

Aktorė Lina Bocyte: scenoje ir darbe vyksta energijos mainai

Gerda VISOCKYTĖ

Daugiau kaip pusšimtyje spektaklių vaidinusi Šiaulių dramos teatro aktorė Lina Bocyte pasakoja, jog geriausiai atsipalaiduoja ir pailsi gamtoje. Aktorė neslepia, jog ir darbe, ir scenoje vyksta nuolatiniai energijos mainai. Anot L. Bocytes, kai dalį savęs atiduodi žiūrovams, dalį jų energijos gauni ir pati. Su akto kalbame apie fizinę bei dvasinę energiją ir poilsį.

- Aktoriui fizinis ir dvasinis energijos reikia tiek, kad jos užtektų ir jam pačiam, ir visai žiūrovų salei. Iš kur jūs semiatės energijos ir jėgos vaidybai? Ar galite sakyti, kad išmokote savo dvasinę ir fizinę energiją valdyti ir paskirstyti taip, kad jos užtektų ir jums, ir žiūrovams?

- Manau, energija reikalinga visur ir kiekvienoje profesijoje. Tai, ką žmogus nuveikia per dieną, priklauso nuo jo vidinės stiprybės, gyvybingumo, sveikatos ir, be abejonės, energijos. Tuo metu, kai vaidini scenoje, energijos koncentracija išties didėli ir reikalinga. Bet privalau paminėti, kad energiją kaupiti ir koncentruoti mes mokomės ne vienerius metus studijuodami, ši procesą tęsiame ir dirbdami, naudodami įvairias praktikas. Nors spektakliai dažniausiai vyksta vakare, į teatrą pavargęs ateiti negali. Visą dieną kaupia, vėjas neiššvaistytą energiją atsineši į sceną. Į teatrą ateinuome porą valandų prieš spektaklį ir tą laiką išnaudojame pasirušimui. Ne tik grimui ir šukuosenoms, bet ir įėjimui į vaidmenį, susigyvenimui su būsimuoju personažu. Tada labiausiai energija kaupiama ir koncentruojama. Energija, kurią naudoji vaidindamas, neatsiranda savaime, ji kaupiama po truputėlį. Kartais per jaudulį, kuris jaučiamas prieš susitikimą su žiūrovu, kartais kartojant vaidmens ar choreografinį tekstą, atliekant fizinius pratimus, o kartais tiesiog plepant su kolegomis. Jei vaidmuo pagrindinis arba sudėtingas fiziškai, kartais kaupiesi nuo dienos pradžios, ar net prieš savaitę mažai apie vaidmenį. Reikia pami-



Šiaulių dramos teatro aktorė ir Šiaulių kolegijos dėstytoja Lina Bocyte teigia, kad scenoje ir darbe vyksta nuolatiniai gerosios energijos mainai. Spektaklį stebintijų žiūrovų reakcijos ir bendravimas su auditorijas sugežėjais studentais aktorė padeda semtis teigiamos energijos, kurios, anot L. Bocytes, reikia kiekvienoje veikloje. *Vadino SIMUTKINO nuotr.*

nėti, kad išėję į sceną aktoriai ne tik atiduoda save žiūrovams, bet ir daug energijos gauna iš saleje susirinkusiųjų. Spektaklis – tai toks procesas, kurio metu vyksta pasikeitimas gerąja energija. Aktoriai visada girdi, kas vyksta saleje, jaučia menkiausią reakciją ir pajutę pirmąsias žiūrovų emocijas taip pat atitinkamai reaguoja. Kai salė priima, verkia, juokiasi, nerimsta, džiūgiauja, įvyksta didysis sutekimas – dialogas, mainai, mes dovanojame dalelytę savęs.

- Jūs ne tik vaidinate teatre, bet ir dėstote Šiaulių kolegijoje. Ar buvimas tarp jaunų žmonių suteikia jaunatviškumo ir energijos?

- Studentų žingeidumas ir informacijos troškimas uždega. Aktyviai bendraudama noriu kuo daugiau papasakoti, pasidalyti, kad studentai mane išgirštų, suprastų, pasisavintų perteikiamas žinias. Kartais būna diena, kai susikalbėti su auditorija ir sudominti studentus sunkiau, tada ir pastangų daugiau įdedi, energijos daugiau išlieji, kol juos "pažadini". Atėjusi į auditoriją visada matau, kaip studentai nusteikę, ar jie šian-

dien nori kalbėti, ar klausyti, veiki daug, ar nieko... Kai dėstoma tema domina, jie klausinėja, priima informaciją ir prašo dar, tuomet ir dirbti labai lengva, ir tos energijos tikrai pakanka. Jauni žmonės visada gyvybingi, skubantys, nerimstantys, linksmi. Semiesi ir iš jų jaunatviško entuziazmo versmės. Nors dėstau dažniausiai su teatru nesusijusius dalykus, kartais pamąstau, jog paskaitų metu vyksta mažai spektakliai. Paskaitose tenka ir vaidinti, ir žaisti, ir kitus medžiagos perteikimo būdus išmėginti, nes pusantros valandos stovėti prieš auditoriją ir vien tik kalbėti – gana sudėtinga, o norisi, kad žinios liktų visam laikui ne vien iki egzamino. Studentai – žmonės greitai, nesustoja ties smulkmenomis, ne išgyvena dėl menkų nesėkmių, todėl reikia, kad spėdam panašiai mąstyti ir sektųsi susikalbėti. Energija dirbant su jaunimu tikrai reikalinga ir

Vonios, kurios padės atsipalaiduoti ir atgaivinti odą

Pieno voniose maudydavosi ne tik Kleopatra, bet ir mūsų senelės. Jos žinojo, kad pieno vonios išvalo ir sušvelnina odą, suteikia jai elastingumą ir skaistumą. Pieno ir medaus vonia tinka visų tipų odai. Vieną puodelį medaus ištrpinkite dviejuose litruose pieno. Paruoštą

jos mainai vyksta per bendravimą ir dialogą.

- Turbūt sutiksime, jog energiją atgauti padeda ir poilsis. Kur mėgstate veikti laisvalaikiu, kur jį leidžiate? Koks poilsis jums labiau patinka, aktyvius ar pasyvius?

- Man priimtinos įvairios poilsio formos. Mėgstu ir keliauti, ir sportuoti, ir susitikti su draugais, ir leisti laiką su šeima. Manau, geriausiai pailsi, kai sujungi įvairius veiklas. Tuomet sukuriamas savotiškas poilsio kompleksas. Sakoma, kad geriausiai pailsima, kai vieną veiklą keičia kita, aš taip pat tam pritariu. Viskas priklauso nuo to, kokio poilsio tuo metu man reikia. Jei pavargstu besimokydama tekstą arba rašydama darbus, kurie reikalauja įtempto mąstymo, tuomet geriausiai pailsiu dirbdama fizinius darbus. Čiumpu šluota, puolu tvarkyti namus ir greitai atsigauju. O jei pavargsti fiziškai, vadnaisi, reikia išsitiesti ir pagulėti, atsipalaiduoti arba pasivaikščioti lauke. Labai mėgstu keliauti, matyti ir patirti tai, ko iki tol nemačiau. Teatre, kai intensyviai dirbama, daug repetičių, poilsiu laiko nelieka, tačiau vasarą aktoriai laisvesni, dėstytojai taip pat atostogauja ir tuomet laiko pakanka viskam. Šaunu būti gamtoje, stovyklauti. Miškas, ežeras, jūra tikrai padeda atgauti jėgas, patinka tiesiog žiūrėti į medžius, vandenį, ugnį, stebėti paukščius ar vandenyje judančias žuvis. Net jei turi tik keletą laisvų valandų, stengiusis išvaizdinti ir užmiestį ir pasivaikščioti, o jei tik yra galimybė gamtoje praleisti keletą dienų, susikraunam daiktus ir keliaujam stovyklauti į mišką, prie ežero, geriausia iš saulę, kur mažai civilizacijos teikiama patogumų. Mėgstu žvejoti, rinkti grybus, uogas, gaminti maistą ant laužo. Manau, akimirks, kai pasijauti gamtos dalimi, žmogui duoda labai daug.

Žirnelių kaukė lygina raukšles

Jei norite išvalyti odą ir išlyginti raukšles, išmėginkite žaliųjų žirnelių kaukę. Jums reikės poros šaukštų džiovintų žaliųjų žirnelių, poros šaukštų miltų bei poros šaukštų pakuok. Žirnelius suberkite į indą ir kruo smulkiau sutrinkite, suberkite miltus ir įdėkite du šaukštus pasukų. Viską gerai išmaišykite ir gautą masę užtepkite ant veido. Kaukę ant veido palaikykite 15-20 minučių, po to nuvalykite vatos gumulėliu, suvilgytu žolelių nuoviru ir nusiprauskite. Procedūrą kartokite tris kartus per savaitę. Paruoštą masę laikykite šaldytuve ne ilgiau kaip 10 valandų.

Parengė Gerda VISOCKYTĖ

Imuninę sistemą stiprina augalai, turintys silicio

Pastebėta, kad augalai, kuriuose yra silicio junginių, skatina medžiagų apykaitą, stiprina nusilpusį jungiamąjį audinį bei didina viso organizmo atsparumą infekcijoms. Mūsų seneliai jais gydė tuberkuliozę – stiprino ligonio imuninę sistemą ir izoliuodavo tuberkuliozės židini. Šie augalai taip pat teigiamai veikia ir raiščių bei sąnarių jungiamajam audiniui.

Liaudies medicinoje žinoma daug augalų, turinčių nemažai silicio rūgšties. Pavyzdžiui, Azijos gyventojai iš bambuko stiebų uglių gamina miltelius, kuriais gydo įvairnas sąnarių ligas. Šiuose milteliuose yra ypač daug mikroelemento silicio, sudarančio silicio rūgštį. Silicis – gyvybiškai svarbi maistingoji medžiaga; tai antras labiausiai paplitęs elementas po deguonies, kuris kartu su deguonimi sudaro silicio oksidą. Silicio poveikis taip pat gerai ištyrtas: nuo jo priklauso ilgųjų skaidulų jungiamajame audinyje tvirtumas ir elastingumas. Svarbiausia silicio funkcija – suteikti mūsų ląstelių membranoms formą. Nustatyta, kad pakankamas silicio kiekis reguliuoja vadinamųjų "ląstelių raižinių" aktyvumą. Šios ląstelės gali "suryti" ir net "suvirškinti" audiniuose susikaupusias toksines medžiagas bei bakterijas. Taip jos išvalo audinius. Silicis labai svarbus ir organizmui pasisavinant kalcį. Kaulai gauna daug daugiau kalcio, kai maiste yra pakankamai silicio. Kai silicio trūksta, nusilpsta atraminiai audiniai, kaulai ir sąnariai tampa trapūs. Mitybos specialistų nuomone, tinkamai maitinantis gaunama pakankamai silicio. Daugiausia šio elemento į organizmą patenka kartu su augaliniais maisto produktais – grūdais (ypač daug silicio yra sorose ir avizose), bulvėmis, burokėliais ir kitais šakniavaisiais. Gyvulių mėsoje daugiausia silicio yra vidaus organuose (plaučiuose ir blužnyje). Nemažai silicio yra ir daugelyje mineralinio vandens rūšių.

Jauniems žmonėms paprastai silicio netrūksta. Tačiau ir jiems atsiranda rūpesčių, kai šio mikroelemento organizme ima nebepakakti – brendimo laikotarpiu, ypač kai staiga imama augti. Daugelis mokslininkų mano, kad ilgai neišnykstantys paauglių jaunatvišni spaugai atsiranda būtent dėl silicio trūkumo organizme. Beje, ankščiau dėl tos pačios priežasties vaikai dažniau sirgdavo tuberkulioze. Pagyvenusio amžiaus žmonėms dažnai sutrinka silicio pasisavinimas per žarnyną. Net jei su maisto produktais jo gaunama pakankamai, tik nedidelė silicio dalis patenka į kraują, o iš ten – į jungiamuosius atraminus audinius.

Apie radikulito profilaktiką ir gydymą augalinėmis priemonėmis

(Atkelta iš 10 psl.)

Daržovių sultis geriausia gerti tik išspausčius. Šaldytuve jas galima laikyti ne ilgiau kaip 2 valandas. Sultis ir jų mišinius rekomenduojama gerti 3 kartus per dieną, 30 minučių prieš valgį. Pavartojus 2 savaites, reikia savaitę palaukti ir vėl vartoti 2 savaites. Rekomenduojami 3 gydymo kursai. Vienu metu galima išgerti ne daugiau kaip 1,5 stiklinės daržovių sulčių ir ne daugiau kaip 1/4 stiklinės vaistingųjų augalų sulčių. Gydantis sultimis, reikia vengti tabako ir alkoholio.

Gydymas sultimis būna efektyvus tik laikantis tinkamos dietos. Sergant radikulitu rekomenduojama valgyti pusiau vegetarišką maistą. Tuo periodu visiškai nedera valgyti sardinės, silkės, rūkytos dešros, versienos, šprotų, nes šiuose produktuose pėmelys daug šlapimo rūgšties. Geriau valgyti daugiau pieno produktų, kiaušinių, vaisių, duonos, daržovių, kuriuose šios rūgšties nėra.

Patiekalai, prilygstantys vaistams

Daržovių salotos su čiobreliais.

Stambiai sutarkuoti ridikai ir morkos sumaišomi su pašutintais čiobrelių lapais, supjaustytais kopūstais ir svogūnų laiškais, pasūdoma ir paskaninama grietine.

Seivamedžio uogienė. 1 kg seivamedžio uogų užpilamas 80 proc. cukraus sirupu ir išverdama uogienė.

Kadagio pagardai. Džiovintos kadagio uogos sumalamos kavamaile, ir persijojama. Gautais milteliais skandinami ir aromatizuojami patiekalai, ypač žuvis.

Kadagio sirupas. 1 kg uogų atsargiai sutrinama, pašalinami kauliukai, o gauta masė padalijama į 3 dalis ir anksčiau minėtu būdu pagaminamos sultys, kurios vėliau kaitinamos vandens vonelėje, kol išgaruoja 1/3 jų kiekio.

Vaisių gira. 1,5 kg supjaustytų nenuluptų obuolių išverdama 5 litruose vandens, įpilama 30 ml kadagio sirupo, 400 ml šermukšnio uogų sulčių, įdedama 100 g mielų, citrinos žievelė, įberama 200 g cukraus ir 2-3 dienas palaikoma šiltoje vietoje. Po to, pašalinus putas, gira supilstoma į butelius ir laikoma šaltoje vietoje.

Vaistinėms, kino teatrams neberekės higienos pasų

Siekiami liberalizuoti ūkinei komercinei veiklai vykdyti reikalingų leidimų-higienos pasų išdavimą. Keičiant taisyklės bus sutrumpintas ūkinės komercinės veiklos rūšių, kuriomis verčiantis būtini minėti leidimai, sąrašas ir mažinamas privaioniųjų laboratorijų tyrimų skaičius.

Teisės aktų pakeitimus, kuriais lengvinamos verslo steigimo sąlygos ir mažinama biurokratija, inicijavęs sveikatos apsaugos ministras Algis Čaplikas patikino, kad teikiama paslauga saugumas nenukentės, nes atsisakoma tik perteklinių ir besidubliuojančių reikalavimų.

Iš ūkinės komercinės veiklos rūšių, kuriomis verčiantis būtini higienos pasai, planuojama išbraukti tryliką pozicijų. Leidimo neberekės ir tiems fiziniams ar juridiniams asmenims, kurių veiklą jau kontroliuoja kitos institucijos, pavyzdžiui, gamyba ir prekyba vaistais kontroliuoja Valstybinė vaistų kontrolės tarnyba, todėl atsisakoma leidimų-higienos pasų išdavimo vaistinių veiklai.

mišinį supilkite į vandenį ir mėgaukites paruošta vonia. Odą atgaivinti padės ir mielių vonia. 80 gramų mielų ir vieną arbatinį šaukštelį cukraus ištrpinkite pusėje stiklinės pieno. Gauta mišinį supilkite į vonią ir pagulėkite joje 15 minučių.

Parengė Gerda VISOCKYTĖ