kepurę. Darykite drėkinamąsias plaukų kaukes.

Pavyzdžiui, namuose patys galite pasigaminti varnalėšų aliejaus kaukę: 1 arbatinį šaukštelį medaus sumaišykite su kiaušinio tryniu, gautą mišinį pašildykite vandens vonelėje, vis pamaišydami, kol išeis vientisa masė. Nuimkite nuo ugnies ir įpilkite 3 šaukštus varnalėšų aliejaus. Kaukę užtepkite ant galvos valandai, apsupkite galvą rankšluosčiu, kad būtų šiltai. Vėliau išplaukite šampūnu.

Vaistai

Ilgą laiką vartojant, šios preparatų grupės gali sukelti plaukų slinkimą:

retinoidai;
antibiotikai;
nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo;
vaistai nuo herpeso;
vaistai nuo traukulių;
antikoagulantai;
antidepresantai;
neuroleptikai;
vaistai nuo reumato;
vaistai nuo maliarijos.

Parengė Skaistė KAZARGYTĖ

Sealas kaltina Klum neištikimybe

Sealas ir Heidi Klum iki šiol tylėjo, kai buvo klausiami apie skyrybų priežastį. Tačiau dabar dainininkas pasakoja apie savo santykius su supermodeliu ir, jo žodžiais, santuoka nutrūko dėl Klum neištikimybės.

Prakalbo Sealas po to, kai į bulvarinę spaudą pateko Heidi fotografijos iš Sardinijos, kur ji atostogauja kartu su asmens sargybinu Martinu Christensenu.

“Aš, suprantama, nesitikėjau, kad Heidi staiga taps vienuole. Bet, kadangi nieko kito iš jos ir nesitikėjau, galėjo bent jau palaukti, kol galutinai išsiskirsime, prieš suartėdama su tarnu, - cituoja Sealo žodžius “TMZ”. - Manau, dabar jau visi gavo atsakymą į klausimą, kurį nuolat girdėjome pastaruosius septynis mėnesius.”

Martinas saugo Heidi jau ketverius metus, tačiau, draugų žodžiais, Klum ir Sealo santuokos periodu jų santykiai buvo “griežtai profesionalūs”. Esą ji suartėjo su Christensenu jau išsiskyrusi su vyru. Draugai tvirtina, kad tikroji skyrybų priežastis - per didelis Sealo susižavėjimas vakarėliais.

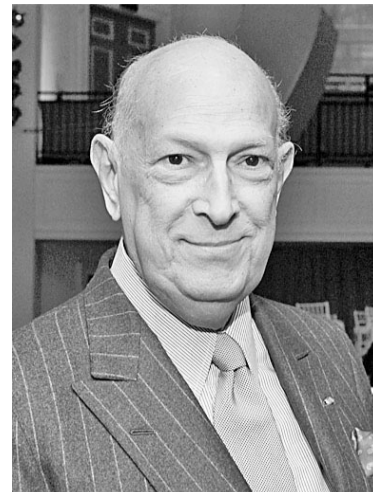


"Scanpix"

Oscaras de la Renta gavo Mados instituto apdovanojimą

Premija “Couture Council’s Award for Artistry” kasmet įteikiama geriausiems pasaulio dizaineriams. Šiame Niujorko mados ir technologijų institute surengė žvaigždžių pietus Lincolno centre, kurį aplankė garsūs žmonės iš mados industrijos.

“Aš nepaprastai laimingas žmogus, - sakė Oscaras de la Renta savo kalboje. - Mėgstu tai, ką darau. Šiandien ir tenisininkas arba aktorė gali būti puikūs dizaineriai, o aš tuo užsiimu jau 45 metus ir iki šiol mokausi šio amato kiekvieną dieną.”



Katie Holmes po skyrybų kibo į darbą



Po skyrybų su Tomu Cruise Kate Holmes aktyviai užsiima savo karjera, taip pat ir mados srityje.

Nesenai buvo oficialiai patvirtinta, kad ji tapo markės “Bobby Brown” reklamos veidu. O būsimoje Niujorko mados savaitėje Katie pristatys savo debiutinę kolekciją “Holmes & Yang”.

Kristen Stewart ilgisi mylimojo



Akivaizdu, jog Kristen Stewart labai ilgisi ją palikusio Roberto Pattinsono: Los Andželo oro uoste, prieš išskridama į Kanadą, Toronto kino festivalį, kur ketvirtadienį vyko jos naujojo filmo “Kelyje” premjera, ji pasirodė vilkėdama mylimojo sportinius marškinėlius.

Aktorius ją paliko po to, kai visas pasaulis sužinojo, jog Kristen buvo jam neištikima. Iškart po skandalo Kirsten nešiojo Roberto kepurę ir kuprinę.

“Kirsten kamuoja nemiga, ji labai sielojasi”, - sakė “Saulėlydžio” žvaigždės draugas.

■ **KELYJE.** Kirsten pozuoja per filmo “Kelyje” premjerą. Iš sukaustytos povyzos matyti, jog aktorės kelias šiuo metu ne rožėmis klotas.

“Ana Karenina” Londone



■ **HEROJAI.** Ant raudonojo kilimo - pagrindiniai filmo aktoriai Jude Law ir Keira Knightley, vilkinti prabangia naujausio sezono kolekcijos “Chanel Couture” suknele.

Šią savaitę Londone, kino teatre “Odeon”, įvyko ilgai laukta pasaulinė premjera - garsiojo Levo Tolstojaus romano “Anna Karenina” ekranizacija, įkūnyta režisieriaus Joe Wrighto.

Filmą galima vadinti grandioziniu jau vien dėl aktorių komandos (Keira Knightley, Kelly Macdonald, Aaronas Johnsonas, Jude Law, Matthew MacFady-

enas ir kt.), kurią surinko režisierius Joe Wrightas, ir masinių scenų.

Premjera Lietuvoje - 2013 m. vasario 15 dieną.

George Michaelas jaučiasi gerai

Britų dainininkas George Michaelas per savo šou Vienoje nuo scenos dėkojo ir paskyrė dainą medicinos personalui, kuris pernai išgelbėjo jam gyvybę.

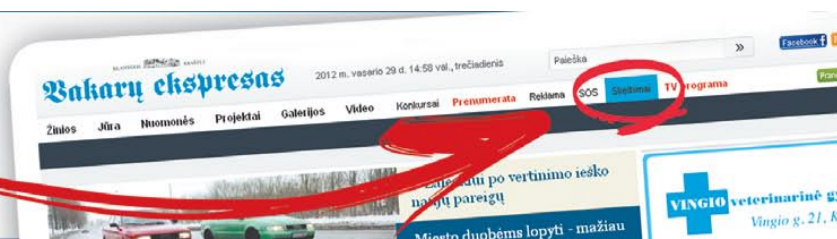
“Naudodamasis proga noriu pasakyti, kad jei nebūtų išikišę tie keletas žmonių, aš čia nebestovėčiau, - kalbėjo po plaučių uždegimo pasveikęs 49 metų dainininkas. - Man didelė garbė padainuoti tiems vyrams ir moterims, kurie išgelbėjo man gyvybę.”

Atlikėjas medicams padainavo Ninos Simone dainos “Feeling Good” versiją.



Greita ir patogiu!

Skelbimus į dienraštį „Vakarų ekspresas“ galite įkelti internetu www.VE.lt



SIŪLO DARBĄ

Baldų gamybos įmonė ieško minkštų baldų aptraukėjų, korpusinių baldų surinkėjų, vadybininko, tiekėjo, konstruktoriaus. E-mail gamyba@ukas.lt tel. (8 46) 421 530.

Barui reikalingi barmenai, padavėjai. Tel. 8 684 76 047 skambinti po 18 val.

Darbai Norvegijoje kelių tiesimo įmonėje reikalingi vairuotojai dirbti automobiliniais kranais su kaušu. Reikalavimai: patirtis, gera šnekamoji anglų kalba. Skambinti nuo 10 iki 17 val. Tel.: (8-37) 208 632, 8 684 34 884, rokas@onoffservice.lt.

Įmonei Gargžduose reikalingos šlifuojuotos (-jai), ruošinių paruošimas dažymui. Tel. 8 620 28717"

Įmonei, užsiimančiai požeminių inžinerinių tinklų klojimu, reikalingi darbininkai, darbų vadovai, geodezininkai, ekskavatorininkai. CV siųsti el. p. info@komunikacijos.com iki rugsėjo 17 d. Tel. pasiteiravimui 8 679 55 577.

Norvegijos įmonei reikia inžinieriaus - projektuotojo. Įmonė specializuojasi garo katilinių projektavime ir montavime. Atlieka naujų įrengimų montavimą, jų priežiūrą ir kitus remonto darbus. Reikalavimai: 1. Inžinerinis išsilavinimas ir darbo patirtis. 2. Išsamios žinios dirbant su Autocad programa. 3. Puikios anglų kalbos žodžių ir raštu žinios. Tel. pasiteiravimui +370 686 91 171. CV siųsti adresu: dalius@norvetuva.lt arba nilgirdas@yahoo.com.

Klaipėdoje statomam viešbučiui reikalingas (-a)

DIREKTORIUS (-Ė)

Reikalavimai:

- patirtis apgyvendinimo paslaugų sektoriuje;
- savarankiškumas ir gebėjimas priimti sprendimus;
- organizaciniai sugebėjimai;
- rusų ir anglų kalbos;
- aukštasis (aukštesnysis) išsilavinimas.

Gyvenimo aprašymą siųsti el. paštu auroraviesbutis@gmail.com
Su atrinktais kandidatais susisieksime.

Klaipėdoje statomam viešbučiui reikalingas (-a)

PARDAVIMŲ VADOVAS (-Ė)

Reikalavimai:

- patirtis pardavimų srityje (patirtis apgyvendinimo/turizmo sektoriuje pranašumas);
- savarankiškumas;
- puikūs bendravimo įgūdžiai;
- organizaciniai sugebėjimai;
- rusų ir anglų kalbos;
- aukštasis (aukštesnysis) išsilavinimas.

Gyvenimo aprašymą siųsti el. paštu auroraviesbutis@gmail.com
Su atrinktais kandidatais susisieksime.

Kirpyklai miesto centre reikalingos kirpėjos (-ai). Geros darbo sąlygos. Tel. 8 657 68 268.

Kirpyklai reikalinga manikiūrininkė. Tel. 8 615 13 414.

Raktų dirbtuvei-parduotuvei reikalingas meistras-pardavėjas (-a). Apmokysim. Trumpą gyvenimo aprašymą pateikti: Taikos pr. 20 „Raktų imperija“ Klaipėdoje, arba el. paštu: info@raktuimperija.lt.

Reikalingas E kategorijos vairuotojas (Vakarai, Rusija). Tel. 8-698 71 900.

Naujai atsidariusiam grožio salonui reikalinga masažistė (-as). Tel. 8 620 76 925.

Reikalingas vyriškis, kuris gali nuolat gyventi ir padėti tvarkyti sodyboje prie Klaipėdos. Tel. 8 610 42 426.

Reikalingi vamzdinių klojėjai arba brigada. Geras ir laiku mokamas atlyginimas. Tel. 8 659 31 846.

Siūlome darbą prestižiniuose Austrijos kalnų kurortų viešbučiuose. Ieškome rimtų, vokiškai kalbančių virėjų, kambarinių, aptarnaujančio personalo restoranuose. Darbas žiemos sezono metu. Susidomėjusius prašome siųsti savo gyvenimo aprašymus vokiečių kalba adresu: cv@bpcenter.lt.

Siūlome darbą **SERVISO INŽINIERIUI**.
 Pobūdis: - pramoninių įrengimų priežiūra, montavimas, remontas, techninis aptarnavimas visoje Lietuvoje. Reikalavimai: - aukštasis/aukštesnysis išsilavinimas (automatikos, elektrotechnikos, mechatronikos srityse); - gebėjimas lanksčiai ieškoti racionalių techninių sprendimų; - domėjimasis technika bei technologijos naujovėmis; - pareigingumas, organizuotumas, atsakingumas, iniciatyvumas, motyvacija darbu; - anglų bei rusų kalbų mokėjimas. Privalumai: panašaus darbo patirtis. Mes siūlome: - patrauklias darbo sąlygas ir aktyvų darbą; - asmeninio bei profesinio tobulėjimo galimybes. CV prašome siųsti el. paštu: info@baltjuta.lt. Telefonas pasiteirauti: +370 644 44 118.

Socialinė neįgaliųjų įmonė priims į darbą valytoją, kiemsargį, turinčius 35-55% darbingumą. Tel. 8 618 00 837.

Statybinė įmonė priims darbų vykdytoją, mūrinių, apdailininką, stalių. Tel. 8 612 37 503.

Statybos įmonei reikalingi kvalifikuoti statybos darbininkai. Kreiptis tel. 8 616 34 123.

Statybos įmonei reikalingi stogdengiai mokantys dirbti prilydoma stogo dangą. Pagalbiniai darbininkai. Tel. +370 671 85 940, +370 670 26 841.

IEŠKO DARBO

Dvi vidutinio amžiaus moterys ieško papildomo darbo. Tel. 8 608 07 032.

Jauna, simpatiška moteris ieško bet kokio darbo. Siūlyti variantus. Tel. 8 674 64 249.

Sportiška, miela moteris virš 50 m., ieško papildomo darbo. Tik skambučiai. Tel. 8 694 41 659.

PARDUODA

Drabužiai

Vestuvinė suknelė su veliumu (38 dydis). Tel. 8 672 20 937.

Gyvūnai

Įvairių žuvų mailių, augalus tvenkiniams. Akvakultūros ūkio adresas: Dargužiai (magistralė Klaipėda-Palanga 13 km). Tel. 8 645 75 953.

Įvairios prekės

Akmens anglų, pjuvenų, durpių briketus, beržo malkas. Produkciją pristatome. Tel. 8 699 99 937.

Baltarusiški durpių briketai (nuo 300 Lt), pjuvenų briketai (430 Lt), durpių acijos (100 Lt). Pristatome. Tel. 8 608 17 579.

Beržines, ąžuolines ir kt. lapuočių malkas (trimetris, kaladėmis, suskaldytas). Atvežame nemokamai. Tel. 8 626 02 311.

Pigiai beržo ir kt. lapuočių rąstus po 3 m., supjautas trinkomis ir skaldytas malkas. Atvežame. Tel. 8 683 21 435.

Beržo, juodalksnio malkas (galima supjautas po 3 m), pjuvenas, briketus. www.malkoskurui.lt, tel. 8 670 23 004, 459400.

Geros kokybės juodalksnio, beržo, ąžuolo skaldytas malkas (pakuojame į padėklus arba 3 m ilgio rąsteliais), pjuvenų briketus, atraizas. Atvežame nemokamai. Tel. 8 630 64 435.

Įvairių rūšių skaldytas malkas, lentų galus, statybinę medieną. Tel. 8 684 97 350, 8 698 26 990.

Parduodu pjuvenų briketus, pristatau į vietą. Tel. 8 610 49 572.

Pigiai skaldytas, rąstais beržo, kietmedžio ir kt. lapuočių malkas, pjuvenų briketus. Atveža nemokamai. Tel. 8 612 60 467.

Skelbiamas viešas BUAB „BALTVA“ (įm. k. 141293180) turto pardavimas. Pardavimas vyks 2012 m. rugsėjo 18 d. 9.00 val. adresu: Šermukšnių g. 20, Klaipėda. Bus parduodama: BUAB „Kelių remonto grupė“ (įm. k. 133206293) debitorinė skola – 45'883,13 Lt. Pradinė pardavimo kaina – 2867,70 Lt. Su turto pardavimu tvarka galima susipažinti darbo dienomis adresu: Šermukšnių g. 20, Klaipėdoje (UAB Verslo administravimo kompanija patalpose). Informacija teikiama tel.: 8 686 73 503, (8 46) 411 778.

(Nukelta į 21 p.)

ŠEŠTADIENIO KRYŽIAŽODIS

Atsakymą sudaro frazė, užkoduota skaitmenimis pažymėtuose langeliuose. Teisingas atsakymas bus paskelbtas rugsėjo 15 d.

↓	↑						←	Kambodžos piniginis vienetas									↑	Miestas prie Dalelveno upės (Švedija)
↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑
↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑
↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑
↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑
↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑
↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑
↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑
↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑
↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑
↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑

Kryžiažodžio, spausdinto rugsėjo 1 d., atsakymai

VERTIKALIAI: Somnolencija. Uranas. Erebussas. Vona. Granite. Čardašas. Taps. Virgis. „Ekranas“. Nilas. Eiras. Upė. Masalskis. Pats. Akmena. Kreikti. „Starka“. Namo. Lažas. Jugla. Etna. Anie. Gira. RTL. GMO. Omame. Branda. Tvarkys. AKS. Arena. Arba. Sostinės.

HORIZONTALIAI: Smeigtinukas. Jorubai. Turku. Miegapelė. Mangoldas. Nebraska. Kerala. UAH. RSM. Kodus. Eraičinas. EN. Stara. Apkepti. Cu. Lars. Negevas. Estella. JAV. Asfiksijs. RAI. Kižai. Andai. Tea. Ramybė. Salsvas. Virsmas. SAS.

SKAIČIAIS PAŽYMĖTUOSE LANGELIUOSE: Monumentalioji tapyba.

Sudarė Egidijus Šalkauskis

KLAIPĖDOS SAVIVALDYBĖS INFORMACIJA

Dėl žemės sklypų Smiltynės gatvėje

Informuojame, kad atliktos žemės sklypų Smiltynės g. 1 ir Smiltynės g. 2, Klaipėdoje, detaliojo plano strateginio pasekmių aplinkai vertinimo procedūros: buvo parengtas strateginio pasekmių aplinkai vertinimo atrankos dokumentas ir remiantis vertinimo subjektu išvadamis 2012 m. rugpjūčio 28 d. Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos direktorės raštu Nr. (4.39)–R2–2978 „Dėl žemės sklypų Smiltynės g. 1 ir 2, Klaipėdoje, detaliojo plano SPAV atrankos ir koncepcijos“ ir 2012 m. rugpjūčio 31 d. Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos direktoriaus įsakymu Nr. AD1–2039 „Dėl žemės sklypų Smiltynės g. 1 ir Smiltynės g. 2, Klaipėdoje, detaliojo plano strateginio pasekmių aplinkai vertinimo“ priimtas sprendimas, kad strateginis pasekmių aplinkai vertinimas nebus atliekamas. Norinčius susipažinti su sprendimo motyvais, prašome kreiptis į planavimo organizatorių žemiau nurodytais kontaktais.

Planavimo dokumento pavadinimas ir rengimo pagrindas: „Žemės sklypų Smiltynės g. 1 ir Smiltynės g. 2, Klaipėdoje, detalusis planas“ (teritorijų planavimo dokumento rengimo pagrindas – 2011 m. sausio 27 d. Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos direktoriaus įsakymas Nr. AD1–190).

Planavimo organizatorius: Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos direktorė, Liepų g. 11, LT-91502 Klaipėda, tel. (8 46) 39 60 08, faks. (8 46) 41 00 51, el. paštas administracija@klaipeda.lt, interneto tinklalapis www.klaipeda.lt.

Plano rengėjas: UAB „Statybos strategija“, Smolensko g. 10, LT-03201 Vilnius, tel. (8 5) 278 84 33, faks. (8 5) 278 47 89, el. paštas info@s-strategija.lt, interneto tinklalapis www.s-strategija.lt.

Planuojama teritorija: žemės sklypai Smiltynės g. 1 ir Smiltynės g. 2, Klaipėdoje.

Planavimo tikslai: vykdam Lietuvos vyriausiojo administracinio teismo 2010 m. rugsėjo 8 d. nutartimi administracinėje byloje Nr. A556–101/2010 patvirtintą taikos sutartį, pakeisti Klaipėdos miesto savivaldybės tarybos 2008 m. birželio 6 d. sprendimu Nr. T2–206 patvirtintą žemės sklypo Smiltynės g. 3 ir šalia esančios teritorijos detalų planą, keičiant sklypų ribas, nustatyti teritorijos tvarkymo ir naudojimo režimo reikalavimus ir apribojimus, privalomus rengiant statinių statybos ir kitos veiklos projektus.

Planavimo darbų programa:
Planavimo rengimo etapai: parengiamasis, teritorijų planavimo dokumento rengimo, sprendinių pasekmių vertinimo, baigiamasis.
Darbų atlikimo terminai: planavimo pradžia – 2011 m. IV ketv., pabaiga – 2012 m. IV ketv.

Plano sudėtis: tekstinė ir grafinė dalys.

Pasiūlymų teikimo tvarka: pasiūlymus ir pageidavimus prašome teikti raštu planavimo organizatoriui. Pasiūlymus galima teikti per visą teritorijų planavimo dokumento rengimo laikotarpį iki viešo susirinkimo ir jo metu. Atmestų planavimo pasiūlymų pareiškėjai parengto detaliojo plano sprendinius bei viešo svarstymo procedūras gali apskusti valstybinę teritorijų planavimo priežiūrą atliekančiai institucijai per mėnesį nuo viešo aptarimo dienos. Apie viešo susirinkimo datą, laiką bei vietą visuomenė bus informuota atskiru skelbimu.

Dėl pastebėtos „juodųjų archeologų“ veiklos

Ieškoti archeologinių radinių ar kitų senienų, vykdam kasinėjimus ar naudojantis metalo iešikliais arba bet kokia kita paieškos įranga, galima Nekilnojamojo kultūros paveldo apsaugos įstatymo nustatyta tvarka gavus leidimą, t. y. tokia paieška gali užsiimti tik archeologai, turintys Kultūros paveldo departamento (toliau – Departamentas) išduotą leidimą atlikti archeologinius tyrimus.

Žemėje rasti archeologiniai radiniai, kurių savininkas arba valdytojas negali būti nustatytas arba pagal įstatymus yra netekęs teisės į juos, pereina valstybės nuosavybėn, o asmenys, radę tokius radinius, privalo per savaitę juos pateikti įvertinti Departamentui.

Pastaruoju metu fiksuojama suaktyvėjusi „juodųjų archeologų“ veikla, todėl prašoma seniūnijų, kurios kaimo vietovėse tiesiogiai bendrauja su vietinėmis bendruomenėmis, platinti informaciją, kad pastebėjus asmenis, naudojančius metalo iešiklius ir ieškančius archeologinių radinių ar kitų senienų, būtų nedelsiant pranešama teritorinei policijos įstaigai, Bendrajam pagalbos centrui numeriu 112 ir Departamentui „karštosios linijos“ telefonu (8 5) 277 85 88, paliekant balso pranešimą.

„Juodieji archeologai“ dažnai prisistato kaip archeologai, todėl seniūnijų darbuotojams verta prašyti parodyti jų dokumentus, Departamento išduotą leidimą atlikti archeologinius tyrimus. Be to, aptikus tokius asmenis, kol sureaguos teritorinė policijos įstaiga arba Departamentas, būtų gerai juos nufotografuoti, užrašyti jų naudojamų automobilių valstybinius numerius.

Informaciją parengė Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos Viešųjų ryšių skyrius, tel. 396004, el. p. andrius.juskevicius@klaipeda.lt.

Kai žmogus įkanda šuniui...

Redakcijos archyvo nuotr.

„Kaip valdomas pasaulis ir kaip kyla karai? Diplomatai ir politikai vakare meluoja žurnalistas, o ryte tais melais tiki, skaitydami juos laikraštyje“, - taip apie žurnalistus kalbėjo austrų teologas, žurnalistas Karlas Krausas.

Šunys, žurnaliūgos, skalikai, melagiai, palaidūnai, prostitutės – tai tik keletas epitetų, su kuriais tenka gyventi kiekvienam kuriančiam. Tačiau kokia žurnalistikos, reklamos ir viešųjų ryšių virtuvė? Kas pagrindinis virtuvės šefas, ar išplautos lėkštės, o gal visa virtuvė nešvari, priskretusi ir netvarkinga?

„Vakarų ekspresas“ pirmasis Lietuvoje kviečia Vakarų Lietuvos jaunimą į kūrybos vakarus redakcijoje, kur bus mokoma kurti, rašyti, bendrauti. Tai ne paprasta žurnalistikos mokyklėlė, o galimybė aktyviems jaunuoliams bendrauti ir išmokti... Atskirti naujieną nuo politinio ruporo, pamatyti save ekrane, vedantį spaudos apžvalgą, kuriantį ir montuojantį reklaminių klipą.

Su jaunais, tačiau tarptautinės patirties turinčiais „Vakarų ekspreso“ darbuotojais kalbėsime ir apie laikraščio leidybą, ir apie televizijos GRP taškų medžioklę, ir apie žurnalistinę kasdienybę.

Visi, kurie svarsto galimybę ateityje studijuoti kūrybines profesijas, išgirs apie jas visą tiesą, galės iššniukštinėti net sename sandėliuke dulkančias šių amatų paslaptis.

Pamatysite, kad ir su žurnalistais galima sėdėti prie vieno stalo,



■ SVEIKI! „Vakarų ekspresas“ pirmasis Lietuvoje kviečia Vakarų Lietuvos jaunimą į kūrybos vakarus redakcijoje, kur bus mokoma kurti, rašyti, bendrauti. O gal net užpildyti tuščius puslapius...

įsitikinsite, kad kandžiojasi tik jų sunkiai kitiems suprantamas humoras. Domitės karo žurnalistika?

Pirmasis nemokamas susipažinimo vakaras ketvirtadienį, rugsėjo 13 dieną, 17 val. „Vakarų ekspreso“ redakcijoje. Tiek 5-8, tiek 9-12 klasių moksleiviams.

Norinčiuosius dalyvauti kviečiame užsiregistruoti ir atsiųsti savo vardą, pavardę bei mokyklos pavadinimą el. pašto adresu tautvydas@ve.lt

Kultūros naujienų vieta žinias-klaidoje? Pagaliau ar žinote, kodėl visose naujienų portaluose viršuje, geriausiose vietose, puikuojasi politikos ir verslo naujienos? Manote, kad jos labiausiai skaitomos? Nesuklyskite...

Ar galima žurnalistikos išmokti? Ar galima išmokti kurti reklama-

mas? Ar galima išmokti meluoti neraustant ir žiūrint išpūstas tėvų akis? Ateik ir mes pasakysime, kad galima.

Tai bus puiki vieta susipažinti. 9–12 klasių moksleiviai galės lengviau apsispręsti prieš pasirinkdami studijas, o jaunieji 5–8 klasių išminčiai gerai praleis vakarus kurdami savo naujienas ir žinias.

Kaip turi elgtis žurnalistas, sužinojęs, kad jo geriausio draugo žmonėse nusikalstama? Kaip turi elgtis žurnalistas, kai Klaipėdos miesto centre mato masines muštynes? Išlikti žmogumi, žurnalistu ar skaliku...

Juk geriausia naujiena – kai žmogus įkanda šuniui, nes šunys kandžiojasi kasdien. Šiokiadieniais kūrybos vakaruose „Vakarų ekspreso“ redakcijoje apie visa tai ir ne tik.

„Vakarų ekspreso“ informacija

Lietuvos kapitonai nori į platesnius vandenis

Egidijaus JANKAUSKO nuotr.



■ KLAIPĖDOJE. Trijų šalių kapitonai penktadienį Klaipėdoje aptarė aktualiausias jūrinius klausimus.

Vakar Klaipėdoje vykusiam Lietuvos, Latvijos ir Kaliningrado srities (Rusijos Federacija) jūrų kapitonų asociacijų narių susitikime aptartas stojimo į Europos kapitonų konfederaciją klausimas.



Dalia BIKAUSKAITĖ
dalia@ve.lt

Trijų šalių kapitonų susitikimo Klaipėdoje metu aptarti bendri veiksmai ruošiantis Lietuvos ir Kaliningrado kapitonams stoti į Europos kapitonų asociacijų konfederaciją (Confederation of European Shipmasters' Associations - CESMA), kuri buvo įkurta 1995 metais ir šiuo metu vienija 15 kapitonų asociacijų, esančių 12-oje Europos Sąjungos šalių.

Latvijų kapitonai jau yra įstoje į šią organizaciją, tad jų pirmininkas Klaipėdoje pasidalino

patirtimi apie stojimo procedūras ir reikalavimus.

Kitas susitikimo tikslas - Latvijos ir Kaliningrado kapitonų planuojama pasirašyti bendradarbiavimo sutartis. Vakar ji dar nebuvo pasirašyta, tačiau aptarti visi su tuo susiję klausimai. Lietuvos jūrų kapitonų klubas tokią bendradarbiavimo sutartį su kaliningradiečiais pasirašė pernai rugsėjį.

Jūrų kapitonų klubo pirmininkas Juozas Liepuonius sako, jog tokios sutartys padeda geriau pasirėngti bendriems veiksams, be to, Kaliningrado srities kapitonams sudaro galimybę lengviau gauti kitų šalių visas.

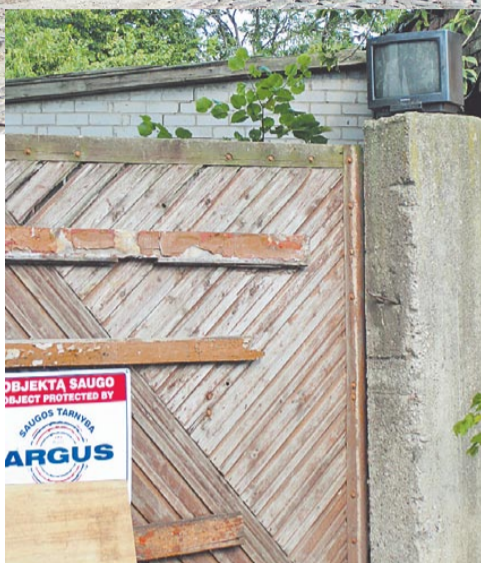
Susitikimo metu aptarti laivybos saugumo ir kiti aktualūs jūriniai reikalai. Šiuo metu visų šalių jūrininkams aktualiausias yra netrukus įsigaliosiančios Tarptautinės konvencijos dėl jūrininkų rengimo, atestavimo ir budėjimo normatyvų (STCW) vadinamosios Manilos pataisos. Šios konvencijos pataisoms pritarta 2010 m. birželio pabaigoje Maniloje (Filipinų Respublika) vykusioje Tarptautinės jūrų organizacijos diplomatinėje konferencijoje. Po 1995 metų STCW konvencija išsamiai keičiama pirmą kartą.

Išgaliojus Manilos pataisoms, daugėja reikalavimų jūrininkams, jie griežtėja, kapitonams teks lankyti daugiau įvairių kursų, tad įvairių šalių kapitonai bendradarbiaudami dalijasi patirtimi, kaip lengviau pasitikti nūdienos iššūkius, keliamus laivų kapitonams.

Skerdėju gatvės spindesys



Originaliai vis dar užklystančius į Klaipėdą kruizinius turistus ir šiaip miestiečius pasitinka uostamiesčio Turgaus aikštės prieigos. Pavyzdžiui, praėjusį sekmadienį Skerdėju gatvė atrodė štai taip. Ką būtų galima kaltinti dėl to - gyventojus ar komunalininkus - kiekvienas tesprenžia pats. Faktas vienas - senamiestis taip atrodyti neturėtų. Beje, viską Skerdėju gatvėje budriai stebi ant tvoros užkelta vienos saugos firmos akis. Gal ji mums pasakys, kas čia savo purvinomis rankomis skerdžia švarą ir tvarką?



BULVAROSPEKTAS

Juokas pro ašaras

Atsistojusi ant svarstyklių ji suprato - ant saldinių popierių užrašas „Karvutė“ yra ne pavadinimas, o išpėjimas.

Anekdota

- Dabar aš pyragėlis su mėsa, - tarė pagrandukas, baigdamas valgyti kiškį.

Nutarė naujasis rusas nusipirkti nekilnojamojo turto užsienyje. Sėdi krėslė ir kalbasi su savo agentu:

- Ką nupirkot?
- Nupirkom jums dvarą. Pilis labai graži. Septynioliktas amžius, antroji pusė...

Čia ji pertraukia naujasis rusas:

- Palauk, o kur pirmoji pusė?

Iškart po prezidento rinkimų Baltaru-

sijoje rinkimų komisijos pirmininkė sako Lukašenkai:

- Žinote, turiu jums dvi naujienas: vieną gerą, kitą blogą...

- Na, tai pradėkite nuo gerosios!

- Jūs vėl tapote Baltarusijos prezidentu!

- O blogoji?
- Už jus vėl niekas nebalsavo...

Du įkaušę vyrukai kalbasi:

- Ar esi kada nors atsigulęs į lovą su kokia nors labai baisia moterimi?

- Ne, atsigulęs nesu... Nors atsibusti šalia tokių tekdavo...

Bulvaroskopas

Šiandien būsite nusiteikę daryti tik gerus darbus. Bet... nedarysite...

apie jūsiškes. Jums ir nederėtų pernelyg atvirauti apie save. Jei vyksite į viešą kultūrinį, politinį ar pramoginį renginį, saugokitės vagių ir galvokite, ką sakote.

SVARSTYKLĖS. Neblogai pailsėsite, jei atitrūksite nuo rutinos, paklajosite po neįprastas vietas, paskaitysite turiningą knygą ar pabendrausite su internautais. Gali užsimegsti virtuali intriga, žadanti aklą pasimatymą.

SKORPIONAS. Šiandien palanku imtis išsamių tvarkymosi tiek spintose ir stalčiuose, tiek savo viduje. Atsikratykite šlamšto, trukdančio laisvai alsuoti. Jei trokštate meilės, būkite dosnūs, aistringi - tik taip sužavėsite patinkantį asmenį.

ŠAULYS. Gali išsiveržti įtampa, jausmai, kurie ilgai kaupėsi. Tikriausiai pajusite didelį palengvėjimą, o galbūt ir nudžiuginsite jus dominantį žmogų. Jei svečiuositės pas draugus ar gimines, maloniai pavakarsite, skaniai pasmaguriosite.

OŽIARAGIS. Gana palanki diena kūrybiniam darbui, stiliaus keitimui, apsilankymui grožio salone. Ir aplinkui save jums gali pavykti susikurti gražų, švarų ir saugų asmeninį pasaulėlį. O gal norite pavergti priešingos lyties atstovo širdį?

VANDENIS. Diena pažers pagundų. Tai gali būti šou renginys, pakvietimas į pasimatymą ar į svečius, intriguojamas pasiūlymas, slapta flirtas. Būsute nusiteikę leistis į slapta meilės ar verslo avantiūras. Galite šiek tiek nusivilti sparnelius.

ŽUVYS. Teks atkreipti dėmesį į buitines darbus. Nelengva bus jų imtis, nes norėsis malonesnio atsipalaidavimo. Galbūt jums pavyks viską suderinti - dieną pasistengti, kad namie taptų jaukiau, o vakare maloniai pavakaruoti su artimais žmonėmis.

KONKURAS

Vakarų Lietuvos automobilių statymo ypatumai

„Bulvaras“ tęsia konkursą „Vakarų Lietuvos automobilių statymo ypatumai“. Jis vyks tol, kol bus norinčių viešumu kovoti su automobilių statymo „genijais“. Kas mėnesį apdovanosime komisijos geriausia pripažintos nuotraukos autorių. Norintieji dalyvauti konkurse nuotraukas gali įkelti interneto svetainės www.ve.lt

skiltyje „Konkursai“ arba siųsti el. paštu bulvaras@ve.lt, taip pat tai galima padaryti tradiciniu paštu, adresu „Bulvarui“, „Vakarų ekspreso“ redakcija, M. Mažvydo al. 3, LT-92131 Klaipėda. Norintieji, kad į jų nuotraukas atitinkamai sureaguotų policijos pareigūnai, laiške turi nurodyti ir tikslų pažeidimo laiką.



► **SPECIFIKA.** Klaipėdietiško automobilių statymo ypatumai prie PC „Banginis“. Nuotraukos autorius - Kęstas.

LIETUVĖLĖS NAUJIENOS

Rasos Juknevičienės atašė kolekcija



Lietuvos ministerijose išplito mada išsiųsti į užsienį kuo daugiau atašė. Labiausiai

mados vėjus seka krašto apsaugos ministrė Rasa Juknevičienė. Kad ir ką kalbėtume apie lyčių lygybę, o turėti moterį ministrę kainuoja brangiai. Dauguma dailiosios lyties atstovių kolekcionuoja rankines, batus ar drabužius ir daro nuostolį tik šeimos biudžetui. Kadangi ponija Juknevičienė yra ministrė, jos kolekcija atsiliepia visos valstybės biudžetui. Lietuva į užsienį yra išsiuntusi 22 gynybos atašė ir jų pavaduotojus. Pernai tai kainavo 6,7 mln. litų.

Atašė pareigybėms pinigus leidžia ir Ūkio, Energetikos, Susisiekimo ministerijos. Visgi p. Juknevičienės istaiga tvirtai pirmąja. Galima pamanyti, jog esame labai karinga valstybė. Arba galima pamanyti, kad mėgstame žaisti karą. Galime turėti kiek tik norime atašė, o vis tiek bus taip, kaip NATO pasakys.

ASTROLOGIJA

08 23 - 09 22

Zodiako ženklas **Mergelė**

AVINAS. Trauks graži aplinka, maloni draugija. Noriai bendrausite su artimos aplinkos žmonėmis, nesunkiai įsiminsite naują informaciją. Verta daugiau paskaityti, pasiklausti žiniasklaidos pranešimų, pasidomėti reklama - tai pravers.

JAUTIS. Kažin ar kam nors be naudos sau rūpi jūsų gerovė. Tačiau šiandien galite gauti naudingų patarimų bei sulaukti paramos. Be to, nusimato pramogos, komplimentai, gražūs pirkiniai, malonūs įspūdžiai. Galima tikėtis ir romantikos.

DVYNIAI. Komplikuotus asmeninius santykius šiandien galite nesunkiai pagerinti. Nuoširdžiai pagirkite kitus, suradę juose teigiamų pusių, negailėkite komplimentų. Svarbiausia, įveikite norą kritikuoti, šaipytis iš aplinkinių.

VĖŽYS. Šiandieną pravartu pasilepinti, patin-giniauti. Venkite triukšmingų renginių, sunkių ūkio darbų. Pasirūpinkite, kad niekas jūsų neblaškytų, jei turite kūrybinio darbo ar tiesiog trokštate būti vienuomoje. Galimas slaptas meilės nuotykis.

LIŪTAS. Jūsų gerbėjas, mylimas žmogus bus nusiteikęs leistis į romantiškus nuotykius. Tačiau jums gali labiau rūpėti masinis renginys, draugų kompanija, pobūvis. Ne viskas džiugins, nes išgirsite nerimą keliančių pasisakymų, gandų.

MERGELĖ. Aplinkiniai bus linkę skųstis savo bėdomis ir nelengva bus priversti juos klausytis

Sveikinimai

Sveikinimus siųskite el. paštu gimtadienis@ve.lt. Mokami nestandartiniai sveikinimai bet kuria proga priimamadienraščio Klientų aptarnavimo skyriuje M. Mažvydo al. 3. Informacija tel. (8 46) 411 314.

Rytoj gimtadienį švęs **Eugenijus Zalagėnas.**



Sveikina **ROTARY klubo „Klaipėda“** broliai



Šiandien gimtadienį švenčia **p. Ieva.**



Sveikina sūnus Rimas ir artimieji.



Rytoj jubiliejų švęs **Vaclovas Šakys.**



Sveikina senjorų klubas „Klaipėda“



► **RYTOJ** gimtadienį švęs Narūnas Lukošius



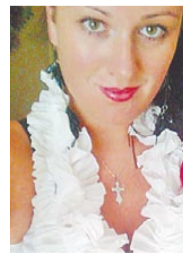
► **ŠIANDIEN** gimtadienį švenčia Artūras Šulcas.



► **RYTOJ** gimtadienį švęs Šarūnas Reikalas.



► **VAKAR** gimtadienį šventė Povilas Slušnys.



► **RYTOJ** gimtadienį švęs Skaistė Budinavičiūtė.