

Klaipėdos universitetas
Sveikatos mokslų fakultetas

Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR SKAIDRIĄ BŪTĮ VYDŪNO KELIU

Nacionalinė mokslinė-praktinė konferencija

Šių metų tema

Šeimos sveikata

Konferencijos medžiaga



Klaipėda, 2015

Leidinio sudarytojai:

Prof. dr. Artūras Razbadauskas

Doc. dr. Birutė Strukčinskienė

Prof. habil. dr. Algimantas Kirkutis

Prof. dr. Arnoldas Jurgutis

Doc. dr. Vida Mockienė

Lekt. Tatjana Žuravliova

© Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, 2015

© Tęstinių studijų institutas, 2015

© Klaipėdos universiteto leidykla, 2015

ISBN 978-9955-18-842-1

TURINYS

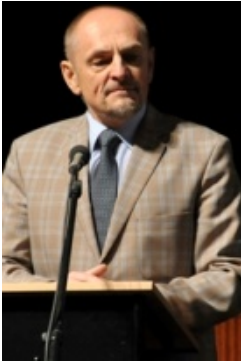
Sveikinimai konferencijos dalyviams.....	7
<i>Bagdonavičius V.</i> Vydūnas apie būtiškąją žmogaus sąmonės šviesėjimo prasmę	8
<i>Kirkutis A.</i> Gyvenimo būdo medicina – neišvengiamas žingsnis iš praeities į ateitį.....	12
<i>Matulevičiūtė V.</i> Fitoterapija Airijoje – žolininko vaidmuo bendruomenėje.....	15
<i>Vaištarienė K.</i> Vydūnas apie šeimą ir vaikus	17
<i>Snuviškis T.</i> Vydūno pomirtinio gyvenimo samprata ir rytų religijos.....	19
<i>Šidiškis J.</i> Mūsų tautos dvasinio atgimimo vedliai	20
<i>Girdzijauskas A.</i> Vydūniškos kultūros ir tautiškumo sampratos reikšmė šiandien.....	21
<i>Stanikas T.</i> Vydūno joga	23
<i>Palijanskaitė R.</i> Sveikos šeimos samprata kūrybiniame Vydūno palikime	25
<i>Stanikas T.</i> Dabarties vyksmai žmonijoje ir tautų išlikimas	35
<i>Kreivinienė B.</i> Delfinų terapija tarptautiniame kontekste: mokslinis įdirbis ir reglamentavimas	37
<i>Stasytytė-Bunevičienė D., Vasiliauskas S.</i> Bičių suneštos žiedadulkės ar vitaminų preparatas – oksidacinio streso žymenų kitimai	40
<i>Jarušaitienė D., Jankauskienė J., Stasytytė-Bunevičienė D., Vasiliauskas S., Vasiliauskas D.</i> Sergančiųjų skydliaukės ligomis trumparegių regos funkcijų įvertinimas.....	43
<i>Laucevičius T.</i> Vanduo – jungiamoji šeimos sveikatos grandis	48
<i>Jankauskienė J., Jarušaitienė D., Urbonienė E. K.</i> Sergančiųjų endokrininėmis oftalmopatijomis akių paviršiaus pokyčiai	51
<i>Olšauskas A. M., Olšauskaitė G.</i> Sveikatinimas bičių produktų pagalba.....	55
<i>Vildžiūnienė R., Radžiuvienė R.</i> Šeimos ir vaikų folkloras – vertinga asmenybės ugdymui skirta paveldo dalis	57
<i>Urbanavičiūtė R.</i> Slaugytojų profesiniai santykiai su pacientu ir jo šeima	58
<i>Zablockis V.</i> Įrodymai apie nepaneigiamą realybę.....	60
<i>Zablockis V.</i> Žmogus – tai siela, turinti kūną (Vydūnas)	64
<i>Kavaliauskienė V.</i> Socialinio darbuotojo profesinės veiklos motyvacijos raiškos atspindžiai spaudoje.....	68

<i>Kaveckas A.</i> „Bitbox laiptai“ visuomenės fizinio aktyvumo mobilizatoriai	69
<i>Sipavičiūtė D., Daunoravičienė A.</i> Įvairių veiksmų įtaka širdies ritmo variabilumui: sisteminė analizė	71
<i>Urbonienė E. K.</i> Nauja gydymo technologija – osmoprotekcija – veikia sausų akių ligos atsiradimo mechanizmą	74
<i>Vaivada S.</i> Asmenybės saviugda dalyvaujant nevyriausybinų organizacijų sveikos gyvensenos ugdymo veiklose	76
<i>Zeniauskienė R., Šalpytė L., Norvidas V.</i> Suaugusiųjų socialinės rizikos asmenų įgalinimas: KSPC patirtys	77
<i>Gleščinskienė E.</i> Dvasinė chirurgija ir jos vieta Lietuvoje	80
<i>Bijeikytė Gatautė-Staršelskienė R.</i> Poezijos rinktinė „...kai susitinkame“ apie gyvenimo pilnatvę	84

MOKSLO SEKCIJA „VISUOMENĖS SVEIKATOS MOKSLŲ AKTUALIJOS“

<i>Strukčinskaitė V., Tarvydienė N., Žuravliova T., Mažrimas A.</i> Klaipėdos rajono gyventojų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai	93
<i>Jurgaitienė D., Strukčinskienė B., Šopagienė D., Saare V.</i> Klaipėdos miesto mokinių nuomonė apie prevencinį darbą bendruomenėje ir mokykloje, siekiant sumažinti paauglių alkoholio vartojimą	94
<i>Jenciūtė V., Žuravliova T., Razbadauskas A.</i> Su sveikata susijusi pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybė	95
<i>Dobrovolskij V., Stukas R.</i> Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai ir širdies ir kraujagyslių sistemos ligų rizika	96
<i>Sučylaitė J.</i> Slaugančiųjų artimuosius emocinių išgyvenimų, savo sveikatos vertinimo ir gyvenimo kokybės sąsajos	97
<i>Buckus R., Raistenskis J., Stukas R., Šidlauskienė A., Strukčinskienė B.</i> Elektromagnetinės spinduliuotės tyrimai gyvenamojoje aplinkoje	98
<i>Strazdienė N.</i> 3–4 klasių mokinių fizinio aktyvumo ir laisvalaikio organizavimas šeimoje: tėvų nuomonė	99
<i>Navickaitė A., Mauricienė V.</i> Kūno laikysenos koregavimo metodai sergant osteoporozė	100
<i>Mekšriūnaitė S., Gurevičius R.</i> Išvengiamos hospitalizacijos Lietuvoje: paplitimo ypatumai 2012 metais	101
<i>Svetikienė M., Isajevas V., Ringaitienė D., Stukas R., Šipylaitė J., Malickaitė R.</i> Imunomitybos reikšmė imuniniam atsakui nepakankamos mitybos pacientams po širdies operacijų	102
<i>Balčiūnė U., Mekšriūnaitė S., Našlėnė Ž., Želvienė A., Gražulienė O.</i> Lietuvos vaikų sveikatos būklės pokyčiai ir netolygumai 2001–2013 m.	103
<i>Šniepienė G., Vitkus D., Slatvickis A.</i> Mirtingumo nuo apsinuodijimo psichoaktyviosiomis medžiagomis tendencijos Klaipėdos apskrityje 2010–2014 m.	104
<i>Aglinskaitė B., Žuravliova T., Žiliukas G., Razbadauskas A.</i> Paauglių, sergančių cukriniu diabetu, su sveikata susijusi gyvenimo kokybė	105

<i>Šakienė L., Istomina N., Zabalevičiūtė S.</i> Pacientų patyrusių šlaunikaulio traumas skausmo valdymas pooperaciniu periodu	106
<i>Kreivinienė B., Vaičiulienė J.</i> Žmonių su negalia gyvenimo kokybė: tarp subjektyvaus ir objektyvaus vertinimo	107
<i>Šakienė L., Sevriukova O.</i> Vaikų, sergančių epilepsija, slaugos poreikiai šeimoje	108
<i>Šakienė L., Narvydaitė V.</i> Slaugytojo vaidmuo mokant pacientus, sergančius II tipo cukriniu diabetu, ligos kontrolės.....	109



Mieli, tradicinės Vilhelmo Storostos (Vydūno) gimtadieniui paminėti skirtos mokslinės-praktinės konferencijos dalyviai,

Man didelė garbė ir malonumas su pasveikinimo žodžiais į jus kreiptis jau septynioliktąjį kartą. Džiugu, kad susidomėjimas Vydūno asmenybe, jo palikimu nuolat auga. Apie tai kalba augantis mūsų konferencijos dalyvių ir klausytojų ratas, bei besiplečianti jų geografija.

Kaip teigia savo puikiame veikalė „Sveiko gyvenimo ir skaidrios būties apologija“ Vydūno draugijos garbės pirmininkas Vacys Bagdonavičius, Vydūno sveikatos filosofija yra vienas iš reikšmingiausių jo kūrybinio palikimo dalių, nors ne vardan jos jis daugiausiai triūsė. Ji gimė, kaip apibendrinimas to patyrimo, kurį, Vydūnas įgijo pirmiausiai rūpindamasis savo sveikatos pataisymu. Tačiau nors ir iš grynai asmeninės praktinės patirties gimdama, toji sveikatos filosofija Vydūno kūrybos kontekste įgavo ypatingą svarbą. Pačią sveikatą mąstytojas traktavo ne kaip privatų buitinį reikalą, o kaip reikšmingą kultūros dalį, kaip vieną iš esminių žmogaus būties vertybių. Šios Vydūno mintys tiesiogiai susisiečia su šių laikų medicinos požiūriu į sveikatos esmę ir lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimo priežasčių suvokimą. Dabar vis plačiau klinikinėje praktikoje taikoma taip vadinama Gyvenimo būdo medicina, remiasi būtent tokiu požiūriu. Čia stengiamasi per kultūrinių suvokimus motyvuoti pacientą daryti gyvenimo būdo pokyčius, leidžiančius sustiprinti sveikatą ir atsikratyti lėtinių neinfekcinių ligų. Sveikatos problema Vydūnui tapo ne tik praktine, bet ir svarbia teorine-filosofine problema, gražiai įsikomponavusią į visos jo filosofijos sistemą.

Šios ir panašios idėjos ir atradimai daro didelę įtaką mūsų šalies sveikatos apsaugos sistemos vystymuisi. Jos leidžia surasti tikrus ir efektyvius sprendimus, įgalinančius atsakingus valstybės asmenis teisinga kryptimi reformuoti mūsų sveikatos apsaugos sistemą.

Linkiu visiems konferencijos dalyviams paruošusiems pranešimus ir klausytojams vaisingų diskusijų ir įdomaus, naudingo laiko drauge.

Pagarbiai

Habil. med. m. dr. A. Kirkutis

VYDŪNAS APIE BŪTIŠKĄJĄ ŽMOGAUS SĄMONĖS ŠVIESĖJIMO PRASMĘ

Dr. Vaclovas Bagdonavičius

Vilnius, Vydūno draugija

*Atjaust atsakomybę prieš kūrybos
žengimą pridera kiekvienam žmogui.
Vydūnas*

Trumpai apibūdindami Vydūno filosofiją, galėtume pasakyti, jog ja buvo siekiama atskleisti sąmonę kaip būties pagrindą, aprėpti žmonijos sąmonėjimo raidą, tos raidos kontekste paaiškinti kultūros esmę, išryškinti „aukščiausius žmoniškumo sąmonėjimo dalykus“, kuriais laikomos didžiosios pasaulio religijos, pateikti dvasinio žmonijos vienijimosi viziją, išryškinti individualaus tobulėjimo svarbą tam vienijimuisi, išreikšti tikėjimą tos vizijos įgyvendinimo realumu.

Sąmonė Vydūnui yra šaltinis, iš kurio visa randasi, kuriame visa būna, vystosi ir į kurią visa vėl grįžta. Ji yra visaapimanti, savo turiniu laikanti iš jos pačios kylantį pasaulį (tiksliau būtų pasakyti visatą). Nors Vydūno filosofijoje kalbama apie sąmonę ir pasaulį, tačiau tai nereiškia, kad kalbama iš dualizmo pozicijų, kad pripažįstamos dvi savarankiškos realybės. Mąstytojo aiškinimu, sąmonė ir jos pagalba patiriamas daiktingumas sudarą vieningą būtį, „įsirodo esą jos kraštutiniu du“¹. Kalbėdamas apie materialų pasaulį ir sąmonę, mąstytojas juos traktuoja ne kaip skirtingas realybes, o kaip skirtingus vieningos būties pasireiškimus, arba būvius. Kaip dvasia yra subtilus materijos virpėjimas, taip „materę galėtume pavadinti dvasia - sustingimo būsenoje“², – sakoma traktate „Visumos sąranga“. Vydūnas atstovauja idealistinės krypties panteizmui, kuris vadinamas panenteizmu. Esminis panenteizmo bruožas yra tas, kad jis gamtą, o su ja kartu ir žmogų, ištirpdo Dievuje, o ne Dievą ištirpdo gamtoje, kaip daro natūralistinės (t.y. materialistinės) krypties panteizmas. Vydūnui dvasinis absoliutas (kurį jis vadina įvairiai - Dievu, Didžiuoju Slėpiniu, Pirmine Visumos priešastimi, Būties pagrindu, pagrindiniu sąmoningumu, absoliučia sąmone) yra ir pasaulyje, ir virš to pasaulio – neaprepiamas ir amžinas, nebeturįs nei laiko, nei erdvės, nei priešastingumo dimensijų³. Šią panenteistinę būties sampratą mūsų mąstytojas didžiąja dalimi perėmė iš indiškųjų upanišadų (ypač ankstyvųjų, pvz., „Mundaka“) ir „Bhagavadgytos“, kurią pats išvertė į lietuvių kalbą. „Upanišados tvirtina, - rašė įžymus šiuolaikinis indų filosofas S. Radhakrishnanas, - kad pasaulis yra Dieve, bet jos niekada neteigė, kad pasaulis – tai Dievas. Dievas – tai žymiai daugiau, negu visata, kuri yra jo kūrinys. Jis tiek didesnis už ją ir yra tiek iškiles anapus jos, kiek žmogaus asmenybė yra iškilusi virš kūno, kuris yra tik jos įrankis šiame gyvenime. Jos (upanišados – V. B.) atsisako ištirpdyti Dievą pasaulyje, tačiau iš to neseka, kad Dievas – išorinis kūrėjas, egzistuojąs atskirai nuo pasaulio. Dievas išreiškia save pasaulyje, o pasaulis yra jo gyvenimo išraiška (...). Dievas yra ir imanentinis, ir transcendentinis“⁴. Toks apibūdinimas be jokių išlygų tinka ir vydūniškajai absoliuto ir pasaulio santykio sampratai.

Absoliutas (Dievas) Vydūno filosofijoje iš esmės yra traktuojamas kaip subjektas, o pasaulis – kaip objektas, tik ne kaip vienas šalia kito esantys, o kaip vieningos visumos momentai, tiesa, susieti griežtais subordinacijos ryšiais. Absoliutas – imanentinė pasaulio kilimo priešastis, o pasaulis – jo išorinis pasireiškinys, jo savimonės įkūnijimas, savęs suvokimo priemonė. Nuolatinis pasaulio sąmonėjimas – evoliucija – reiškia absoliuto pasireiškinio daugiopumą (reiškinių pasauliu) involiucijos – paneigimą, grįžimą į save patį, t.y. į grynosios sąmonės būseną.

Grįždama į savo pirmąją būseną, t.y. eidama evoliucijos keliu, pasauliu tapusioji absoliuto dalis šviesėja, sąmoningėja, įveikia sustingimą, t.y. sumaterialėjimą, savotišką saviapgaulę, kurios dėka tasai sumaterialėjimas atrodo kaip tikroji realybė. Praeitosis evoliucijos pakopos sudarančios tam tikras visumos sferas, kurių, anot Vydūno, esančios keturios materialinės-gamtinės ir trys dvasinės. Visos tos sferos yra ir mikrokosmose – žmoguje. Tų septynerių sferų buvimas jame rodo, kad jis yra aukščiausioje pasaulio evoliucijos pakopoje, leidžiančioje – susilyginti su kosminiu analogu – pačiu absoliutu, arba Dievu.

¹ Vydūnas. *Raštai*. Vilnius: Mintis, t.1, 1990, p. 376.

² Ten pat, p. 42

³ Ten pat, p. 37.

⁴ Радхакришнан С. *Индийская философия*. Москва: Издательство иностранной литературы, т. 1, 1956, с.168-169.

Materialiosios sferos sudarančios gamtišką pasaulio ir žmogaus dalį, dvasinės – dieviškąją. Gamtiškajai priklauso: 1) negyvoji materija, mineralų pasaulis (žmoguje – kūno medžiaga), 2) gyvybės sfera, kurią gamtoje išreiškia augmenija, žmoguje – gyvybiniai organizmo procesai, 3) gyvūnijos esmę išreiškianti aktyvioji psichika, kuri žmoguje veikia įvairių žemųjų jausmų, geismų pavidalu, 4) mąstančioji gamta, kurios menki požymiai matomi gyvūnuose ir kuri kaip išsivysčiusi reiškiasi žmoguje. Dieviškoji būties dalis iš esmės yra nenusakoma ir neapibūdinama, bet žmogus gali ją suvokti kaip absoliuto ipostazes – Atmą, Budhi, Maną - Visagalybę, Išmintį ir Meilę. Visos žmogaus, kaip dvasinės esybės, kaip Dvasios – Sielos, arba Esmingojo *aš*, apraiškos yra tų ipostazių veikimo padarinys.

Taigi, žmoguje, kaip mikrokosmose, anot Vydūno, telpa visa visata: „Mes esame pasaulio dalelė, o vėl visas pasaulis yra mumyse“⁵. „Žmogaus asmuo yra sudėtas dalykas. Jame randasi visi tie gyvenimo skyriai, kurie šiuomi dabar ir pasaulyje“⁶. Žmogumi kartu esanti pasiekta dabartinė aukščiausia pakopa – per jį, jo savimone (Vydūnas ją vadina *ašaine sąmone*), dvasingumą absoliutas yra suvokęs save patį. Žmogus, sąmoningai siekias dvasinio šviesumo, jopi nukreipiantis *ašainę sąmonę*, žinąs kaip jo siekti ir įgaunąs galią jį pasiekti yra absoliutan beveik sugrįžusi jo dalelė. Tas grįžimas – ir viso gamtos vyksmo tikslas. Remdamasis ne tik indiškaisiais šaltiniais, bet ir vieno iš savo betarpiškų mokytojų pagrindinio imanentinės filosofijos atstovo W.Schuppės mintimis, Vydūnas tvirtina: „Taip matyti, jog gamta, ką steigiasi apsireikšti, ant aukštesnio laipsnio sąmone, galutinai nori apsireikšti išmanymu, sąžine, išmintimi. Tad pasirodo todėl viso pasaulio gyvenimo tikslu“⁷.

Dvasingumo apraiškos vienaip ar kitaip pasirodančios žmogaus veikime, tik jos paprastai būna labai nestiprios, asmenybė ne visada suvokia jų tikrąją prasmę, nesugeba paaiškinti jų kilmės. Todėl dažnai žmoguje viršū būna paėmusi gamtiškoji dalis, kuri tikrumoje turėtų būti dvasinės jo esmės įrankis. Kūnu, gyvybe, jutimais, instinktais, geismais žmogus pakartoja materijos sferų – negyvosios gamtos, augalijos ir gyvūnijos – funkcijas, kurios yra būtinos jo egzistavimui. Gamtoje šios funkcijos vykdomos tarsi savaimė pagal evoliucijos dėsnius, be sąmoningų mineralo, augalo ar gyvūno pastangų. Čia pagal absoliuto nustatytą tvarką „visuomet aukštesnioji galia kelia ir neša žemesniąją, silpnesniąją“⁸. Tuo tarpu žmogui

gamtišką savo dalį reikia valdyti pačiam, tapti jos šeimininku, o ne vergu. Čia esanti jo visokeriopo tobulėjimo prasmė. O ši tobulėjimą mūsų mąstytojas susieja su pasaulio tobulėjimu, t.y. jo dvasine evoliucija, kuri, kaip jau minėjome, reiškianti nuolatinį jo sąmonėjimą ir esanti teleologiškai orientuota į jo sugrįžimą grynosios dvasios, arba sąmonės, būvin. Sąmoningai suvoktas to tikslo realizavimas reiškias dvasinį paties žmogaus laisvėjimą, artėjimą į visišką išsivadavimą, arba išganymą. Vadinasi, galutinis žmogaus ir pasaulio būties tikslas yra tas pats. Žmogus, nesvarbu, jis tai suvokia ar ne, yra globalaus kosminio vyksmo dalyvis. Faktiškai jis yra pagrindinis to vyksmo subjektas, nes juo reiškiasi dieviškoji sąmonė. Ją turėdamas (tiksliau būtų sakyti – evoliucijos keliu jos atsivėrimui subręsdamas), žmogus tampa Dievo valios vykdytoju. „Kiekvienas žmogus pasaulio Kūrėjo vartojamas kaip priemonė visam gyvenimui gyvinti ir tobulinti. Kuo sąmoningesnė ši priemonė, tuo reikšmingesnė yra jo pastangų daviniai visam pasauliui“⁹, – teigia mąstytojas.

„Man visas pasaulis, visas gyvenimas atrodo kaip simbolis didžiosios gyvybės, iš kurios jis kyla. Atskiri žmonės, atskiros tautos, net amžiai yra mano akyse ypatingi Didžiojo Slėpinio reiškiniai“¹⁰, – rašė Vydūnas 1912 m. dramų trilogijos „Amžina ugnis“ įvadinėse pastabose. Daugiausia susitelkdamas į žmogaus, kaip pagrindinės pasaulio gyvinimo priemonės, dvasinio tobulėjimo peripetijas, pateikdamas išsamų to tobulėjimo prasmės išaiškinimą bei nusakydamas būdus jam siekti, Vydūnas kartu nepalieka žmogaus vieno akistatoje su Didžiuoju Slėpiniu, t. y. Dievu, neapsiriboja vien individualių jo pastangų toje akistatoje pabrėžimu. Į toje akistatoje atsiskleidžiantį žmogaus būties ir jo laisvėjimo dramatiškumą Vydūnas žvelgia kaip į globalaus būties vyksmo neišvengiamybę. Mat, žmogaus buvimo pasaulyje ir jo laisvėjimo drama nesutelpa vien individualumo lygmenyje. Pakankamai dvasiškai užtelėjęs žmogus savo sutelktomis pastangomis galįs visiškai atsiriboti nuo pasaulio ir panirti grynosios dvasios būsenon, t.y. išsivaduoti, tapti visiškai laisvas. Ta galimybe kartais ir pasinaudojama. Tačiau tie pasinaudojimai yra veikiau išimtys, o ne taisyklė. Žmogus, kaip pasaulio gyventojas, kaip apibrėžtos jo istorinės raidos atkarpos dalyvis, o ne kaip tą raidą gerokai pralenkusi išskirtinė esybė, kartu su tuo pasauliu išgyvena tai atkarpai skirtus išbandymus. Ir išgyvena vėlgi

⁵ Vydūnas. *Raštai*. Vilnius: Mintis, t. 2, 1991, p. 137.

⁶ Vydūnas. *Raštai*. Vilnius: Mintis, t.1, 1990, p. 259.

⁷ Ten pat, p. 56.

⁸ Ten pat, p. 462.

⁹ Vydūnas. *Raštai*. Vilnius: Mintis, t.3, 1992, p. 416.

¹⁰ Vydūnas. *Amžina ugnis. Probočių šešėliai. Pasaulio gaisras[dramos]*. Vilnius: Alma littera, 2001, p. 8.

ne tik kaip individuali esybė, bet ir kaip tuo pat metu gyvenančių žmonių bendrijos narys: neša kartu su visa ta bendrija – žmonija tai, ką tuo laiku jai tenka nešti. Svarbus vaidmuo padedant nešti šią naštą tenka tautai, kurios paskirtis, anot mąstytojo, – padėti žmogui laisvinti jo dvasinį pradą ir sudaryti sąlygas jo kūrybinei raiškai, kartu – tobulėjimui. Tauta žmogui tiesiog esanti pačios būties duotybė, suaugusi su juo tiek gamtiškai, tiek dvasiškai. Juos abu neatskiriamai sieja kūno, kraujo, psichikos, proto, taip pat dvasios ryšiai. Nutrūkę žmogaus ryšiai su tauta, gimtos kalbos praradimas reiškia ne ką kitą, kaip iškrypimą iš natūralios jo dvasinio tobulėjimo eigos, jo dvasinės kondicijos sumenkėjimą, disharmoniją su pasauliu bei pačiu savimi. Kai tie ryšiai ima nutrūkti didesnėje tautos dalyje, atsiranda duobių ne tik tautos, bet ir visos žmonijos dvasinio laisvėjimo kelyje.

Žmonija jau yra nuėjusi ilgą grįžimo į visuotinį dvasinį būvį kelio dalį, tačiau to kelio galas, anot Vydūno, dar esąs labai toli. O ėjimas juo – tai nuolatinis savo netobulumo, savo susitapatinimo su gamtos pasauliu, savo vidinės disharmonijos įveikimas. Toji žmonijos kelionė tobulumo link, nors ir vyksta pagal nustatytą kryptį, nėra lengva ir neskausminga. Ją žymi ne tik pakilimai, bet ir nuosmukiai, ne tik stulbinantys civilizacijos bei dvasinės kultūros laimėjimai, bet ir sukrečiančios pačios žmonijos sukeltos katastrofos.

Žmonija tobulėjanti dvasiškai augant atskiroms asmenybėms. Giliu Vydūno įsitikinimu, ką „žmogus daro ir veikia, nėra reikšminga tikrai vien jam, bet ir jo aplinkybei, pagaliau gamtai ir visam pasauliui“¹¹. Todėl individualios sąmonės šviesėjimui Vydūno filosofijoje skiriamas ypatingas dėmesys. Mąstytojas visais savo aiškinimais tiesiog siekia sugestionuoti žmogaus vidinių paskatų ir pastangų tam tobulėjimui radimąsi, valios toms pastangoms įgyvendinti stiprinimą. Kaip jau minėta, kiekvienas žmogus, anot Vydūno, potencialiai esąs dieviškas, tik reikią tąjį dieviškumą išlaisvinti, kuo labiau aktualizuoti, kad jis galėtų maksimaliai suartėti su visuotine dvasia, Didžiuoju Slėpiniu, būties pagrindu, t. y. Dievu. To iš esmės siekė visi pasaulio mistikai, nors ir ne visi vienodai traktavo Dievo ir pasaulio, Dievo ir žmogaus santykį. Vydūnui dieviškumo galių įsitvirtinimas žmoguje neatrodė esanti tik išprašyta transcendentinio Dievo malonė, o buvo suvokiamas kaip paties žmogaus prigimties įvaldymo, jos pajungimo dvasinio prado (imanentinio dieviškumo) raiškai įtemptų pastangų rezultatas. Mistinės vienumo su Dievu pajautos nesuteikianti religinė praktika jam atrodė esanti menkos vertės žmogaus dvasiniam laisvėjimui. Toji pajauta, anot mąstytojo, tėra galima, kai žmogus pats paruošia sąlygas jai atsirasti, tiksliau sakant, vidujiniam dieviškumui visu ryškumu nušvisti. Tačiau su mistika Vydūnas siūlė elgtis atsargiai ir išmintingai. Siekiant dieviškumo nušvitimo savyje, reikia tobulinti savo prigimties galių hierarchinį veikimą, susitelkti, nukreipti Dievop mintis, giliai medituoti, bet vengti ir visiškai neprasidėti su spiritizmu ir kitais į jį panašiais iracionaliais ar okultiniais reiškiniais, kurie žmogų veikia destruktiviai. Vydūno misticizmas religinis-filosofinis, peraugantis į kultūros filosofiją, teigiančią žmogaus dvasinės esmės – žmoniškumo skaidrėjimo svarbą ne tik individualiam laisvėjimui, bet ir dvasios įsigalėjimui pasaulyje. Kreipdamas žmogaus pastangas dvasinio tobulėjimo ir išsivadavimo link mąstytojas nebuvo linkęs skatinti pernelyg forsuoto užslėptųjų žmogaus vidinių galių atsiskleidimo. Tos galios, anot jo, turi skleisti palengva, natūraliai, žmogui tauriai gyvenant ir taip dvasiškai tobulėjant.

Žmogaus dvasiniam tobulėjimui skirtoji Vydūno filosofijos dalis iš esmės yra mistiškoji dalis. Dažniausiai ji remiasi indiškaisiais šaltiniais – upanišadomis, „Bhagavadgita“, vedantos ir jogos sistemomis, šiek tiek budizmu, na ir, žinoma, teosofija. Remiasi ir vakarietiškoju misticizmu – Pitagoru, Plotinu, krikščionimis M. Eckartu, J. Bōme, Pranciškumi Asyžiečiu, Tomu Kempiečiu.

Kaip jau minėjome, galutinis tobulėjimo tikslas, anot Vydūno, yra žmogaus išsivadavimas iš materijos varžtų, jo dvasinio prado (ašainės sąmonės) susiliejimas su absoliutu. Indiškoji joga iš esmės yra praktinių metodų šiam tikslui pasiekti sistema. Tuos metodus pripažino visos idealistinės indų filosofijos sistemos. Vydūnas jais taip pat naudojosi, tačiau nesistengė jų detalčiai išaiškinti ir beatodairiškai rekomenduoti. Savo tautiečius jis orientavo ne tiek į šį galutinį tikslą (nors visoje kūrybos potekstėje tokia orientacija yra), kiek į tokį gyvenimo būdą, kuris sąlygotų jų dvasinį šviesėjimą, lengvintų ir taurintų žemiškąjį jų kelią, tarsi savaiame prie šio tikslo žmogų priartinantį. Mūsų mąstytojas propagavo aktyvų asmenybės dalyvavimą gyvenime, pats rodė tokio aktyvumo pavyzdį, energingai darbuodamasis lietuviškosios kultūros baruose. Ir savo filosofiniuose aiškinimuose jis akcentavo tuos jogos sistemos momentus, kuriuose individualus žmogaus tobulėjimas derintųsi su jo aktyviomis visuomeninėmis pozicijomis. Šiuo atžvilgiu daug pamokančio jis, kaip ir XIX a. pabaigos – XX a. pradžios induizmo reformatoriai (Ramakrishna, Vivekananda, Mahatma Gandhi, R. Tagorė, Shri Aurobindo ir kt.), rado „Bhagavadgitoje“. Ją remdamasis, Vydūnas savo tautiečiams siūlė tokius kiekvienam žmogui prieinamus individualaus tobulėjimo kelius: nesavanaudišką veikimą (*karma* joga), meilės

¹¹ Vydūnas. *Raštai*. Vilnius: Mintis, t.3, 1992, p. 239.

ir nuolatinio pasišventimo dvasinei visa ko pradžiai (*bhakti joga*), tikrosios dvasinės realybės pažinimo (*djnana joga*), savo prigimties įvaldymo, taurinimo bei harmonizavimo (karališkoji, arba *raja, joga*). Visi šitie tobulėjimo būdai mąstytojo aiškinimuose buvo sintezuoti į savą žmogaus vidinio tobulėjimo sampratą, kuri būtų priimtina savo tautos žmonėms ir padėtų jiems spręsti savo gyvento laiko keltus uždavinius ir juos sprendžiant eiti į visišką dvasios laisvę.

Habil. med. m. dr., prof. Algimantas Kirkutis

Klaipėdos universiteto Medicinos edukacijos katedros vedėjas,

Europos gyvenimo būdo medicinos asociacijos tarybos narys, atstovaujantis Lietuvai

Pažvelkime į savo sveikatą, į savo šeimų narių sveikatą ir labai dažnas pamatysime nesibaigiančias eiles pas gydytoją, namuose pilnus stalčius medikamentų, o neretai ir ankstyvas skaudžias netektis dėl nesulaikomai progresuojančių lėtinių neinfekcinių ligų (LNL). Pagal Jungtinių tautų 2011 m. specialios Generalinės asamblėjos A/RES/65/238 65 **“Lėtinių neinfekcinių ligų kontrolė ir profilaktika”** duomenis, dėl globalinės šių ligų epidemijos kasmet netenkame 36 milijonų žmonių gyvybių. Neteisingo gyvenimo būdo sukeltos ligos sudaro net 77% viso europiečių sergamumo (http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/66/83 & Lang=E). Pagal Lietuvos Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenis 2013 metais mūsų šalies Sveikatos apsaugos ministerijos Valstybinėse ligonių kasose užregistruoti 557 654 žmonės sergantys hipertenzija, 125 392 – lėtinėmis kvėpavimo takų ligomis, 95 023 – cukriniu diabetu 75 342 – vėžiu (<http://www.delfi.lt/news/ringas/politics/a-raslanas-lietuvoje-nesveikai-daug-ligotu-zmoniu-ka-daryti.d?id=67007214#ixzz3QQEHZID>). Įdomumo dėlei pastebėsiu, kad šalyje per metus gimsta tik 15-16 tūkstančių vaikų. Ši sukrečianti statistika verčia susimastyti, kodėl taip yra ir kas mūsų laukia ateityje, jeigu šios labai grėsmingos tendencijos nesikeis?

Jungtinių tautų asamblėjos ir kituose labai svarbiuose Pasaulinės sveikatos apsaugos organizacijos ir Europos sąjungos dokumentuose nurodomos dvi pagrindinės priežastys, sukėlusios globalinę LNL epidemiją:

1. **Gyvenimo būdo**, sąlygotų LNL atsiradimo **rizikos faktorių** daugėjimas (tolstanti nuo natūralių sąlygų gyvenamoji aplinka, nesveikas maistas, psichoemocinis disbalansas, adinamija, priklausomybės ir kt.);
2. Neteisingas valstybinis sveikatos apsaugos sistemų prioritetų orientavimas į **ligų simptomų diagnostiką ir gydymą**, pamirštant sveikatos stiprinimo ir tausojimo praktikos svarbą.

Natūraliai kyla antras klausimas, ką mes galime padaryti, kad sustabdyti vis greičiau besisukančią LNL smagratį? Moksliniais tyrimais ir praktiniais eksperimentais jau seniai yra įrodyta, kad vien tik anksti pašalinus širdies ir kraujagyslių sistemos lėtines ligas sukeliančius rizikos faktorius, galima išvengti 80% susirgimų ir mirčių (http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/66/83 & Lang=E). Yra žinoma daug solidžių biomedicininio mokslinio veikalų, kuriuose medikai ir biologai įrodo, kad pakeitus mitybos bei pagrindinius gyvenimo įpročius galima be vaistų ir kitų medicininių preparatų sustabdyti LNL progresavimą ir pasukti šių ligų eigą atgal sveikatos kryptimi (China Study, T.Colin Campbell 2005). Man malonu pastebėti, kad šios idėjos mūsų šalyje nėra naujos. Jau beveik prieš šimtą metų Vilhelmas Storosta (Vydūnas) savo knygoje "Sveikata, jaunumas, grožė", "Gimdymo slėpiniai", "Šamonė" ir kt. stengėsi atskleisti tikrąsias LNL atsiradimo priežastis ir šių ligų sukeliamas grėsmes. Jo pėdomis sekė Karolis Dineika, Eugenija Šimkūnaitė ir daug kitų šviesios atminties iškilių žmones. Panašios tendencijos evoliucionavo ir kitose šalyse. Jos kildinamos iš senovės rytų medicinos suformuoto suvokimo, kokią svarbią vietą siekiant išsaugoti ir sustiprinti žmonių sveikatą, užima jų gyvenimo būdas ir aplinka.

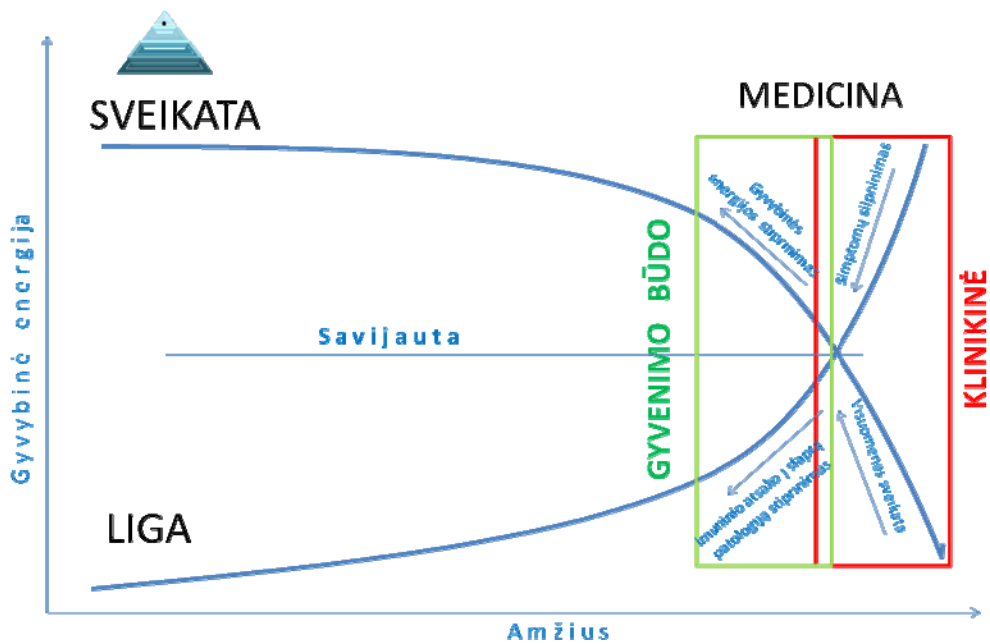
Pastaruoju metu pasaulinėje oficialioje biomedicininėje praktikoje vis aktyviau reiškiasi naujos tendencijos, kuriose akcentuojama gyvenimo būdo svarba. Vakarų šalyse pradėjo vystytis nauja medicinos sritis - gyvenimo būdo medicina (ang. k. "Lifestyle medicine"). Šios medicinos tikslas – mokslinių tyrimų pagalba ieškoti naujų ir klinikinėje praktikoje panaudoti jau žinomus, moksliniais faktais pagrįstus medicininius metodus, siekiant pakeisti žmonių gyvenimo būdą ir užkirsti kelią LNL atsiradimui ir progresavimui. Gyvenimo būdo medicina (GBM) naudojami keturiais pagrindiniais instrumentais:

1. Biomedicininėmis mokslinėmis žiniomis, kurios leidžia suvokti ir pagrįsti GBM efektyvumą.
2. Specialiomis medicininėmis programomis, kurios kuriamos ir taikomos pacientams, atsižvelgiant į LNL pobūdį ir atsiradimo priežastis. Sveikos mitybos, fizinio aktyvumo, streso valdymo, socialinio statuso ir gyvenamosios aplinkos koregavimo programomis, siekiama sustiprinti sveikatą ir pakeisti pacientų gyvenimo būdą, pašalinant LNL sukėlusias priežastis. Tokios programos gali būti taikomos, tiek pavieniams pacientams, tiek ir jų grupėms.

3. Žiniomis apie maisto papildų ir vitaminų bei kitų, ne farmacinių substancijų, stiprinančių organizmo sveikatą, efektyvumą.
4. Aprobuotomis Papildomosios ir alternatyviosios/tradicinės (natūraliosios) medicinos žiniomis.

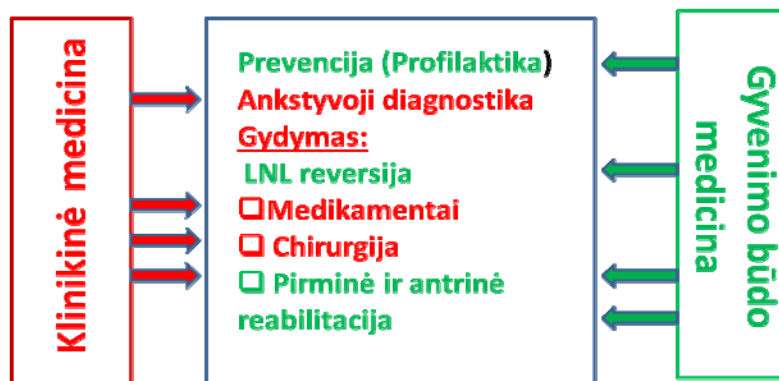
Gyvenimo medicinos pagrindiniai principai kildinami iš senovės Rytų medicinos. Jau prieš tūkstančius metų buvo gerai žinoma apie žmogaus savigydos galių stiprinimo svarbą, siekiant išvengti ligų ir sustiprinti sveikatą. Pagrindiniai Ajurvedos, Tradicinės kinų medicinos ir daugelio kitų liaudies medicinos sistemų principai buvo siejami su pacientų gyvenimo būdu bei jo stereotipais.

Šiuolaikinė GBM labai susijusi su dabar klinikinėje praktikoje taikomomis alopatinės medicinos paslaugomis. Žemiau pateikiamoje schemoje siekiu pailustruoti GBM vietą šiuolaikinėje sveikatos apsaugos sistemoje. Šios medicinos srities veikla išskirtina tuo, kad ji pradeda taikyti iki ligos simptomų pasireiškimo arba pirmose ligos pasireiškimo stadijose. Jos pagrindinis tikslas yra stiprinti organizmo gynybines galias ir neleisti įsibėgėti patologiniam procesui.



Schema Nr. 1. Gyvenimo būdo medicinos vieta sveikatos apsaugos sistemoje

Be jokios abejonės, GBM veikia glaudziame kontakte su įprastine klinicine medicina ir turi daug tarpusavyje besipinančių ir persidengiančių sričių. Antroje schemoje iliustruojamos klinikinės ir GBM persidengimo sritys.



Schema Nr. 2. GBM ir klinikinės medicinos aktyvumo sritys

Gyvenimo būdo medicina sparčiai vystosi Jungtinėse Amerikos valstijose. Prieš keletą metų dirbantieji šioje medicinos srityje gydytojai apsijungė į Amerikos Gyvenimo būdo medicinos specialistų kolegiją (angl.

k. "American College of Lifestyle medicine") <http://www.lifestylemedicine.org/define>. Šioje kolegijoje dalinamasi naujausiomis žiniomis gyvenimo būdo medicinos srityje, organizuojami specialistų rengimo ir perkvalifikavimo kursai. Europos sąjungoje taip pat auga susidomėjimas šia, nauja medicinos sritimi. Įkurta Europos gyvenimo būdo asociacija (angl. k."European Society of Lifestyle Medicine") <https://eu-lifestylemedicine.org/>. Bendradarbiaujant su kolegomis iš JAV ir ES, Klaipėdos universiteto Medicinos edukacijos katedroje praeitais metais buvo pradėta kurti pirmoji ES tarptautinė GBM universitetinių studijų programa. Vėliau prie šio darbo prisijungė ir kolegos iš Kauno LSMU. Programa intensyviai ruošiama aprobavimui LR ŠMM Studijų kokybės vertinimo centre ir LR SAM. Tikimasi dar šiais metais į ją pakviesti studijuoti pirmuosius būsimojus GBM magistrus. Šių metų, vasario 2 dieną, GBM spartesnio įdiegimo į ES ir mūsų šalies klinikinę praktiką klausimai aptarti su Europos Sąjungos komisaru, atsakingu už sveikatą ir maisto saugą dr. V.P. Andriukaičiu (pav. Nr 1).



Pav. Nr. 1. Europos GBM asociacijos prezidentas M. Sagner su ES Sveikatos ir maisto saugumo komisaru dr. V. P. Andriukaičiu. Lietuvos atstovas Europos GBM asociacijoje prof. A.Kirkutis, eurokomisaras dr. V. P. Andriukaitis, Europos GBM asociacijos viceprezidentas I. Arkadiannos, EGBM prezidentas ir ES Sveikatos apsaugos organizacijų atstovas

Susitikimo metu eurokomisaras pažymėjo pavojus ir grėsmes iškilusias dėl LNL globalinės epidemijos. Nurodė šiuolaikinių biomedicininų mokslinių tyrimų GBM srityje reikšmę ir būtinumo spartesnės šios medicinos srities plėtros svarbą. Jis pažadėjo rasti būdų ir priemonių padėti sparčiau diegti į klinikinę praktiką GBM.

Siekiant sustabdyti LNL epidemijos plitimą, reikia gerai suprasti šių ligų atsiradimo priežastis. Būtina ieškoti naujų, gal kartais ir nestandartinių profilaktikos ir gydymo būdų. GBM yra vienas iš aktyvių mėginimų spręsti įsisenėjusią LNL problemą, pasitelkiant šiuolaikinius biomedicinos mokslo laimėjimus ir praeities medicininių sistemų sukauptą klinikinę patirtį.

Noriu atkreipti dėmesį į dar vieną labai svarbų šios medicinos aspektą. GBM į sveikatinimą ir gydymą aktyviai įtraukia ir patį pacientą. Į jį žiūrimą, kaip į labai svarbų gydymo proceso rezervą. Ligoniui detalai išaiškinamos konkrečios, su jo atveju susijusios, LNL atsiradimo priežastys, numatomas detalus ligų reversijos ir gydymo planas (programa) bei aiškiai apibrėžiama jo vieta šiame plane. Plano realizavimo eigoje vykdoma periodinė stebėseną ir esant reikalui, atliekama programos korekcija. Siekiant aktyviau įtraukti pacientą, reikia sustiprinti jo motyvaciją domėtis savo sveikata, būtina jam suteikti kuo daugiau žinių ir informacijos apie savo susirgimą ir eigą. Čia išryškėja sistemingo, kryptingo ligonių švietimo svarba.

Baigdamas šį straipsnį noriu priminti seną patarlę, kad "viskas kas nauja, tai pamiršta sena" ir Vilhelmo Storostos VYDŪNO žodžius "Žymiai svarbiau sveikatą tausoti ir stiprinti negu ligas gydyti".

Panaudota literatūra

1. Širdies ligos Prevencija ir Išgydymas, Caldwell B. Esselstyn, 2015.
2. China Sudy (Natūralus būdas išvengti ligų) T. Campbell ir kt., 2005.
3. http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/66/83 & Lang=E
4. (<http://www.delfi.lt/news/ringas/politics/a-raslanas-lietuvoje-nesveikai-daug-ligotu-zmoniu-ka-daryti.d?id=67007214#ixzz3QQEHZlDD>).

Vilma Matulevičiūtė MSc (Herb. Med.), ND, Dip. Herb., CST, MIRH

Abstract (Santrauka)

Phytotherapy in Ireland is practiced by more than 200 professional herbalists belonging to several herbal associations. The Irish Register of Herbalists (IRH) is one of the largest professional organisations, whose members are involved in various activities in the community. The projects range from growing herbs and maintaining the herb garden, to being involved in the urban schools herb gardens (H-URBS Garden) creation and organizing herbal events across the country during Ireland's inaugural National Herb Week. Yet the main role of the herbalist is to treat people complaining of acute or chronic conditions in their clinical practice. The herbalist's place in the health care system in relation to treating acute conditions with herbs could be looked at more closely in the near future, as resistance to antibiotics is a big problem.

Vydūnas bylojo: „Kūno gyvenimas palaikomas žmoniškosios dvasios – sielos, bet iš aplinkos – augmenijos” (Vydūnas, 1991, 104p.).

Pagrindinis fitoterapeutų ar žolininkų (toliau- „žolininkas“) „darbo įrankis“ yra augalai – žolelės (vaistažolės). Senos ir gilios gydymo žolelėmis keltų tradicijos Airijoje išnyko Britų imperijos okupacijos metu, tačiau per pastaruosius 20-30 metų žolininko profesija išgyvena atgimimą.

Iki 1990 metų Airijoje nebuvo nė vienos žolininkų asociacijos. Šiuo metu Airijoje yra keturios Vakarietiškos tradicijos žolininkų asociacijos ir dvi Kiniečių medicinos žolininkų asociacijos, turinčios apie 100 narių iš kiekvienos tradicijos. Tačiau praktikuojančių žolininkų yra daugiau nei 200, nes ne visi yra registruoti ir priklauso asociacijoms. Viena didžiausių asociacijų Airijoje yra Irish Register of Herbalists (IRH) – Airių Žolininkų Registras, jungiantis 54 narius.

Asociacija yra atramos ir palaikymo centras patiems žolininkams, kur bendraminčiai gali keistis ir dalintis bet kokia „žoline“ informacija bei kurti ir organizuoti įvairius su fitoterapija susijusius projektus. Bet to, asociacija yra ir svarbus informacijos šaltinis visuomenei, padedantis žmonėms rasti kompetentingų ir gerą medicininį bei fitoterapinį išsilavinimą turinčių specialistų sąrašą. Kiekvieno žolininko darbas yra grindžiamas etiška ir saugia praktika.

Žolininkų veikla yra gana įvairi ir daugialypė. Viena iš sričių, kuria užsiima Registro nariai, yra vaistinių augalų sodo kūrimas ir prižiūrėjimas. St.Anne's Physic Garden (St.Anne's Gydomas sodas) yra bendras IRH ir Dublino miesto tarybos projektas. Darbas tuščiame žolelė apaugusiame sklype Dublino St.Anne's parke prasidėjo nuo velėnos plėšimo tiesiogine prasme prieš porą metų. Šiomet gegužės mėnesį Dublino miesto meras oficialiai atidarys šį sodą visuomenės lankymui. Šiuo metu jame auga 75 rūšių vaistažolės, žolininkų prižiūrimos ištisus metus, bet planuojama auginti iki 300 rūšių augalų. Čia studentai atliks augalų pažinimo ir kultivavimo disciplinų praktiką, o visi norintieji bus supažindinti su augalais bei jų vaistinėmis savybėmis.

Didžiulę žolininko darbo dalį užima edukacija ir švietimas, todėl Registrui priklausantys žolininkai bendradarbiauja su Airijos mokytojų asociacija. Drauge yra kuriamas dar vienas svarbus edukacinis projektas „Miesto mokyklų vaistažolių sodas“. (H-URBS Garden project- 'Herbal Urban Schools Garden project'). Projekte pakviestos dalyvauti būtent tos miestuose esančios mokyklos, kurios neturi žemės sklypo. Kiekvienoje mokykloje žolininkai pasodins devynis vaistinius augalus specialiai tam pakeltoje ir tvorele apkaltoje 1kv.metro dydžio lysvėje arba vazonuose, priklausomai nuo konkretaus ploto. Šis projektas dar rengiamas, tačiau jau 5 Dublino mokyklos pareiškė norą jame dalyvauti. Projektą planuojama įtraukti į mokyklų biologijos ar gamtos mokslų mokymo programą, kad moksleiviai turėtų galimybę susipažinti su vaistinių augalų pasauliu: jų auginimu, priežiūra bei nauda sveikatai.

Dar vienas IRH narių projektas yra pirmoji 'National Herb Week'- „Nacionalinė vaistažolių savaitė“, kuris vyks paskutinę gegužės savaitę ir kurio kulminacija bus Gydomojo sodo oficialus atidarymas. Šioje „vaistažolių“ savaitėje pakviesti dalyvauti visų organizacijų nariai, žolininkai jos metu skaitys paskaitas, jų klinikose vyks „atvirų durų“ dienos bei bus taikomos nuolaidos konsultacijoms visą savaitę. Tikimasi, kad spauda bei televizija prisijungs šią savaitę prie žolininkų veiklos propagavimo, planuojama keletas TV interviu.

Kaip bebūtų, pagrindinis žolininkų darbas yra klinikinė praktika. Airijoje kol kas nėra integruotos medicinos ligoninių, todėl žolininkai dirba privačiose klinikose. Apie 10 proc. žolininkų specializuojasi tam tikroje konkrečioje srityje, o daugelis kitų tiesiog priima pacientus su pačiais įvairiausiais negalavimais.

Fitoterapija Airijoje dažniausiai taikoma lėtinių susirgimų arba lėtinių neinfekcinių ligų gydymui, ir tik apie 10 proc. pacientų kreipiasi dėl ūminių ligų.

Viena aktualesnių sveikatos apsaugos sričių yra bakterijų atsparumas antibiotikams. Neatsitiktinai ir Europos Sveikatos komisarui V. Andriukaičiui šios problemos sprendimas yra prioritetinga sritis. Bakterijų atsparumas vaistažolėms yra daug retesnis reiškinys, ypač, kai naudojami vaistažolių mišiniai. Ūminės virusinės ar bakterinės infekcijos gerai pasiduoda gydymui vaistažolėmis – tai patvirtina žolininkų praktika. Todėl artimiausioje ateityje reikėtų įvertinti žolininko-specialisto vaidmenį ūminių ligų gydymo srityje.

Vaistažolėse esantys kompleksiški cheminiai junginiai ir veikliosios medžiagos yra tarsi pačios gamtos pritaikytos gydyti, maitinti ir saugoti sudėtingą ir kompleksinę žmogaus emocinę bei fizinę organizmą.

Žolininko darbas bei vaidmuo šiuolaikinėje airių bendruomenėje neapsiriboja tik pacientų priėmimu ir gydymu klinikoje. Vaistažolių auginimas, vaikų bei suaugusiųjų švietimas apie sveiką gyvenseną, augalų puoselėjimą, priežiūrą bei naudojimą kasdieniame gyvenime – šis platus žolininko veiklos spektras papildo ir praturtina bendruomenę.

Kaip sakė Vydūnas: „Bet gyvenimo prasmė turi išsipildyti ne tik žmogaus asmenybėje, bet ir jo santykiuose su aplinkuma.“ (Vydūnas, 1994, 169p.)

Nuorodos

Vydūnas, 1991. Sveikata, gražumas, grožė. Gimdymo slėpiniai. Kaunas: UAB 'Leidykla Farmacija'.

Vydūnas, 1994. Raštai IV tomas. Vilnius: Mintis.

Vilma Matulevičiūtė MSc (Herb.Med.) yra žolininkė, naturopatė ir craniosakralinės terapijos specialistė, dirbanti ir gyvenanti Dubline, Airijoje. Vilma dėsto fitoterapiją Natūralios Medicinos Koledže (CNM) ir yra studentų klinikų bei praktikos supervisorė. Vilma yra Airių Žolininkų Registro (IRH) prezidentė.

VYDŪNAS APIE ŠEIMĄ IR VAIKUS

Chem. m. dr., doc. Ksavera Vaištarienė

Vydūnas vyro ir moters santuoką vadina „vada“. Moters ir vyro santykius jis aprašo gana plačiai, ypač kūdikio pradėjimo metu. Savo straipsnyje „Žmogaus atsiradimas“ 2-me raštų tome jis užsimena apie biblijoje duotą Adomo, kurį Dievas nulipdė iš molio ir įkvėpė dvasią, gimimą. Vydūnas taip pat primena biblijos legendą, kad „Dievo sūnūs matę, jog žemės dukros buvusios gražios, apsivedė su jomis“. Kiekvieno kūdikio pradėjime dalyvauja ir dvasiškas pradas.

„Motinos kūne augančio kūdikio kūnas nuolat kinta. Pradžioje jis yra vien gyva pūslė, vėliau atrodo žemos veislės gyvuliui, kuris gyvena vandenyje, tada – kitų aukštesnių veislių gyviu. Trumpu laiku visą gyvių eilę kartoja, kol nėra įgijęs žmonišką pavidalą ir užgimsta“ – teigia Vydūnas.

Vydūnas kelia aukštus reikalavimus šeimą kuriantiems žmonėms. Jie turi būti aukštos moralės, skaitūs, mylintys vienas kitą. Tik reikėtų meilę atskirti nuo geismo. Vydūnas dažnai pabrėžia teiginį, kad tikroji žmogaus gimtinė yra Motina. Jis perspėja, kad apsivedus, gimtimi naudotis tik vaikų pradėjimui, o ne gašlumui. Taip gyvenant moteris išliktų jauna, graži ir gimdytų su džiaugsmu. Vaikai turėtų savyje sveiką ir dorą tėvų kraują.

Vydūnas priekaištauja šeimoms, kurios tenkina savo lytinius geismus, bet vaikų nenori turėti. Tuomet ta šeima eina prieš gamtos dėsnius ir žudo kūdikius. Taip kai kurie žmonės gyvena ir nežino, ką daro. Tokie dalykai kenkia ir moters, ir vyro sveikatai. Ypač žudomi ką tik pradėti vaikai. Ir atsiranda žmonių, kurie to nesmerkia. Vydūnas rašo, kad tokios „kultūros“ šalys, kurios pateisina negimusią kūdikių žudymą, yra tikrųjų barbarų lizdai. Biblija tokį vaiko žudymą vadina nuodėme. Jis cituoja net bibliją: „Iš nuodėmingos sėklos esu pradėtas ir savo motinos nuodėmėse esu“.

Padorios šeimos gimdo vaikus su didele meile. Tačiau toliau viskas priklauso nuo motinos. Jos kraujas maitina kūdikį iščiose. Iš tikrųjų kūdikis daugiau gauna iš motinos, negu iš tėvo. Motina yra gimdyvė ir naujo žmogaus gyvenimo kūrėja. Ji visą savo gyvenimą neša vaiko kilmės slėpinį su savimi.

Vyras ir moteris, kurie nori susituokti ir gimdyti vaikus turi būti sveiki ir pilnai subrendę. Vyrams tuoktis geriausia sulaukus 30 metų, o moterims 24. Vydūnas perspėja, kad kuo jaunesni tėvai, tuo trumpesnis jų vaikų amžius, nes jų kūnai būna silpnesni. Jis prisimena, kad tuo metu, kai jis gyveno, 19 a. pabaigoje buvo labai kovoje su paleistuvavimu Vokietijoje ir Prancūzijoje ir raginama anksti apsivesti. Moterys, maitinančios kūdikius turi būti sveikos, doros, geros nuotaikos. Vaikai susergera, žįsdami motinos pieną tuo atveju, jeigu jos yra supykusios, išsigandusios, nusiminusios, pavydžios ir pan. tada motina girdo vaikus tiesiog nuodais. Kūdikis tik tada išlieka sveikas visą žindymo laiką, jeigu tėvai nors 18 mėn. nuo kūdikio pradėjimo susilaiko nuo lytinių santykių.

Vaikai per kraują paveldi įvairias tėvų ligas: plaučių, inkstų, širdies ir kt. Tėvai ir ypač nėščios moterys neturėtų naudoti nuodų: kavos, alaus, degtinės, rūkalų. Svarbiausia yra suprasti tai, kad kokie yra tėvų jausmai ir mintys, tokios bus ir jų vaikų mintys. Tuo tarpu, iš nesveiko kraujo, iš tėvų ligotumo gimsta vaikai su nesveikais sąnariais, nesveiko ūgio, liliputai, kuproti ir t.t. Dorų tėvų vaikai yra tikri tėvų doros reiškėjai. Tėvai turi tokius vaikus, kokių jie patys yra verti.

Vydūnas 3-ame raštų tome straipsnyje „Tėvai ir vaikai“ rašo, kad tėvų kūno, doros ir proto ypatybės persiduoda vaikams, nes negalima laukti iš ligotų tėvų sveikų vaikų, iš nedorų – prakilnių. Tačiau būna ir išimčių. Vaikai paveldi tiek gerąsias, tiek blogąsias savybes ne tik iš tėvų, tėvų tėvų, iš bočių ir prabočių, kurių per 7 kartas susidaro net 254 kraujo giminaičiai. Kartais atsitinka taip, kad padorioj šeimoj gimsta vaikas, kurio bočius tolimoj praityje buvo nedorėlis ir paveldi to nedorėlio bruožus. Aišku, kad tokio palikuonio gyvenimas gali virsti pragaru.

Vydūnas teigia, kad kiekvienas galime nors ir silpną savo sveikatą ir dorą tvirtinti, nes kiekvienas iš savo tėvų turime daugiau gerų negu blogų ypatybių. Pirmoje eilėje turime stiprinti Dvasią, kuri yra vadovas mūsų gyvenime. Per sunku vaikui doros keliu eiti į priekį, jeigu jis gimė iš blogų ir nedorų tėvų.

Tėvai gana ilgą laiką slepia gimties slėpinius ir seka pasakas apie gandrų, nešančius vaikus šeimai. Šiuolaikiniai vaikai iš kompiuterių labai anksti sužino gimties paslaptis. Labai didelis pavojus slypi vaikų sveikatai ir psichikai priverstinis vaikų mokymas apie dvigubą lytį. Vydūno gyvenimo metu tokių nesąmonių vaikų ugdyme nebuvo. Jis būtų dar labiau pasibaisėjęs taip vadinama „vakarų kultūra“.

„Gimdymas“, – kaip rašo Vydūnas, – yra tėvų gyvenimo slėpinys, kadangi jis yra visų dalykų kilniausias. Vaikai tokių tėvų, kurie bus gimę su pinu atjautimu savo pareigų ir gyvenimo galimybių, bus tikrai sveiki ir

kūnu, ir siela. Dvasia, o gal ir kūnu jie bus milžinai, net lopšyje jie pasirodys protingais... Ir tai paeis iš tėvų gyvenimo, iš skaidrios jų minčių gyvatos. Tokie tėvai bus savo vaikų mylimi, nes jie negalės kitaip elgtis.“

Nuo senų laikų žmonės gyvena šeimose ir tokiu būdu veikia vienas kitą. Jie žadina vienas kito jausmus, geismus ir ūpus. Žmogus pats turi būti susijaudinęs, tada jis uždega kito jausmus. Jausmų ir geismų yra visokių. Žmonės juos labai gerai skiria vienas nuo kito. Vienų jausmų jie drovisi, kitais džiaugiasi ir didžiuojasi. Žmonės turėtų pasistengti kituose žadint visa tai, kas gražu, kuo galima džiaugtis, ko nereikia drovėtis.

Tačiau, anot Vydūno, aukščiausias žmonių bendravimo lygis yra dvasios – sielos srityje. Tokio bendravimo pavyzdžiu gali būti motinos meilė savo kūdikiui. Žmonės turi gyventi kartu, kad jų dvasios – sielos susirištų ir be jokių materialinių paskatų tobulėtų ir augintų tėvynei pačius doriausius, sveikatingiausius ir talentingiausius vaikus.

Tauta, šeima Vydūnui šventa.

Dori vaikai užauga tik darnioj šeimoj.

Pagal Vydūną reik visiems gyventi.

Tada bus gera mūs šalelėj Lietuvoj.

Vaikai užaugt it ažuolai – sveiki ir gražūs.

Jie dirbs Tėvynei iš visos širdies.

Išnyks apgaulė, melas, kaip mirazas.

Linkėkim Lietuvai šviesiausios ateities.

Literatūra

Vydūnas, Raštai, I, 1990 m., II, 1991 m. ir III, 1992 m. tomai

GYVENIMO POMIRTINIO SAMPRATA IR RYTŲ RELIGIJOS

Tadas Snuviškis

Vilniaus universiteto filosofijos magistrantūros studentas

Vydūno draugijos narys

Pasirinkau tokią pranešimo temą, pirmiausia norėdamas palyginti Vydūno pomirtinio gyvenimo sampratoje vartojamas sąvokas su atitinkamai panašiai vartojamomis sąvokomis hinduizmo ir budizmo religinėse sistemose (kurias pavadinau Rytų religijomis). Žinome, kad Vydūnas dar nuo paskaitų klausymo Leipcige metų (1900–1902), pradėjo dalyvauti teosofų veikloje, o ir 1902 m. pats įkūrė teosofų būrelį Tilžėje, veikusį iki 1935 m. Žinoma, greičiausiai daugelis Vydūno naudotų sąvokų bei idėjų buvo perimta ne tiesiogiai iš minėtų dviejų religijų raštų, o per teosofų tarpininkavimą, ypač J. Blavatskajos kūrinis („Paslaptinga doktrina“, „Raktas į teosofiją“). Šiuo atveju, tai ne tiek svarbu, nes lietuviškame kontekste tokia Vydūno samprata ir sistema vis tiek išlieka labai unikali. Tad šio mano pranešimo uždavinys bus pateikti Vydūno pomirtinio gyvenimo sampratą išdėstyta jo veikale „Mirtis ir kas toliau“ bei palyginti šią sampratą ir vartojamas sąvokas su platesniu hinduizmo ir budizmo religijų kontekstu.

Pasak Vydūno, sanskrito kalba pati tinkamiausia pasaulyje išreikšti labai subtilius dvasinius dalykus¹². Tad beveik visos Vydūno vartojamos sąvokos apibūdinančios pasaulio sąrangą, žmogaus sudėjimą ar pomirtinio gyvenimo erdves yra sanskritiškos kilmės¹³. Vydūnas apibūdina žmogaus sandarą kaip septynybę. Pirmiausia eina keturios žemiškosios-kūniškosios dalys:

- 1) Regimoji materija (prakriti) ir eterio kūnai vadinami atitinkamai Sthula Sharira ir Linga Sharira;
- 2) Pranos-kvėpavimo;
- 3) Kama arba geismai-norai-ūpai-palinkimai (atitinka graikiškąjį Erosą);
- 4) Kama-Manas arba norai suvaldomų proto-minties-manymo.

Po jų seka dvasinės dalys, kurios sudaro žmogaus esmę arba sielą¹⁴, o būtent:

- 5) Grynasis Manas;
- 6) Buddhi arba išmintis;
- 7) Atman arba dvasia visagalybė, visumos-pamatas.

Dar būdami kūniški, žmonės esti skirtingų sąmoningumo laipsnių, kurių iš viso yra septyni. Pasiekę penktąjį sąmoningumo laipsnį, žmonės pradeda susivokti, kad iš tikrųjų esą dvasia-siela¹⁵. Mirus žmogaus kūnui, žmogaus Kama-Manas persikelia gyventi į Kama-Loką. Kurioje vidutiniškai išgyvenus dar 30 m., žmogaus Manas atsiskiria nuo Kamos ir tuomet keliasi į Devachaną, arba spindinčiųjų kraštą. Jame išgyvenus vidutiniškai 1000–1500 m., žmogus grįžta į fizikinį kūną, gyveną naują materialinį gyvenimą. Išgyvenus tam tikrą skaičių tokių gyvenimo kelionių, žmogus galiausiai nebepersikūnija ir pasiekia savo tikslą, t.y. pasiekia Vydūniškai suprantamą Nirvaną, ir tampa grynuoju Atma-Buddhi.

Ne veltui Vydūnas teigia: „Taip jau ir priėjome prie to, kame glūdi sveikatos gyvenimas, ir kas yra to griovimo esmė. Kad žmoniškosios dvasios-sielos valdymas žmogaus asmenybėje suvaržomas, arba, kad dvasia-siela pati silpninama, tada sveikata griaujama iš pagrindų“¹⁶.

¹² Vydūnas, „Mirtis ir kas toliau“, in: *Vydūnas. Raštai*, Vilnius, 1991, t. 2, p. 57 (toliau „Mirtis ir kas toliau“).

¹³ Vydūnas, „Visumos sąrangą“, in: *Vydūnas. Raštai*, Vilnius, 1990, t. 1, p. 34-35; „Mirtis ir kas toliau“, p. 57-59. Žiūr. taip pat: Bagdonavičius Vacys, „Vydūno filosofijos bruožai“, in: *Vydūnas. Raštai*, Vilnius, 1990, t. 1, p. 16-24; Mykolaitis-Putinas Vincas, „Vydūno dramaturgija“, in: *Vincas Mykolaitis-Putinas. Raštai*, Vilnius, 1969, t. 10, p. 318-336.

¹⁴ Vydūnas, „Sielos kultūra“, in: *Vydūnas. Raštai*, Vilnius, 1993, t. 3, p. 291-292, „Žmogus randamas ne kūne, bet toje jėgoje, tame dvasiniame prade arba principe, kurs kūnu apsirėiškia (...) žmogus yra siela arba siela yra žmogus“.

¹⁵ *Ibid.*, p. 291-303.

¹⁶ Vydūnas, *Sveikata, Jaunumas, Grožė*, Tilžė, 1928, p. 56.

MŪSŲ TAUTOS DVASINIO ATGIMIMO VEDLIAI

(Vydūno ir Šatrijos Raganos gyvenimo bei kultūrinės – kūrybinės veiklos paralelės)

Juozas Šidiškis

Vydūno Draugija. Kaunas

Abu gimė ir augo 19 a. antroje pusėje merdinčioje, iš pasaulio žemėlapiu išbrauktoje mūsų tautoje. Vydūnas – germanizuotuose Rytprūsiose išprususio tarnautojo gausioje šeimoje. Šatrijos Ragana - šiaurės ir vidurio Žemaitijos sulenkėjusios bajorijos dvaruose, brutalių posukiliminės rusifikacijos aplinkoje. Abiejų šeimų pagrindiniais dvasinės šviesos šaltiniais buvo taurios lietuviškos dvasios motinos.

Abu pradinius išsilavinimus įgijo namuose. Abiejų namų aplinkoje buvęs pagarbus dėmesys dvasiniam brendimui, mokslui, menui ypač muzikai abu domino labiausiai ir išliko viso jų gyvenimo svarbiausiais komponentais. Seminarines pedagogines studijas vėliau gilino laisvų klausytojų teisėmis Vydūnas Vokietijos, Šatrijos Ragana Šveicarijos universitetuose. Jaunystės metais Šatrijos Raganos pažintis su Povilu Višinskiu, o Vydūno su tuo metu Rytprūsiose spausdinta lietuviška „Aušra“ pažadino jų tautinį sąmoningumą bei lėmė aktyvų dalyvavimą tautinio atgimimo ir nacionalinio išsivadavimo sąjūdyje. Duoklę tiesioginiam pedagoginiam darbui Vydūnas atidavė Kintuose ir Tilžėje 1888–1910 m., o Šatrijos Ragana Marijampolėje 1909–1915 m. Visą likusį savo gyvenimą bei neeilinius gebėjimus abu paskyrė visuomeninei – švietėjiškai, mokslinei ir kūrybinei veiklai.

Visi Šatrijos Raganos pedagoginiai darbai ir grožiniai kūriniai pradžioje buvo išleisti atskirais kūtiniais, o paskutiniu metu 4 raštų tomis. Jos darbų vertintojų yra vieningai pripažinta produktyviausia krikščioniškosios pedagogikos kūrėjų Lietuvoje ir žymiausia rašytoja romantike bei egzistencializmo pirmtake lietuvių literatūroje. Visa jos mokslinė ir grožinė kūryba yra prilyginta gyvenimo menui, kai kūrinuose natūraliai reiškiasi gyvai tikinčio autoriaus dvasia.

Iš visų 60 Vydūno knygų pirmosios spaudoje pasirodė 1907 m. išleistais keturiais filosofiniais ir dramatiniais veikalais. 1908 m. išleistos net 6 knygos, tarp jų ir monumentali dramatinė trilogija „Probočių šešėliai“, autoriaus tais pačiais metais asmeniškai įteikta Šatrijos Raganai Vilniuje. Į šį susitikimą Vydūną atvedė jį sužavėjusi Tilžėje 1903 m. išleista Šatrijos Raganos apysaka „Viktutė“, kurioje autorė vaizdžiai deklaravo savo gyvenimo bei veiklos principus. Tai vienintelis mums žinomas, Šatrijos Raganos laiškuose dokumentuotas, jų susitikimas, ryškiausiai atskleidęs jų dvasinį giminingumą ir idėjinę bendrystę.

1928 m. Vytauto Didžiojo universitetas Kaune abiems suteikė daktaro garbės vardus.

Apibendrinant galima teigti, kad Vydūnas ir Šatrijos Ragana savo gyvo gilaus tikėjimo šviesa nušviestais gyvenimais, gausia talentinga mokslinė bei meninė kūryba, skirta ugdyti tautiečių šviesesnę sąmoningumą, tauresnę žmoniškumą, puikiai realizavo Šatrijos Raganos suformuluotą prasmingo gyvenimo credo; „Dulkių pasaulyje veikliai tarnauti Šviesos pasauliui“.

VYDŪNIŠKOS KULTŪROS IR TAUTIŠKUMO SAMPRATOS REIKŠMĖ ŠIANDIEN

Dr. Arvydas Girdzijauskas

*Klaipėdos Vydūno gimnazija,
Klaipėdos universitetas*

Vydūnas buvo klasikinių Europos kultūros vertybių – žmogaus asmenybės vertės, tikėjimo, tiesos, grožio, gėrio, asmenybės dvasinio tobulėjimo – gynėjas ir puoselėtojas. Mąstytojo nuomone, šių žmogiškumo pradų įsitvirtinimas lemia žmonijos kilimą aukštyne sąmoningumo, dvasingumo laiptais, kurių viršuje laukia susiliejęs su didžiuoju Kūrėju. Jis buvo įsitikinęs, kad tik dorovinė pažanga, kultūros kilimas gali padėti mažai tautai išlikti.

Kiek šiandien aktualūs Vydūno žodžiai apie tautą, kultūrą ir žmogaus tobulėjimą?

Šiomis dienomis pasikeitė kontekstas, Lietuva įgijo valstybingumą, džiaugiamės aukštu pragyvenimo lygiu, naudojamės technologijomis. Tačiau ar priartėjome prie tikrojo žmogiškumo idealo, kurį puoselėjo Vydūnas, ar mūsų tauta jaučiasi saugi ir stabili? Tiek išorės geopolitiniai iššūkiai, tiek ir vidiniai vertybiniai nusiteikimai, teikiantys prioritetą lengvesniam bet ne prasmingesniam gyvenimui, materialinėms gėrybėms, verčia galvoti, kad Vydūno mintys apie tautos dvasios stiprinimą, žmogaus ir tautos kultūros reikšmę tautos išlikimui skamba labai aktualiai ir šiandien, nes, kaip ir prieš šimtą metų, esame vertybinėje kryžkelėje ir klausiamo savęs – kas mūsų laukia šiame šimtmetyje. Ir dažnai bijome sau pripažinti, kad laukia tik tai, ką sukursime patys.

Vydūnas savo darbuose nurodė tautos išlikimo sąlygas, jos sveikatą lemiančius kriterijus. Tai esą biologiniai, dvasiniai ir kultūriniai veiksniai: kūnas, kraujas, psichika, protas, dvasia arba dora. Už kūną žymiai svarbesnis yra žmonių psichinis gyvenimas. „Tai, kaip (...) vienos tautos žmonės jaučia, ko jie geidžia, kaip jie mąsto ir mano, kaip jie apsirodo ir kaip jie vykina savo jausmų – geismų ir minčių tikslus, visa tai skiria vieną tautą nuo kitos“ (1, p. 238). Todėl tauta yra „... ne vien ypatingas kraujas, bet ir ypatingas psichinis pasaulis su ypatingu minčių – jausmų – norų oru... savitas psichinis turinys“ (1, p. 239). Kokiam psichiniame pasaulyje, Vydūno žodžiais tariant, mūsų tauta gyvena šiandien? Ar tas pasaulis pakankamai sveikas ir brandus, kad atlaikytų išorės ir vidaus iššūkius?

Ieškant atsakymo į šiuos klausimus, verta atidžiau peržvelgti Vydūno mintis apie kultūrą. Ji vydūniškoje tautos prigimties sampratoje užima labai reikšmingą vietą. Šioje sampratoje kultūra – tai mokslas, menas, dora. Ja reiškiasi žmonių dvasia – siela. Minėtos trys sritys „neša žmogiškumą į pasaulį“ (1, p. 268). Vydūnas ypač vertina meną, nes „per jį apsirodo vyriausiai žmogaus asmenybė, jo dvasia – siela“ (1, p. 270). Mene įsikūnija aukščiausios žmonių dvasios apraiškos, jis yra tarsi žmogiškumo pranašas. Mąstytojas įsitikinęs, kad mene labiau nei moksle atsiskleidžia tautos prigimtis. Vertėtų ir šiandien pamąstyti, ar pakankamai išnaudojamas meno poveikis žadinant žmonių sąmonę, žmogišką ir pilietinę dvasią.

Trečiasis „žmogiškumo žymis“ – dora. Tai yra žmogiškumo raiška žmonių santykiuose. Kultūroje įsikūnija žmogaus – tautos pasiektas „žmogiškumo lygis“, atsiskleidžia dvasingumo lobiai. Vydūno nuomone, būtent tautoje žmogus randa savo asmenybės raiškos, kūrybos sąlygas, pagrindą asmeninei kultūrai ir tarpasmeniniams santykiams. Todėl tautiškumo auklėjimas apima du tarpusavyje glaudžiai susijusius dalykus: asmens tautinį auklėjimą ir pačios tautos auklėjimą. Asmens kelias į tauresnį žmogiškumą remiasi pirmiausiai saviuokla, pastangomis įveikti nesąmoningumo įtakoje esančias sritis, „pažmogiškumą“. Žmogus subręsta kaip tautos narys tik tautoje, perimdamas jos kultūroje besireiškiančią tautos dvasią. Čia labai svarbi šeimos ir giminės įtaka. Valstybė nelaikytina tikslu pačiai sau. Ji visada turinti būti priemonė žmogaus ir tautos žmogiškumui ugdyti. Todėl „valstybė tegali būti dalykas žmogui, o ne žmogus jį“. Kaip tai šiuolaikiškai skamba.

Kelios mintys apie mokyklą. Mokykloje mokytojai ir mokslas turėtų vesti mokinius į kultūros pažinimą ir supratimą. Mokykla neturinti būti tik „pamokų įstaiga“. Ji privalo ugdyti asmens fizines galias, jausmus, asmens gebėjimus, žadinti sielą. „Svarbiau berods yra mokytojo žmogiškumo būtis. Kad tasai gyva, visa savaime eina tikru keliu“ (1, p. 328)

Asmens dvasiniam ugdymui svarbią reikšmę turi gyvenimo pavyzdžiai. Vydūnas šiuolaikiškas į ugdymo centrą iškėlė žmogų, jo asmenybę. Ugdymas suvokiamas kaip asmenybės augimas, stiebimasis aukštyne, kilimas į dvasingumą, žmogiškumo viršūnes. Taip pat svarbi Vydūno nuostata, kad individo ugdymas glaudžiai siejasi su tauta, jos kultūra, dvasiniu ir kultūriniu tobulėjimu.

Apžvelgus Vydūno mintis apie kultūros ir tautiškumo ugdymą, šių fenomenų svarbą mūsų tautos išlikimui, akivaizdu, kad kiekvienas veiksmas, žadinantis tautinę žmonių sąmonę, istorinę atmintį ir tuo pačiu turtinantis mūsų tautos kultūrą yra labai svarbus. Vienu iš tokių žingsnių galėtų tapti paties Vydūno atminimo įamžinimas Klaipėdos mieste, primenantis klaipeidiečiams ir gausiems miesto svečiams apie tautinio atgimimo idėjas ir tikrojo žmogiškumo idėjas, sklidusias iš vakarų Lietuvos. Palaikyti šią idėją ir pagal galimybes prie jos prisidėti galėtų tapti kiekvieno neabejingo lietuivio garbės pareiga.

Literatūra:

Vydūnas. (1990). *Raštai*. T. 1. Vilnius, „Mintis“.

Vydūnas. (1991). *Raštai*. T. 2. Vilnius, „Mintis“.

Bagdonavičius, V. (1987). *Filosofiniai Vydūno humanizmo pagrindai*. Vilnius, „Mintis“.

Tomas Stanikas

Vydūno draugija, Vilnius

XIX amžiaus pabaigoje svarbiausi senovės Rytų raštai jau buvo išversti į pagrindines Europos kalbas ir žinios apie jogą buvo prieinamos išsilavinusiems žmonėms. Vydūnui, augusiam giliai religingoje aplinkoje, nuo vaikystės jautusiam, kad „jis gimęs iš šviesos“¹⁷ buvo artimi tikybos klausimai, o vaikystės ligos ir mirties dvelksmas skatino jaunuolį domėtis būties slėpiniais. Rytų išmintis ir teosofų skleidžiamos idėjos buvo labai artimos Vydūno prigimčiai, ir visa jo ankstyvoji kūryba buvo jomis persmelkta. Jau pirmajame, perdėm teosofiškame „Šaltinio“ (1905 m.) numeryje jis pateikia daug ištraukų iš senųjų Rytų raštų ir Vakarų mistikų minčių, taipogi ir iš „Bhagavad Gitos“ (Palaiminimo Giesmės), kuri tapo jo labiausiai vertinamu (gal po Naujojo Testamento) Šventraščiu, vėliau jo išverstu ir 1946 m. išleistu Detmolde.

Savo raštuose jogą Vydūnas mini retai, jo laikais ji nebuvo populiari; tačiau akivaizdu, kad jo gyvenimą ir sveikatos filosofiją, patikrintą jo paties gyvenimu ir pilniausiai išreikštą jo knygoje „Sveikata. Jaunumas. Grožė“ (Tilžė, 1928), lėmė teosofiška žmogaus samprata ir praktinės jogos žinios iš įvairių, dažniausiai antrinių, šaltinių vokiečių, anglų ir prancūzų kalbomis. Regis, Vydūnas neapraktikavo jogos tokios, kaip ji šiandien populiariai suprantama, bet jo iškili asmenybė, su atsidavimu ir maldingumu nuosekliai tarnavusi aukščiausiam tikslui, rodo jį buvus tikru dvasios jogu. Tai, kad Vydūnas jogą vadina tikyba, leidžia svarbiausiu Vydūno jogos vadovu laikyti Bhagavad Gitą, tikrai tikybinę knygą, populiariausią indų šventraščių.

Klasikinės jogos, žinomos aštanga (aštuonių pakopų) jogos arba radža jogos vardu, tikslas yra samadhi, nušvitimas, susiliejimas su pagrindine sąmone, susijungimas su Dievu. Sanskrito žodis „joga“ ir reiškia susijungimą, susivienijimą. Jis pasiekiamas nuolatine jogos praktika - doru gyvenimu (jama, nijama), kūno sveikatos palaikymu (asanos, mityba, pranajama), psichikos disciplina (proto suvaldymu, meditacija), malda, atsidavimu aukščiausiam tikslui ir prasmei. Tai labai priimtina Vydūnui, rašiusiam: „*Visa Bhagavad Gita... siekia sukelti žmogui sąmoningumą ir galią, kad ryškintų tą savo gyvenimo prasmę*“¹⁸. Vydūnas nuo jaunystės iki paskutinių dienų nuosekliai to siekė – visą savo gyvenimą valdė „iš dvasios-sielos“, buvo sveikos gyvensenos, tvirtos doros, darnios psichikos, gyvo tikėjimo ir maldingumo pavyzdžiu; tad galima sakyti, kad jam turėtų būti artima ir priimtina radža joga. Tą patvirtintų ir jo kasdieninė, gal ir nuolatinė pranajamos, meditacijos (kurią jis vadino „vidiniu tilsmu“) ir maldos praktika, aprašyta ir paskutiniuose jo dienoraščiuose, likus keliems mėnesiams iki mirties:

„1952 mt. Spalio m. 30 d.

*Rymojau su giesme tyliai ir šv. žodžiais. Vėl ir su malda... Maščiau apie dienos reikalus... ir sėdėjau **su malda ir vidiniu tilsmu ir kvėpavimu**, ir su malda už žmoniją...*

... Ir taip rymojau iki 4 val., bet su malda, vidiniu tilsmu ir kvėpav. Ir už visus man artimus ir šioj gydykloj ir kitur, ir tad už žmoniją ir tautą“.

Tokia praktika „žmogus įgyja samoningėjimui galimumą su kiekvienu aiškesniu nusimanymu, kad jis yra ir būna Dievuje... Toks nusimanymas Dievuje yra **atsigavimas pačiame esmiškame Gyvume**. Pats atsigavimas su tam daromomis pastangomis ir įgytoji būseną Hindų raštuose vadinama **Joga**, tai yra, ką mes įvardyjame žodžiu **tikyba**. Šičia tam pažymėti vartojamas žodis **Gaivata**“¹⁹. Taigi, Vydūno joga gali būti vadinama ir tikyba, kurią kartu su maldingumu jis laikė svarbiausia žmogaus augimo sąlyga. Gyvąją tikybą Vydūnas vadina santykio su Pagrindiniu Sąmoningumu, Visumos priežastimi ar Dievu patyrimą; tai prilygsta nušvitimui, aukščiausiai jogos patirčiai. Gi atsivėrimą Dievui ir siekimą Jį patirti Vydūnas vadina tikėjimu arba širdies galia, kas atitiktų jogos praktiką. Jogos tapatumą su tikyba arba religija dar patvirtina ir paties žodžio reikšmė – lotyniškai „ligare“ reiškia rišti, jungti; „religare“ – vėl sujungti.

Vydūno gyvenimui apibūdinti tinka ir karma joga. Jau prieš šimtą metų jis savo leidžiamame žurnale idėjo eilutes iš Bhagavad Gitos: „*Kurs pildo savo pareigą, tasai nenusideda, nors ir būtų netikęs jo darbas. Kaip dūmai kykla iš ugnies, taip ir visi veiksmai sekami paklaidų. Todėl neatsisakyki nuo pareigos pildymo.*

¹⁷ Vydūnas, Sąmonė. Tilžė, 1936, p.10

¹⁸ Vydūnas, Bhagavad Gita, Detmold, 1947, p. 16

¹⁹ Ibid.

Tikėtai tas pasiekia tobuląjį dykybę, kurs be geidulių su pasišventimu savo darbą daro ir nereikalauja algos“²⁰. Vydūno gyvenimo ir darbų tyrinėtojas patvirtins, kad Vydūnas tikrai pasišventęs vykdė savo pasirinktą uždavinį be jokio asmeninio suinteresuotumo, vien tik tikėdamas tuo vykdamas Kūrėjo valią. Tokį patvirtinimą ir išsako V. Bagdonavičius savo žodžiais: „*Bhagavadgita*“ ne tik esmingai paveikė Vydūno filosofiją, bet ir buvo tarsi viso jo gyvenimo ir veikimo kelrodis. Nesavanaudišku veikimu savo tautos labui jis labai nuosekliai realizavo karma jogą, o taurios asmenybės spindesiu ir didžiu pamaldumu – bhakti jogą“.²¹

Lygiai taip pat Vydūnui tinka ir šios eilutės: „*Bet visų gaivių sau artimiausiu bei kilniausiu laikau tąjį, kurs gyvu tikėjimu man pasišvenčia, jis savo esmėje atsibunda Manyje*“²² (paryškinta Vydūno; „gaivius“ reiškia „jogas“). Todėl jam visai, gal net labiau negu kitos, tinka ir bhakti joga. Tačiau galima ir teigti, kad Vydūnas buvo ir džniana (pažinimo) jogos praktikas, visą gyvenimą siekęs save ir Didįjį Slėpinį savyje pažinti, o visa savo kūryba bei veikimu ir kituose tą siekį žadinti ir sąmoningumą bei žmoniškumą auginti. Tą jis tvirtina ir savo žodžiais: „*Bet svarbu man buvo pirm viso iš to dvasinio lygio, iš kurio Bhagavad Gitos kūrėjai ją parašė, jos giliausiąjį turį ir lietuviškai apreikšti, ypačiai jos pagrindines mintis, būtent kad esame DIEVUJE ir Jame turime sąmoningėti*“²³ (paryškinta Vydūno). Tačiau svarstant Vydūno santykį su jogomis, visada reikia atsiminti paties Vydūno žodžius apie jogos ir tikybos tapatumą.

Išvados:

1. Vydūnas niekad nevadino savęs jogu, bet visu savo gyvenimu ir veikimu nuosekliai siekė aukščiausio jogos tikslo.
2. Savo kūryba ir veikimu (karma joga), atsidavimu Dievui ir maldingumu (bhakti joga), viso gyvenimo valdymu iš dvasios-sielos (radža joga) bei siekimu Didįjį Slėpinį pažinti ir kituose sąmoningumą auginti (džniana joga), Vydūną galima sąlyginai laikyti pažinusių ir praktikavusių visas šias jogas.
3. Pats Vydūnas jogą įvardyja žodžiu **tikyba**, tad į geriausiai tiktų vadininti ne koku nors jogu, o gyvos tikybos žmogumi.

YOGA OF VYDŪNAS

Summary

Vydūnas is an example of a faithful and devotional person concerned about spiritual wellbeing of his nation and humankind. His philosophy was based on the wisdom of theosophy, and the Bhagavad Gita was his most respected holy book along with the Scripture. He did not practiced any concrete yoga, but his entire life, his harmonious personality, devotion and service to his nation and God makes him comparable to followers of the main yogas. According to Vydūnas, the goal of life should be developing the relation to the Cause of Universe, or God, and defines this relation as living faith. For Vydūnas, yoga and faith (or religion) has the same meaning. Thus, if the question “was Vydūnas a yogi” was raised, the answer should be “yes”, but his yoga was “living faith”.

²⁰ Bhagavad Gita XVIII, 48-49. Naujovė, 1915, 9-12 mėn., p. 38

²¹ V. Bagdonavičius. Religinė ir etinė “Bhagavadgitos” prasmė“, Vilnius, 2001, p.33.

²² Bhagavad Gita, VI, 47. p. 65; čia „gaivius“ reiškia „jogas“.

²³ Ibid, p.11

SVEIKOS ŠEIMOS SAMPRATA KŪRYBINIAME VYDŪNO PALIKIME

Rima Palijanskaitė

Vydūno draugija

Anotacija

Straipsnyje apžvelgiamas Vydūno požiūris į lyčių kultūrą, šeimos kūrimo motyvus ir sveikos šeimos prielaidas; svarbiausieji asmenybę, jos darną ir sveikatą lemiantys veiksniai gyvybės pradėjimo metu ir perinataliniu periodu, taip pat esminiai vaikų ugdymo principai.

REIKŠMINIAI ŽODŽIAI: lyčių kultūra, meilė, šeima, sveikata, vaikai.

Abstract

In the article review of Vydunas works on family health is presented and the main critical thoughts on Vydunas philosophy on human gender. Vydunas understanding of love is presented and also his attitude on erotic culture, motives of wedding and the assumptions for harmonious and healthy family life. The most important determining factors in child conception and prenatal periods on a child's personality, harmony and health have been stressed there and the basic educational principles have been mentioned.

KEYWORDS: the culture of genders, love, family, health, children.

Įvadas

Sveika šeima yra lemties dovana kiekvienam joje augančiam žmogui. Sveika šeima yra ir sveikos visuomenės pamatas. Vydūnas: „Bet koks žmogaus visuomeninis gyvenimas prasideda nuo abiejų lyčių tarpusavio santykių. Jiems teikiama svarba niekad nebus per didelė. Šie santykiai kuria tautos patvarumo ir kultūros pagrindus. Jų taurėjimas ir prastėjimas visą tautą kelia arba smukdo. Šių santykių kitėjimas keičia ir visą kultūrą.“²⁴

Sveika šeima pirmiausia yra sveiki abiejų lyčių (vyro ir moters) santykiai, kurie iš esmės lemia sveiką (arba liguistą) vaiko asmenybę. Žymi JAV šeimos psichoterapeutė Virginija Satir tvirtina: „Kartu sudėkite visas šeimas, ir jūs gausite visuomenę. [...] Kas beatsitiktų šeimoje, iš karto atsispindi ir ją supančioje visuomenėje, kurią ta šeima formuoja.“²⁵ Psichoanalitikas Erichas Fromas, pabrėždamas šeimos ir visuomenės sąsajas, teigia, jog tėvai yra visuomenės dvasios (psichologinės aplinkos, socialinio charakterio) atstovai. „Taigi šeimą galima laikyti psichologiniu visuomenės agentu.“²⁶ Psichoanalitiko manymu, Vakarų civilizacijoje, kur viskas yra tapę mainų ir vartojimo objektais, rinkos orientacija (materializmas, susvetimėjimas ir automatizmas) vyrauja ir lyčių santykiuose, šeimoje. Ė. Fromas daro prielaidą, jog tokia visuomenė ilgainiui turėtų žlugti, kadangi ji žlugdanti svarbiausias žmogaus prigimties reikmes.

Vydūnas lyčių kultūros ir šeimos klausimams skirtą veikalą „Gimdymo slėpiniai“ 1909 m. publikavo žurnale „Šaltinis“ (vėlesni leidimai – 1919 m. ir 1921 m.) Daug meilės, šeimos bei auklėjimo klausimų mąstytojas gvildeno periodinėje spaudoje; kai kurie jų paliečiami 1928 m. išleistame veikale „Sveikata, jaunumas, grožė“ bei veikale „Sąmonė“ (1936 m.). 1950 m. Detmoldo liaudies universitete vykusioje pastoriaus paskaitoje „Meilės džiaugsmas ir santuokos rūpesčiai“ Vydūnas dalyvavo diskusijoje, pasakydamas savo nuomonę, o netrukus parašė rašinį (vokiečių kalba) „Gyvenimas, santuoka, meilė ir laimė“. Lyčių kultūros ir meilės problematika būdinga daugeliui Vydūno dramų ir apysakų.

Tarpukario Lietuvos spaudoje Vydūno knygą „Gimdymo slėpiniai“ palankiai sutiko ne tik tuo domėjęs jaunimas, bet ir katalikų kunigai. Adomas Jakštas-Dambrauskas kritikavo tik tai, kas katalikų bažnyčios mokymui nepriimtina: Vydūno ištarmę, kad gimties galios yra šventos, nes tai paties Kūrėjo galios, bei mintis apie jaunimo lytinio švietimo reikmę. Kur kas aštresnės kritikos spaudoje Vydūnas susilaukė „Jaunimo“ žurnale publikavęs apysakėles „Pirmieji jaunavedžių metai“ ir „Iš jūrų ir saulės“. Kritikas į esmines šiose apysakose išreikštas idėjas nesigilino, ir kritikavo autorių dėl apysakoje vaizduojamų personažų poelgių, pabrėždamas, kad „lyties santykiai yra daugiau ne privatinis asmens dalykas“, o socialinis.²⁷ Piktintasi, jog Vydūnas „jokios svarbos nenori pripažinti nė vienai dabartinio teisinio

²⁴ Vydūnas. *Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių*. Vilnius: Vaga, 2001, p. 222.

²⁵ В. Сатир. *Бы и ваиа семья*. Москва: Эксмо пресс, 2000, p. 297.

²⁶ Fromas. *Pabėgimas ir laisvės*. Kaunas: Verba vera, 2008, p. 310.

²⁷ A. Dėl Vydūno pažiūrų į lyties klausimą. Iš: *Jaunimas*, 1914, nr.7, p. 47.

apsivedimo formai“. Vydūno apysakose vaizduojami lyčių santykiai buvo gretinami su 1915 m. Amerikos socialistų sąjungos išleistos Augusto Bebelio knygos „Moteris ir socializmas“ idėjomis. Pasak kritiko, „skirtumas tik tame, kad Bebelis lyties santykius laiko visai lygiais su valgymu, apsirėdymu, tuo tarpu Vydūnas tą patį dalyką vadina šventu ir reikalauja ypatingo prakilnumo bei susilaikymo.“²⁸

Netrukus po Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo, 1991 m. kaip viena knyga išleisti Vydūno veikalai „Sveikata, jaunumas, grožė“ ir „Gimdymo slėpiniai“. Pratarinėje Vacys Bagdonavičius rašė: „Ypatinga reikšmė Vydūno sveikatos filosofijoje skiriama erotinei kultūrai, kuri išsamiai nagrinėjama „Gimdymo slėpiniuose“. Šios problemos nušvietimas esmingai skiriasi nuo to, kaip ji pateikiama šiandieniniuose seksologijai skiriamuose darbuose.“²⁹ V. Bagdonavičius teigia, kad mąstytojas didžiausią dėmesį skiria dvasiniam aspektui, pabrėždamas vyro ir moters santykių taurumą, atsakomybę dėl būsimų vaikų bei tikrosios tėvų meilės įtaką vaikų asmenybėms. Didesnį tyrėjų dėmesį atkreipė Vydūno pažiūros į moterį. Pasak Viktorijos Daujotytės, „Vydūnas savo veikalais į moters supratimą žengia naują žingsnį. Jo pagrindas yra prigimtinės lyčių lygybės teigimas.“³⁰ Vytautas Kavolis mąstytoją vertina kaip ryžtingiausiai moters vaizdinį XX a. pr. pakeitusį rašytoją, moterį vaizdavusį kaip savimi pasitikinčią individualybę, netgi moralinį pavyzdį vyrams. Humanistines vydūniškosios pedagogikos idėjas gvildeno Ona Tījūnėlienė ir Albinas Jovaiša – išryškindami vaiko prigimtinių dvasinių galių žadinimo, savęs pažinimo, saviugdos, individualumo principus ir Vydūno gyvenimo filosofijos svarbą. Vydūno pažiūros į šeimą ir į vyrų bei moterų santykius šeimoje, Anelės Vosyliūtės teigimu, susiformavo dar vaikystėje; o paties Vydūno „tėvų darna, jų dėmesys dvasiniams vaikų poreikiams lėmė vidinę jų pačių harmoniją ir vertybinę orientaciją.“³¹

Religinių mitų, dogmų ir socialinių stereotipų kritika

Vydūnas savo veikalą apie lyčių kultūrą rašė XX a. pradžioje, kai, vadovaujantis Biblija, Lietuvoje buvo eskaluojami moters antrarūšiškumo, jos nuodėmingumo bei kaltumo mitai, dominavo patriarchalinė pasaulėžiūra ir, anot V. Kavolio, „klusnios moters religinis kultas“. Žmogaus kūnas sietas su nuodėmingumu, o bažnytinė santuoka traktuota kaip socialinė vaikų gimdymo ir auginimo institucija. Nikolajaus Berdiajevo (Vydūno amžininko) teigimu, „meilės tema buvo laikoma kur kas nepadoresnė už šnekas apie lytinį aktą ir apie komercinę santuokos bei šeimos pusę.“³²

Vydūnas suvokė, jog didelę įtaką kultūrai, taigi ir lyčių santykiams, turi religija ir pasaulėžiūra. Pirmiausia mąstytojas kritikavo su lytiškumu bažnyčios siejamą žmogaus nuodėmingumo dogmą: „Vis dėl to negalima kalbėti apie nuodėmingumą kaip apie žmogaus pirminę nuodėmę. Žmogus nėra savo esmės kūrėjas. [...] Žmogui priskirti pirminę kaltę reikštų, kad kažkas jau savo egzistavimu yra kaltas.“³³ Apgailėstaujama, kad „net Biblijoje rašyta: *Iš nuodėmingos sėklos esmi gamintas ir savo motinai aš jos nuodėmėse tekau.* (Ps. 51,7) Visai ramiai tuo žmonės tenkinasi. Tiki kitaip visai ir nesant. Tarsi gaminimas savaime būtų bausis dalykas.“³⁴ Vydūnas ne kartą primena Šventą Raštą, kuriame moteris traktuojama kaip „žmonių nusidėjimo kaltininkė“, ir tikinčiųjų žinojimą „iš Biblijos, kad motera su peršuliais turinti gimdyti vaikus.“³⁵ Vydūno manymu, žmonių mąstymas apniukęs, o tai daro įtaką ir jų poelgiams – jie dažnai nesuvokia, ką daro. Lytiškumą ir vaikų pradėjimą jis traktuoja kaip didį slėpinį, kita vertus – kaip natūralų vyksmą: „Gaminimas priklauso prie būtinų gyvatos dalykų. Ir todėl jis nepadaro žmogaus neskaisčiu. Kaip tat ir galėtų būti! Visas gamtos gyvenimas guldytas yra ant gaminimo.“³⁶

Bibliinių mitų poveikį kultūrai bei visuomenei Vydūnas vaizduoja ir savo grožinėje kūryboje. Misterijoje „Jūrų varpai“ moteris, visuomenei šiais mitais vadovaujantis, buvo žeminama ir sudaiktinama, ji jau nebegalėjo būti savimi, jos dvasinės galios buvo tarsi paralyžiuotos: „Žmonijos piktenybės ir blogumai mane pririšę laikė. / Rankas jie surakino, veidą man sudarkė“, – dejuoja *Vidė*. Tačiau niekas jos nesiryžta atišti nuo stulpo, prie kurio ją pririšo *latrai*, savaip interpretavę *piktadarių* kartotus Biblijos žodžius apie moters

²⁸ A. Dėl Vydūno pažiūrų į lyties klausimą. Iš: *Jaunimas*, 1914, nr. 2, p. 17.

²⁹ V. Bagdonavičius. Sveiko gyvenimo ir skaidrios būties apologija. Iš: Vydūnas. *Sveikata, jaunumas, grožė. Gimdymo slėpiniai*. Kaunas: Farmacija, 1991, p. 13.

³⁰ V. Daujotytė. *Moters dalis ir dalia*. 1992, Vilnius, p. 34.

³¹ A. Vosiliūtė. Vydūnas: individualumas, šeima, aplinka. Iš: *Lyčių studijos ir tyrimai*, 2012, nr. 10, p. 57.

³² N. Berdiajevas. Erosas ir asmenybė. Iš: *Meilės menas*. Vilnius: Asveja, p. 98.

³³ Vydūnas. *Raštai, 4 t.*, p.295–296.

³⁴ Vydūnas. *Gimdymo slėpiniai*. Tilžė: Rūta, 1921, p. 19.

³⁵ Vydūnas. *Gimdymo slėpiniai*. Tilžė: Rūta, 1921, p. 54.

³⁶ Vydūnas. *Gimdymo slėpiniai*. Tilžė: Rūta, 1921, p. 16.

kalbę, nuodėmingumą, gimdymą to, kas pražūva. Misterijoje keliama ir prieštarų minčių apie moterį. Neturinti įtakos visuomenėje moteris laikoma silpna, galinti būti tik „elgetų drauga“, bet kita vertus, ji gali būti ir pavojinga: „skatikas ir moteris – dvigalvis žvėris“. Įvairios religinės bei pasaulėžiūros nuostatos įsitvirtina literatūroje ir papročiuose. „*Silpnume, tu esi vardu motera!* Yra tai žodis garsaus anglų poeto Šekspyro. [...] Sakydami su Šekspyru *silpnumas*, lengvai paklystume.“³⁷

Vydūnas kritikuoja vyravusį požiūrį, jog vienintelis moters uždavinys esąs gimdyti ir auginti vaikus, kad šio uždavinio nerealizavusioji tarsi nepasiekia žmogiškosios gyvenimo pilnatvės. Tam prieštaraudamas, klausia: „Bet kodėl nesakoma, kad vyras, netapęs tėvu, nėra pilnas žmogus?“ Jis kritikuoja patriarchalinį šeimos modelį ir nuostatas, esą geriau, jei moterys lieka namuose prie šeimos židinio, augina vaikus ir nedalyvauja visuomenės reikaluose. „Kad moterų dalyvavimas viešame gyvenime galėtų kenkti namiškiams, tuo tegali tikėti ir to bijoti nemąstantys. Priešingai, moteros darbas viešame gyvenime jai aiškiau parodytų, kad viešas ir naminis gyvenimas stovi artimame sąryšyje vienas su kitu. Ir ji tvarkytų namų gyvenimą visai kitaip. O toliau ir vyras pradėtų geriau suprasti minimąjį santykį ir gyventų kitaip. Man atrodo, žmonija tikrai telaimėtų, kad abi jos pusi kaip namuose, taip viešai draugiškai dirbtų jos labui. Viskas būtų tuoj žmoniškiau.“³⁸

Kitas analizuotas klausimas – kas yra tikroji dora lyčių santykiuose. Vydūnas teigia, jog įprastoji socialinė tvarka yra svarbi, bet ne ji lemia dorą, o „vien žmoniškasis gyvenimas“: „Apsivedusiųjų ir nevedusiųjų padėjimas čia jokio skirtumo nepadaro. Vien, kad žmonės nekalba apie apsivedusius.“³⁹ Suvokdamas netekėjusių motinų patirtį, Vydūnas siekė atskleisti tikrosios doros ir nedoros esmę. Ir ne vedybinis statusas yra lemiamas. Apysakos „Pasileidusioji Mariutė“ pagrindinis leitmotyvas – pasileidėle vadintos herojės *Mariutės* doros ir kitos herojės, santuokoje gyvenusios turtingos ponios *Meyerienės* (kuri patyrė ne vieną abortą), nedoros išryškinimas. Apysakoje Vydūnas parodo aklą visuomenės negailestingumą, kai tik ištekėjusioji motina laikoma dora. Atskleidžiama, jog ši doros suvokimą tuomet formavo bažnyčia. *Mariutę* ypač pikta barė ponija *Meyerienė*, sugrįžusi iš bažnyčios.

„Širdis apgauna, tardama man apie skaitybę. Žmonių tvarkoje tikrai jinai. Ne mergaitės jausmuose.“ – Taip mąstė žmonių pažeminimą patyrusi *Mariutė*, kuriai ir gyventi nebesinorėjo. Tačiau į jos rankas patenka knyga apie „lyčių santykius, apie apsivedusiųjų padėjimą. [...] Visai [taip] čia kalbama, kaip ji jautusi. *Mariutė* atsigavo. Ir lyg didėjo lapus skleisdama. [...] Lyties dora pareinanti vien iš skaisčios meilės. Tūla kitų nusižengusia mergaite apšaukta esanti tikrai dora. Priešingai, tūlos apsivedusios moteros, kurios laikomos labai doromis, esančios tikros pasileidėlės.“ Tada jau *Mariutė* nebeleidžia nei kunigui, nei poniai ją plūsti ir pasileidėle vadinti, o sako, jog „savo dora ir skaisčiumu pati rūpinsiantis“.⁴⁰

Vydūnas suvokė, jog kai kurie religiniai mitai ir dogmos visuomenę veikia neigiamai. Tai įrodyta sociologiniais tyrimais. Jais vadovaudamasis, psichologas A. Maslou rašo apie žemą ir aukštą sinergiją (darną) visuomenėje. Jis konstatuoja, jog religinės pažiūros, pasaulėžiūra daro didelę įtaką visuomenei ir atskiriems jos individams: tai lemia maldos stilių, vadovavimo stilių, vyrų ir moterų tarpusavio santykius, seksualumo raišką, emocinių ryšių pobūdį, draugiškumo bei giminytės ryšius. Pabrėžtina, kad žemos sinergijos (mažos darnos) bendruomenių gyvenime labai daug pykčio, amoralumo, agresijos, savizudybių, žmonių žeminimo, jose aukštas sergamumo lygis. Darniose visuomenėse šių negatyvių apraiškų daug mažiau, bet ryškiai atsiskleidžia gebėjimas derinti asmeninės gerovės ir visuomenės narių interesus, t. y. asmeninis gėris turi prisidėti prie kitų – šeimos narių, bendruomenės – gėrio.⁴¹ È. Fromas, nagrinėdamas destruktiviuosius Vakarų visuomenės žmonių charakterių tipus, įžvelgia tam tikrų ideologinių formų sukeltas deformacijas, lemiančias atitolimą nuo gamtos ir savo prigimties, savojo Aš praradimą.

Sveikos šeimos kūrimo motyvai ir prielaidos

Santuoka, pasak Vydūno, yra vienas svarbiausių žmogaus gyvenimo dalykų, tačiau ji galinti suteikti ne tik daug naudos, bet ir žalos. Sveikindamas rašytoją Antaną Vaičiulaitį vestuvių proga, Vydūnas laiške rašo apie santuokos prasmę: susituokiantieji nori būti gyvenimo draugais ir „bendrai gyvenimą patirti bei pragyventi“; ypač svarbi santuokoje esanti emocinė santara, kurią vykdo meilė – „dvasinio vieningumo

³⁷ Vydūnas. *Žvilgis į gyvenimo gelmes. I* [sudarytoja – Rima Palijanskaitė]. Klaipėda, 2006, p. 106.

³⁸ Vydūnas. Pasikalbėjimai. Iš: *Jaunimas*, 1911, nr. 11, p. 15.

³⁹ Vydūnas. *Gimdymo slėpiniai*. Tilžė: Rūta, 1921, p. 48.

⁴⁰ Vydūnas. Pasileidusioji Mariutė. Apysaka. Iš: *Naujovė*, 1915, nr. 2, p. 22–23.

⁴¹ A. Маслоу. *Новые рубежи человеческой природы*. Москва: Смысл, 1999, p. 193–200.

sąmonė“. Tačiau ši tikroji meilė sušvintanti tada, kai santuokoje esantieji vienas kitą mato „ne kaip regimąjį pasirodymą, bet kaip dvasinę esmę ir ją kaip tokią nuoširdžiai vertina.“⁴² Santuokos ryšys „turi skatinti abiejų žmonių dvasinio gyvenimo augimą.“⁴³ Meile ir dvasine giminyse pagrįstoje santuokoje abu gali būti vienas kitam tobulėjimo akstinu ir „ramsčiu gyvenime“. Abi lytys, anot Vydūno, laukia viena iš kitos „gyvybės didinimo“, ir tai vienaip ar kitaip apsireiškia. Tačiau kita lytis esanti ne tik emocinio bei kūniškojo gyvenimo, bet ir dvasinių galių, žmoniškumo ir kūrybiškumo žadintoja. „Todėl ir yra gyvenimas, kuriame abi gimti dalyvauja, daug gyvesnis, turtingesnis.“⁴⁴

Meilę kaip dviejų žmonių dvasinį sąryšį, kuris turėtų būti svarbiausias vedybų motyvas, aiškina ir kiti žymūs psichologai bei mąstytojai. V. Franklis pabrėžia, kad tikrosios meilės sąlyga – partnerio ypatingumo ir nepakartojamumo suvokimas. E. Fromas tvirtina, jog meilė „galima tik tada, kai du asmenys yra susieti vienas su kitu savo egzistencijos esme“; tad pirmoji sąlyga – savo egzistencijos esmės suvokimas.⁴⁵ V. Franklis tikrąją meilę, kai „viena dvasinė asmenybė orientuojasi į kitą dvasinę asmenybę“ laiko vieninteliu ištikimybės garantu santuokoje. Psichologas M. Scott'as Peck'as – tarsį atkartodamas Vydūno mintis – tvirtina, kad santuoka pirmiausia „egzistuoja, kad kiekvienas dalyvių tobulėtų, abu sutuoktiniai individualiai koptų į asmeninio tobulėjimo viršukalnę. Vyras ir moteris – abu turi rūpintis namų židiniu, ir abu – ryžtis rizikuoti žengti į priekį.“⁴⁶ Šie ir kiti autoriai tvirtina, jog tikroji meilė visuomenėje yra retas fenomenas, nes jos prielaida – vidinė laisvė, autentiškumas, drąsa; iš esmės meilė yra brandžios asmenybės gebėjimas, galia. E. Fromas šią galią sieja su asmenybės produktyvumu visose gyvenimo srityse, kai asmuo geba praktikuoti vidinę discipliną, koncentraciją, kantrybę, objektyvumą, išmintį, kuklumą, racionalų tikėjimą, jau nekalbant apie jautrumą pačiam sau, mokėjimą klausytis, narcisizmo įveikimą. Tačiau dažnai meilė painiojama su troškimais, poreikiais, priklausomybe.

Atsakinėdamas į jaunuolių klausimus apie vedybas, Vydūnas apgailestauja, kad dažnai neskiriama, kur yra meilė, o kur – tik įsimylėjimas („įsigeidimas“), geismas. Vydūnas nepritaria vedyboms, kurių motyvai – įsigeidimas „kūniško smagumo“, turtų ar panašūs su meile nieko bendra neturintys siekiai. Žmonės, anot Vydūno, dažnai kuria santuoką ne sąmoningai, bet „verčiami tikrų prigimties jėgų“. Vydūno požiūris į aktyvias partnerio paieškas skeptiškas: svarbu kilniai ir dorai gyventi, ir tada „savaiame atsiras tikrasis antrasis, tikroji antroji.“ Įprasta, kad šeima kuriama siekiant gimdyti ir auginti vaikus, tačiau Vydūnas pabrėžia, jog svarbu norėti ne bet kokius, o sveikus vaikus gimdyti. Tai gali tik sveiki ir dori tėvai. Atsakydamas jaunimui „vesti ar nevesti?“, Vydūnas daro išvadą: „Todėl kad norima žmoniškai, doriškai augti ir gal dar sveikus vaikus auginti, reikia būtinai apsivesti, jei ko kito norima – ne.“⁴⁷

Tai, kad daugelis tuokiasi ne iš meilės, konstatuoja ir žymūs psichologai bei mąstytojai. E. Fromas tvirtina, jog „tikrai vienas kitą mylintys vyras ir žmona atrodo kaip išimtis. Tai, kas yra išskaičiavimas, paprotys, bendri ekonominiai interesai, abiejų rūpinimasis vaikais, abipusė priklausomybė, neapykanta ar baimė, yra sąmoningai laikoma „meile“ tol, kol vienas ar abu partneriai prisipažįsta, jog nemyli vienas kito ir niekada nemylėjo.“⁴⁸ Sunkumai, pasak E. Fromo glūdi ne santuokoje, o „savininkiškoje“ partnerių ir netgi visos visuomenės egzistencinėje struktūroje. K. Horney, analizuodama neurotiškų žmonių elgsenos ypatumus, išryškina jų negebėjimą mylėti; tokie žmonės nepasitiki savimi, nemyli savęs, o meile vadina tai, kas išties tėra meilės ir prielankumo poreikis, kurį provokuoja nerimas, vienatvės baimė, bejėgiškumo jausmas, saugumo poreikis.

Šeimos psichoterapeutė Virginija Satir teigia, jog 4,5 proc. jaunų porų tuokiasi išties vienas kitą mylėdami; tačiau „daugelis kuria santuoką su žmonėmis, kurių praktiškai nepažįsta. Pagrindinė jų sąjungos priežastis – fizinis potraukis“.⁴⁹ Pasak psichoterapeutės, sėkmingos santuokos sąlyga – dvasinis artumas; labai svarbu, kad sutuoktinių požiūriai ir interesai daugeliu klausimų sutaptų. V. Satir pabrėžia kiekvieno žmogaus unikalumą ir prigimtinį vertingumą. Svarbiausioji sveikos šeimos prielaida, jos nuomone, yra partnerių savigarba ir sėkmingas tarpusavio bendravimas, kai bendraujama atvirai, nuoširdžiai,

⁴² Vydūnas. *Asmenybė ir sveikata* [sudarytoja – Rima Palijanskaitė]. Kaunas: Vydūno draugija, 2013, p. 200.

⁴³ Vydūnas. *Raštai, t. 4*, p. 278.

⁴⁴ Vydūnas. *Gimdymo slėpiniai*. Tilžė: Rūta, 1921, p. 14

⁴⁵ E. Fromas. *Menas mylėti*. Iš: *Meilės menas*. Vilnius: Asveja, 1999, p. 205.

⁴⁶ M. Scott Peck. *Nepramintuoju taku. Naujoji meilės, tradicinių vertybių ir dvasinio tobulėjimo psichologija*. Vilnius: Vaga, p. 141.

⁴⁷ Vydūnas. *Pasikalbėjimai apie sveikatą* [Sudarytoja – Rima Palijanskaitė]. Klaipėda: Vydūno draugija, 2004, p. 60.

⁴⁸ E. Fromas. *Turėti ar būti*. Vilnius: Mintis, 1990, p. 71.

⁴⁹ В. Сатир. *Вы и ваша семья*. Москва: Эксмо пресс, 2000, p. 138.

konstruktyviai, gerbiant save ir kitą partnerį. „Nefunkcionala komunikacija šeimoje – tai barjeras, kuris neleidžia partneriams suprasti vienas kitą net tada, kai jie to nori.“⁵⁰

Vydūnas kalba apie būtinybę būti savimi (sau-žmogumi), išskiria dvasines vyrų ir moterų skirtybes (moteriškąjį ir vyriškąjį žmoniškumą), pabrėždamas, kad jokiū būdu „nereikėtų antrąjį žmogų versti būti tokį, koks pats esi. Kiekvienas turi būti visiškai saviškas.“⁵¹ Vydūnas kritikuoja vyrų nuomonę, esą busia geriau, jeigu moteris liks namuose „prie šeimos židinio, ant kurio valgiai verdami“, ir pabrėžia būtinybę moterims siekti išsilavinimo, būti aktyviomis profesinėje veikloje, o ypač – tvarkant visuomenės gyvenimo reikalus. Apie vyriškumą ir moteriškumą Vydūnas kalba ne tik kaip apie skirtingų lyčių ypatumus. Vienaame straipsniū jis teigia: „Kiekviena lytis turi ir antrosios požymius. O tai ne vien kūne, bet visoje asmenybėje. Todėl ir pastebėta, kad ypačiai taurus žmogus apreiškia daug ir moteriškų ypatumų, o vėl ypačiai tauri žmona ir vyriškų savybių. Bet tai ne todėl, kad jie stengėsi moteriškėti ar vyriškėti, bet kad siekta skausaus žmoniškumo.“⁵² Šios antrosios lyties savybės slypinčios žmogaus esmėje (jo dvasioje-sieloje). Tai iš tiesų tas pats, ką ir garsusis psichoanalitikas K. G. Jungas kalba apie moters vyriškumo archetipą Animus, ir vyro moteriškumo archetipą Anima. Grožinėje Vydūno kūryboje žmogaus savasties sklaidą, asmenybės tobulėjimą lydi ir antrosios lyties savybių raiška, jų integracija bei darma asmenybėje. Teigiami Vydūno dramų herojai – tiek vyrai, tiek moterys – turi kitai lyčiai būdingų (nors, vadovaujantis to meto kultūriniais bei socialiniais stereotipais, ne itin priimtinių) savybių: vyrai yra ne tik logiškai mąstantys, ryžtingi, drąsūs, bet ir apdovanoti ypatinga intuicija, švelnumu, emocijumu, gebantys mylėti ir nesigėdijantys netgi savo ašarų. Merginos ir moterys vėlgi ne tik mylinčios, motiniškos, emociingos, bet ir protingos, stebinamai drąsios, ryžtingos, socialiai aktyvios.

Vydūnas nemažai rašo ir apie intymų gyvenimą. Dažnai, ypač veikale „Gimdymo slėpiniai“, akcentuoja, jog intymų santykių paskirtis yra tik viena: būsimų vaikų pradėjimas. Kituose veikaluose bei straipsniuose požiūris kiek platesnis, kalbama apie etines ir psichologines nuostatas, atspindinčias savigarbos ir pagarbos kitam asmeniui svarbą: „Lyčių santykiavimas turėtų pareiti iš tikro viens kito gerbimo ir būt atjaučiamas kaip didis gyvenimo slėpinys. Kurs tai laiko geidulių patenkinimu, tas jau nusideda, santykiuodamas su antra lytimi. Jis jau nebesveikas savo esmėje.“⁵³ Nuasmeninto sekso, meilės ir erotikos eliminavimo sekse problematiką išryškino R. May, teigdamas, kad dar Z. Froidas turėjo įvertinti faktą, jog „malonumo principu pagrįsti seksualiniai instinktai žlugdo patys save“.⁵⁴ Vydūnas apgailėstauja, kad mergaitės dažnai vyrų yra suvedžiojamos, todėl jos turinčios „augintis, tvirtintis“, ir jokiū būdu netapti „vyro noro ir ūpų įrankiu“, nes kitaip nusizėminančios ir nusizėngiančios, dėl ko kyla įvairios nelaimės. Straipsnyje „Moteriškųjų būdas“ Vydūnas dėsto intymiojo gyvenimo sampratą, kuri iš esmės atitinka ir jau cituotų psichologų požiūrį: „Mergaitė turėtų visa pačios valia vyrui pasiduoti, kaip ir jis ją pasitikti. O tam reikalinga tikra meilė, kuri yra vienybės žinojimas sielų gyvenimo arba nors tojo numanymas. Tikta meilė gali mergaitę leisti būti atvirai, priimančiai, klausančiai. Tikta kuomet abu lygiū būdu aukštesniąją gyvybę ir tikrąją prakilnybę yra jautusiu, juodu gali visai vieną antro būti. [...] Yra ir kitokių, būtent skaisčių vyrų. Bet nedaug. Tačiau ir jų klausyti toli dar nėra tai, kas žmonai pridera. Kiekviena turi savo sielos, savo sąžinės patarimą sekti.“⁵⁵

Labai kategoriški Vydūno pasisakymai apie tai, kad intymūs santykiai skirti tik vaikų pradėjimui, ir kad „gimties smagumai yra brutalūs dalykai.“ Ši kategoriškumą galbūt lėmė tuomet visuomenėje vyravusios pažiūros ir išties žema seksualinė kultūra. Apie tariamą žmonos „pareigą“ santuokoje tenkinti vyro geismus (visuomenėje vyravusi ir kai kurių jos institucijų palaikyta nuostata) užsimenama Vydūno apysakėlėje „Pirmieji jaunavedžių metai“. Tad natūralu, kad tokius ar panašius lyčių santykius Vydūnas pavadino „brutaliais dalykais“. Psichologas Everetas Šostromas tvirtina, jog tai, kad vienas sutuoktinių seksualumo srityje sutinka su jo orumą žeminančiais kito partnerio poelgiais, kad jis save traktuoja labiau kaip daiktą, o ne kaip asmenybę, vadintina prostitucija. Prostitucija jis apkaltina tą sutuoktinį, kuris netgi dėl pernelyg didelių pretenzijų nepasako „ne“, „niekaip neriboja partnerio ir sąmoningai savo poreikius stato į antrą vietą.“⁵⁶ E. Fromas tokius „meilės“ (ne tik seksualinius) santykius, kuriuose vienas sutuoktinių sutinka

⁵⁰ G. Chomentauskas. V. Satir šeimos psichoterapija. Iš: *Psichologija*, 1990, nr. 10, p. 146.

⁵¹ Vydūnas. *Asmenybė ir sveikata*. Kaunas: Vydūno draugija, 2013, p. 204.

⁵² Vydūnas. Žmoniškumas ir moteris. Iš: *Naujoji Vaidilutė*, 1937, nr. 2, p. 70.

⁵³ Vydūnas. *Sveikata. Jaunumas. Grožė*. Kaunas: Vydūno draugija, 2013, p. 144.

⁵⁴ R. May. *Meilė ir valia*. Vilnius: Vaga, 2010, p. 105.

⁵⁵ Vydūnas. *Žvilgis į gyvenimo gelmes. I*. Klaipėda: Vydūno draugija, 2006, p. 107.

⁵⁶ Э. Шостром. *Анти-карнеги, или человек – манипулятор*. Минск: Полифакт, 1992, p. 116.

atsisakyti savo orumo ir individualybės, vadina mazochistiniais: „mazochistas duodasi vadovaujamas, išnaudojamas, skaudinamas, žeminamas.“⁵⁷

Į Vydūną dėl santuokos rūpesčių yra kreipęsis ne vienas jaunas žmogus. Viename laiške Vydūnas pabrėžia, kad dėl vyro ir moters nesutarimų nereikia nė vieno kaltinti: „Nesutikimas yra skirtingumų reiškinys. O tatai labai gera. Taip vienas kitame gali viso ko sužadinti. Turėtų iš to išeiti gerų savumų. Bet tam reikia tikro elgesio. Moteriai skelbti visokius pamokslus nėra tikslinga.“⁵⁸ Vydūnas primena emocinį moters jautrumą, ypač lytiniame gyvenime, ir kalba apie ne vieną moters „atšalimo“ prielaidą. Kai sutuoktiniai ima nesutarti, Vydūnas pataria prisiminti, kada ir kaip tai prasidėjo – taip esą „lengviau surasti tikrą gydymo kelią“. Įklimpusį į blogį, teigia Vydūnas, gali išgelbėti itin stiprus sutuoktinio dvasinis aktyvumas, galinga jo meilė.

Vaiko pradėjimo ir periodo iki gimimo svarba

Vaiko gimimas labai svarbus įvykis, bet „užgimimo nebūtų be gaminimo. Todėl šis turėtų būti laikomas dar svarbesniu.“⁵⁹ Vaiko pradėjimą Vydūnas itin sureikškina, jį siedamas ne tiek su fizine sveikata, bet su vaiko dvasinėmis galiomis ir moraline sveikata. Vadovaudamasis sielų įsikūnijimo (reinkarnacijos) teorija, teigia, jog pradėjimo metu be tėvų dalyvauja dar ir trečioji esybė – būtent būsimąjo kūdikio dvasia-siela. Nuo to, kokie esą tėvai, kokios mintys ir jausmai vyrauja juose, toks bus ir būsimasis jų vaikas.

Doriems ir išmintingiems tėvams, pasak Vydūno, visada gimsta išmintingi vaikai. „O sąžiningi tėvai, turėdami neišmintingą vaiką, tikrai sau širdy prisizinos, kad ne jie, bet prigimties galios juose gamino, jie patys geidė pasimėgimo, tai yra – jie nebuvo išmintingi.“⁶⁰ Toji išmintis čia nesiejama su aukštu intelektu ar išsilavinimu, bet pirmiausia – su dora, nes dažnai „neišmintingi tėvai gamina su pasišventimu, tai yra išmintingai.“ Vaikų pradėjimą Vydūnas itin sureikškina, siedamas tai su tautos ateitimi: „Supraskime visai gerai, kad dar niekuomet negimė iš menkos dorovės moteriškos vaikas, kurs vyras būdamas galėjo tautai ir žmonijai būti aukšto žmoniškumo žadintojas. [...] Todėl yra labai svarbu, kad mergaičių dorovė būtų saugojama ir taurinama. Tik tada bus laiduota tautos ateitis.“⁶¹ Dvasinių vaikų gabumų ir genialumo Vydūnas nesieja su paveldėjimu, nes tai yra „dieviškos kilties“ žmogaus esmės ypatybės. Genialūs vaikai, pasak Vydūno, gali gimti tik sveikos ir skaisčios prigimties tėvams: „Geniališkumas randas skaistybėje. Toji yra būtina, kad genius apsireikšti galėtų.“⁶²

Nepamiršta ir vaikų sveikatai įtaką daranti tėvų gyvensena, jų amžius. Vydūnas primena žydų šventraštyje nurodomą tinkamiausią vaiko pradėjimo metą – vaisingojo moters ciklo dienas. Vaiko pradėjimo metu tėvai neturėtų būti apsvaigę nuo alkoholio ar kitų svaiginamųjų medžiagų. „Visokie bandymai yra įrodę, kad vaikas bus kaip nors išsigimęs, jeigu ir tik tėvas girtuokliaus. Daug daugiau reiškia motina. Iš girtuoklių tėvų, iš paleistuvių negali sveikas vaiko kūnas užgimti. Todėl, norėdami sveikų vaikų, tėvai turėtų rūpintis savo sveikata, saugotis nuo ją griaunančių dalykų.“⁶³ Autorius apgailestauja, jog netgi gydytojai, nesuvokdami, kad bet koks alkoholio kiekis gali žalojamai veikti kūdikį, besilaukiančiai motinai patardavo išgerti taurelę stipraus gėrimo pykinimui pašalinti. Svaigalų vartojimo padariniai gali visą vaiko gyvenimą aptemdyti – nors ir neturėtų ypatingų sveikatos sutrikimų ar išsigimimų, visgi gera sveikata ir laime toks vaikas negalėtų džiaugtis. Vydūnas užsimena ir apie paveldimumą – ne ligų, bet tam tikrų organų (smegenų, plaučių, širdies) silpnumo paveldėjimą.

Vydūno veikale „Gimdymo slėpiniai“ itin sureikškinaamos vyro ir moters mintys, jausmai bei geismai. Visa tai per tėvų kraują persiduoda vaikui jo pradėjimo metu ir besilaukiančiai ar kūdikį maitinančiai motinai dažnai „sukeliant gašlumą“. Todėl Vydūnas nurodo 18 mėnesių laikotarpį, kai tėvai turėtų atsisakyti naudotis „gimties galiomis“ – tai nėštumo ir vaiko maitinimo krūtimi metas. Kitas vaiko sveikatos žalojimas – nenoras turėti vaikų ir negatyvūs tėvų jausmai sužinojus, kad moteris laukiasi. Itin neigiamai veikia siekis užsimezgiusio motinos kūne vaisiaus atsikratyti: „Nuolatai jie geidžia, kad jis žūtų. Dargi vartoja žavinimo

⁵⁷ Ė. Fromas. Menas mylėti. Iš: *Meilės menas*. Vilnius: Asveja, 1999, p. 130.

⁵⁸ Vydūnas. *Asmenybė ir sveikata*. Kaunas: Vydūno draugija, 2013, p. 203.

⁵⁹ Vydūnas. *Gimdymo slėpiniai*. Tilžė: Rūta, 1921, p. 5.

⁶⁰ Vydūnas. *Pasikalbėjimai apie sveikatą*. Klaipėda: Vydūno draugija, 2004, p. 65.

⁶¹ Vydūnas. Mergaitės. Iš: *Jaunoji karta*, 1929, nr. 5, p. 6.

⁶² Vydūnas. *Gimdymo slėpiniai*. Tilžė: Rūta, 1921, p. 79.

⁶³ Vydūnas. *Asmenybė ir sveikata*. Kaunas: Vydūno draugija, 2013, p. 105.

žolių! [...] Tėvai žudo savo vaikus!⁶⁴ Taigi, dvasinę ir psichinę būsimo vaiko sveikatą Vydūnas sieja su vaiko pradėjimu, motinos būsena nėštumo ir žindymo metu bei jos gyvensena. Vaikų polinkį į agresiją ir saviagresiją Vydūnas sieja taip pat su tėvų mintimis pradėjimo metu, teigdamas, jog „tėvai jiems tai jau pirm užgimimo suteikė“. Lygiai taip žalojanti bloga motinos nuotaika, neigiamos emocijos, kurios per motinos pieną persiduoda vaikui, ir todėl jis gali būti neramus, verkti. Tėvo jausmų įtaka mažiau svarbi pačiam vaikui, bet itin svarbios tėvo pastangos, kad besilaukiančios, o vėliau maitinančios moters jausmai būtų tyri, o mintys ir emocijos – kuo šviesesnės.

Nuo motinos priklauso vaikų sveikata. Vaikai iš motinos išmoka kalbą, o „su ja persimeta ant jų nuolatai motinos sąmoningumas, visas vidinis jos gabumas, jos malonumas, nuoširdumas, teisingumas.“⁶⁵ Pasak Vydūno, motina viskuo – ką daro, kaip gyvena, kokius jausmus, polinkius bei mintis puoselėja – ne tik save veikia, bet ir „laimina arba prakeikia į daiktiškumą nusileidžiančią naują žmoniškumo pradą“. Motina lemia vaiko būtį jo pradėjimo metu, o taip pat ir vėliau. Augantis motinos išsčiose kūdikis „tiesiog kvėpuoja motinos minčių ore.“⁶⁶ „Jei jos vidinis gyvumas buvo niekingas, vaikas bus menkas žmogelis. Jeigu jis bus šviesus, taurus, vaikas bus šviesos siekianti asmenybė. [...] Ne tik sveiką kraują ji turi vaikui suteikti, bet ir sveiką skaisčių vidinį gyvumą ir taip tapti vaikui palaiminimu. Tame glūdi motinos ir šeimos svarbumas tautai ir žmonijai.“⁶⁷

Kai kurie teiginiai „Gimdymo slėpinuose“ pernelyg kategoriškai arba sunkiai įtikinantys. Visus tuos teiginius lėmė teosofinė doktrina, kuria Vydūnas šio veikalo rašymo metu itin domėjosi. Nors tėvai, teigia autorius, būtų visiškai sveiki, vaikų jie gali ir nesusilaukti, t. y. apsivaisinimas neįvyks, jeigu nebus tėvams dvasiškai artimos esybės. Kitas panašus Vydūno samprotavimas – apie sąsajas tėvų abejingumo, kai jiems nesvarbu, bus ar nebus pradėta gyvybė, ir, jeigu taip įvyksta, gimusio vaiko būdo; vaikas būsias silpnas, neryžtingas. Tačiau kai kuriuos kategoriškus Vydūno teiginius galėjo lemti ne tik reinkarnacijos teorijos įtaka, bet išties žema to meto visuomenės lyčių kultūra, moters sudaiktinimas, elementarių psichologinių veiksnių įtakos vaiko sveikatai nesuvokimas ir pradėjusios sklisti liberalios pažiūros.

Grožinėje Vydūno kūryboje vaiko pradėjimo sakralumas išsamiausiai atskleidžiamas apysakoje „Pirmieji jaunavedžių metai“. Jaunavedžiams autorius „neleidžia“ pradėti kūdikio, nes jaunieji (ypač jis) yra apnikti geismų. Žmona, aiškindama šventą tėvų pareigą „gaminti aukštesnį žmogų, negu mudu esava“, klausia: „Bet kokį tu gamintai? Pilną geismų ir gašlumo, kaip tu pats esi. Tėvais būti yra šventas dalykas. Bet kuo tu nori jį paversti?“⁶⁸ Ir tik po metų, kai jaunų žmonių sielos tampa skaisčios, pradėdamas kūdikis. Jis gimsta Šv. Kalėdų rytą ir yra labai panašus į kūdikėlį Jėzų Kristų. Dramoje „Pasaulio gaisras“ išryškinama netgi socialinės aplinkos svarba. Dramos herojai vokiečių karininkai stebisi lietuvių leitenanto *Gintauto* ir *Magės* nuostata, jog karo metas sužadėtuvėms ir vaikų pradėjimui esąs netinkamas – aplink per daug karo baisybių, neapykantos, keršto, baimės, o visa tai atsilieptų būsimiems vaikams „jiems būtų per daug pikto įgimta“.

Pagarba vaikui ir jo asmenybės ugdymas

Visa būtis, visas žmonių gyvenimas, Vydūno manymu, yra nuolatinis dvasinis augimas, tobulėjimas. Žmonių augimą, nors dažnai ir per kančias, žadina jų pačių vaikai. „Žmonių labai jiems gimsta vaikai. Savo vaikais jie gali esmiškai bręsti. Tai reikėtų aiškiai išmanyti. Vaikai lygiai reikalingi tėvams kaip tėvai vaikams.“⁶⁹ Vydūnas pabrėžia, kad didžiausią įtaką vidiniam vaiko pasauliui daro motina, kuri pirmaisiais gyvenimo metais yra arčiausiai jo; be to, tik moteriškasis žmoniškumas gali nuoširdžiai mylėti. Vydūnas dažnai pabrėžia, jog negali vaikuose būti to, ko nebuvo tėvuose, nors vaikuose tai gali apsireikšti ir ne tiesiogiai. Ypač negatyvią įtaką vaikų asmenybei ir sveikatai daro tėvų girtavimas, nesantaika, smurtas.

Pasak Ė. Fromo, besąlygiška motinos meilė vaikui formuoja jo meilę gyvenimui, jausmą, jog „gyventi yra puiku“. „Poveikis vaikui yra labai didelis. Motinos meilė gyvenimui yra tokia pat užkrečianti, kaip ir jos

⁶⁴ Vydūnas. *Gimdymo slėpiniai*. Tilžė: Rūta, 1921, p. 65.

⁶⁵ Vydūnas. Lietuvos motinos uždavinys tremties gyvenime. Iš: *Tremtis*, 1952, nr. 78, p. 3.

⁶⁶ Vydūnas. *Gimdymo slėpiniai*. Tilžė: Rūta, 1921, p. 69.

⁶⁷ Vydūnas. Mergytė – Mergaitė – Nuotaka – Motera – Motina. Iš: *Lietuvos aidas savaitinis iliustruotas kultūros priedas*, 1939, nr. 256, p. 4.

⁶⁸ Vydūnas. Pirmieji jaunavedžių metai. Apysakėlė Kalėdoms. Iš: *Jaunimas*, 1913, nr. 12, p. 15.

⁶⁹ Vydūnas. *Sąmonė*. Kaunas: Vydūno draugija, 2010, p. 83.

nerimas. Abi nuostatos veikia vaiko asmenybę⁷⁰ ir savaip ją formuoja. Psichologo teigimu, daugelis motinų myli savo mažus vaikus, tačiau vaikams augant ir siekiant savarankiškumo, tik nedaugeliui motinų pavyksta juos mylėti – tik toms, kurios yra laimingos, kurios geba mylėti ir svetimus vaikus, ir kitus žmones. Atlikta pakankamai daug tyrimų, įrodančių, kokią įtaką vaikams daro tėvai, jų asmenybių branda ir bendravimas. „Imituodami vaikai labai greitai perima tėvų baimingumą, nerimastingumą, ir tuomet neurotinės reakcijos formuojasi ne kaip sąveikos su platesne aplinka rezultatas, o kaip atsakymas į tėvų reagavimo būdą.“⁷¹ V. Satir konstatuoja, jog destruktivus vaikų elgesys, jų psichologinės problemos susijusios su tėvų ir visos šeimos sunkumais. Didelę reikšmę V. Satir teikia tėvų tarpusavio santykiams: „Tėvai, kurie gyvendami kartu yra nelaimingi, negali suteikti vaikui pajautimo, kad jo namai – tai saugumo židinys.“⁷²

Pirmiausia, anot Vydūno, tėvai ir auklėtojai turėtų išmanyti, „kas yra gyvenimo prasmė ir žmogaus esmė“. Iš to išplaukia pagrindinis vaikų auklėjimo tikslas, kuris esąs visų kitų auklėjimo uždavinių centras. Šis pagrindinis auklėjimo tikslas – „daryti visa, kad žmoniškumo pradas įsigalėtų tarp asmenybės jėgų ir apskritai gyvenime.“⁷³ Šis pradas – žmogaus esmė – valdo visas žmogaus asmenybės galias, lemia dvasinį atsparumą bet kokiems žalingiems įpročiams ir asmenybės darną, sąmoningumą ir gebėjimą mylėti.

„Tikriausiai augina auklėtojas vaiką savo veikimu ir savo pavyzdžiu. [...] Todėl šventa auglėtojo pareiga vis bus pirma rūpintis savo paties esmiškėjimu, žmoniškėjimu.“⁷⁴ Vydūnas ypač pabrėžia savidrausmę kaip priemonę mokant vaiką valdyti savo asmenybės jėgas. Tai nesunku bus padaryti vaikui, kuris jau nuo mažens stengėsi „išskilti virš visų užgaidų“. Ir vėlgi primena sektino pavyzdžio svarbą: „Laimingi yra tie vaikai, kurių tėvai ir kiti auklėtojai jiems savo elgesiu ir savo žodžiu žadina šitą pasistengimą ir jiems yra džiuginas drausmingumo pavyzdys.“⁷⁵ Tokie vaikai vėliau būsią atsparesni visokiems viliojimams girtauti, rūkyti ir kt.

Vydūno požiūris į vaiką ir jo auklėjimą pagrįstas humanistiniais principais ir suvokimu, jog vaikas yra gerbtina asmenybė lygiai taip, kaip ir suaugęs žmogus. „Sena lietuvių pasaka vadina vaiką būsimu žmogumi. Panašiai kalba žmonės apie jį dar ir šiandien.“⁷⁶ Taip, anot Vydūno, manoma, nes žiūrima tik į augantį žmogaus pavidalą. O tai, teigia mąstytojas, „yra didi klaida“; žmogaus esmė yra „dvasinės rūšies dalykas“. „Todėl reikėtų su vaikais ne daug kitaip elgtis kaip su suaugusiais. Ypačiai tuose dalykuose, kurie žmogui yra esmingi. Esmėje vaikai nėra menkesni žmonės.“ Kol kūnas vystosi ir bręsta, yra svarbu, kad „vaikas pasilikėtų ir tvirtėtų kaip žmoniškas žmogus.“ [...] Bet auklėjimas turėtų būti ir saugojimas. O patį brendimą vykdo gyvumo galia.“ Vydūnas pastebi, kad jauniems žmonėms (skautams) patariama „veikti iš pagrindų savo esmės, gyventi saviškai, savistoviai“. O tai esąs „tikriausias asmenybės brendimas“. Straipsnyje „Dvi žmonių rūšis“ Vydūnas pasakoja apie du vienoje šeimoje augančius berniukus, kurių vienas labai savarankiškas, pats vis ką nors sumano ir daro; jis netgi pyksta, kai juo kažkas rūpinasi. Kitas gi, ką nors veikdamas, vis galvoja, „ką kiti žmonės sakys apie jo veikimą ir pasielgimą“, labai stropiai mokosi, kad tik „įtikėtų tėvams ir mokytojams.“⁷⁷ Suprantama, Vydūnas džiaugiasi berniuku, kuris darbštus, bet niekam nesistengia įtikti. Tai požymis asmenybės, kuri nori būti savimi – „sau-žmogumi“. Dramoje „Vergai ir dykiai“ tėvai džiaugiasi savo vaikais, o sūnui *Rykiui* vos pradėjus tvirčiau vaikščioti, *Tautnoras* taria: „Bus vyras – saviškas, kaip žmogui pridera. Stovės ant savo kojų.“

Labai svarbu, rašė tėvams Vydūnas, padėti vaikui suvokti, kas gera ir kas bloga. Fizinės baismės vaikui gali padėti tik tuo atveju, kai pats vaikas ką nors kitą mušė ar sužeidęs. Už tai nubaudus, per patirtą skausmą vaikui taptų aišku, ką kitam yra padaręs. „Daug dar kenksmingesnis kaip pliekimas yra vaiko elgesio pateisinimas ar net elgesio blogumo menkinimas. [...] Vaikui tada niaukiasi supratimas, kas gera ir kas bloga.“⁷⁸ Vydūnas pataria gerbti mokytojus, stengtis bendradarbiauti su jais. Pastebi, kad neretai vaiko auklėjimą tėvai patiki mokytojams ir mano, jog pedagogai gali ir turi viskuo pasirūpinti. „Iš tikrųjų turėtų tėvai svarbiausiais augintojais visuomet pasilikti.“⁷⁹

Tėvams taip pat turėtų rūpėti lytinis vaikų švietimas: „Kodėl ir neturėtų tėvas vaikui, motina mergytei arba gimdytojui vienas abiem išguldyti, kad kūdikis po motinos širdimi auga kaip gamtoje vaisius auga

⁷⁰ Ė. Fromas. Menas mylėti. Iš: *Meilės menas*. Vilnius: Asveja, 1999, p. 156.

⁷¹ D. Nasvytienė. Vaikų, turinčių neurotinių sutrikimų, šeimos ypatybės. Iš: *Psichologija*, 1990, nr. 10, p. 104.

⁷² В. Сатир. *Психотерапия семьи*. Санкт Петербург: Ювента, 1999, p. 190.

⁷³ Vydūnas. *Žvilgis į gyvenimo gelmes. I*. Klaipėda: Vydūno draugija, 2006, p. 231.

⁷⁴ Vydūnas. Jaunuomenės auklėjimas. *Lietuvių žodis*, 1949, nr. 17/18, p. 3.

⁷⁵ Vydūnas. *Asmenybė ir sveikata*. Kaunas: Vydūno draugija, 2013, p. 168.

⁷⁶ Vydūnas. Jaunųjų brendimas. *Skautų aidas*, 1933, nr. 4, p. 5.

⁷⁷ Vydūnas. *Žvilgis į gyvenimo gelmes. I*. Klaipėda: Vydūno draugija, 2006, p. 107.

⁷⁸ Vydūnas. Jaunuomenės auklėjimas. *Lietuvių žodis*, 1949, nr. 17/18, p. 3.

⁷⁹ Vydūnas. Mokytinių tėvai ir mokytojai. *Naujoji lietuviška ceitunga*, 1910, nr. 53, p. 1.

pumpure ant medžio?⁸⁰ Vydūnas pastebi: tėvų pyktelėjimas ar susierzinimas nerandant atsakymų į vaiko klausimus „iš kur atsirado brolis?“⁸¹, rodo jų pačių suvokimo stoką. Be to, galbūt vaikas tarsi primena, jog jie gyvybę pradėję ne „su pasišventimu“, bet vedami geismų. Jeigu tėvai gimties slėpinį laikytų šventu, atsižvelgdami į vaiko amžių, jam ramiai tai paaiškintų, „ir jis pajauستų gaminimo ir gimdymo stebuklo šventumą“. Vėliau galėtų „išguldyti gaminimo dėsnius. Tuomet nebebūtų tiek svarbiausio dalyko nežinėlių, ir nepaklystų ir nenuklimptų tiek žmonių visokiose nedorybių klampynėse prarasdami sveikatą ir palaimą.“⁸¹ Tiesa, Vydūnas abejoja Zigmundo Froido idėjomis apie vaikų autoerotiką, o minimus požymius sieja ne su vaiko prigimtimi, bet su „gašlių“ tėvų ar kitų žmonių padaryta įtaka vaikui, jį užkrėsdami „psichiniu oro keliu.“ Tėvai ir vaikus auklėjantieji turėtų būti „skaisčių minčių ir jausmų“, ir taip apsaugoti vaikus nuo „tų kompleksų ir nervų žalojimų, apie kuriuos taip daug kalbama. Vaikas augtų sveikas.“⁸² Z. Froido sekėja psichoanalitikė Karen Horney taip pat abejoja kai kurių Z. Froido idėjų pagrįstumu. Ji teigia, jog Edipo kompleksas esąs „ne neurozės šaltinis, bet pats neurotinis darinys“, kurį gali išprovokuoti „tėvų seksualinio atspalvio glamonės, sekso scenos, kurių liudininku jis tapo, ar elgesys tėvų, pavertusių vaiką aklo garbinimo objektu.“⁸³ Pražūtingiausias jaunimui dalykas, rašė Vydūnas, yra „nuodus“ skleidžiantys raštai, kurie „žadina gašlumą“ ir yra „tikrojo gimties nešvarumo perykla“; tai sukuria jaunuolių sąmonėje „netvarką“ ir pastūmėja juos į paleistuvavimą. Tai esąs asmenybę ir sveikatą griauantis „jaunuųjų pragaras“.

Tėvų meilė ir sąmoningumas, dora ir darna, nurodo Vydūnas, yra vaikų kaip visaverčių asmenybių ugdymo prielaidos ir sveikos šeimos požymiai. Svarbiausias vaiko auklėjimo tikslas yra ugdyti žmoniškumą, kuris – ir sveikos šeimos, ir sveikų santykių šeimoje pagrindas. Žmoniškumas suprantamas ne kaip kieno nors pasiūlytas taisyklių rinkinys, bet kaip paties žmogaus dvasinės galios, jo paties esmės ypatybės. Jos užtikrina pagarbą bei meilę sau ir kitiems, gebėjimą būti savimi („sau-žmogumi“) ir meilę gyvenimui, siekiant augti pačiam ir žadinti šį augimą kituose. Tai meilės ir gyvenimo galia, slypinti kiekviename žmoguje. V. Storostas tapo *Vydūnu* turbūt todėl, kad ši meilės galia buvo žadinama jo tėvų šeimoje: „Žiūriu į tėvelį, į motinėlą, į brolius ir seseles. Ir jau stebiuosi. Visi jie šviečia! Akys tiesiog spinduliuoja. O kad jie kalba, taip skamba, kaip kad su žodžiais reikštųsi ypatinga šviesa. Iš jų sielos ji spindi pro žodžius. Ir numanau, kokia ji maloni, kaip labai ji gaivina ir laimina. Iš viso, kas man sakoma, jaučiu, kad myli mane, kad meilė yra šviesa, kuri mane žadina. Ir manyje subunda meilė jiems visiems, kad nusimanau, lyg visas mano vidus sušvistų. Ir ją apreikšdamas gyvėju ir įsigaliu. Mane užplūsta neapsakomas palaiminimas, kurs kelia mane iš visos tamsos į tą slėpiningąją šviesą, kuri niekada nepranyksta.“⁸⁴

Išvados

Šeimos ir sveikos šeimos samprata Vydūno kūrinuose atskleidžiama pirmiausia per dvasinį – esminį – žmogaus, kaip biosocialinės būtybės, aspektą, ir per meninį (dramose, apysakose) vaizdavimą, kaip žmoguje veikiančios prigimtines galios bei jėgos gali būti nukreipiamos harmoningai asmenybei, tobulesnei visuomenei ugdyti ir kurti.

Sveikos šeimos pagrindas, pasak Vydūno, – dvasinė sutuoktinių branda ir sąmoningas šeimos kūrimas, pagrįstas tikrąja meile, abiejų sutuoktinių siekiu tobulėti ir noru gimdyti bei auginti sveikus vaikus. Ypatingą reikšmę Vydūnas teikia gyvybės pradėjimui ir laikotarpiui iki gimimo: tėvų, ypač motinos mintys, jausmai ir troškimai bei gyvensena turi lemiamą įtaką būsimojo vaiko asmenybei, jo dvasinei ir psichofizinei sveikatai. Svarbiausia auklėjant vaikus – tėvų bei pedagogų pavyzdys, darna šeimoje, suaugusiųjų požiūris į vaiką kaip į lygiavertę asmenybę bei pagalba vaikui, puoselėjančiam prigimtines dvasines galias (žmoniškumą) ir siekį būti savimi. Vydūno mintys apie šeimą ir humanistinės nuostatos aktualios sprendžiant ir šiuolaikinio žmogaus, ir visuomenės klausimus; jos atliepia esminius šeimos terapijos principus, kuriais vadovaujasi žymūs mąstytojai ir dabarties šeimos psichoterapeutai. Tai moterų ir vyrų lygiavertiškumas, savigarba ir abipusė pagalba; nuolatinis dvasinis sutuoktinių augimas ir meilės puoselėjimas; buvimas savimi ir kito asmenybės priėmimas; nuoširdus ir atviras bendravimas, konstruktyvus problemų bei konfliktų sprendimas. Tokioje – t. y. sveikoje – šeimoje vaikas turi galimybę augti kaip sveika asmenybė, skatindama tobulėti ir tėvus.

⁸⁰ Vydūnas. *Gimdymo slėpiniai*. Tilžė: Rūta, 1921, p. 18.

⁸¹ Vydūnas. *Gimdymo slėpiniai*. Tilžė: Rūta, 1921, p. 18–19.

⁸² Vydūnas. *Žvilgis į gyvenimo gelmes. I*. Klaipėda: Vydūno draugija, 2006, p. 233.

⁸³ K. Horney. *Neurotiška mūsų laikų asmenybė*. Vilnius: Apostrofa, 2008, p. 155.

⁸⁴ Vydūnas. *Kaip tapti saulėtu žmogumi* [sudarytoja – Rima Palijanskaitė]. Klaipėda: Eglė, 2009, p. 12.

THE CONCEPT OF A HEALTHY FAMILY IN VYDUNAS CREATIVE LEGACY

Rima Palijanskaitė

Summary

Vydūnas paid a lot of attention to the phenomenon of love between the genders, erotic culture, and harmony in the family; to physical and spiritual health in children. The philosopher criticized the discriminatory approach, which dominated at the beginning of 20th century, towards women and also the Biblical myths, which negatively affected the culture of genders and harmony in the society. Vydunas identified the three motives for marriage while seeking to create a harmonious and healthy family: its true love and aspiration of the couple to develop in spiritual way, and also give birth to children and raise them in a healthy way. He stressed that inner harmony and health in children is completely determined by the way parents live, and by their relationship, and by their love. A mother has the most intimate connection with a child, so her thoughts, her feelings, her desires and her way of life has a determining influence towards formation of a child's personality. According to Vydunas the personal example of parents, harmonious living and their approach towards children as equal beings to adults and helping them to develop their innate spiritual powers (humanness) and aspiration to become their true self are the most important in children education.

DABARTIES VYKSMAI ŽMONIJOJE IR TAUTŲ IŠLIKIMAS

Tomas Stanikas

Pasaulyje vyksta nuolatai pakitimai. Ypatingos reikšmės jie yra žmonijoje. Žmonėse pastebėt visokie nauji ypatumai. Užteka taip naujas jų gyvenimo amžius. O tai dažniausiai prasideda žmonijos audromis, būtent karais. Jie yra žmonių žudymai. Dabartyje tokie ir vykdomi, karo siaubui vienur kitur ir kiek nurimus.

Tokiais laikais tautos viena kitą užplūsta. Nenorėdami atėjūnų būt pavergiami, tūli žmonės bėga iš Tėvynės, bet dažnai ir tremiami iš jos. Atsitinka tai greičiausiai mažoms tautoms. Bet ir didžios tautos sklaidosi po visą pasaulį. Ir taip lyg pačios trupintūsi. Jos jaučiasi viliojamos ar verčiamos kilti į kitas šalis. Dabartyje tautos visame pasaulyje kaip dar gal niekuomet išsibarsto, iš[si]maišo.

Be viso to, paskutinė, ką tik praūžusi žmonijos audra dar ir kitaip veikė žmones. Šeimos buvo ardomos. Žvėriški žmonės, įsigiję galių, visai ir po karo trukdo jų pastovumą arba jų narių susiradimą. Bet dažnėja ir susituokusių palinkimai skirties ir su kitais iš naujo susituokti. Žmonijoj vyksta tarsi koks susirgimas. Manyti, kad žmonės yra netekę nujautimo tam, kas juos suglaudžia ir laiko vieningame gyvume. Bet daugumoje vis dėlto reiškiasi santykių palaikymas.

Žiūrint į tautas, pastebima, kaip labai kiekviena atsidavusi savo Tėvynei ir kaip žmonės, svetur gyvendami, vis ilgstasi Tėvynės. Ir susimąstančiam prisimena, kad įvairiose žemės šalyse tarpsta tam tikri augmenys, auga ypatingi gyvuliai. O taip ir žmonės su savo tautiškumu lyg gauna savo gyvumą iš Tėvynės. Būdami ištremti iš jos, jie lyg nebetenka savo tautiškumo, bet kad lyg silpsta ir savo žmoniškume.

Ir pamąstant apie savo paties tautos likimą, sukyla visokie klausimai dėl jos išlikimo. Tiek daug jos žmonių išrautiems iš Tėvynės, nebebūdamas Tėvynės globoje, tautos gyvumas nyksta. Jos žmonės, gyvendami tarp kitų žmonių ir su jais santykiaudami, nebetenka tūlų tautinių savo ypatumų. Tauta taip lyg ir be žudynių dilsta ir gaišta.

Žymu pasidaro, kad tūli žmonės turi apsireikšti svetima, nebeapsireiškia prigimta kalba. O prigimtoji juk ryškiausias tautiškumo pasiskelbimas. Bet kiekvienas žmogus, gyvendamas svetur ir pats savo vienatvėje mąstydamas savo tautos kalba, tvirtina savo tautos gyvumą savyje ir galės vėl patekti į tautos bendrumą kaip iššlakstytas lašelis, kurs kritęs į vandenį susilieja su juo.

Bet prisimintina taip mąstant, koks žydų tautos likimas. Ji daug daugiau kaip du tūkstančius metų išrauta iš savo Tėvynės ir išsklaidyta gyvena visokiose žemės šalyse. Tautinės savo kalbos vos keli temoka, nors paskutiniais laikais vis daugiau pasistengta pamaldose ja apsireikšti. Vis dėlto žydai visais laikais buvo žinomi kaip žydai, o ne vien dėl jų atrodymo. Ir vidinis jų gyvumas, jų nuotaika, protavimas, ypatingas jų sąmoningumas skelbėsi žydišku.

Vis žydai ir apreiškė pasiilgimą Tėvynės. Ir dabar stengiasi įgyti galimumą apsigyventi joje. Bet labai žymu pasidarė ir tai, kad, ilgdamiesi Tėvynės, vis žymesnėmis pasidarė geriausios, esmiškos žydų savybės. Tvirtindami savo širdyse santykį su Tėvyne, žydai lyg ir stiprino savo žmoniškumą.

Panašiai kaip žydai dabar ir lietuvių tautos žmonės išbarstyti po visą pasaulį ir gyvena tarp svetimų žmonių. O kad ir susiburia į mažas lietuviškas draugijėles, jie tačiau dažnai turi pasireikšti svetimomis kalbomis. Vis dėlto jų lietuviškumas skelbiasi visu jų elgesiu. O jis jau labai seniai, kaip rašė graikai net pirm kelių tūkstančių metų, apreiškė ypatingai kilnų žmoniškumą ir gyvą tikiingumą. Taip buvo patikrinamas tautos gyvumas ir išlikimas.

Apie tai reikėtų kaip tik dabarties laikais pamąstyti. Kiekvienam lietuviui turi būt šventa pareiga vengti visa, kas žmoniškumą stangina žmoguje, vengti visokių svaigalų ir nuodų, kurie jį marina. Ir tikrai labai skaudu, kad kartais net auklėtojai ir šventų žodžių skelbėjai visa tai mėgsta ir net vaikus savo pavyzdžiu ir žodžiu skatina svaigintis ir nuodintis. Visai nejaučia, kad tokiu būdu žudo tautą, o pasipūtę dar skelbiasi tautos gaivintojais ir stiprintojais.

Išsklaidyta tauta tegali išlikti atskleisdama esmiškąjį savo žmoniškumą. O jis vis buvo ir yra tas, kurs apsireiškia ne vien galvojomu, protavimu, ale regėjimu ir kilniu elgesiu. Bet tėra tai tik pasiekama sąmoningumo šviesėjimu. Įvyksta tai, žmogui nuolatai pasišvenčiant tam, iš kurio, kuriuo ir kuriopi yra viskas, būtent Didžiajam Slėpiniui, kurio Išmintis visa nušviečia, kurio Meilė bei Malonė visa globia ir gaivina, kurio šventa Valia bei Galia visa vykdo, kas vyksta.

Tikrai maldingas žmogus nuolatai gaivinamas ir tobulinamas Didžiojo Slėpinio, kurs jame apsireiškia ir padaro jį nauju žmogumi Savo Apsireiškimu jame. Tai patirdamas, lietuvis gali ir išlikti savo tautiškumu. Pats Kūrėjas jam minėtu būdu suteikia galimumą ir atiduoda jam laisvąją jo Tėvyne.

Viltungumas žmogui pasitikrina, kad jis rūpinas savo tautiškumu nuoširdžiai. Tauta vis teišlieka taurėdama, nors būtų ir visaip kankinama. Savo, Kūrėjo jai suteiktą ypatumą ji tik taip tegali aiškiai apreikšti. O kadangi tam geriausios sąlygos Tėvynėje, toji ir vėl tampa jos gyvenimo šalimi.

Bet visa tai teįvyksta tiktai, jeigu kiekvienas tautietis kuo nuoširdžiau pasišvenčia visa nušviečiančiam, visa gaivinančiam ir visa vykdančiam Didžiajam Slėpiniui. Taip jis žmoniškėja ir tuo geriausiai savo tautiškumą atskleidžia. Iš tokių kiekvieno žmogaus pasistengimų tautos išlikimas patikrinamas, ir Tėvynė jai vėl atiduodama jos viešpatavimui.

Literatūra

Vydūnas, Raštai, IV t. p. 370-372

DELFINŲ TERAPIJA TARPTAUTINIAME KONTEKSTE: MOKSLINIS ĮDIRBIS IR REGLAMENTAVIMAS

Dr. Brigita Kreiviniene

b.kreiviniene@muziejus.lt

Klaipėdos universiteto Socialinio darbo katedros lektorė/ Lietuvos jūrų muziejaus

Delfinų terapijos skyriaus vedėja

Lietuvos jūrų muziejuje Delfinariumas duris lankytojams atvėrė 1994 metų balandžio 31 dieną. Nuo pat pirmųjų įsikūrimo dienų idėja, kada nors šiame delfinariume pradėti vystyti ir delfinų terapijos programą, neapleido tuometinio Lietuvos jūrų muziejaus direktoriaus Aloyzo Každailio. Tačiau prabėgo daug metų, kol ši idėja materializavosi ir patys tėveliai pastūmėjo šiuos užsiėmimus pradėti. Dar 2001 metais tėvas iš Lenkijos, auginantis vaiką su autizmo sutrikimu paprašė išmėginti šį darbo metodą su jo vaiku. Taigi, pačių tėvelių pastūmėta Lietuvos jūrų muziejaus komanda - edukologai ir treneriai ėmė mėginti pačius įvairiausių darbo būdus, kad padėti vaikams su autizmo sutrikimu susidraugauti su delfiniais.

Po pirmųjų bandomųjų delfinų terapijos seansų Lietuvos jūrų muziejuje buvo galima sakyti, kad delfinų terapija nėra vien magiški žodžiai. Tai, ką vaikų tėveliai ir artimieji pasakojo po delfinų terapijos pranoko tiek artimųjų, tiek ir tuomet dirbusių specialistų lūkesčius. Tačiau, šie pasakojimai tebuvo pavieniai pasakojimai, kuriuos reikėjo kažkaip sugrupuoti bei ištyrinėti su Lietuvoje standartizuotomis metodikomis. Taigi, po ilgų diskusijų su muziejaus bei universiteto, ligoninių specialistais buvo nutarta pradėti delfinų terapijos tyrinėjimus. Siekiant delfinų terapijos veiklos reglamentavimo ir mokslinio pagrindimo, 2003 – 2006 m., bendradarbiaujant su Klaipėdos universiteto mokslininkais ir Klaipėdos jūrininkų ligoninės specialistais, buvo atliktas pirmasis mokslinis biomedicininis tyrimas „Delfinų terapijos įtaka vaikų su autizmo sutrikimu psichosocialinei reabilitacijai“. Šis tyrimas patvirtino, kad delfinų terapija nekenkia vaikams su negale, ir kad delfinų terapija turėjo teigiamą poveikį daugiau nei 80 proc. dalyvavusių vaikų. Mokslinio tyrimo rezultatai buvo pristatyti Lietuvos bioetikos komitetui bei buvo patvirtinta, kad delfinų terapija ne tik, kad nekenkia, bet ir turi teigiamą poveikį vaikams su autizmo sutrikimu.

Kitas svarbus mokslinis etapas buvo 2007 – 2011 m., tuomet vykdytas mokslinis tyrimas, kuriame dalyvavo šeimos, auginančios vaikus su sunkia cerebrinio paralyžiaus negalia. Šis tyrimas buvo sudėtinė 2011 m. Laplandijos universitete (Suomija) buvo parengtos ir apgintos Lietuvos jūrų muziejaus darbuotojos Brigitos Kreiviniene socialinių mokslų daktaro (socialinis darbas ir sociologija) disertacijos dalimi, pavadinimu: „Šeimų, auginančių vaikus su sunkiu cerebriniu paralyžiumi, ekspektacijų delfinų terapijai sąryšis su tradicine pagalbos sistema“. Papildomai buvo renkami duomenys ir skelbiami moksliniai straipsniai: 2010 m. pagal surinktus duomenis ištirti šeimų negalės situacijoje vidinės darnos pokyčiai, lyginant rezultatus iki ir po dalyvavimo delfinų terapijoje. 2011 m. ištirti šeimų, auginančių vaikus su negale, poreikiai po delfinų terapijos.

Šie tyrinėjimai buvo dokumentuoti, o tyrimai buvo publikuoti moksliniuose straipsniuose. Nuo delfinų terapijos pradžios Lietuvoje buvo publikuota apie 10 mokslinių straipsnių, dvi monografijos Vokietijoje, viena metodinė knyga, per 30 mokslinių pranešimų mokslinėse konferencijose Lietuvoje bei užsienyje ir mokslinio populiarinimo renginiuose delfinų terapijos tema. Tokiu būdu delfinų terapija nuo idėjos ėmė vystytis iki Lietuvos Respublikos įstatymais įtvirtinto ir grįstu mokslu šeimų negalės situacijoje pagalbos metodo.

Delfinų terapijoje svarbi ne vien šeimų, dalyvaujančių terapijoje, tyrinėjimo pusė. Lygiaverčiai partneriai delfinų terapijoje yra ir gyvūnai, todėl šiai dienai jau yra pradėti ir šios srities tyrinėjimai, kurie plėsis ateityje. Ne mažesni moksliniai tyrinėjimai yra planuojami gyvūnų gerovės bei delfinų aplinkos praturtinimo srityse. Lietuvos jūrų muziejaus direktoriaus pavaduotojas, vyr. vet. gydytojas Žilvinas Kleiva 2013 m. Lietuvos sveikatos mokslų universitete Veterinarijos akademijoje apgynė žemės ūkio mokslų, veterinarinės medicinos daktaro disertaciją „Delfinariume laikomų Juodosios jūros delfinų (*Tursiops truncatus ponticus*) sveikatos tyrimų analizė“. Lietuvos jūrų muziejaus darbuotoja Rūta Žilienė nuo 2012 m. pradėjo studijuoti Klaipėdos universiteto ekologijos mokslų doktorantūros programoje ir šiuo metu rengia daktaro disertaciją „Uždaroje sistemoje laikomų Juodosios jūros afalinų individualios bei socialinės elgsenos analizė“. Ši disertacija yra rengiama bendradarbiaujant su Paryžiaus universiteto mokslinių programų direktore dr. F. Delfour.

Labai didelį indėlį mokslinei delfinų terapijos plėtrai bei reglamentavimui įnešė ir sutartys bei bendri tyrinėjimai su mokslo institucijomis, ligoninėmis. 2012 m. buvo pasirašyta mokslinio bendradarbiavimo trišalė sutartis tarp Lietuvos jūrų muziejaus, Klaipėdos universiteto bei Klaipėdos jūrininkų ligoninės. Pagal šią sutartį tęsiami 2003-2006 m. vykdyti bendri mokslinės plėtros projektai bei tyrinėjimai delfinų terapijos srityje. 2014 metais pasirašyta sutartis su Klaipėdos kolegija dėl bendrų tyrimų, veiklų ir projektų. 2014 metais pasirašyta sutartis dėl VŠĮ "Šiaurės vakarų Lietuvos vaikų reabilitacijos klasterio asociacijos" įkūrimo. Ši asociacija įkurta gegužės 9 d. Asociacijos steigėjai: Lietuvos jūrų muziejus, vaikų reabilitacijos sanatorija "Palangos gintaras", Klaipėdos universitetas, Šiaulių universitetas. Tikimasi, jog šis bendradarbiavimas padės plėtoti inovacijas vaikų reabilitacijos srityje bei atneš dar didesnę mokslinį indėlį.

Lietuvos jūrų muziejaus specialistų patirtis ir daugiametis įdirbis delfinų terapijos srityje lėmė tai, kad 2013 m. Lietuva tapo pirmąja šalimi Europoje, įteisinusia delfinų terapiją kaip sveikatinimo programą - Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2013 m. balandžio 15 d. įsakymu Nr. V-374 patvirtinta Lietuvos higienos norma HN 133:2013 "Delfinariumuose teikiamos psichoemocinio ir fizinio lavinimo paslaugos. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai". Šis reglamentavimas itin svarbus, siekiant plėtoti delfinų terapijos praktinę veiklą ir tyrinėjimus ieškant geriausio darbo modelio ir metodikos. Šis reglamentavimas yra itin svarbus tiek nacionaliniame, tiek ir tarptautiniame kontekste. Šiai dienai tik delfinų terapija iš gyvūnų terapijų rūšių yra priskiriama sveikatinimo paslaugoms, tačiau, kolegos, plėtojantys šunų (kaniterapijos) ar arklių (hipoterapijos) programas taip pat ateityje tikisi reglamentuoti, o galbūt ir licenzijuoti savo terapijos sritis bei aktyviai plėtoja savo mokslines programas. Tuo labiau, kad kitų šalių patirtis bei atlikti moksliniai tyrimai šiose, bet kitų gyvūnų terapijų srityse (kaip, terapija su asilais, ropiais ir pan.) parodė, kad tikslingas bendravimas su gyvūnu klientui yra naudingas, turi pokyčių fizinėje ir psichosocialinėje srityje.

2015 metai Lietuvos jūrų muziejuje bus kupini naujų potyrių ir iššūkių delfinų terapijoje. Rekonstruotame delfinariume įsikurs ne tik gyvūnų gerovę kuriantis delfinariumo skyrius bet ir delfinų terapijos komanda. Lietuvos jūrų muziejuje Delfinų terapijos centras yra struktūrinis Lietuvos jūrų muziejaus padalinys, unikaliame jūros gamtos ir istorijos pažinimo komplekse Kopgalyje. Delfinų terapijos centras kuriamas, įgyvendinant projektą „Jūros teikiamų pramogų, poilsio, sveikatingumo paslaugų ir pažinimo parkas Kopgalyje“, finansuojamą ES struktūrinių fondų, valstybės biudžeto ir Lietuvos jūrų muziejaus lėšomis. Pagaliau naujai įsteigtame delfinų terapijos centre bus galima atliepti ir itin individualius specialiuosius žmonių su negalia poreikius, bus įrengtas keltuvas, specialus keltuvas į baseiną. Bus pašalinti fiziniai barjerai, kurie anksčiau trukdė klientams su fizine negalia kurti bendravimą su delfiniais. Itin daug dirbama kuriant ir delfinų terapijos turinį, t.y., kartu su Klaipėdos universiteto psichologijos katedros mokslininkais yra kuriamos metodikos, vyksta konsultavimasis, planuojami nauji moksliniai tyrinėjimai delfinų terapijos srityje.

Paminėtinas ir kitas, itin svarbus delfinų terapijos mokslinės veiklos, sukauptos patirties sklaidos bei personalo mokymosi etapas, kuris prasidėjo 2013 metais. Pirmą kartą buvo gautas finansavimas delfinų terapijos metodinei veiklai, jos plėtrai ir darbuotojų kompetencijos augimui. 2013 metais prasidėjęs tarptautinis gyvūnų terapijos projektas PAT (*Pet Assisted Therapy: Learning with them, liet. - Gyvūnų terapija. Mokymasis kartu.*), finansuojamas Švietimo mainų paramos fondo pagal Grundtvig mokymosi partnerystės programą. Šis projektas ypatingai svarbus kuriant unikalų Delfinų terapijos centrą. Todėl Muziejaus specialistai šiame projekte dalijasi savo delfinų terapijos moksline ir praktine patirtimi, prisideda kuriant metodologinę gyvūnų terapijos knygą specialistams. Tikimasi, jog ši patirtis bus naudinga ne tik Lietuvos jūrų muziejui, bet paskatins ir iniciatyvas šalies viduje plėtoti įvairių gyvūnų terapijas, siekti mokslu pagrįstų metodikų naudojimo bei glaudžiau bendradarbiauti mokslinių tyrimų ir praktinių stebėjimų srityse.

DOLPHIN ASSISTED THERAPY IN THE INTERNATIONAL CONTEXT: SCIENTIFIC INPUT AND REGULATION

Dr. Brigita Kreiviniene

b.kreiviniene@muziejus.lt

Klaipėda University, Lector of Social Work Department/Lithuanian Sea Museum, Head of Dolphin Assisted Therapy Department

Summary

Lithuanian Sea Museum is non-profit organization belonging to the Ministry of Culture of the Republic of Lithuania. Museum is a big complex containing biological and historical expositions. Dolphinarium was established in 1994 but very first therapy sessions started only at 2001. These first sessions showed that subjective opinions collected from parents show very high positive impact on children with severe disabilities. Therefore, it was decided to start scientific research for investigating possible changes of children after DAT. In 2004-2006 Lithuanian Sea Museum together with Klaipėda Seamen's Hospital and Klaipėda University conducted biomedical research "The Impact of Dolphin Assisted Therapy for Children's Psychosocial Rehabilitation" (Approval of Lithuanian Bioethics Committee 2004-03-10, Nr. 24). Ministry of Environment of the Republic of Lithuania approved the participation of dolphins in biomedical research (LR Aplinkos ministerija, 2003-08-29, Nr. 11-1-6074; Nr. 242). Research results were presented to the Lithuanian Bioethics Committee (Bioetikos komitetas prie Sveikatos apsaugos ministerijos 2007-01-17, Nr. B-07-09). Lithuanian Bioethics Committee is a governmental institution, which aims to promote and protect human rights and dignity in the field of healthcare. The Committee was established in 1995 following the provisions of the Law on Health Care System. It has been founded and its Statute approved by the Ministry of Health.

In 2011 Brigita Kreiviniene prepared and successfully defended doctoral thesis in the University of Lapland (Finland, Rovaniemi) "The Representations of Social Support from External Resources by Families Raising Children with Severe Disability in Connection with Dolphin Assisted Therapy" (Social sciences: Social work and Sociology).

In 2013 Žilvinas Kleiva prepared and successfully defended doctoral thesis in the Lithuanian University of Health Sciences, Veterinary Academy "Analysis of Health Surveys of the Black Sea Bottlenose Dolphins (Tursiops truncatus ponticus) Kept in Dolphinarium" (Agricultural Sciences, Veterinary Medicine (02A)).

Over 10 scientific publications on DAT were published as well as over 30 presentations in scientific conferences and science communication events were held.

Because of high scientific input in the national level, Dolphin assisted therapy was officially approved as a method of wellness by the Ministry of Health of the Republic of Lithuania in 2013. The Norm of Hygiene HN 133:2013 (LR Sveikatos apsaugos ministro įsakymas, 2013 m. balandžio 15 d. Nr. V-374) regulates safety and quality of dolphin assisted therapy. All dolphin assisted therapy sessions are organized due to approved methodic which was prepared in a collaboration with Klaipėda University scientists.

In 2014-05-09 the association for the North-West Lithuania was found for the development of innovative rehabilitation procedures and methods with dolphin therapy branch (*VšĮ "Šiaurės vakarų Lietuvos vaikų reabilitacijos klasterio asociacija"*). The partners: Lithuanian Sea Museum, Rehabilitation center "Palangos gintaras", Klaipėda university, Šiauliai university.

At the moment the new dolphin assisted therapy center is going to be finalized with holistic approach towards families in disability situation (partly funding was received from EU, another part from the Ministry of Culture and third funding part – own resources). Reconstruction of dolphinarium and dolphin assisted therapy center was started because of two main goals – better living conditions for dolphins (dolphin wellness program) and meeting the needs of people with disabilities (human wellness program).

BIČIŲ SUNEŠTOS ŽIEDADULKĖS AR VITAMINŲ PREPARATAS – OKSIDACINIO STRESO ŽYMENŲ KITIMAI

Dalia Stasytytė-Bunevičienė*, Sigitas Vasiliauskas**

**Vilniaus universiteto ligoninė "Santariškių Klinikos"*

***Lietuvos Apiterapeutų Asociacija*

Santrauka

Šio darbo tikslas – įvertinti oksidacinio streso žymenų kitimus vartojant bičių suneštas žiedadulkes ir vitaminus, atsižvelgiant į rūkymą, kaip tiriamiems procesams reikšmingą gyvenimo rizikos veiksnį. Tyrime dalyvavo 45 vidutinio darbingo amžiaus vyrai, iš jų žiedadulkes vartojo 24 asmenys, vitaminų ir mineralų preparatą "Multitabs" vartojo 21 vyras. Kursas truko 30 dienų. Reguliariai rūkančiais laikyti asmenys, surūkantys per dieną ne mažiau kaip 1 cigaretę. Oksidacinio streso žymenų – lipidų peroksidacijos metabolitų (dienų konjugatų ir malondialdehido) ir fermento katalazės aktyvumas kraujo serume nustatyti spektrofotometrinėmis metodikomis. **Po** žiedadulkių vartojimo nustatyta, kad lipidų peroksidacijos metabolitų kiekiai 1-osios grupės asmenų kraujo serume reikšmingai sumažėjo. **Po** vitaminų preparato vartojimo 2-osios grupės asmenų kraujo serume nustatytas ženklus katalazės aktyvumo padidėjimas. Ženkliai didesni pozityvūs pokyčiai nustatyti abiejų grupių rūkantiems asmenims. Išvada - bičių suneštos žiedadulkės ir kompleksinis vitaminų preparatas, veikdami į skirtingas proceso grandis, ženkliai mažina organizmo vidinės terpės pakitimus ir gali būti rekomenduojami oksidaciniam stresui mažinti kaip vertingi korekcijos variantai.

RAKTAŽODŽIAI : oksidacinis stresas, vitaminai, žiedadulkės.

Įvadas

Šiuolaikinės valeologijos požiūriu industrinė aplinka ir paplitę žmonių gyvenimo rizikos veiksniai vaidina ženklų negatyvų vaidmenį, sudarydami nepalankias sąlygas individo sveikatai išsaugoti ir stiprinti, optimaliai sveikatos būsenai palaikyti. Aplinkos tarša, stresas, ligos, traumos ir daugelis kitų veiksnių, veikdami kompleksiskai, sukelia ženklus organizmo reguliacinių mechanizmų pokyčius, kurie savo ruožtu apsunkina sanogenezės eigą, natūralių amžinių procesų vyksmą ir blogina įvairaus amžiaus gyventojų gyvenimo kokybę. Optimalios antioksidacinės būklės palaikymas išlieka svarbi šiuolaikinės medicinos problema. Oksidacinio streso sąlygomis kiekvienam žmogui būtina gauti pakankamus visaverčių svarbiausių antioksidantų kiekius. Šiuo požiūriu didžiulio mokslininkų ir gydytojų dėmesio susilaukė nefermentiniai antioksidantai, kurių kiekius organizme galima modifikuoti maisto ir preparatų pagalba. Mokslininkų, specialistų ir visuomenės dėmesys vaistažolių ir bičių produktų tyrimams nemažėja jau daugiau kaip 20 metų. Ypač domimasi biomoduliacinėmis bičių surinktų žiedadulkių savybėmis, apie kurias empiriškai žinoma jau nuo seniausių laikų. Bičių seilėmis apdorotos medingųjų augalų žiedadulkės turi visus sveikimo, augimo procesams, ląstelių bei audinių regeneracijai ir visavertei medžiagų apykaitai būtinus komponentus. Pastaraisiais metais tiek specialiuose apiterapijos leidiniuose, tiek visuomenei priename literatūroje paskelbta nemaža duomenų apie biomoduliacinių žiedadulkių savybių tyrimus ir jų praktinį pritaikymą įvairių susirgimų metu, padidintos rizikos asmenų grupių sveikatai stiprinti, pirminės, antrinės ir tretinės profilaktikos tikslais. Natūraliose bičių surinktose žiedadulkėse yra dideli svarbiausių antioksidantinių vitaminų - vitamino A ir karotinoidų, vitaminų E, C, o taip pat vitaminų B1, B2, B5, B6, PP, rutino, biotino, folinės rūgšties kiekiai. Lietuvoje surenkamų žiedadulkių sudėtyje nustatyti antioksidantinių vitaminų kiekiai: vit. C jose randama 12- 24 mg%, vit. A – 3 -11 mkg/g, alfa-tokoferolio – 2 -17 mkg/g, karotinoidų – 95 – 177 mkg/g (10). Greta solidaus natūralių žiedadulkių ir jų preparatų pasirinkimo, pastaraisiais metais Lietuvos bitininkai dar išmoko paruošti ir pateikti gyventojams šviežias šaldytas žiedadulkes, kurios išsaugo žymiai daugiau veiklių medžiagų. Taigi pagal savo biologinę sudėtį ir fiziologinį poveikį žiedadulkės laikytinos vienu geriausių natūralių biomoduliacinių Lietuvos gyventojams, turinčių galias etnokultūrinės vartojimo tradicijas. Tačiau dalis gyventojų dėl įvairių priežasčių negali vartoti bičių suneštų žiedadulkių. Ar biomoduliacinės žiedadulkių ir vitaminų preparatų savybės malšinant oksidacinį stresą yra analogiškos? Ar plačiai rekomenduojami ir pakankamai brangūs multivitaminų kompleksai yra visavertė santykinai pigių, natūralių žiedadulkių alternatyva gydymo, reabilitacijos ir profilaktikos programose? Šio darbo tikslas - įvertinti oksidacinio streso žymenų kitimus vartojant bičių suneštas žiedadulkes ir vitaminus, atsižvelgiant į rūkymą, kaip tiriamiems procesams reikšmingą gyvenimo rizikos veiksnį.

Tyrimų objektas ir metodai

Tyrimo dalyvavo 45 vyrai, jų amžiaus vidurkis sudarė 45,2±6,1 metų. Žiedadulkes vartojo 24 asmenys, buvo naudojamos šalto presavimo būdu pagamintos žiedadulkių tabletės (UAB "Medicata", Lietuva) vidutinėmis rekomenduojamomis dozėmis - po 4 tabletes (6 gr.) vieną kartą per dieną 30 dienų. Korekcijai vitaminais buvo pasirinktas vitaminų ir mineralų preparatas "Multitabs" (Danija). Pagal sudėtį šis preparatas priskiriamas Vakarų šalyse plačiai rekomenduojamų multivitaminų kompleksų, kurių vienoje tabletėje yra rekomenduojamos leistinos vitaminų paros dozės - 100% RDA (Recommended Daily Allowance), grupei. Vitaminų preparatą 30 dienų vartojo 21 vyras, po tabletę 1 kartą per dieną. Prieš žiedadulkių kursą 1-osios grupės asmenims buvo atlikta standartinė apiterapinė apklausa. Rūkymo įpročiai vertinti standartiniu būdu, reguliariai rūkančiais laikyti asmenys, surūkantys per dieną ne mažiau kaip 1 cigaretę. Oksidacinio streso žymenų – dviejų lipidų peroksidacijos metabolitų (dienų konjugatų ir malondialdehido) ir fermento katalazės aktyvumas kraujo serume nustatyti spektrofotometrinėmis metodikomis. Gautieji rezultatai įvertinti, atsižvelgiant į χ^2 ir Studento kriterijus, naudojant programų paketą "Statistika", palyginus rodiklių dinamiką grupėse, tarp grupių ir atsižvelgiant į dalyvių rūkymo įpročius.

Rezultatai ir jų aptarimas

Po žiedadulkių tablečių vartojimo nustatyta, kad dienų konjugatų ir malondialdehido kiekiai 1-osios grupės asmenims ženkliai sumažėjo (1 lentelė), atitinkamai 44% ir 47% ($p<0,05$), o katalazės aktyvumas padidėjo. Reguliariai rūkančių šios grupės asmenų ($n=12$), pirminių ir antrinių lipidų peroksidacijos metabolitų kiekių sumažėjimas buvo ženklus ir reikšmingas – iki 48% ir 51%. Po vitaminų preparato vartojimo 2-osios grupės asmenų kraujo serume nustatytas ženklus katalazės aktyvumo padidėjimas - 36%. Atsižvelgus į gyvenamos rizikos veiksnius, nustatytas žymesnis katalazės aktyvumo padidėjimas rūkantiesiems ($n=16$) šios grupės vyrams ($p<0,05$). Lipidų peroksidacijos metabolitų kiekių sumažėjimas nebuvo ženklus. Atlikti tyrimai parodė, kad pasirinktieji biomodulatoriai veikia skirtingus procesus: bičių surinktų žiedadulkių poveikyje ženkliai pakito lipidų peroksidacijos metabolitų kiekiai, o vitaminų preparato vartojimas sąlygojo patikimą antioksidacinių procesų suaktyvėjimą. Taigi, abu pasirinktieji korekcijos variantai buvo efektyvūs ir įtakojo tirtųjų rodiklių pakitimus jų normalizacijos kryptimi, veikdami į skirtingas proceso grandis. Nors jie nėra analogai, pagal savo efektyvumą gali būti taikomi kaip vertingi oksidacinio streso malšinimo variantai.

Išvados

1. Po bičių suneštų žiedadulkių ir vitaminų preparato vartojimo nustatyti tirtųjų oksidacinio streso žymenų kitimai – veikiant žiedadulkėms, reikšmingai sumažėjo dienų konjugatų ir malondialdehido kiekiai, o vitaminų preparato poveikyje ženkliai pakito antioksidacinio fermento katalazės aktyvumas.
2. Didesni ir reikšmingi pasirinktųjų žymenų pokyčiai nustatyti rūkantiems asmenims.
3. Bičių suneštos žiedadulkės ir kompleksinis vitaminų preparatas, veikdami į skirtingas proceso grandis, ženkliai mažina organizmo vidinės terpės pakitimus ir gali būti rekomenduojami oksidaciniam stresui mažinti kaip vertingi korekcijos variantai.

Literatūra

1. Hegazi AC. Bee products and their medical importance. Materials of APIMONDIA 2011, the 42-nd International Apicultural Congress. Buenos Aires, Argentina, September 21-25, 2011. Buenos Aires, 2011: 130.
2. Cherbuliez T. Where is Apitherapy going? Scientific Program of XXXXIII International Apicultural Congress of APIMONDIA, 29 September - 04 October, 2013. Kyiv, Ukraine, 2013: 72.
3. Gendrolis A. Žiedadulkės ir bičių duonelė. Kaunas, 2012:15-48.
4. Istudor V., Stangaciu S. Factori Care Determina Eficienta Terapeutica a Mierii, Polenului si Propolisului. Proceedings of the 1-st Congress of the International Federation of Apitherapy and of the 7-th Congress of the Romanian Apiterapy Society. 17-21 october 2014, Brasov. Romania, 2014: 34.

1 lentelė. Oksidacinio streso žymenų rodiklių dinamika, panaudojus žiedadulkes ir vitaminų preparatą

Eil. Nr.	Grupės	Tyrimų periodas	Tirtų asmenų skaičius (n)	Rodikliai (M+m)		
				Dienų konjungatai (mmol/ml)	Malondialdehidai (mmol/ml)	Katalazė (mmol/l/min)
1.	1-oji	prieš kursą	24	10,9+3,44	9,85+1,33	25,1 +7,2
		po kurso	23	6,11+0,86	5,20+0,15*	38,2 +4,8
2.	2-oji	prieš kursą	21	8,2+1,48	9,1+1,55	23,8+6,4
		po kurso	21	7,5+1,48	8,3+0,85	39,0+6,8

*p<0,05

BEE POLLEN VERSUS VITAMINE PREPARATE – CHANGES OF MARKERS OF OXIDATIVE STRESS

Stasytyte-Buneviciene D., Vasiliauskas S.

Summary

The study aimed to evaluate dynamics of markers of oxidative stress applying bee pollen and vitamin prepare, according to smoking habits of participants as prominent risk factor of mode of life. Correction lasted 30 days and was on 45 middle-aged males, among them bee pollen used 24 ones and vitamin prepare Multitabs – 21 person. Regularly smoking persons used no less than 1 cigarette per day. Concentrations of metabolites of lipid peroxidation – diene conjugates and malondialdehyde as well as activity of catalase were estimated by spectrophotometric methodic. After treatment by pollen, contents of both metabolites of lipid peroxidation significantly reduced in blood serum of all persons of the 1-st group. Dynamics of contents of both metabolites depended on smoking of males. After correction by vitamins, activity of antioxidative enzyme catalase significantly increased. More prominent positive changes were found in blood serum of smoking ones. In conclusion – bee pollen and vitamin prepare acting upon two separate links of the process effectively reduce alterations of homeostasis and may be recommended for inhibition of oxidative stress like two different variants of correction.

KEYWORDS: oxidative stress, vitamins, bee pollen.

SERGANČIŲJŲ SKYDLIAUKĖS LIGOMIS TRUMPAREGIŲ REGOS FUNKCIJŲ ĮVERTINIMAS

Dalia Jarušaitienė*, Jūratė Jankauskienė*, Dalia Stasytytė-Bunevičienė, Sigitas Vasiliauskas***, Donatas Vasiliauskas*****

*LSMU Akių ligų klinika

**VŠĮ VUL Santariškių klinikos

***Lietuvos Apiterapeutų Asociacija

El. paštas: djarusaitiene@gmail.com

Santrauka

Atliktas 47 pacientų, sergančių skydliaukės ligomis ir trumparegyste, perspektyvusis tyrimas. Vidutinis tiriamųjų amžius - 21,6± 3,4 m. Tirtos 2 pacientų grupės (I grupė) - 24 asmenų, kurie vartojo Visiovitą, II grupė (23) - gliukozės tabletes su vit. C. (placebo). Preparatai taikyti 2 kartus per dieną. Gydomo kurso trukmė - 30 dienų. Mūsų tyrimų duomenys parodė, kad sergantiems skydliaukės ligomis trumparegiams, vartojantiems Visiovitą, pagerėjo regėjimo funkcijos (regėjimo aštrumas, akipločio duomenys). Išverstakumas, akispūdis bei refrakcija po Visiovitalio taikymo kurso nepakito. Regos funkcijų pagerinimui trumparegiams, sergantiems skydliaukės ligomis, rekomenduojame skirti Visiovitą tiek trumparegystės gydymui, tiek profilaktikai.

RAKTAŽODŽIAI: skydliaukės ligos, trumparegystė, regos funkcijos, gydymas.

Įvadas

Sergantiems skydliaukės ligomis gali pasireikšti akių pokyčiai. Daugiau nei 30 proc. sergančiųjų Greivso liga gali atsirasti endokrininės oftalmopatijos. Dažnai sergantiems skydliaukės ligomis nustatomas vokų ir junginių paburkimas, išverstakumas, junginių paraudimas, gali būti riboti akies judesiai, padidėti akispūdis, atsirasti regimojo nervo neuropatija dėl paplatėjusių išorinių akies raumenų, ragenos pokyčiai. Tai turi reikšmės sumažėjusiai regos funkcijai /1/. Literatūroje nurodoma, kad refrakcija gali pasikeisti po akiduobės dekompresijos, pakitus už akies esantiems audiniams, raumenų storiui, spaudžiant regos nervą. Gali atsirasti trumparegystė /2/. Rūkymas turi neigiamą įtaką endokrininių oftalmopatijų vystymuisi /3/. Tabako toksinės medžiagos siaurina smulčiausias akies tinklainės kraujagysles, mažina antioksidantų koncentraciją serume, pažeidžia gyslainės kraujotaką, pablogėja tinklainės aprūpinimas krauju. Medžiagų apykaitai, kraujotakai turi reikšmės oksidacinis stresas, laisvieji radikalai /4,5/.

Trumparegystė – tai akių refrakcijos (gebėjimo laužti šviesos spindulius) yda, kai žmogus blogiau mato toli esančius daiktus, nes jų vaizdas susidaro prieš tinklainę, kur yra šviesai jautrių ląstelių. Daugiausia trumparegių yra gerai ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse ir ypač tarp jaunų asmenų, turinčių aukštąjį išsilavinimą. Dėl išorinių akies raumenų nuovargio bei įsitempimo gali atsirasti žvairumas. Jei yra didelė refrakcijos yda, akies ašis pailgėja, gali būti pakitimų tinklainėje. Kuo anksčiau vaikystėje atsiranda trumparegystė, tuo dažniau ji gali progresuoti /6,7/.

Šiuo metu kaip maisto papildas naudojamas Visiovitalis, pagamintas „Medicata“. Jis stiprina bendrą organizmo būklę ir gerina regėjimą.

Vienoje Visiovitalio tabletėje yra gliukozės 600mg, mėlynių uogų miltelių 215mg, fruktozės 120mg, bičių pienelio 50mg, vitamino C (L-askorbo rūgšties) 9,36mg, liuteino 7,5mg, vitamino E (tokoferolio acetato) 1,56mg, beta-karoteno 0,75mg.

Šio natūralios sudėties maisto papildo poveikis organizmui apsprendžiamas ne atskirai vieno komponento, o grupės tarpusavyje sąveikaujančių biologiškai aktyvių medžiagų. Natūralių medžiagų derinys gerai akių būklei palaikyti; apsaugo akis nuo žalingo aplinkos poveikio; palaiko vaizdo ryškumą; padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos; aprūpina organizmą vitaminais ir mikroelementais.

Flavanoidai ir antocianai yra natūralūs antioksidantai. Visiovitalio sudėtyje esančiose mėlynėse yra taninų ir antocianų. Jie reguliuoja pigmento rodopsino, kuris padeda matyti tamsoje, sintezę, saugo akies lęšiuką, stiprina kapiliarų sienes. Antocianai slopina kraujagyslių sienelių paburkimą, mažina trombocitų agregaciją, apsaugo ląsteles ir membranas nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio, jie yra aktyvūs tiek biocheminėmis, tiek farmakologinėmis savybėmis. Teigiama antocianai veikia tinklainės kraujagysles, tuo būdu pagerindami tinklainės ir regos nervo mitybą, padeda išvengti tinklainės kraujosruvų. Mėlynėse yra karotino ir vitamino C, kurie palaiko kraujagyslių elastingumą, B grupės vitaminų, dalyvaujančių nervinių ląstelių medžiagų apykaitoje, mineralų, ypač geležies ir mangano. Šie mikroelementai aktyvina

angliavandenių, baltymų ir riebalų apykaitą bei hormonų sintezę. Jų trūkstant, sutrinka biologiškai aktyvių medžiagų (fermentų, hormonų ir vitaminų) apykaita.

Bičių pienelis yra vienas stipriausių natūralių biostimuliatorių. Bičių pienelis stiprina organizmo būklę, skatina medžiagų ir reguliuoja riebalų, hormonų, fermentų apykaitą, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, gerina kraujotaką, plečia smulkiąsias jungines bei tinklainės kraujagysles /8/.

Liuteinas kaupiasi akies tinklainės geltonojoje dėmėje, kurios dėka matome ryškų ir kokybišką vaizdą. Jis saugo geltonąją dėmę nuo žalingo ultravioletinių spindulių poveikio, gerina akių kraujotaką, veikia kaip antioksidantas.

Beta-karotenai padeda išsaugoti normalų regėjimą, svarbus, imuninės sistemos veiklai, ląstelių funkcijoms. Vitaminas E (tokoferolis) turi antioksidacinių savybių, slopina riebalų peroksidinę oksidaciją, kovoja su laisvaisiais radikalais, gerina kraujotaką, stiprina imuninę sistemą, padeda organizmą aprūpinti deguonimi. Vitaminas C svarbus medžiagų apykaitai, normaliai kraujagyslių, imuninės sistemos funkcijai, funkcijai.

Medicininėje literatūroje nėra duomenų apie Visiovitalio taikymą trumparegiams, sergantiems skydliaukės ligomis.

Darbo tikslas - iširti regos funkcijas trumparegiams, sergantiems skydliaukės ligomis, vartojant maisto papildą Visiovitalį.

Tyrimo objektas ir metodai

LSMU Akių ligų klinikoje atliktas 47 pacientų, sergančių skydliaukės ligomis ir trumparegiyste, perspektyvusis tyrimas. Tirotoksikozė nustatyta 37 ligoniams, hipotirozė 4, Hašimoto tiroiditas -6. Lengvo laipsnio trumparegiystė nustatyta 38 ligoniams, o vidutinė - 9. Sergančiųjų skydliaukės ligomis trumparegių amžius svyravo nuo 9 iki 34 metų (vidut. amžius $21,6 \pm 3,4$ m.).

Sudarytos 2 pacientų, sergančių skydliaukės ligomis ir trumparegiyste, grupės (I grupė) - 24 asmenų, kuriems taikytas Visiovitalis, II grupė (23) vartojo gliukozės tabletes su vit. C. (placebo). Preparatai taikyti 2 kartus per dieną. Gydomo kurso trukmė - 30 dienų.

Darbo metu atlikti tyrimai: geriausiai koreguotas regėjimo aštrumas, tirtas Sneleno lentele, optinių terpių biomikroskopija, tinklainė, regos nervo diskas buvo vertinami atvirkščio vaizdo oftalmoskopijos būdu (90 D lęšis), refrakcija nustatyta autorefraktometro pagalba. Trumparegė akis laikoma jei sferinis ekvivalentas yra $-0,5D$ ir daugiau. Akiplotis tirtas statinės achromatinės perimetrijos metodu Humphrey Field Analyser aparatu (vertintas vidutinis nuokrypis (MD) ir koreguotas standartinis nuokrypis (CPSD)). Akispūdis matuotas Schiottz'o tonometru. Ligoniams atlikti regos funkcijų ir akių būklės tyrimai prieš preparatų vartojimą ir po jų kurso (30 dienų).

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis SPSS 19 statistiniu paketu. Abiejose tiriamosiose grupėse įvertinta kintamojo vidutinė reikšmė ir standartinis nuokrypis (SN). Atitinkamų kintamųjų pokyčiams tyrimo eigoje vertinti kiekvienoje grupėje taikytas priklausomų kintamųjų t testas. Skirtumai vertinti kaip statistiškai patikimi, kai $p < 0,05$.

Tyrimo rezultatai

Koreguotas regos aštrumas pagal Sneleno lentelę prieš Visiovitalio vartojimą buvo $0,6 \pm 0,21$. Po gydymo kurso I grupės pacientams regos aštrumas statistiškai patikimai pagerėjo ($0,87 \pm 0,23$, $p < 0,05$) (1 lentelė), tuo tarpu trumparegių, kuriems taikytos gliukozės tabletės su Vit. C, regos aštrumas pakito nežymiai (2 lentelė).

Atlikus statinę automatizuotą perimetriją, abiejų pacientų grupių akiplotio pakitimai buvo minimalūs ir nepastebėta statistiškai reikšmingų MD ir CPSD bazinių pokyčių. I grupės ligoniams prieš Visiovitalio vartojimą akiplotio vidutinio nuokrypis (MD) buvo $-0,23 \pm 0,67dB$, po Visiovitalio taikymo vartojimo turėjo tendenciją mažėti ($-0,04 \pm 0,45dB$, $p > 0,05$) (1 lentelė). Koreguotas akiplotio vidutinis nuokrypis (CPSD) pirmoje grupėje buvo $1,9 \pm 0,73dB$, po Visiovitalio vartojimo jis siekė $2,12 \pm 1,03dB$. II grupėje MD ir CPSD ligonių stebėjimo laikotarpiu lyginant su baziniais akiplotio tyrimais kito nežymiai (2 lentelė).

1 lentelė. Tirtų pacientų (I grupė) regos funkcijų pokyčiai

Regos funkcijos	Prieš gydymą M±SD	Po gydymo kurso M±SD
Regėjimas	0.6 ± 0.21	0.87 ± 0.23
Akipločio duomenys MD dB	-0,23±0,67	-0,04±0,45
PSD dB	1,9±0,73	2,12±1,03

2 lentelė. Tirtų pacientų (II grupė) regos funkcijų pokyčiai

Regos funkcijos	Prieš gydymą M±SD	Po gydymo kurso M±SD
Regėjimas	0.67 ± 0.24	0.81 ± 0.29
Akipločio duomenys MD dB	-0,12±0,91	-0,18±0,61
PSD dB	2,1±0,56	2,4±0,91

3 lentelė. Tirtų pacientų (I grupė) akių pokyčiai

Akių pokyčiai	Prieš gydymą M±SD	Po gydymo kurso M±SD
Išverstakumas mm	17.11 ± 2.82	16.97 ± 2.65
Akispūdis mmHg	16,1±3,2	15,8±2,4
Sferinis Ekvivalentas D	-2,37±2.3	-1,97±2.05

4 lentelė. Tirtų pacientų (II grupė) akių pokyčiai

Akių pokyčiai	Prieš gydymą M±SD	Po gydymo kurso M±SD
Išverstakumas (mm)	17.25 ± 2.42	17.21 ± 3.02
Akispūdis (mmHg)	16,3±2,7	15,5±3,1
sferinis ekvivalentas (D)	-2,74±1.77	-2,72±2.19

Išverstakumas, akispūdis, sferinis ekvivalentas tiek I-os, tiek II-os grupės ligoniams dinamiškoje statistiškai patikimai nepakito (3, 4 lentelės).

Nustačius teigiamą poveikį sergančiųjų skydliaukės ligomis trumparegių regėjimo funkcijoms, Visiovitalį galima taikyti trumparegystės atvejais ir šios ligos profilaktikai.

Išvados

1. Sergantiems skydliaukės ligomis trumparegiams, vartojantiems Visiovitalį, pagerėjo regėjimo funkcijos (regėjimo aštrumas, akipločio duomenys). Tuo tarpu išverstakumas, akispūdis bei refrakcija po Visiovitalio taikymo kurso nepakito.

2. Siekiant pagerinti regos funkcijas trumparegiams, sergantiems skydliaukės ligomis, greta kitų gydymo metodų, rekomenduojama taikyti Visiovitalį kaip gydymo bei profilaktikos priemonę.

Literatūra

- Kahaly J., Grebe S. K. G, Lupo M. A., McDonald N., Sipos J. A. Graves' Disease: Diagnostic and Therapeutic Challenges (Multimedia Activity). Am J Med. 2011; 124 (6): S2–3.
- Chandrasekaran S., Petsoglou C., Billson F. A., Selva D., Ghabrial R. Refractive change in thyroid eye disease (a neglected clinical sign). Br J Ophthalmol. 2006; 90(3): 307–309.
- Pontikides N., Krassas G.E. Influence of cigarette smoking on thyroid function, goiter formation and autoimmune thyroid disorders. Hormones 2002; 1(2): 91-98.

4. Droge W. Free radicals in the physiological control of cell function. *Physiol Rev.* 2002; 82(1): 47–95.
5. Finkel T., Holbrook N. J. Oxidants, oxidative stress and the biology of ageing. *Nature* 2000; 408(6809): 239–247.
6. Seo-Wei Leo, Terri L. Young. An evidence-based update on myopia and interventions to retard its progression. *J AAPOS.* 2011; 15(2): 181-189.
7. Meng W., Butterworth J., Malecaze F., Calvas P. Axial Length of Myopia: A Review of Current Research. *Ophthalmologica* 2011; 225: 127-134.
8. Morita H, Ikeda T, Kajita K, Fujioka K, Mori I, Okada H, Uno Y, Ishizuka T. Effect of royal jelly ingestion for six months on healthy volunteers. *Nutr J;* 2012; 21(11):77.

EVALUATION OF FUNCTIONAL CHANGES IN PATIENTS WITH THYROID DISEASES AND MYOPIA

**Dalia Jarušaitienė, Jūratė Jankauskienė, Dalia Stasytė-Bunevičienė, Sigitas Vasiliauskas,
Donatas Vasiliauskas**

Summary

There was performed prospective study of 47 patients with thyroid diseases and myopia. The mean age of subjects was $21,6 \pm 3,4$ year. There were studied two groups of patients (Group I) – 24 persons, who were taking Visiovitalis, Group II (23) were administered glucose tablets with vit. C (placebo). Preparations were used 2 times a day. Duration of treatment – 30 days. Our data showed that visual functions (visual acuity, visual field data) were improved in patients with thyroid diseases and myopia after Visiovitalis course. Proptosis, intraocular pressure and refraction after the course of Visiovitalis did not change. In order to improve visual functions in patients with thyroid diseases and myopia we recommend Visiovitalis for myopia treatment and prophylaxis.

KEYWORDS: thyroid diseases, myopia, visual functions, treatment.

VANDUO – JUNGIAMOJI ŠEIMOS SVEIKATOS GRANDIS

Telesforas Laucevičius

chemikas, knygų „Jo didenybė vanduo“ ir „Jonizuotas vanduo“ autorius

Daugeliui žmonių vanduo yra vienalytis skystis, kurio formulė H_2O . Tai suvokiama, kad bet kokio vandens savybės yra vienodos. Tačiau iš tikrųjų yra visai priešingai. Įvairių vandenių fiziniai ir biologiniai parametrais gali labai skirtis. Bendra išlieka tik formulė H_2O . Tai ypač akivaizdu gyvosiose sistemose. Vanduo, kurį mes geriamo yra iš esmės struktūriškai pertvarkomas: vanduo gyvame organizme privalo būti elektronų donoru.

Didžioji vandens dalis yra sugerama po visą kūną išsidėsčiusių ląstelių ir jos sudedamųjų dalių (organėlių, biologinių polimerų) paviršiaus. Savo ruožtu, jų funkcionavimas įmanomas tik padengtiems vandens plėvele.

Paslaptingas vanduo

Daugeliui atrodo, kad vanduo, tai nieko sudėtingo. Tačiau apie vandenį mes žinome palyginti nedaug. Štai keletas klausimų, į kuriuos šiuolaikinis mokslas negali atsakyti:

Kodėl vandens garai susirenka į atskirus debesis? Kodėl drėgnumas debesyje 100%, o gretimai beveik nulinis?

Kodėl lašeliai plaukioja ant vandens? Jie gi turėtų susiliesti su vandeniu, bet lašeliai išlieka ilgą laiką.

Į dvi menzūras su vandeniu įdėjus po elektrodą ir pajungus aukštą įtampą susidaro vandens (?) tiltelis, kuris pakankamai ilgai išsilaiko atitraukus menzūras iki 4 cm.. Kodėl?

Kodėl suspaudus želė, kurios sudėtyje yra 95% vandens, iš jos neišbėga vanduo?

Arba eksperimentas, kurio rezultatai visiškai netikėti: į menzūrą su vandeniu buvo pripilta mikrosferų, gerai sumaišyta ir palikta stovėti per naktį. Iš ryto, drumstoje suspensijoje, susiformavo skaidrus cilindras (be mikrosferų), besitęsiantis nuo viršaus iki dugno, o mikrosferos išsidėstė prie indo sienelių. Kokia paslaptinga jėga tai atliko?

Skystakristalinė vandens fazė – ketvirta vandens būseną

Vandens molekulė yra dipolis, kuriuos gali pritraukti krūvį turintis paviršius. Pagal šiuolaikinę teoriją šis organizuotas sluoksnis dėl šiluminio Brauno judėjimo poveikio neviršija 2-3 vandens molekulių.

Tačiau jau praeitame šimtmeetyje buvo atlikti tyrimai, kurie rodė, kad organizuotas vandens molekulių apima ne du tris sluoksnius, o keletą milijonų sluoksnių.

Šiuolaikiniai tyrimai su įvairiais geliais, polimerais, biologiniais objektais tai patvirtino. Šis sluoksnis įvardintas, kaip išstūmimo zona (IZ).

Panaudojus įvairius metodus (branduolių magnetinio rezonanso, infraraudonųjų spindulių, elektrinio potencialo, poliarizacinę mikroskopiją ir kt.) buvo nustatyta, kad IZ vandens sluoksnio fizinės savybės skiriasi nuo likusio vandens savybių: didesnė šviesos sugertis, molekulių judėjimas labiau suvaržytas, jų išdėstymas labiau orientuotas, molekulės labiau stabilios, turi neigiamą krūvį. Visa tai būdinga kristalų savybėms. Apibendrinant galima teigti, kad IZ sluoksnio skirtumai sąlygojami skystakristalinės struktūros.

Ar galime tai įvardinti, kaip ketvirtą vandens būseną? Jau 1912 m fizikas W. Hardy paskelbė, kad yra ketvirta vandens būseną. 1949 metais paskelbtame j. Henikerio straipsnyje pateikiama gausybė duomenų apie įvairių skysčių sąlyčių paviršių savybes, ir per 100 nuorodų į atliktus tyrimus darbus, patvirtinančius, kad šie skysčiai turi organizuotą maždaug 200 mikronų gylio struktūrą.

Precedentas – ledo struktūra

Tikėtina, kad IZ struktūra turėtų būti artima mokslui žinomai vandens struktūrai. Proceso vyksmo schema atrodytų sekančiai: tiriami medžiaga ribojasi su vandeniu, o gretimai formuojasi daugybė IZ sluoksnių. Šešiakampė tokio sluoksnio struktūra primenantį bičių korius yra labai panaši į ledo struktūrinius elementus.

Kaip IZ skystakristalinė struktūra įtakoja įvairius reiškinius?

Viena iš kristalo savybių – jų augimas arba epitaksija. IZ sluoksnių formavimasi ir augimą nuo sąlyčio su paviršiumi ribos galima įvardinti kaip epitaksiją. Todėl ir vanduo neišbėga iš gelio, nes jo ertmės užpildytos ne šiaip sau vandeniu, o skystu kristalu.

Kristalizuoto vandens sluoksnis susidaro ir sandūroje oras ir vanduo. Todėl ir žymiai sunkesni daiktai neskęsta vandenyje, nes juos išlaiko daugybė struktūrizuotų sluoksnių.

Vandens lašeliai paviršiuje išsilaiko iki 10 sek., nes lašelį gaubia IZ apvaskalėlis. Lašas susijungs su vandeniu, kai apvaskalėlis bus pažeistas.

Vandens tiltelio tvirtumą užtikrina vandens kristalinė struktūra.

Kaip formuojasi ledas? Pašalinus iš ledo struktūros protonus, gautume IZ. Taigi potekstė yra ta, kad pirmiausia turi susidaryti IZ, į kurią įsiskverbus protonams, susiformuoja ledas. Vykstant atvirkštiniam procesui, ledo tirpimui, gausime IZ. Tai ne kas kita, kaip tirpsmo vanduo.

Įtaka biologiniams procesams

Elektroneigiamumo gradacija

Kaip žinome ląstelėse yra daug baltyminių struktūrų, kurių kiekviena yra apgaubta IZ sluoksniu. Taigi, ląstelės didžia dalimi yra užpildytos neigiamą krūvį turinčiu IZ vandeniu. Todėl ir ląstelėje yra neigiamas krūvis.

Atlikti tyrimai (prof. Šabchazovas), parodė, kad ląstelių sudedamosios dalys turi elektroneigiamumo gradaciją, kas tiksliai apibūdina žmogaus biologinį amžių. Pastoviai papildant organizmą neigiamais krūviais, atsistato reikiama elektroneigiamumo gradacija.

Pasak amerikiečių mokslininko J. Polako silpnai funkcionuojančio organo priežastis pirmiausia sietina su neigiamo krūvio ląstelėse sumažėjimu. Todėl pirmaeilis uždavinys atstatyti neigiamą krūvį. Tam gali padėti atitinkama mityba, tirpsmo, jonizuoto šarminio vandens gėrimas, įžeminimo technologijos panaudojimas.

Galima tvirtinti, kad neigiamo krūvio išlaikymas - esminis sveikatos požymis. Visiems žinoma apie antioksidantus, jų teikiamą naudą, apsaugant nuo elektronų praradimo. Kitaip sakant, antioksidantai padeda išlaikyti neigiamą krūvį ir taip gerina sveikatą.

IZ įtaka anestetikams

Ląstelei atlikus jai skirtą veiksmą IZ neigiamą krūvį turintis vanduo virsta į neutralų, o po to vėl grįžta į neigiamą krūvį turintį vandenį.

Anestetikų pojūčių eliminavimo poveikis pasireiškia gebėjimu pašalinti krūvių poveikį, ir nervai arba smegenys nebegali priimti signalų.

Kapiliarinės kraujotakos gerinimas

Mes turime labai daug kapiliarų, ypač išsidėsčiusių odos paviršiuje. Labai tikėtina, kad dalis sugeriamos šviesos energijos stiprina IZ susidarymą, suteikiant papildomos energijos kapiliarinės kraujotakos vyksmui.

Išvados ir pasiūlymai

1. Vanduo ne tik dalyvauja įvairiose medžiagų apykaitos reakcijose, tačiau, priklausomai nuo struktūrinės būklės, ir nulemia šių procesų sėkmingą vyksmą.

2. Sveikatos apsaugos ministerijai:

2.1 numatyti kompleksines priemones (panaudojant ir visuomeninį transliuotoją!), užtikrinančias visapusiškos informacijos apie vandens svarbą sklaidą visuomenei, ypač moksleivijai;

2.2 įpareigoti įvairių nealkoholinių gėrimų, fasuoto vandens gamintojus savo produkcijos etiketėse papildomai nurodyti išleidžiamų gėrimų pH, oksidacinį – redukcinį potencialą, o kofeino (ar jo pakaitalo), cukraus (ar jo pakaitalo) kiekius etiketėse paryškinti. Visuomenei pateikti informaciją apie šių rodiklių poveikį žmogaus sveikatai.

Telesforas Laucevičius chemikas, knygų „Jo didenybė vanduo“ ir „Jonizuotas vanduo“ autorius

Literatūra

1. Dina Aschbach „Ionisiertes Wasser“, CO/MED Verlagsgesellschaft mbH, Hochheim, 2010
2. Herman Aihara - "Acid & Alkaline", George Ohsawa Macrobiotic Foundation, Oroville, CA, 1986.
3. Karl Heinz Asenbaum, Dipl. Ing. Dietmar Ferger, Dr. med. Walter Irlacher - "Trink Dich Basich" LIBRION Verlag, Auflage 2008. ISBN: 978-3-9810897-2-1
4. F. Batmanghelidj „Jūsų kūnas šaukiasi vandens“, Obuolys, 2008.
5. Alexia Carrell - "Man, The Unknown", Harper, New York, 1935.
6. European Journal of Nutrition, Vol. 40, Number 5 (2001). ©Steinkopff Verlag 2001.
7. Walter Irlacher, Karl H. Asenbaum „Service – Handbuch Mensch“, Euromultimedia Verlag, 2006.
8. Journal of Gerontology: BIOLOGICAL SCIENCES, 1996, Vol. 51A. No. 1, B91-B99.
9. Klyuzhin, IS, Ienna, F, Roeder B, Wexler, A and Pollack GH: Persisting Water Droplets on Water Surfaces (2010):J. Phys Chem B 114:14020–14027.
10. Telesforas Laucevičius „Jonizuotas vanduo“, UAB „Media Incognito“, 2010
11. Telesforas Laucevičius „Jonizuotas vanduo“, UAB „Media Incognito“, 2012
12. Gerald H. Pollack. „Cells, Gels and the Engines of Life“. ISBN-10: 0962689521, Ebner and Sons Publishers 3714 48 Avenue NE Seattle Washington 98105, March 10, 2001
13. Pollack, Gerald H., PhD. The Fourth Phase of Water, Beyond Solid, Liquid, and Vapor. Seattle. Ebner and Sons. Publishers. 2013. Print.
14. Прилуцкий В.И., Бахир В.М „Электрохимически активированная вода: аномальные свойства, механизм биологического действия“, Москва, 1997.
15. S. Shirahata. S. Kabayama, M. Nakano, T. Miura, K. Kusumoto, M. Gotoh, H. Hayashi, K. Otsuoo, S. Morisawa and Y. Katakura “Electrolyzed-reduced water scavenges active oxygen species and protects DNA from oxidative damage”. Biochem. Biophys. Res. Commun. 234 (1997)269-274)
16. By Sanetaka Shirahata "Advanced Functional Foods and Water for Prevention of Diseases" research was presented at the Japanese Asssocation for Animal Cell Technology (JAACT) - 2000 FUKUOKA Symposium 4
17. Y. M Sano - "About the Ionized Water", Korea Applied Science Research Center For Water, Seoul, Korea, 1989.
18. Norbert Treutwein „Rūgščių perteklius organizme“, Algarvė, 2007.
19. Vydūnas. „Sveikata, jaunumas, grožė“. UAB “Leidykla Farmacija”, Kaunas, 1991 2
20. Sang Whang - "Reverse aging", JSP Publishing Miami, FL, 2006.
21. 14. Zheng J-M and Pollack GH (2003): Long range forces extending from polymer surfaces. Phys Rev E.: 68: 031408.
22. Zheng et al., Advances in Colloid and Interface Science, 127; 19-27, 2006

SERGANČIŲJŲ ENDOKRININĖMIS OFTALMOPATIJOMIS AKIŲ PAVIRŠIAUS POKYČIAI

Jūratė Jankauskienė*, Dalia Jarušaitienė*, Edita Kristina Urbonienė**

LSMU Akių ligų klinika

Allergan, Ewopharma AG

El. paštas: jur.jankausk@gmail.com

Santrauka

LSMU Akių ligų klinikoje atliktas 52 ligonių (104 akių), sergančių endokrininėmis oftalmopatijomis perspektyvusis tyrimas. 16 ligonių (tirtos 32 akys) buvo gydomi 20% medaus tirpalo lašais, 19 (38 akys) – Optive lašais, 17 ligonių (34 akys), – Optive plus lašais. Taikant 20% medaus bei Optive lašus, pagerėjo tiriamųjų junginių ir ragenos būklė. Optive plus lašai turėjo ženklėsnį poveikį sergančiųjų endokrininėmis oftalmopatijomis ašarų plėvelės stabilumui, ašarų sekrecijai bei akies paviršiaus pokyčiams.

RAKTAŽODŽIAI: endokrininė oftalmopatija, medaus lašai akims, Optive, Optive plus lašai.

Įvadas

Sergantiems endokrininės oftalmopatijomis dažnai pasireiškia akies paviršiaus liga, kuri sukelia pacientų jaučiamą akių diskomfortą, dirginimą, graužimą, ašarų plėvelės pakitimus /1/. Akių sausumas ir išreikšti akių dirginimo simptomai yra dažna problema tarp endokrinine oftalmopatija sergančių pacientų. Vienas iš rizikos veiksnių, sukeliančių akies paviršiaus simptomų paūmėjimą, yra mirkčiojimo dažnio suretėjimas, sumažėjusi ašarų sekrecija ir jų kiekis, ragenos paviršiaus išgaravimas, susilpnėjusi ragenos inervacija, sumažėjęs ragenos jautrumas. To pasekoje atsiranda ragenos paviršiaus ir po juo esančių jautrių vandens trūkumui ląstelių pažeidimo požymiai, akies paviršiaus dirginimo simptomai.

Ašarų plėvelę sudaro trys pagrindiniai sluoksniai: išorinis, vidurinis ir vidinis. Ašarų plėvelė apsaugo rageną nuo išsausėjimo, uždegimo. Išorinis ragenos sluoksnis – riebalinis (lipidinis) – lėtina skysčio išgaravimą /2/. Vidurinis sluoksnis (vandeninis) drėkina ir maitina rageną, apsaugo nuo infekcijos. Giliai esantis ir ploniausias ašarų plėvelės vidinis (mucino) sluoksnis. Vidinio sluoksnio gleivės tolygiai paskirsto ašarų plėvelę akies paviršiuje, suteikia ašaroms klampumo, būtino, kad ašaros plėvelė stabiliai prisitvirtintų prie ragenos. Pakitus vienam iš sluoksnių, gali atsirasti sausos akies simptomų.

Sausos akies sindromą gali sukelti įvairūs veiksniai. Ašarų sekrecija mažėja vyresnio amžiaus žmonėms, dažnai jaučiami sausos akies požymiai. Akių sausumas dažniau atsiranda moterims (vartojant kontraceptikus, hormonų pokyčiai, esant nėštumui, po gimdymo, matinant kūdikį, menstruacijoms, po kiaušidžių pašalinimo, klimakteriniu periodu). Akių sausėjimas dėl akies paviršiaus išgaravimo pasireiškia, padidėjus skysčio pasišalinimui nuo ragenos, esant normaliai ašarų liaukų funkcijai. Dažnai tai būna dėl vidinių priežasčių, įvairių susirgimų (cukrinis diabetas, skydliaukės patologija, išverstakumas, Sjogreno sindromas, trachoma, sarkoidozė, vokų išvirtimas, jų randėjimas). Šios priežastys turi poveikį vokų struktūrai (jie neužsimerkia) ir funkcijai, ragenoje neišsilaiko ašarų plėvelė /2, 3/. Taip pat akies paviršiaus sausėjimas atsiranda dėl išorinių priežasčių (veikiant oro kondicionieriams, ilgai dirbant kompiuteriu, skaitant, rašant, ilgai vairuojant, skrendant lėktuvu, veikiant chemikalams, dirbant sausoje, karštoje, dirbtinio apšvietimo patalpose, esant sausam orui, suretėjus mirkčiojimo dažniui).

Didėjant išverstakumui dažnai pažeidžiamas išorinis riebalinis ragenos sluoksnis, kuris sumažina skysčio išgaravimą, mažėja lipidų kiekis ašarose. Sergant endokrinine oftalmopatija, ragenos funkcija pakinta ir dėl nepakankamo ašarų gaminimo ar ašarų plėvelės struktūros pokyčių (viso ragenos ploto ar atskirų plotelių). Ligoniai skundžiasi akių graužimu, perštėjimu, degimu, ašarojimu, smėlio ar svetimkūnio jutimu. Jie gali jausti akių nuovargį, matymo pablogėjimą, retai - trumpalaikį aštrų akies skausmą.

Nustačius sausos akies požymius, dažniausiai naudojami ašarų pakaitalai. Reikalingi ašarų pakaitalai, kurie ne tik drėkintų ragenos paviršių, papildytų ir stiprintų ašarų plėvelės sluoksnius, atkurtų ašarų sudėtį, jų funkciją, bet ir veikėtų patogeninius sausos akies išsivystymo mechanizmus /4,5/.

Kaip ašarų pakaitalus sergantiems endokrininėmis oftalmopatijomis galima naudoti medaus lašus, o taip pat Optive ir Optive plus lašus.

Medaus tirpalo lašuose yra gliukozės, fruktozės, mikroelementų Mg, Ca, Fe, P, K, Na, vitaminų A, E, fermentų. Šios vertingos medžiagos gerina junginės ir ragenos trofiką, epitelizaciją, medžiagų apykaitą, didina ašarų sekreciją, ragenos epitelizaciją. Minėtos savybės turi didelės įtakos ašarų plėvelės struktūros palaikymui, ašarų sekrecijos skatinimui, ragenos apsaugai bei mitybai, medžiagų apykaitai sergantiems

endokrinine oftalmopatija ir sausos ragenos sindromu. Nerekomenduojama medaus lašų skirti žmonėms, kuriems medaus produktai sukelia alergiją. Optive lašai didina ašarų kiekį, palaiko akies paviršiaus drėnumą (karboksimetilceliuliozė ir glicerolis) ir užtikrina osmoprotekciją, greitą vandeninio ir mucininio ašaros plėvelės sluoksnio atsistatymą, apsaugo ląsteles nuo skysčio sumažėjimo ir išnykimo (L-karnitinas ir eritritolis) /4, 6/.

Optive Plus lašuose yra tie patys komponentai kaip ir Optive lašuose, tik jie papildyti lipidais (ricinos aliejumi). Jie atitinka natūralius ašarų plėvelės riebalus ir patekę į akies paviršių, tolygiai pasiskirsto, atkuria ir stiprina riebalinį ašarų plėvelės sluoksnį, stabdo vandens išgaravimą iš ašarų plėvelės, dėl to vanduo ilgiau išsilaiko akies paviršiuje. Optive Plus atstato visus tris ašaros plėvelės sluoksnius ir užtikrina visapusišką ir ilgai trunkančią apsaugą, nesukelia vaizdo susiliejimo.

Literatūroje neradome duomenų apie 20% medaus lašų, Optive ir Optive plus taikymą sergant endokrinine oftalmopatijomis.

Darbo tikslas - įvertinti sergančiųjų endokrininėmis oftalmopatijomis akių paviršiaus pokyčius taikant 20% medaus tirpalo, Optive bei Optive plus lašus.

Darbo metodika

LSMU Akių ligų klinikoje 2014-2015 m. atliktas 52 ligonių (104 akių), sergančių endokrininėmis oftalmopatijomis, perspektyvusis tyrimas. Moterų buvo 43 (82,69%), o vyrų – 9(17,3%). Tarp tiriamųjų 16 ligonių (tirtos 32 akys) buvo taikomi 20% medaus tirpalo lašais, 19 (38 akys), kurie gydomi Optive lašais, 17 ligonių (34 akys), kuriems lašinami Optive plus lašais.

20% medaus tirpalas, Optive bei Optive plus buvo lašinami 2 kartus per dieną. Gydomo kursas – 4 savaitės. Tiriamųjų amžiaus vidurkis – $40,26 \pm 6,28$ ir svyravo nuo 18 iki 61 metų.

Prieš gydymą medaus tirpalo lašais įvertinama ar ligoniai nėra jautrūs medui. Tiriamieji, kuriems buvo padidėjęs jautrumas medui, esant junginių ir ragenos, intraokuliniams uždegimams, ragenos randams, sergantieji Sjogreno sindromu, į tyrimą nebuvo įtraukti.

Ligoniams atlikti akių būklės tyrimai prieš gydymą akių lašais ir po gydymo kurso. Įvertinti subjektyvūs ligonių pojūčiai (svetimkūnio jutimas, akių graužimas), ištirtas regėjimo aštrumas Sneleno lentele, ašarų sekrecija – Širmerio mėginiumi, akies paviršius tirtas biomikroskopijos metodu (junginių paburkimas, hiperemija, ašarų plėvelės trūkimo laikas, ragenos dažymasis fluoresceinu), ragenos jautrumas tirtas algeziometru.

Duomenys analizuoti naudojantis statistinių programų paketu SPSS 19.0. Abiejose tiriamosiose grupėse ivertinta kintamojo vidutinė reikšmė ir standartinis nuokrypis (SN). Atitinkamų kintamųjų pokyčiams tyrimo eigoje vertinti kiekvienoje grupėje taikytas priklausomų kintamųjų t testas. Skirtumai vertinti kaip statistiškai patikimi, kai $p < 0,05$.

Rezultatai ir jų aptarimas

Iki gydymo sergančiųjų endokrininėmis oftalmopatijomis regėjimo aštrumo sumažėjimas iki 0,7 buvo 40,63 % akių, po 20% medaus lašų taikymo kurso jis išliko 34,38% akių. Iki gydymo 20 % medaus tirpalo lašais 50,0% akių buvo juntamas svetimkūnis, akių graužimas buvo jaučiamas 56,25%, paraudusi, paburkusi junginė buvo atitinkamai 53,13% ir 65,63% akių (1 lentelė). Po 4 savaičių 20% medaus lašų taikymo sumažėjo šios grupės ligonių besiskundžiančių neigiamais akių pojūčiais. Grupėje po gydymo svetimkūnis buvo juntamas 37,5% akyse, akių graužimas - 50,0 %, junginės paraudimas ir paburkimas liko atitinkamai 40,63% ir 46,88% akių. Atlikus Širmerio mėginį prieš medaus lašų taikymą, nustatyta $5,9 \pm 3,41$ mm sudrėkusi juostelė, o ašarų plėvelės trūkimo laikas buvo $5,1 \pm 2,5$ sek. Praėjus mėnesiui po medaus lašų taikymo kurso, atlikus Širmerio mėginį 20% medaus lašų juostelė sudrėko daugiau – iki $8,02 \pm 4,16$ mm, o ašarų plėvelės trūkimo laikas prailgėjo $8,26 \pm 2,7$ sek. ($p > 0,05$).

1 lentelė. Akių pokyčiai taikant 20% medaus tirpalo lašus

Akių požymiai	Prieš gydymą, %	Po gydymo, %	Pokyčių skirtumas, %
Sumažėjęs regos aštrumas	40,63	34,38	6,25
Svetimkūnio jutimas	50,0	37,5	12,5
Akių graužimas	56,25	50,0	6,25
Junginių hiperemija	53,13	40,63	12,5
Junginių paburkimas	65,63	46,88	18,75
Sumažėjęs ragenos jautrumas	25,0	18,75	6,25

Kaip matyti iš 2 lentelės, Optive lašai buvo efektyvūs paraudusiai junginei, ragenos pokyčiams gydyti. Po gydymo šioje grupėje sumažėjo ir liko junginės hiperemija 36,84% akių. Svetimkūnio jutimas buvo likęs 31,58% akių, akių graužimas – 42,10 %. Širmerio mėginys prieš gydymo kursą – 5,24±2,86 mm, po gydymo kurso Optive lašais -8,36±4,38 mm ($p>0,05$). Ašarų plėvelės trūkimo laikas prieš gydymą Optive lašais - 5,44±2,67 sek., po 1 mėnesio gydymo – 8,71±2,08 sek. ($p < 0,05$).

2 lentelė. Akių pokyčiai taikant Optive lašus

Akių požymiai	Prieš gydymą, %	Po gydymo, %	Pokyčių skirtumas, %
Sumažėjęs regos aštrumas	44,74	36,84	7,9
Svetimkūnio jutimas	39,47	31,58	7,89
Akių graužimas	52,63	42,10	10,53
Junginių hiperemija	55,26	36,84	18,42
Junginių paburkimas	57,89	44,74	13,15
Sumažėjęs ragenos jautrumas	21,05	15,79	5,26

Iki gydymo Optive plus lašais, akies paviršiaus požymiai buvo stebėti dažniau ir buvo daugiau išreikšti nei tiriamųjų grupėse, kuriems taikomi 20% medaus ir Optive lašai (3 lentelė).

Sumažėjęs regos aštrumas stebėtas 47,06 % akių prieš gydymo kursą Optive plus lašais, po gydymo - 29,41 % atvejų (pagerėjo 17,65 % akių). Svetimkūnio jutimas ir akių graužimas iki gydymo Optive plus grupėje siekė atitinkamai 55,88% ir 52,94% akių, po gydymo liko mažesniai akių skaičiui nei vartojant 20% medaus bei Optive lašus (atitinkamai 41,18% ir 35,29%). Junginių paraudimas ir paburkimas stebėti prieš gydymą Optive plus lašais 64,71% ir 67,65% akių, jie išliko ženkliai mažesniai atvejų skaičiui po gydymo kurso (atitinkamai 41,18% ir 50,0% akių). Iki gydymo Optive plus lašais Širmerio mėginys – 4,35± 2,23mm, po gydymo kurso ašarų sekrecija padidėjo iki 9,88±3,34 mm ($p < 0,002$). Ašarų plėvelės trūkimo laikas prieš gydymo kursą Optive plus lašais buvo sumažėjęs iki 4,52± 2,27 sek., po gydymo jis padidėjo iki 9,32±3,17 sek. ($p < 0,001$).

3 lentelė. Akių pokyčiai taikant Optive plus lašus

Akių požymiai	Prieš gydymą, %	Po gydymo, %	Pokyčių skirtumas, %
Sumažėjęs regos aštrumas	47,06	29,41	17,65
Svetimkūnio jutimas	55,88	41,18	14,7
Akių graužimas	52,94	35,29	17,65
Junginių hiperemija	64,71	41,18	23,53
Junginių paburkimas	67,65	50,0	17,65
Sumažėjęs ragenos jautrumas	26,47	14,71	11,76

Iš 1,2 lentelių matome, kad taikant 20% medaus bei Optive lašus, pagerėjo tiriamųjų junginių ir ragenos būklė. Yra eilė darbų, kuriuose aprašomas medaus taikymas nudegimų, žaizdų gydymui /7-10/. Šiuo metu vartojami sterilūs 20 ir 30% medaus lašai. Optive lašuose esančios neutralios dalelės ragenos ląsteles nuo streso ir žūties padidėjus druskų koncentracijai, mažina uždegiminį procesą, esant sausam akių sindromui, skatina ašarų sekreciją. Teigiamą Optive lašų poveikį nurodo ir T. Kaercher, et al.(2009), M. Guillon, C. Maissa, S. Ho (2010) /3, 11/.

Iš 3 lentelės matome, kad Optive plus lašai turėjo ženklesnį poveikį sergančiųjų endokrininėmis oftalmopatijomis ašarų plėvelės stabilumui, ašarų sekrecijai bei akies paviršiaus pokyčiams. Esant sausų akių sindromui Optive plus poveikį subjektyviems ir objektyviems akių požymiams mažinti stebėjo ir kai kurie autoriai /12/.

IŠVADOS:

1. Tiriamųjų sergančiųjų endokrininėmis oftalmopatijomis grupėse, taikant 20% medaus tirpalų lašus, Optive bei Optive plus lašus, pagerėjo ragenos jautrumas, sumažėjo svetimkūnio jutimas, akių graužimas, junginių paraudimas bei paburkimas. Praėjus vienam mėnesiui po Optive plus lašų kurso, ašarų plėvelės stabilumas bei ašarų sekrecija statistiškai reikšmingai padidėjo.
2. Remiantis gautais duomenimis, galima teigti, kad 20% medaus tirpalų bei Optive bei Optive plus lašai turi teigiamą įtaką sergančiųjų endokrininėmis oftalmopatijomis subjektyvių ir objektyvių akies paviršiaus sudirginimo požymių mažinimui.

Literatūra

1. Selter J.H., Gire A.I., Sikder S. The relation between Graves' ophthalmopathy and dry eye syndrome. *Clin Ophthalmol* 2015; 9: 57–62.
2. Lemp MA, Crews LA, Bron AJ, Foulks GN, Sullivan BD. Distribution of aqueous-deficient and evaporative dry eye in a clinic-based patient cohort: a retrospective study. *Cornea*. 2012; 31(5): 472–478.
3. Kaercher T, Buchholz P, Kimmich F. Treatment of patients with keratoconjunctivitis sicca with Optive: results of a multicenter, open-label observational study in Germany. *Clin Ophthalmol*. 2009; 3: 33–39.
4. Baudouin C, Aragona P, Messmer EM, et al. Role of hyperosmolarity in the pathogenesis and management of dry eye disease: proceedings of the OCEAN group meeting. *Ocul Surf*. 2013; 11(4): 246–258.
5. Lee SY, Tong L. Lipid-containing lubricants for dry eye: a systematic review. *Optom Vis Sci*. 2012; 89(11): 1654–1661.
6. Baudouin C, Cochener B, Pisella PJ, et al. Randomized, phase III study comparing osmoprotective carboxymethylcellulose with sodium hyaluronate in dry eye disease. *Eur J Ophthalmol*. 2012; 22(5): 751–761.
7. Dunford C., Cooper R., White R.J., Molan P.C. The use of honey in wound management. *Nurs Stand*. 2000, 15(11): 63-68.
8. Molan P.C., Cooper R.A. Honey and sugar as a dressing for wounds and ulcers. *Tropical Doctor* 2000; 30: 249-250.
9. Bangroo A.K., Khatri R., Chauhan S. Honey dressing in pediatric burns. *J Ind Assoc Ped Surg*. 2005; 10(3): 172-175.
10. Betts J.A, Molan P.C. Honey as a wound dressing. *Tissue issue* 2001; 6 (4): 3-4.
11. Guillon M, Maissa C, Ho S. Evaluation of the effects on conjunctival tissues of Optive eyedrops over one month usage. *Cont Lens Anterior Eye*. 2010; 33(2): 93–99.
12. T. Kaercher, U. Thelen, G. Brief, R. J Morgan-Warren, R. Leaback A prospective, multicenter, noninterventional study of Optive Plus® in the treatment of patients with dry eye: the prolipid study. *Clin Ophthalmol*. 2014; 8: 1147–1155.

CHANGES OF EYE SURFACE IN PATIENTS WITH ENDOCRINE OPHTHALMOPATHY

Jūratė Jankauskienė, Dalia Jarušaitienė, Edita Kristina Urbonienė

Summary

There was performed prospective investigation of 52 patients with endocrine ophthalmopathy. 16 patients (32 eyes) were treated with 20% honey solution drops, 19 (38 eyes) – Optive drops and 17 patients (34 eyes) – Optive plus drops. 20% honey solution and Optive drops improved conjunctival and corneal state of subjects. Optive plus drops had more marked effect on tear film stability, tear secretion and ocular surface changes in patients with endocrine ophthalmopathy.

KEYWORDS: endocrine ophthalmopathy, honey solution eye drops, Optive, Optive plus drops.

SVEIKATINIMAS BIČIŲ PRODUKTŲ PAGALBA

Algimantas M. Olšauskas¹, Greta Olšauskaitė²

¹*Klaipėdos universitetas, Architektūros, dizaino ir dailės katedra, K. Donelaičio a. 5, tel./faks. 846398733, el. paštas: olšauskasma@yahoo.com;*

²*Klaipėdos universitetas, Sveikatos fakultetas, Reabilitacijos katedra, H. Manto 84*

Bitės rinkdamos nektarą ir žiedadulkes ne tik apdulkina augalų žiedus, bet ir gamina medų, vašką, pikį, pienelį, nuodus bei bičių duonelę. Visi bičių produktai yra sudaryti iš labai vertingų organinių junginių ir mineralinių medžiagų, kurios reikalingos ir žmogaus organizmui. Bičių produktai ypač naudingi vaikams bei pagyvenusiems žmonėms. Šie produktai ne tik ilgai išsaugo biologinį aktyvumą bet ir turi antimikrobinį savybių, tad patartina vartoti ir kaip profilaktinę priemonę ir kaip įvairių ligų gydymui.

Medus yra bičių surinktas ir perdirbtas augalų žiedų nektaras. Nektaras renkamas iš įvairių augalų rūšių žiedų ir bitėms jį subrandinus gaunamas natūralus žiedų medus. Jis gali būti nuo skaidraus bespalvio iki tamsiai rudos spalvos. Medaus kvapas priklauso nuo jame esančių eterinių aliejų. Visų rūšių medaus skonis yra maloniai saldus su silpno rūgštumo prieskoniu. Šviežias 1–2 ar 3 mėnesių medus būna skystas, klampokas. Vėliau medus kristalizuojasi, o klampumas padidėja. Medaus kristalizacija yra natūralus procesas ir kokybė nuo to nepablogėja. Medus saugomas tamsioje, vėsioje patalpoje (iki +10°C), arba šaldytuve. Medus turi apie 300 įvairių elementų ir medžiagų: angliavandeniai, baltymai, fermentai,, aminorūgštys, neorganinės ir organinės rūgštys, vitaminai, aromatinės ir mineralinės medžiagos, vanduo. Kaitinamas medus tamsėja, žūva fermentai, išgaruoja eteriniai aliejai, o medaus kokybė ženkliai pablogėja, nes žymiai sumažėja biologiškai aktyvių medžiagų. Medus turi savybę iš oro sugerti drėgmę ir pradėti rūgti, tad būtina sandariai uždaryti indą, kuriame jis laikomas. Medus taip pat pasižymi baktericidiniu veikimu, kad ir praskiestas vandeniui, stabdo daugelio žalingų rūšių mikroorganizmų veiklą ir jų vystymąsi.

Medus stiprina žmogaus organizmą, efektyviai saugo nuo išsekimo ir nuovargio, gerina širdies veiklą ir kraujo sudėtį, didina imuniteto stiprumą, skatina virškinamojo trakto veiklą. Senstant virškinamojo trakto pajėgumas silpsta, pasireiškia virškinimo sutrikimai. Cukrų pakeitus medumi, šie virškinimo negalavimai išnyksta. Medus taip pat gerina miegą, atmintį, darbingumą, teigiamai veikia kepenis, inkstus, šlapimo pūslę, stabdo šlapimo takų infekcijas. Profilaktiškai kasdien reiktų suvartoti nors 50g. medaus. Jis geriamas su nekaršta vaistažolių arbata.

Lietuva pagal medaus surinkimą mažai skiriasi nuo kaimyninių valstybių, o pagal jų suvartojimą vienam gyventojui ženkliai atsilieka, o ypač nuo išsivysčiusių Europos ir pasaulio šalių. Vienas Vokietijos gyventojas suvartoja apie 25kg., Japonijos – 30kg., Izraelio – apie 35kg. medaus per metus. Lietuvoje atliktos apklausos duomenimis vienas gyventojas vidutiniškai suvartoja apie 1,2kg. medaus per metus, nors didžioji dalis apklaustųjų visiškai nevartoja medaus.

Bitės žiedadulkes surenka nuo žiedų, sulipdo nektaru ir neša į avilį. Skonis saldžiai rūgštus ir priklauso nuo įneštų žiedadulkių sudėties. Bičių surinktos žiedadulkės vertingos mitybiniais ir biologiškai aktyviais junginiais – angliavandeniais, baltymais, riebalais, organinėmis rūgštimis, mineralinėmis medžiagomis, amino rūgštimis, vitaminais, fermentais, hormonais. Žiedadulkės ir iš jų pagaminti preparatai naudojami sveikatinimui ar ligų gydymui. Sveikatai išsaugoti profilaktiškai vartojamos džiovintos ir ant pusės su medumi sumaišytos žiedadulkės.

Išsamūs moksliniai tyrimai patvirtina, kad žiedadulkės yra idealus produktas, patenkinantis visus žmogaus gyvybinius poreikius. Žiedadulkėse esančios biologiškai aktyvios medžiagos turi didžiulį profilaktinį poveikį: skatina eritrocitų skaičiaus didėjimą, teigiamai veikia medžiagų apykaitą ir mažina cholesterolio kiekį kraujyje, stimuliuoja protinius sugebėjimus, palaiko stabilų žarnyno floros sudėtį, užkrečia kelią prostatos ir moterų genitalijų ligoms, palaiko gerą kepenų ir inkstų darbą, turi antivėžinį poveikį.

Didžioji dalis bičių surinktų žiedadulkių patekusių į avilį yra sudedama į korių akeles, suspaudžiama, užpilama medumi bei uždengiama vašku. Veikiant pieno rūgšties bakterijoms, fermentams, žiedadulkės korių akelėse po kelių savaičių virsta bičių duonele. Ji skirtingai nuo žiedadulkių yra konservuotas produktas. Bičių duonelė išimta iš avilio, naudojama žmonių sveikatai pagerinti. Bičių duonelė yra įvairių, biologiškai aktyvių medžiagų sanauja: vitaminų, fermentų, hormonų, mineralinių ir antibiotinių medžiagų ir pasižymi antibakterinėmis, detoksikuojančiomis savybėmis, skatina proceso metabolizmą, stiprina imuninę

sistemą, reguluoja virškinimo sistemos darbą, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, gerina širdies ir kraujagyslių darbą, ramina nervų sistemą.

Turint galvoje, kad žiedadulkės ir bičių duonelės sudėtis turtinga aminorūgščių, vitaminų, mineralinių medžiagų, negalima neįvertinti jų svarbos žmogaus sveikatai išsaugoti. Labai pravartu kiekvienam žmogui suvalgyti bent po 250 – 350g. žiedadulkių ar bičių duonelės per metus, ypač vėlai rudenį prieš prasidedant drėgniems bei šaltiems orams. Tai padės išvengti peršalimo ligų.

Bičių pikis (propolis) yra malonaus stipraus kvapo biologiškai aktyvus produktas. Spalva nuo geltonos iki tamsiai rudos. Veiksmingas profilaktines ir gydomąsias savybes išlaiko apie 10 metų. Bitės pikį renka nuo medžių ir krūmų pumpurų, naudojama plyšiams užtaisyti, medui akiuoti, korių akelėms dezinfekuoti, aromatizuoti avilio orą ir taip apsaugoti nuo ligų. Spirite tirpsta gerai, degtinėje – blogiau, o vandenyje mažai. Pikio veikimo spektras pakankamai platus: antibakterinis, antivirusinis, antigrybinis, priešuždegiminis, antioksidacinis, antesteruojantis, biostimuliuojantis. Bičių pikis yra sudėtingas junginys, kurį sudaro aromatinės ir mineralinės medžiagos, vaškas, eterinis aliejus, vitaminai ir kitos biologiškai aktyvios medžiagos.

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad bičių pikis yra aktyvi, biologinė medžiaga, kuri labai naudinga žmogaus organizmui. Bičių pikis naikindamas mikroorganizmus, ženkliai sumažina ar net pašalina uždegimus, skausmą. Naikindamas virusus ir grybelius spartina audinių regeneraciją, stiprina imuninę sistemą. Pikio preparatai didina tulžies sekreciją, gerina kepenų funkciją, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, raminančiai veikia nervų sistemą, lėtina senėjimo procesus organizme.

Bičių pienelis tai natūralus produktas, kuris yra bičių darbininkių liaukų sekretas. Juo bitės pirmąsias 3 dienas maitina bičių ir tranų lervutes, o 5 dieneles – motinines lervutes. Sekretas yra rūgštokas, grietinės konsistencijos, balto specifinio aitroko skonio, biologiškai aktyvi medžiaga. Bičių pienelis nuosekliai pradėtas tyrinėti, o netrukus ir vartoti ligų profilaktikoje ir gydyme maždaug prieš 60 metų. Atlikus biologinius bičių pienelio tyrimus, paaiškėjo, kad taip labai koncentruotas, pilnavertis, biologiškai aktyvus produktas, turintis daug vertingų maistinių medžiagų, atitinkančių subalansuotos mitybos reikalavimus. Bičių pienelis be vandens, turi baltymų, angliavandenių, riebalų, vitaminų, mineralinių medžiagų, hormonų ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų. Turi bakteriostatinių ir baktericidinių savybių, naikina bakterijas, grybus, virusus, stabdo piktybinio naviko vystymąsi.

Bičių pienelis ir jo preparatai stiprina žmogaus organizmą, gerina apetitą, skatina medžiagų apykaitą, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, gerina širdies darbą, reguluoja kraujo spaudimą, gerina regėjimą, didina lytinį pajėgumą, skatina žindyvių pienelio gamybą, gerina smegenų ir kraujagyslių būklę, saugo ir stiprina imunitetą ir didina organizmo atsparumą infekcinėms ligoms, pristabdo senėjimo procesus. Bičių pienelis profilaktikos tikslu gali būti vartojamas grynas, su medumi, tabletes su gliukoze ir kitaip.

Bičių nuodai yra bitės darbininkės sekretas, pagamintas specialioje liaukoje ir sukauptas nuodu maišelyje. Bitė geluonį įsmeigusi į žmogaus odą suleidžia nuodus sukauptus maišelyje. Bičių nuodai yra turtingi įvairiomis biologiškai aktyviomis medžiagomis ir pasižymi vietiniu ir bendrų žmogaus organizmo poveikiu. Bičių nuodai veikia medžiagų apykaitą, mažina kraujo krešėjimą, pasižymi priešbakterinėmis savybėmis, vietiniu nuskausminimu. Taip pat stimuliuoja širdies darbą, gerina kraujotaką ir smegenų aprūpinimą krauju, gerina vegetacinės ir simpatinės nervų sistemos veiklą, padidina ląstelių tinklo elektrinį aktyvumą ir daug kitų dalykų.

Vaškas yra gaminamas bičių darbininkių liaukų ir panaudojamas koriams lipdyti. Spalva geltona, kvapas medaus. Netirpsta vandenyje, riebaluose, spirite, o tirpsta acetone, chloroforme. Lydosi prie 65-70°C temperatūros. Vaškas vartojamas farmacijoje, kosmetikoje. Vaško žvakės degdamos dezinfekuoja patalpų orą.

Protingas bičių produktų vartojimas, paremtas moksliniais tyrimais suteikia galimybę pasiekti labai gerų sveikatinimosi rezultatų ir užkirsti kelią daugeliui ligų. Mat biologiškai aktyvių medžiagų natūralūs deriniai žmogaus organizmą veikia daug geriau nei sintetiniai vitaminai, ar papildai.

Bičių produktai gal ir nėra šimtaprocentinė apsauga nuo įvairių ligų, bet gyvenant sveikai, maitinantis subalansuotai, galima atsispirti ligoms, pristabdyti senėjimo procesus, bei išsaugoti šviesų protą ir darbingumą iki gilios senatvės, visiškai įmanoma.

ŠEIMOS IR VAIKŲ FOLKLORAS – VERTINGA ASMENYBĖS UGDYMU SKIRTA PAVELDO DALIS

doc. Rūta Vildžiūnienė

Menų fakultetas, Muzikos teorijos ir pedagogikos katedra

doc. dr. Rima Radžiuvienė

Sveikatos mokslų fakultetas, Reabilitacijos katedra

Vydūnas neabejojo, kad „*žmogus geriausiai auga, pats save augindamas*“, bet jis turi tai pajusti savyje, turi norėti tobulėti. Dėkingiausia terpė tokiam augimui turėtų būti šeima. Dar mūsų senoliai yra pastebėję, kad vaikystėje ir paauglystėje susiformavę įgūdžiai išlieka visam gyvenimui. Jaunimo auklėjimo šeimoje svarbą įvardija daugelis mokslininkų, ji akcentuojama daugelyje tarptautinių ir šalies dokumentų. Daugelį šimtmečių lietuviams dainavimas buvo natūrali dvasinė būseną ir subtiliausias bendravimo būdas. Šis tautos fenomenas modernėjančiame pasaulyje baigia nunykti. Tačiau asmenybės saviraiškos poreikis dainuojant ar šokant išlieka. Vaikai, ir kuo mažesni, šį poreikį dar yra išlaikę.

Būtina atkreipti dėmesį į išlikusį ir užfiksuotą vaikų folklorą. Šio žanro tikslai yra buvę patys įvairiausi. Svarbiausias iš jų – kuo greičiau ir sėkmingiau integruoti mažąjį žmogutį į šio pasaulio aplinką. Lopšinės, kėkavimai, mylavimai, supimai, mėtymai, žaidinimai, įvairūs žaidimai, dainelės išlieka nebloga etnologinė medžiaga, galinti padėti mokant mažuosius judesių motorikos, formuojant kalbinius įgūdžius, lavinant intelektines savybes, muzikinę klausą ir kt.

Vaikų dainos yra skirtos dainuoti vaikams arba suaugusiems. Vienos jų yra kurtos suaugusiųjų vaikams, kitos yra pačių vaikų kūryba. Įdomu, kad į vaikų repertuarą „atkeliavo“ suaugusiųjų repertuaro dalis, pavyzdžiui kalendorinės dainos, netekusios savo pirmąją reikšmę, keičiantis religinėms nuostatoms, praradusioms emocinio ir pasaulėžiūrinio poveikio lygmenį bei dėl įvairių kitų priežasčių.

Lopšinės – smulkios formos kūrinėliai, skirti kūdikiams užmigdyti ir juos nuraminti. Todėl poetinį tekstą bei melodiją lydi supimo judesys, padedantis ir fizine prasme greičiau nusiraminti.

Žaidinimais vadinami maži sinkretiniai kūrinėliai, kurie nuo žaidimų skiriasi tuo, kad žaidžia ne vieni vaikai, o juos žaidina suaugusieji. Žaidinimus kūrė suaugusieji specialiai mažiems vaikams, siekdami ugdyti mažųjų fizinius, protinius, psichinius gebėjimus. Šiuo žanru lavinami judesiai, įtraukiant vaiko rankutes, skaičiuojant pirštukus, myluojant, sūpuojant, glostant, kutenant ir kitais būdais užaštrinant jutiminius pažinimo poreikius.

Rateliai ir žaidimai yra svarbi sudedamoji įvairių švenčių apeigų dalis. Sinkretinis šio žanro pobūdis tampa susijęs su šventiniu ritualu, kurio metu jis galėjo būti einamas, žaidžiamas arba net vaidinamas. Ratelių ratavimas, ėjimas simboliniu tiltu arba per vartus, varžytuvių, gaudynių, slėpynių, spėjimo elementai užėmė svarbią šventės šventimo laiko dalį. Šventėje dalyvavo visa šeima.

SLAUGYTOJŲ PROFESINIAI SANTYKIAI SU PACIENTU IR JO ŠEIMA

Romualda Urbanavičiūtė

Klaipėdos universiteto Slaugos katedra

(2 k. studentė, vadovas, lekt. T.Žuravliova)

Šiuo metu Europos sąjungos šalyse pripažįstama, kad bendrosios praktikos slaugytojai yra svarbi sveikatos priežiūros sistemos grandis. Bendrosios praktikos slaugytojo veikla apima visas sveikatos priežiūros sistemos dalis, moko pacientus ir jų šeimos narius sveikos gyvensenos, pataria kaip saugoti sveikatą ir išvengti ligų, rūpinasi pacientų psichologiniu komfortu, kai šie gydomi ir reabilituojami. Svarbi bendrosios praktikos slaugytojų veikla yra vaikų ir suaugusiųjų slauga ambulatorinėse įstaigose, pacientų namuose, šeimose, bendruomenėse, ligoninėse, poliklinikose. Tokia veikla numatyta LR Slaugos praktikos įstatyme 2001-06-28 Nr. IX-413, kuris teigia, kad žmogui nesusergti, o susirgus pasveikti gali padėti ne tik įvairūs gydymo metodai ar vaistai, tačiau ir pakankamai medicininių, profesinių žinių ir įgūdžių turintys slaugytojai.

Bendrosios praktikos slaugytojai padeda pacientui vykdyti gydytojo paskirtą gydymo planą, į paciento slaugymo procesus įtraukia paciento šeimą. Kiekvienas bendrosios praktikos slaugytojas savarankiškai planuoja paciento slaugos eigą, organizuoja ir vykdo slaugos veiksmus, jei pacientas buvo patyręs rimtą traumą, padeda jam adaptuotis ir prisitaikyti. Visus numatytus slaugos veiksmus bendrosios praktikos slaugytojas individualizuoja, atsižvelgdamas į kiekvieno paciento ar jo šeimos poreikius bei realiai esamas sąlygas ir išteklius.

Bendrosios praktikos slaugytojas, suteikia pacientams ir jų artimiesiems informacijos kaip tinkamai rūpintis ir prižiūrėti pacientą, kai jis yra išrašomas iš ligoninės po sunkių traumų ar operacijų, moko tinkamai pasirinkti gulėjimo padėtį, saugiai įlipti ar išlipti iš lovos. Slaugytoja paaiškina kaip pacientui reikėtų tinkamai gerti ir dozuoti vaistus. Tuo pačiu šeimos nariai mokomi tinkamai prižiūrėti gulintį neveiksnaus paciento odą, kad neatsirastų pragulų, parodo būdus, padėsiančius rūpintis paciento higiena. Šeimoms, turinčioms pacientus po proktologinių intervencijų, suteikiama informacija apie asmens, turinčio stomą, priežiūrą ir jei reikia, apmokoma tokios priežiūros būdų.

Bendrosios praktikos slaugytoja aktyviai dalyvauja nėščiųjų moterų priežiūroje ir mokyme apie moters ir būsimo kūdikio sveikatą, o jei yra tikimybė-dėl nėštumo komplikacijų įspėja šeimos narius. Tyrimo „Šeimų, kuriose gimė neišnešioti naujagimiai, poreikių tenkinimas“ (A. Vaškelytė, LSMU, 2002) išvadose teigiama, kad šeimoje gimus neišnešiotam naujagimiui, yra labai svarbu laiku gauti informaciją apie jo sveikatos būklę bei su kokiomis komplikacijomis naujagimis ir jo šeima gali susidurti ateityje. Tyrimo autorės teigimu, dažniausiai tokią informaciją pateikia gydytojas arba bendrosios praktikos slaugytoja. Tačiau, respondentų nuomone, gydytojas kalba glaustai, naudodamasis mediciniais terminais, kurie yra sunkiai suprantami ir suvokiami naujagimio artimiesiems. Didžioji tyrime dalyvavusių tėvų dalis nurodė, kad labiau pageidautų bendrosios praktikos slaugytojos pagalbos ir konsultavimo. Jų pagrindinis argumentas - slaugytoja visą gautą informaciją perteikia tėvams aiškiai ir lengvai suprantamai, todėl - pastarieji išvengia klaidų neišnešiotam naujagimio slaugoje. Daugelyje šeimų kuriose gimsta neišnešioti naujagimiai juntamas nerimas, liūdesys ir baimė, tada bendrosios praktikos slaugytoja turi naujagimio šeimą apgaubti rūpesčiu ir supratingumu, jei reikia į pagalbą pasitelkti savo turimas psichologijos žinias ir gebėjimus.

Bendrosios praktikos slaugytojo teikiama psichologinė parama pacientams ar jų artimiesiems yra tokia pat svarbi darbo sritis kaip ir mokymas. Straipsnyje „Psichosocialinė pagalba šeimai slaugant vaiką: koncepcinis pagrindas“ (R. Butkevičienė, 2002, LSMU). Nurodoma, kad psichosocialinė pagalba šeimai grindžiama bendrosios praktikos slaugytojos ir šeimos bendradarbiavimu, kai slaugytoja įvertina kiekvienos šeimos unikalumą. Vienoje šeimoje gali būti tiek noriai bendraujančių, tiek užsisklendusių ar net depresyviai nusiteikusių žmonių, tačiau slaugytojui visada svarbu rasti būdus ir bendrauti su visais. Stebint šeimą būtina neprarasti budrumo ir sekti paciento būsenų svyravimus, kurie gali įtakoti paciento bei jo šeimos narių fizinę ir dvasinę sveikatą. Todėl bendrosios praktikos slaugytojas privalo labai gerai išmanyti psichologiją, kuri padeda atrasti bendravimo būdus, padedančius užmegzti ryšį su kiekvienu šeimos nariu.

Itin didelio psichologinio pasiruošimo iš bendrosios praktikos slaugytojų reikalauja darbas intensyvios terapijos skyriuose, reanimacijoje ir senolių slaugos namuose. D. Narvilienė savo knygoje „Būtinoji medicinos pagalba ir intensyvioji slauga“ (Kaunas, 2013 7-8psl.) teigia: „Dirbant RITS labai svarbus yra komandinis darbas, kur gydytojai, slaugytojai ir kiti specialistai dirba kartu, teikdami visokeriopą pagalbą

seniems savimi negalinčiais pasirūpinti ar sunkiai sergantiems pacientams. Labai svarbiais tokios komandos nariais tampa ir paciento šeima, ypač tėvai ir mylimieji, kurie ligoninėje praleidžia visą savo laisvą laiką.“ Autorė nurodo, kad norint slaugytojui daugiau sužinoti apie jo pacientą, labai pravartu daugiau pabendrauti ir į slaugos modelio parinkimą įtraukti šeimos narius. Būtent jie gali suteikti slaugytojui informacijos apie paciento sveikatą: ar yra alergiškas, kokiomis vaikystėje ligomis sirgo, ar buvo operuotas ir kt., pagelbėti parenkant vieną iš šiuo metu labiausiai vartojamų slaugos modelių.

Būtent tinkamo slaugos modelio parinkimas yra viena svarbiausių bendrosios praktikos slaugytojų užduočių. Juo slaugytojas vadovaujasi dirbdamas tiek su pacientu, tiek su jo artimaisiais. Šiuo metu galima rinktis vieną iš keturių plačiausiai ir geriausiai žinomų sveikatos modelių, kuriuos naudoja JAV ir Europos sąjungos šalys. Kiekvienas jų turi tiek teigiamų, tiek neigiamų aspektų, su kuriais tiek pacientą, tiek jo artimuosius, būtina supažindinti.

Nancy Roper modelis, kitaip žinomas kaip 12 gyvybinių veiklų modelis, sutelkia dėmesį į paciento gyvybines veiklas ir procesus, tačiau nežiūri į žmogų kaip į atskirą individą. Jis netinka pacientams, turintiems psichologinių problemų, pvz. linkusiems į depresiją.

Labai populiarus Dorothea Orem savirūpos arba savipagalbos modelis yra taikomas tik tiems pacientams, kurie nėra itin sunkūs, bet jiems trūksta žinių ir įgūdžių rūpintis savo sveikatos gerove. Bendrosios praktikos slaugytojai apmokus tokius pacientus ir jų artimuosius, pacientai gali grįžti į normalų gyvenimą. Dažniausiai tai pacientai sergantys diabetu, po įvairių amputacinių operacijų, širdies ir kraujagyslių transplantologijos ir kt. Tačiau šis modelis visiškai netinka arba sunkiai pritaikomas neveiksniems pacientams.

Hildegard Peplau modelis parenkamas tada, kai bendrosios praktikos slaugytojas, vadovaudamasis gydytojo nurodymais, turi išmokyti pacientą pakeisti jo įpročius, kurie trukdo gydymui. Neigiamu aspektu būdu tai, kad tiek pacientui, tiek jo šeimos nariams keisti savo gyvenimo įpročius yra nelengva arba visai nesinori. Todėl šio modelio taikymas reikalauja iš bendrosios praktikos slaugytojo daug laiko ir subtilaus atkaklumo, kad jo darbas su pacientu ir jo artimaisiais nebūtų vertinamas kaip neleistas kišimasis į šeimos reikalus.

Apibendrinant galima teigti, kad bendrosios praktikos slaugytojas tiek pacientui, tiek jo šeimos nariams yra ne tik patarėjas ar psichologas, tačiau ir mokytojas, kuris skatina rūpintis tiek savo tiek, mylimų žmonių sveikata ir gyvenamosios aplinkos komfortu.

Literatūra

1. Barbaravičienė R., Šeimos sveikata. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos pranešimas. Vilnius, 2011.
2. Butkevičienė R., Psichosocialinė pagalba šeimai slaugant vaiką: koncepsinis pagrindas. Sveikatos mokslai. Vilnius, 2002. 4, p. 8-12.
3. Bulikaitė V., Lietuvoje populiarėja mokymo programa Mokykimės kalbėdami. Slauga mokslas ir praktika., Vilnius, 2011. 7-8(175-176), p.15.
4. Čiočienė A., Bendruomenės slauga pirminėje sveikatos priežiūroje. Sveikatos mokslai. Vilnius, 2002. 4, p. 2-5.
5. Kisieliene V., Spirgienė L., Riklikienė O. Senyvo amžiaus žmonių vertinimas atsižvelgiant į komforto teoriją. Slauga mokslas ir praktika., Vilnius, 2011. 7-8 (175-176), p.9-10.
6. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija., Bendrosios praktikos slaugytojo rengimo standartas., Vilnius, 2002.
7. Lietuvos medicinos norma MN 28:2011. Bendrosios praktikos slaugytojas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė. 2011m. Birželio 27d. įsakymas Nr. V- 644., žin., 2011, Nr 79-3882.
8. Lietuvos medicinos norma MN 57:2011. Bendruomenės slaugytojas. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė. 2011m. birželio 30d. įsakymas Nr. V-650., žin., 2011, Nr. 82- 4015.
9. Mecelienė K., Vaškelytė A., Damulevičiūtė G., Namuose slaugomų pacientų artimųjų patiriamas stresas. Slauga mokslas ir praktika. Vilnius, 2011. 7-8 (175-176), p.11-14.
10. Narvilienė D., Būtinoji medicinos pagalba ir intensyvioji slauga. Antrasis pataisytas ir papildytas leidimas. Mokojoji knyga. Kaunas, 2013.
11. Stankūnienė J., Slaugytojo profesijos raida: nuo Florens Naintingel iki šių dienų. Slauga mokslas ir praktika. Vilnius, 2013. 5 (179), p. 6-7.
12. Slaugytojo profesinės etikos kodeksas. Lietuvos bioetikos komitetas. Vilnius, 2006.
13. Vaškelytė A., Šeimų kuriuose gimė neišnešioti naujagimiai, sveikatos priežiūros poreikių tyrimas. Sveikatos mokslai. Vilnius, 2002. 4, p. 15-17.
14. Žemaitienė N., Bulotaitė L., Jusienė R., Veryga R. Sveikatos psichologija. Vilnius, 2011.

ĮRODYMAI APIE NEPANEIGIAMĄ REALYBĘ

EVIDENCE OF THE UNDENIABLE REALITY

Vilimantas Zablockis

Metafizikos daktaras

Santrauka

Kiekvienas iš mūsų, sielos gilumoje jaučia, jog gimė dėl kažko labai svarbaus. Tik, deja, ne visiems pavyksta nugyventi gyvenimą taip, kad suvoktume ir įvykdytume šiame gyvenime tikrąją savo paskirtį. Esame dieviškos, tačiau netobulos būtybės, gyvenančios dviejuose pasauliuose – materialiam ir dvasiniam. Mums lemta nuolatos per laiką judėti pirmyn bei atgal tarp šių dviejų erdvių ir tuo metu tobulėti bei įgyti vis naujų žinių. Suvokimas, kad priklausome kitai erdvei, dovanoja mums ramybę ir vidinę harmoniją ne tik kaip prieglaudą nuo žemiškų bėdų, bet ir kaip priemonę susitapatinti su visatos protu.

Įvadas

Gyvenimo skausmas yra ypač klatingas, nes gali užblokuoti gydančią mūsų sielų galią, ypač jei savo gyvenimo įvykių nevertiname kaip iš anksto nulemtą išbandymą. Žinoma, šią idėją sunku pripažinti tiems, kurie kenčia fiziškai, dėl mirtinos ligos. Dažnai ligonių atsakymas ir paaiškinimas apie kančią yra šokiruojantis. Jie teigia, kad mūsų sielos gimė iš kūrėjo, kuris tyčia paslepia nuo mūsų visišką ramybę, kad daug ryžtingiau jos siektume. Šis teigimas įtikina, kad visatos tvarka ir tikslas sklinda iš aukštesnės sąmonės. Mūsų misija Žemėje – tai išgyventi protiškai atkirstam nuo tikrųjų savo namų. Gyvendama žmogaus kūne siela iš esmės yra viena. Santykinę sielos izoliaciją Žemėje dar sustiprina sąmoningos mintys, kad anapus šio gyvenimo nieko nėra. Mūsų abejonės gundo mus paguodos ieškoti vien fiziniame pasaulyje. Mokslininkų atradimai, kad Žemė viso labo yra tik smiltelė begalinės galaktikos jūros kranto linijoje, stiprina mūsų nereikšmingumą. Vieną dieną visi užbaigsime šią ilgą kelionę ir pasieksime galutinį nušvitimą, kur viskas įmanoma.

Tyrimo objektas ir metodai

Istorikai praėjusį šimtmetį vadins atradimų ir mokslo perversmų amžiumi. Be abejonės, pagrindiniai didieji atradimai, tapę ištisų disciplinų pamatu, buvo padaryti per paskutinius šimtą metų. Dauguma pasiekimų mus užklupo taip staiga, kad net šiek tiek apsvaigome. Jie dovanojo žmonijai daugybę naujų galimybių, kita vertus, nebuvome pajėgūs atsakyti į klausimą, ką iš tikrųjų šios naujovės reiškia mūsų gyvenime. Visai tikėtina, kad XXI amžius bus šių atradimų įsisąmoninimo tarpsnis. Dabar kaip tik tuo užsiima daug mokslininkų, mokytojų ir tyrinėtojų. Nors apie visuotinio energijos lauko buvimą jau senokai kalbama ir rašoma, tik visai neseniai buvo atlikti eksperimentai, kartą ir visiems laikams įrodę, kad Matrica egzistuoja. **Matrica yra pati kūrinija. Ji ir medžiaga, iš kurios viskas sudaryta, ir viso, kas sukurta, talpykla.** Mokslininkai iki šiol manė, kad daugiau nei 90% kosmoso „tiesiog nėra“, jis mums atrodo kaip tuščia erdvė. Vadinasi, tik 10% visatos „egzistuoja“ ar išties šie procentai tai viskas, kas yra? O kas yra erdvėje, kurią laikome „tuščia“?

Jeigu ji yra tuščia, mums reikia atsakyti į labai svarbų klausimą: kaip iš vienos vietos į kitą sklinda energijos bangos, perduodančios tokius dalykus kaip mūsų mobiliųjų telefonų skambučiai, taip pat įdomu sužinoti, kaip sklinda šviesa, dėl kurios mūsų akys dabar mato greta esančius žmones, rašymo priemones, aplinką ir taip toliau. Tačiau, kad įrodyti tai, turime sugriauti vieną pagrindinių šiuolaikinio mokslo dogmų, kad erdvė yra tuščia. Šis klausimas yra toks pat senas kaip ir pati žmonija. Pojūtis, kad esame susiję su visata, pasauliu ir tarpusavyje, lydėjo mus nuo pirmųjų bendruomenės laikų. Žmonija, pradėdama poetais ir filosofais, baigiant mokslininkais ir šiaip – žmonėmis, ieškančiais atsakymų į svarbiausius būties klausimus, jaučia, jog tuštumoje, kurią vadiname „erdve“, iš tikrųjų „kažkas yra“.

Fizikas Konradas Fineglas (Konrad Finagle) suformulavo klausimą, dėl erdvės reikšmės: „Pasvarstykime, kas nutiktų, jei pašalintume tarp objektų plytinčią erdvę. Visa, kas visatoje susispaustų iki dulkelės dydžio. Ne kas kita, o erdvė neleidžia viskam supulti į vieną tašką. Antropologas Luisas Likėjus (Louis Leakey) kartą pareiškė: „Tikros pažangos nepadarysime, jei nesuprasime, kas esame patys.“

Mokslas jau seniai įrodė, kad mūsų Žemės planetoje oro mišinys, kuriuo kvėpuojame yra tokios cheminės sudėties, kuriai egzistuoti neįmanoma. Nes yra labai sprogus. Niekas nežino kada tai įvyks, juo labiau niekas iš žmonijos mokslininkų pasakyti negali, kodėl taip neįvyksta?

Kaip Indros tinklas hinduizmo kosmologijoje ir Niutono eteris, ši energija, regis yra visur. 1928 metais Albertas Einšteinas pasakė: „Pagal bendrąją reliatyvumo teoriją erdvė be eterio yra neįsivaizduojama, nes tokioje erdvėje ne tik negalėtų sklirti šviesa, bet ir neegzistuoti erdvės bei laiko etalonai.“

Tarp 1993 ir 2000 metų iki tol negirdėtų eksperimentų serija parodė visatą persmelkusio energijos lauko buvimą. Ir, iki šiol bemaž kiekvieną dieną pranešama apie vis naujus tyrimus ir panašius rezultatus. Vieni iš jų leidžia manyti, kad žmogaus DNR daro tiesioginę įtaką fiziniam pasauliui. Ta įtaka, tyrinėtojų nuomone, vyksta per šiuos objektus jungiantį energijos lauką.

Mokslininkai V.Poponinas ir P.Gariajevas atliko eksperimentą norėdami ištirti, kokį poveikį šviesos dalelėms fotonams daro DNR. Atatinkamoje talpykloje sukūrė vakuumo sąlygas. Iš jos išsiurbė fotonus. Tačiau, kaip ir reikėjo tikėtis visų pašalinti nepavyko. Turėdami labai jautrią įrangą jie nustatė fotonų buvimo vietas, kurie padrikai buvo išsidėstę talpos pakraščiuose. Kitoje eksperimento dalyje, į patalpą buvo įdėti žmogaus DNR pavyzdžiai. Ir tada šviesos dalelės padarė tai, ko niekas nelaukė: jos išsidėstė visiškai kitaip. Buvo akivaizdu, kad DNR tiesiogiai veikia fotonus. Šie elgėsi taip, tarsi kokia neregima jėga būtų suteikusi jiems taisyklingą struktūrą. Fizikos principai absoliučiai nepajėgūs paaiškinti tokio reiškinio: užfiksuota, jog šioje kontroliuojamoje aplinkoje esanti DNR, mūsų gyvybės kodo nešėja, daro tiesioginę įtaką kvantinei substancijai, **iš kurios sudarytas mūsų pasaulis!**

Dar labiau mokslininkai nustebo tada, kai DNR medžiagą iš talpyklos pašalino. Jie visai pagrįstai manė, kad šviesos dalelės vėl padrikai pasklis po erdvę, kaip buvo pradžioje. Tačiau jie tapo priešingo reiškinio liudytojais: fotonai liko išsidėstę taip, lyg DNR vis dar būtų buvusi talpykloje. Šviesa pasielgė visiškai nelauktai ir paradoksaliai.

Darbo išvadose mokslininkai norom nenorom turėjo iškelti hipotezę, kad DNR sužadino mokslui iki šiol nežinomą lauką. Kadangi eksperimente tiesiogiai dalyvavo ir efektą sukėlė gyva materija, mokslininkai šį fenomeną pavadino „fantominiu DNR poveikiu“.

Dar 1887 metais mokslininkų Maiklsono ir Morlio eksperimento rezultatas įtikino, jog nėra nieko, kas jungtų atskirus fizinio pasaulio objektus. Vadinasi, atskyrus nuo žmogaus jo audinius: odą, organus ar kaulus, bet kokios jų sąsajos su kūnu turėtų nutrūkti. Tačiau vienas eksperimentas parodė mums, jog išties yra visiškai kitaip. Pastarasis mokslinis tyrimas nepaliko jokių abejonių, kad žmogaus emocijos daro tiesioginę įtaką organizmo ląstelių funkcijoms.

Prieš 20 metų su JAV armija dirbanti mokslininkų grupė vadovaujama dr. Klivo Bakterio (Cleve Backter) tyrė, ar mūsų jausmai toliau veikia gyvas ląsteles, konkrečiau DNR, kai tos ląstelės atskiriamos nuo kūno. Kitaip tariant, ar paėmus audinio mėginį žmogaus emocijos ir toliau darys toms ląstelėms teigiamą ir neigiamą poveikį, o jei taip – koku atstumu tas ryšys veikia. Tyrėjai paėmė audinio ir DNR tepinėlį iš savanorio burnos. Bandinys buvo izoliuotas ir nuneštas į kitą patalpą tame pačiame pastate. Specialiai sukurtoje kameroje tyrėjai matavo elektrinius DNR parametrus ir tikrino ar DNR reaguoja į donoro, esančio kitame pastato kambaryje už keliasdešimt metrų, emocijas. Tuo metu donorui buvo rodomi vaizdo įrašai. Siekiant sukurti tikras emocijas buvo rodomi vaizdai apie karą, meilę, komedija. Donoras per trumpą laiko tarpą turėjo patirti tam tikrų emocijų spektrą. Kitoje patalpoje buvo tiriama jo DNR. Donorui išgyvenant emocijų bangas, tą pačią akimirką jo ląstelėse ir DNR buvo registruojami galingi elektriniai impulsai. Nors donorą ir bandinį skyrė keliasdešimt metrų atstumas, DNR elgėsi taip, lyg vis dar būtų fiziškai susijusi su kūnu. Palaiptamui atstumas buvo didinamas: daugiau nei šimtas metrų, keletą kilometrų ir galiausiai eksperimentą baigė, kai ląstelės buvo nugabentos už 550 kilometrų nuo donoro. Laiko tarpai, skiriantys donoro išgyvenimus ir ląstelės reakcijas buvo matuojami itin tiksliai atominiu laikrodžiu. Visais atvejais šis laiko tarpas būdavo lygus nuliui – ląstelė reaguodavo tuo pat metu, kai donoras patirdavo kokią nors emociją. DNR reaguodavo taip, lyg vis dar būtų susijusi su donoro kūnu.

Žinoma, tokie rezultatai mums gali pasirodyti antgamtiški, tačiau pamąstykite štai kaip: jeigu egzistuoja visą materiją apjungiantis kvantinis laukas, viskas yra ir visada lieka susiję. Klivo Bakterio kolega dr.Džefris Tomsonas (Jeffrey Thomson) pabrėžtinai pasakė: „Žmogaus kūnas iš tikrųjų neturi nei pabaigos, nei pradžios.“

Šio eksperimento potekstė labai plati ir kai kuriems atrodo neįtikėtina. Jeigu pavyzdžiui, sėkmingai persodinus organą kitam žmogui, ar šie individai lieka tam tikru būdu susiję? Dauguma mūsų diena iš dienos bendrauja su dešimtimis, o kartais ir šimtais kitų žmonių ir dažnai šie kontaktai būna fiziniai. Kiekvieną kartą prisilietę prie kito žmogaus, vien paspaudę jam ranką, gauname jo DNR pėdsakų – jie lieka ant mūsų

kūno. Lygiai taip pat šiek tiek ląstelių prikimba prie jo. Ar tai reiškia, kad mes toliau pasiliegame susiję su tais, prie kurių prisiliečiame? Jeigu taip, kiek stiprus šis tarpusavio ryšys? Atsakymas į šiuos klausimus yra teigiamas – ryšys egzistuoja.

Kai tik pripažįstame faktą, jog galime rinktis savo tikrovę, paprastai kyla šie klausimai: „Kaip tai padaryti? Kaip įtikėti, kad koks nors žmogus yra sveikas, jei jo kūnas akivaizdžiai ligotas?“ Rinkdamiesi kvantinę galimybę, turime tapti tuo būties būviu, atsisakyti savęs dėl naujos galimybės ir „pamiltę tą būseną, gyventi joje visiškai užmiršus senąją.“ Kaip tik tai siūlo mums padaryti senovinės dvasinės tradicijos. Ši žmogaus ir dieviškumo susiejimo technika paprastai vadinama **malda**. Gal būt tiek daug dvasinių tradicijų pabrėžia, koks svarbus yra kiekvienas žmogus ir jo **tikėjimas**.

Yra atlikta tyrimų, kurie patvirtina holografinį proto ir sąmonės modelį. Pastebėta, kad tokią pat sąmonės būseną patirianti žmonių grupė veikia aplinką ir šis poveikis neapsiriboja pastatu, kuriame grupė susitinka. Grupės potyriai sklinda tolyn kažin kokiais subtiliais kanalais ir jų nevaržo klasikinės fizikos dėsniai. Vienas tokio reiškinio pavyzdžių yra transcendentinės meditacijos įtaka didelėms žmonių grupėms.

1988 metais šį projektą aprašė akademinis leidinys „Journal of Conflict Resolution“. Izraelio ir Libano ginkluoto konflikto metu devintojo dešimtmečio pradžioje savanoriai buvo išmokyti transcendentinės meditacijos metodu. Tam tikromis mėnesio dienomis ir valandomis juos nuveždavo į karo draskomus Vidurinių Rytų regionus, kur jie medituodavo ir pasiekdavo ramybės būseną. Per tuos laiko tarpus, kai jie būdavo ramybėje, ginkluotų išpuolių gerokai sumažėdavo. Šią praktiką nutraukus, statistika pasikeisdavo į priešingą pusę. Savanorių grupės veikla patvirtino ankstesnius rezultatus: nedideliame procentui gyventojų pasiekus vidinę ramybę, ši būseną imdavo atsispindėti aplinkiniame pasaulyje.

Ar girdėjote, kad jogą sudraskytų žvėrys? Nebuvo tokio atvejo, nes į energijos skydą neišdrįs kėsintis joks gyvūnas, turintis nors truputį instinkto. Reikia tik iššaukti vidinę energijos galią išorėn, į galūnes. Vidiniai kanalai išsišakoja galūnėse ir kai kurie žmonės gali jausti vidaus šviesą, esant kojų ir rankų pirštų įtampai, ar atitinkamai jausti skambančią šviesą. Visa tai ne metafizika, bet nurodymai gyvenimui. Daugeliui reikalinga apsauga, tai kodėl nepasinaudoti tokiu lobiu?

Noriu pateikti dar vieną įvykį iliustruojantį, kokia yra tikėjimo jėga.

Prieš kelerius metus vienoje Pekino ligoninėje Kinijoje, buvo atliekamas vidutinio amžiaus moteriai, pavojingo mirtino auglio šlapimo pūslėje šalinimo procesas. Šiame procese dalyvavo ir ji aprašė dvasingumo ir technologijų ryšių tyrėjas, kompiuterinių sistemų projektuotojas amerikietis Gregas Bradenas (Gregg Braden).

Gydytojai nustatė, kad auglys yra piktybinis, ir pareiškė, jog jis neoperuotinas. Šioje ligoninėje, kokių mieste yra ne viena, buvo nuolat nepaprastai sėkmingai taikomi netradiciniai gydymo metodai. Klinikos gydytojai akcentuoja pacientui apie asmeninę atsakomybę, už savo sveikatą ir moko naujos pozityvios gyvensenos, o ne vien „suremontuoja“ pacientą ir išsiunčia jį namo. Taip pat šie gydytojai padeda pacientui susiformuoti naujus mitybos ir kvėpavimo įpročius bei rankų judesiais sužadina jo kūne gyvybinę energiją „či“. Paprasti gyvensenos pokyčiai sustiprina ligonio organizmą ir sudaro palankiausias sąlygas išgyti. Kai ligonis išsiugdo naujus įpročius, ateina laikas atlikti gydymo procedūrą. Pradedant operaciją, pacientei gulint ant vežiojamos lovos, nebuvo duodama jokių raminamųjų ir skausmą malšinančių vaistų. Už jos stovėjo trys gydytojai baltais chalatais, o priešais sėdėjo ultragarso specialistas (echoskopuotojas), laikydamas rankoje prietaiso daviklį. Jis buvo pasiruošęs stebėti auglį. Procedūra truko vos keturias minutes ir per jas buvo galima išvysti tai, ką Vakarų medicina pavadintų stebuklu. Tačiau matricos hologramos kontekste (apie tai šiame straipsnyje aukščiau išdėstyta) šis dalykas atrodė visiškai suprantamas. Prieš procedūrą gydytojai sutarė dėl žodžio, kuris sužadinsiąs jų kūnuose ypatingą jausmą, kad moteris jau išgijusi. Norėdami pasveikti turime jaustis taip, tarsi tai jau būtų įvykę. Nors ir žinodami, kad auglys yra realus, gydytojai įtikėjo, kad jo buvimas tėra viena iš daugelio galimybių. O galimybes mes galime rinktis kitas, jei mokame kalbą, kuria galime kreiptis į Dieviškąją Matricą. Gydytojai kalbėjo žodžius, kurie skambėjo lyg mantra. Apytiksliai juos galima būtų išversti taip: „Jau padaryta...jau padaryta...“ Paskui kamera nukrypo į echoskopo ekraną. Pamatėme auglį. Pradžioje atrodė, kad nieko nevyksta. Staiga auglys ėmė virpėti tai pasirodydamas, tai vėl dingdamas, tarsi būtų sverdėjęs tarp dviejų tikrovių. Visa auditorija, kurioje buvo šeši asmenys, nuščiavo. Po kelių sekundžių auglys tapo visiškai blankus, o paskui dingo iš ekrano...jo neliko! Pekino klinikos gydytojai įrodė, kad sąmonė gali tiesiogiai veikti tikrovę, nenutiko nieko antgamtiška, tik pasitraukė pavojinga liga. Sceptikams dažniausiai kyla toks klausimas: „Jei šie dalykai realūs, kodėl mes apie juos nieko nežinome?“ Galima jiems atsakyti taip: „Štai dabar sužinojote!“ Dar gali paklausti: „O kiek ilgai išsilaiko toks poveikis?“ Kaip rodo stebėjimų duomenys, 95% tokiu būdu išgydytų pacientų per penkerius metus liga nepasikartoja, jei tik jie laikosi naujų gyvensenos ir mitybos įpročių.

Išvados

Griežtomis laboratorinių tyrimų sąlygomis galima gauti įrodymų, kad egzistuoja sąsajos, kurias senovinės tradicijos amžiais laikė šventomis.

Egzistuoja dar neatpažinta energijos rūšis.

Mokslininkus stulbina taip vadinamos „kosminės materijos“ buvimas, kuri ne tik žmogaus mintimis gali judinti daiktus, įtakoti gijimui, bet sustumdo į vietas planetas ir galaktikas.

Per šią energiją ląstelės ir DNR komunikuoja, ir daro įtaką materijai.

Gyvus audinius sieja anksčiau neatpažinta energijos forma.

Žmogaus emocijos daro tiesioginę įtaką gyvai DNR.

Šis poveikis visai nepriklauso nuo žmogų ir jo DNR skiriančio atstumo.

Šios energijos įtaką galima panaudoti sveikai gyvensenai ir alternatyvinės medicinos gydymo procedūroms atlikti.

Literatūra

G. Braden. The Divine Matrix

D. Icke. Infinite Love is the Only Truth

A. Klizovskis. Psichinė energija

M. Newton. Journey of souls

S. Rinpočė. Tibetiečių gyvenimo ir mirties knyga

ŽMOGUS – TAI SIELA, TURINTI KŪNĄ (Vydūnas)

HUMAN – IS THE SOUL WITH THE BODY

Vilimantas Zablockis

Metafizikos daktaras

Santrauka

Kiekvienas iš mūsų, sielos gilumoje jaučia, jog gimė dėl kažko labai svarbaus. Tik, deja, ne visiems pavyksta nugyventi gyvenimą taip, kad suvoktume ir įvykdytume šiame gyvenime tikrąją savo paskirtį. Esame dieviškos, tačiau netobulos būtybės, gyvenančios dviejuose pasauliuose – materialiam ir dvasiniam. Mums lemta nuolatos per laiką judėti pirmyn bei atgal tarp šių dviejų erdvių ir tuo metu tobulėti bei įgyti vis naujų žinių. Suvokimas, kad priklausome kitai erdvei, dovanoja mums ramybę ir vidinę harmoniją ne tik kaip prieglaudą nuo žemiškų bėdų, bet ir kaip priemonę susitapatinti su visatos protu.

Įvadas

Gyvenimo skausmas yra ypač klastingas, nes gali užblokuoti gydančią mūsų sielų galią, ypač jei savo gyvenimo įvykių nevertiname kaip iš anksto nulemtą išbandymą. Žinoma, šią idėją sunku pripažinti tiems, kurie kenčia fiziškai, dėl mirtinos ligos. Dažnai ligonių atsakymas ir paaiškinimas apie kančią yra šokiruojantis. Jie teigia, kad mūsų sielos gimė iš kūrėjo, kuris tyčia paslepia nuo mūsų visišką ramybę, kad daug ryžtingiau jos siektume. Šis teigimas įtikina, kad visatos tvarka ir tikslas sklinda iš aukštesnės sąmonės. Mūsų misija Žemėje – tai išgyventi protiškai atkirstam nuo tikrųjų savo namų. Gyvendama žmogaus kūne siela iš esmės yra viena. Santykinę sielos izoliaciją Žemėje dar sustiprina sąmoningos mintys, kad anapus šio gyvenimo nieko nėra. Mūsų abejonės gundo mus paguodos ieškoti vien fiziniame pasaulyje. Mokslininkų atradimai, kad Žemė viso labo yra tik smiltelė begalinės galaktikos jūros kranto linijoje, stiprina mūsų nereikšmingumą. Vieną dieną visi užbaigsime šią ilgą kelionę ir pasieksime galutinį nušvitimą, kur viskas įmanoma.

Tyrimo objektas ir metodai

Istorikai praėjusį šimtmetį vadins atradimų ir mokslo perversmų amžiumi. Be abejonės, pagrindiniai didieji atradimai, tapę ištisų disciplinų pamatu, buvo padaryti per paskutinius šimtą metų. Dauguma pasiekimų mus užklupo taip staiga, kad net šiek tiek apsvaigome. Jie dovanojo žmonijai daugybę naujų galimybių, kita vertus, nebuvome pajėgūs atsakyti į klausimą, ką iš tikrųjų šios naujovės reiškia mūsų gyvenime. Visai tikėtina, kad XXI amžius bus šių atradimų įsisąmoninimo tarpsnis. Dabar kaip tik tuo užsiima daug mokslininkų, mokytojų ir tyrinėtojų. Nors apie visuotinio energijos lauko buvimą jau senokai kalbama ir rašoma, tik visai neseniai buvo atlikti eksperimentai, kartą ir visiems laikams įrodę, kad Matrica egzistuoja. **Matrica yra pati kūrinija. Ji ir medžiaga, iš kurios viskas sudaryta, ir viso, kas sukurta, talpykla.** Mokslininkai iki šiol manė, kad daugiau nei 90% kosmoso „tiesiog nėra“, jis mums atrodo kaip tuščia erdvė. Vadinasi, tik 10% visatos „egzistuoja“ ar išties šie procentai tai viskas, kas yra? O kas yra erdvėje, kurią laikome „tuščia“?

Jeigu ji yra tuščia, mums reikia atsakyti į labai svarbų klausimą: kaip iš vienos vietos į kitą sklinda energijos bangos, perduodančios tokius dalykus kaip mūsų mobiliųjų telefonų skambučiai, taip pat įdomu sužinoti, kaip sklinda šviesa, dėl kurios mūsų akys dabar mato greta esančius žmones, rašymo priemones, aplinką ir taip toliau. Tačiau, kad įrodyti tai, turime sugriauti vieną pagrindinių šiuolaikinio mokslo dogmų, kad erdvė yra tuščia. Šis klausimas yra toks pat senas kaip ir pati žmonija. Pojūtis, kad esame susiję su visata, pasauliu ir tarpusavyje, lydėjo mus nuo pirmųjų bendruomenės laikų. Žmonija, pradėdama poetais ir filosofais, baigiant mokslininkais ir šiaip – žmonėmis, ieškančiais atsakymų į svarbiausius būties klausimus, jaučia, jog tuštumoje, kurią vadiname „erdve“, iš tikrųjų „kažkas yra“.

Fizikas Konradas Fineglas (Konrad Finagle) suformulavo klausimą, dėl erdvės reikšmės: „Pasvarstykime, kas nutiktų, jei pašalintume tarp objektų plytinčią erdvę. Visa, kas visatoje susispaustų iki dulkelės dydžio. Ne kas kita, o erdvė neleidžia viskam supulti į vieną tašką. Antropologas Luisas Likėjus (Louis Leakey) kartą pareiškė: „Tikros pažangos nepadarysime, jei nesuprasime, kas esame patys.“

Mokslas jau seniai įrodė, kad mūsų Žemės planetoje oro mišinys, kuriuo kvėpuojame yra tokios cheminės sudėties, kuriai egzistuoti neįmanoma. Nes yra labai sprogus. Niekas nežino kada tai įvyks, juo labiau niekas iš žmonijos mokslininkų pasakyti negali, kodėl taip neįvyksta?

Kaip Indros tinklas hinduizmo kosmologijoje ir Niutono eteris, ši energija, regis yra visur. 1928 metais Albertas Einšteinas pasakė: „Pagal bendrąją reliatyvumo teoriją erdvė be eterio yra neįsivaizduojama, nes tokioje erdvėje ne tik negalėtų skliti šviesa, bet ir neegzistuoti erdvės bei laiko etalonai.“

Tarp 1993 ir 2000 metų iki tol negirdėtų eksperimentų serija parodė visatą persmelkusio energijos lauko buvimą. Ir, iki šiol bemaž kiekvieną dieną pranešama apie vis naujus tyrimus ir panašius rezultatus. Vieni iš jų leidžia manyti, kad žmogaus DNR daro tiesioginę įtaką fiziniam pasauliui. Ta įtaka, tyrinėtojų nuomone, vyksta per šiuos objektus jungiantį energijos lauką.

Mokslininkai V.Poponinas ir P.Gariajevas atliko eksperimentą norėdami ištirti, kokį poveikį šviesos dalelėms fotonams daro DNR. Atatinkamoje talpykloje sukūrė vakuumo sąlygas. Iš jos išsiurbė fotonus. Tačiau, kaip ir reikėjo tikėtis visų pašalinti nepavyko. Turėdami labai jautrią įrangą jie nustatė fotonų buvimo vietas, kurie padrikai buvo išsidėstę talpos pakraščiuose. Kitoje eksperimento dalyje, į patalpą buvo įdėti žmogaus DNR pavyzdžiai. Ir tada šviesos dalelės padarė tai, ko niekas nelaukė: jos išsidėstė visiškai kitaip. Buvo akivaizdu, kad DNR tiesiogiai veikia fotonus. Šie elgėsi taip, tarsi kokia neregima jėga būtų suteikusi jiems taisyklingą struktūrą. Fizikos principai absoliučiai nepajėgūs paaiškinti tokio reiškinio: užfiksuota, jog šioje kontroliuojamoje aplinkoje esanti DNR, mūsų gyvybės kodo nešėja, daro tiesioginę įtaką kvantinei substancijai, **iš kurios sudarytas mūsų pasaulis!**

Dar labiau mokslininkai nustebo tada, kai DNR medžiagą iš talpyklos pašalino. Jie visai pagrįstai manė, kad šviesos dalelės vėl padrikai pasklis po erdvę, kaip buvo pradžioje. Tačiau jie tapo priešingo reiškinio liudytojais: fotonai liko išsidėstę taip, lyg DNR vis dar būtų buvusi talpykloje. Šviesa pasielgė visiškai nelauktai ir paradoksaliai.

Darbo išvadose mokslininkai norom nenorom turėjo iškelti hipotezę, kad DNR sužadino mokslui iki šiol nežinomą lauką. Kadangi eksperimente tiesiogiai dalyvavo ir efektą sukėlė gyva materija, mokslininkai šį fenomeną pavadino „fantominiu DNR poveikiu“.

Dar 1887 metais mokslininkų Maiklsono ir Morlio eksperimento rezultatas įtikino, jog nėra nieko, kas jungtų atskirus fizinio pasaulio objektus. Vadinasi, atskyrus nuo žmogaus jo audinius: odą, organus ar kaulus, bet kokios jų sąsajos su kūnu turėtų nutrūkti. Tačiau vienas eksperimentas parodė mums, jog išties yra visiškai kitaip. Pastarasis mokslinis tyrimas nepaliko jokių abejonių, kad žmogaus emocijos daro tiesioginę įtaką organizmo ląstelių funkcijoms.

Prieš 20 metų su JAV armija dirbanti mokslininkų grupė vadovaujama dr. Klivo Bakterio (Cleve Backter) tyrė, ar mūsų jausmai toliau veikia gyvas ląsteles, konkrečiau DNR, kai tos ląstelės atskiriamos nuo kūno. Kitaip tariant, ar paėmus audinio mėginį žmogaus emocijos ir toliau darys toms ląstelėms teigiamą ir neigiamą poveikį, o jei taip – koku atstumu tas ryšys veikia. Tyrėjai paėmė audinio ir DNR tepinėlį iš savanorio burnos. Bandinys buvo izoliuotas ir nuneštas į kitą patalpą tame pačiame pastate. Specialiai sukurtoje kameroje tyrėjai matavo elektrinius DNR parametrus ir tikrino ar DNR reaguoja į donoro, esančio kitame pastato kambaryje už keliasdešimt metrų, emocijas. Tuo metu donorui buvo rodomi vaizdo įrašai. Siekiant sukurti tikras emocijas buvo rodomi vaizdai apie karą, meilę, komedija. Donoras per trumpą laiko tarpą turėjo patirti tam tikrų emocijų spektrą. Kitoje patalpoje buvo tiriama jo DNR. Donorui išgyvenant emocijų bangas, tą pačią akimirką jo ląstelėse ir DNR buvo registruojami galingi elektriniai impulsai. Nors donorą ir bandinį skyrė keliasdešimt metrų atstumas, DNR elgėsi taip, lyg vis dar būtų fiziškai susijusi su kūnu. Palaiptiesiems atstumas buvo didinamas: daugiau nei šimtas metrų, keletą kilometrų ir galiausiai eksperimentą baigė, kai ląstelės buvo nugabentos už 550 kilometrų nuo donoro. Laiko tarpai, skiriantys donoro išgyvenimus ir ląstelės reakcijas buvo matuojami itin tiksliai atominiu laikrodžiu. Visais atvejais šis laiko tarpas būdavo lygus nuliui – ląstelė reaguodavo tuo pat metu, kai donoras patirdavo kokią nors emociją. DNR reaguodavo taip, lyg vis dar būtų susijusi su donoro kūnu.

Žinoma, tokie rezultatai mums gali pasirodyti antgamtiški, tačiau pamąstykite štai kaip: jeigu egzistuoja visą materiją apjungiantis kvantinis laukas, viskas yra ir visada lieka susiję. Klivo Bakterio kolega dr.Džefris Tomsonas (Jeffrey Thomson) pabrėžtinai pasakė: „Žmogaus kūnas iš tikrųjų neturi nei pabaigos, nei pradžios.“

Šio eksperimento potekstė labai plati ir kai kuriems atrodo neįtikėtina. Jeigu pavyzdžiui, sėkmingai persodinus organą kitam žmogui, ar šie individai lieka tam tikru būdu susiję? Dauguma mūsų diena iš dienos bendrauja su dešimtimis, o kartais ir šimtais kitų žmonių ir dažnai šie kontaktai būna fiziniai. Kiekvieną kartą prisilietę prie kito žmogaus, vien paspaudę jam ranką, gauname jo DNR pėdsakų – jie lieka ant mūsų

kūno. Lygiai taip pat šiek tiek ląstelių prikimba prie jo. Ar tai reiškia, kad mes toliau pasiliegame susiję su tais, prie kurių prisiliečiame? Jeigu taip, kiek stiprus šis tarpusavio ryšys? Atsakymas į šiuos klausimus yra teigiamas – ryšys egzistuoja.

Kai tik pripažįstame faktą, jog galime rinktis savo tikrovę, paprastai kyla šie klausimai: „Kaip tai padaryti? Kaip įtikėti, kad koks nors žmogus yra sveikas, jei jo kūnas akivaizdžiai ligotas?“ Rinkdamiesi kvantinę galimybę, turime tapti tuo būties būviu, atsisakyti savęs dėl naujos galimybės ir „pamiltę tą būseną, gyventi joje visiškai užmiršus senąją.“ Kaip tik tai siūlo mums padaryti senovinės dvasinės tradicijos. Ši žmogaus ir dieviškumo susiejimo technika paprastai vadinama **malda**. Gal būt tiek daug dvasinių tradicijų pabrėžia, koks svarbus yra kiekvienas žmogus ir jo **tikėjimas**.

Yra atlikta tyrimų, kurie patvirtina holografinį proto ir sąmonės modelį. Pastebėta, kad tokią pat sąmonės būseną patirianti žmonių grupė veikia aplinką ir šis poveikis neapsiriboja pastatu, kuriame grupė susitinka. Grupės potyriai sklinda tolyn kažin kokiais subtiliais kanalais ir jų nevaržo klasikinės fizikos dėsniai. Vienas tokio reiškinio pavyzdžių yra transcendentinės meditacijos įtaka didelėms žmonių grupėms.

1988 metais šį projektą aprašė akademinis leidinys „Journal of Conflict Resolution“. Izraelio ir Libano ginkluoto konflikto metu devintojo dešimtmečio pradžioje savanoriai buvo išmokyti transcendentinės meditacijos metodu. Tam tikromis mėnesio dienomis ir valandomis juos nuveždavo į karo draskomus Vidurinių Rytų regionus, kur jie medituodavo ir pasiekdavo ramybės būseną. Per tuos laiko tarpus, kai jie būdavo ramybėje, ginkluotų išpuolių gerokai sumažėdavo. Šią praktiką nutraukus, statistika pasikeisdavo į priešingą pusę. Savanorių grupės veikla patvirtino ankstesnius rezultatus: nedideliame procentui gyventojų pasiekus vidinę ramybę, ši būsena imdavo atsispindėti aplinkiniame pasaulyje.

Ar girdėjote, kad jogą sudraskytų žvėrys? Nebuvo tokio atvejo, nes į energijos skydą neišdrįs kėsintis joks gyvūnas, turintis nors truputį instinkto. Reikia tik iššaukti vidinę energijos galią išorėn, į galūnes. Vidiniai kanalai išsišakoja galūnėse ir kai kurie žmonės gali jausti vidaus šviesą, esant kojų ir rankų pirštų įtampai, ar atitinkamai jausti skambančią šviesą. Visa tai ne metafizika, bet nurodymai gyvenimui. Daugeliui reikalinga apsauga, tai kodėl nepasinaudoti tokiu lobiu?

Noriu pateikti dar vieną įvykį iliustruojantį, kokia yra tikėjimo jėga.

Prieš kelerius metus vienoje Pekino ligoninėje Kinijoje, buvo atliekamas vidutinio amžiaus moteriai, pavojingo mirtino auglio šlapimo pūslėje šalinimo procesas. Šiame procese dalyvavo ir jį aprašė dvasingumo ir technologijų ryšių tyrėjas, kompiuterinių sistemų projektuotojas amerikietis Gregas Bradenas (Gregg Braden).

Gydytojai nustatė, kad auglys yra piktybinis, ir pareiškė, jog jis neoperuotinas. Šioje ligoninėje, kokių mieste yra ne viena, buvo nuolat nepaprastai sėkmingai taikomi netradiciniai gydymo metodai. Klinikos gydytojai akcentuoja pacientui apie asmeninę atsakomybę, už savo sveikatą ir moko naujos pozityvios gyvensenos, o ne vien „suremontuoja“ pacientą ir išsiunčia jį namo. Taip pat šie gydytojai padeda pacientui susiformuoti naujus mitybos ir kvėpavimo įpročius bei rankų judesiais sužadina jo kūne gyvybinę energiją „či“. Paprasti gyvensenos pokyčiai sustiprina ligonio organizmą ir sudaro palankiausias sąlygas išgyti. Kai ligonis išsiugdo naujus įpročius, ateina laikas atlikti gydymo procedūrą. Pradedant operaciją, pacientei gulint ant vežiojamos lovos, nebuvo duodama jokių raminamųjų ir skausmą malšinančių vaistų. Už jos stovėjo trys gydytojai baltais chalatais, o priešais sėdėjo ultragarso specialistas (echoskopuotojas), laikydamas rankoje prietaiso daviklį. Jis buvo pasiruošęs stebėti auglį. Procedūra truko vos keturias minutes ir per jas buvo galima išvysti tai, ką Vakarų medicina pavadintų stebuklu. Tačiau matricos hologramos kontekste (apie tai šiame straipsnyje aukščiau išdėstyta) šis dalykas atrodė visiškai suprantamas. Prieš procedūrą gydytojai sutarė dėl žodžio, kuris sužadinsiąs jų kūnuose ypatingą jausmą, kad moteris jau išgijusi. Norėdami pasveikti turime jaustis taip, tarsi tai jau būtų įvykę. Nors ir žinodami, kad auglys yra realus, gydytojai įtikėjo, kad jo buvimas tėra viena iš daugelio galimybių. O galimybes mes galime rinktis kitas, jei mokame kalbą, kuria galime kreiptis į Dieviškąją Matricą. Gydytojai kalbėjo žodžius, kurie skambėjo lyg mantra. Apytiksliai juos galima būtų išversti taip: „Jau padaryta...jau padaryta...“ Paskui kamera nukrypo į echoskopo ekraną. Pamatėme auglį. Pradžioje atrodė, kad nieko nevyksta. Staiga auglys ėmė virpėti tai pasirodydamas, tai vėl dingdamas, tarsi būtų sverdėjęs tarp dviejų tikrovių. Visa auditorija, kurioje buvo šeši asmenys, nuščiuvo. Po kelių sekundžių auglys tapo visiškai blankus, o paskui dingo iš ekrano...jo neliko! Pekino klinikos gydytojai įrodė, kad sąmonė gali tiesiogiai veikti tikrovę, nenutiko nieko antgamtiška, tik pasitraukė pavojinga liga. Sceptikams dažniausiai kyla toks klausimas: „Jei šie dalykai realūs, kodėl mes apie juos nieko nežinome?“ Galima jiems atsakyti taip: „Štai dabar sužinojote!“ Dar gali paklausti: „O kiek ilgai išsilaiko toks poveikis?“ Kaip rodo stebėjimų duomenys, 95% tokiu būdu išgydytų pacientų per penkerius metus liga nepasikartoja, jei tik jie laikosi naujų gyvensenos ir mitybos įpročių.

Išvados

Griežtomis laboratorinių tyrimų sąlygomis galima gauti įrodymų, kad egzistuoja sąsajos, kurias senovinės tradicijos amžiais laikė šventomis.

Egzistuoja dar neatpažinta energijos rūšis.

Mokslininkus stulbina taip vadinamos „kosminės materijos“ buvimas, kuri ne tik žmogaus mintimis gali judinti daiktus, įtakoti gijimui, bet sustumdo į vietas planetas ir galaktikas.

Per šią energiją ląstelės ir DNR komunikuoja, ir daro įtaką materijai.

Gyvus audinius sieja anksčiau neatpažinta energijos forma.

Žmogaus emocijos daro tiesioginę įtaką gyvai DNR.

Šis poveikis visai nepriklauso nuo žmogų ir jo DNR skiriančio atstumo.

Šios energijos įtaką galima panaudoti sveikai gyvensenai ir alternatyvinės medicinos gydymo procedūroms atlikti.

Literatūra

G. Braden. The Divine Matrix

D. Icke. Infinite Love is the Only Truth

A. Klizovskis. Psichinė energija

M. Newton. Journey of souls

S. Rinpočė. Tibetiečių gyvenimo ir mirties knyga.

SOCIALINIO DARBUOTOJO PROFESINĖS VEIKLOS MOTYVACIJOS RAIŠKOS ATSPINDŽIAI SPAUDOJE

Vanda Kavaliauskienė

Socialinio darbo katedra Profesorė

vanda.kavaliauskienė@ku.lt

Dabarties socialinio darbo dinamika ir evoliucija keičia profesinės veiklos sanklodą, skatina ieškoti naujų, efektyvių moksliniais tyrimais pagrįstų socialinio darbo profesinės veiklos būdų. Socialinis darbas - į pagalbą žmogui orientuota profesija, kuriai reikia plataus žmogiškųjų sugebėjimų diapazono, darančio didelę įtaką profesinės veiklos sėkmei. Socialiniame darbe yra ryškus personalizacijos aspektas, pasireiškiantis individo savito profesijos braižo atradimu ir jo taikymu praktinėje veikloje. Atsižvelgiant į tai, aktualu išsamiau pažinti ir suprasti profesijos subjekto, prioritetinio profesijos struktūros elemento - socialinio darbuotojo asmenybę, ryškinti jo veiklos ir asmenybės profesionalumo dimensijas ir jų vaidmenį vykdant socialinio darbo misiją. Individo darbinę elgseną skatina įvairios tarpusavyje susijusios vidinės ir išorinės jėgos. Asmuo, supratęs savo vidinių ir išorinių galimybių santykius, savo semantinio elemento, atliepančio socialinio darbo profesijos paskirtį, supratimas, jos išgyvenimas ir siekimas įprasminti profesiją savo veikla yra vertinga socialinio darbuotojo asmenybės savybė, kuri savitai nuspalvina įvairius profesinės veiklos aspektus. Tai jėga – motyvacijos darinys, galintis stiprinti, ir palaikyti profesijos subjekto aktyvumą, iniciatyvą, entuziazmą, įtakoti gebėjimą sudaryti pageidaujamos veiklos modelį ir jį įgyvendinti praktikoje. Socialinis darbas dar kol kas nėra tapusi prestižine profesija, nors šioje srityje jau dirba gana daug socialinių darbuotojų. Kiekviena profesinė veikla, tarp jų ir socialinis darbas, yra svarbi dviem atžvilgiais: objektyviuoju ir subjektyviuoju – socialiniu ir individualiu. Idealu, kai žmogaus profesinė veikla atliepia visuomenės poreikius, padeda įgyvendinti socialiai vertingus tikslus, stiprina profesijos statusą, ir taip pat teikia pasitenkinimą profesine veikla, užtikrina asmeninę gerovę, teikia galimybę tobulėti, siekti karjeros, tapti pripažintam specialistui ir pan. Šioje profesijoje vykstančių pokyčių kontekste, keičiantis socialinio darbo profesionalizacijos paveikslui, buvo tiriama socialinių darbuotojų profesinės veiklos motyvacijos raiška. Tuo tikslu buvo atrinkti straipsniai spaudoje apie įvairiose socialinio darbo srityse dirbančius socialinius darbuotojus ir analizuojama jų motyvacijos raiška socialiniu ir individualiu aspektais. Socialinių darbuotojų profesinės veiklos motyvacijos atspindžių spaudoje tyrimo rezultatai atspindi dabartinį profesijos *status quo*, ryškina besikeičiantį socialinio darbuotojo asmenybės portretą, ir leidžia tikėtis tolesnės socialinio darbo profesijai adekvačios profesijos subjektų motyvacijos raiškos.

„BITBOX LAIPTAI“ VISUOMENĖS FIZINIO AKTYVUMO MOBILIZATORIAI

Andrius Kaveckas

*Lietuvos kūno kultūros mokytojų asociacijos tarybos narys,
atsakingas už fizinio aktyvumo naujovių sklaidą Vakarų Lietuvoje*

Įvadas

Laikmetis rodo, kad geriausia pažanga, visuomenės fizinio aktyvumo mobilizavimui pasiekama, kai bendradarbiauja kelios atskiros sritys siekiančios vieno ir to paties tikslo, šiuo atveju visuomenės fizinio aktyvumo mobilizavimo, tikslu, tausoti ne tik fizinę sveikatą.

Garsiausi Pasaulio mokslininkai – sociologai, menininkai, muzikos inžinieriai, atletinio rengimo specialistai, sukūrė visuomenės fizinio aktyvumo mobilizavimo sistemą.

Būtina pabrėžti, kad tai pasiekta, nė žodžio nesakant apie jokią fizinį aktyvumą ir juo labiau primygtinai nereikalavus, neprašius, nenurodžius jokių blogų ar gerų poveikių organizmui apie judėjimo fenomeną, kuris, kaip žinia apsaugo nuo lėtinių, neužkrečiamų ligų, tokių, kaip II tipo diabetas, širdies veiklos sutrikimų, antsvorio, nutukimo, stuburo skausmo, sąnarių nepaslankumo, t.y., atsisakė bet kokių lozungų, plakatų, reklamų, skrajučių ir panašių, įprastų dalykų.

ESMĖ: „BITBOX“ laiptų šonuose (šie laiptai paprasčiausi laiptai esantys viešose erdvėse), įmontavo garso ir judesių daviklius, kurie, laipiojant skleidžia įvairiausių garsus.

Tarpulaipčius nuspalvino paveiksliukais, kad iš tolo žiūrint būtų kiek įmanoma patraukliau (pvz.: sportininkų, sporto šakos, kokio nors „multiko“ vienokiu ar kitokiu herojumi).

Žmonės lipdami „BITBOX“ laiptais išgirsta garsus. Jais lipdami aukštyn, žemyn, sukuria melodijas. Laipiodami aukštyn žemyn nejučiom, be jokio paliepimo, savaime didina fizinį aktyvumą, nes garsai skatina juos kurti melodiją (as) ir taip „deginamos“ kalorijos.

Tai „užkrečia“ einančius. Taip, kuo daugiau visuomenės įsijungia į lipimo ir/ar palaipiojimo procesą, tuo muzika „BITBOX“ žanru skamba gražiau, įvairiau, patraukliau, netgi senjorams, nieko bendra gyvenime neturintiems su tokiais dalykais, nekalbant apie jaunesnę kartą.

Įjungus kūrybinį potencialą, kad „BITBOX“ laiptais (ir ne tik jais), galima lipti „krabo“ judesiais, „vėžio“ judesiais, „kiškių“ judesiais, šuoliuoti abiem kojom, pakaitom, pristatomu šuoliuku, kryžiuojant kojas, „žirkliuojant“ ir t.t..., gaunasi tobulai moderniausias fizinio aktyvumo procesas ugdantis dar ir pusiausvyrą bei koordinaciją, kas aktualu bet kuriam žmogui, o ypač amžėjantiems asmenims, kuriems netgi paprastas lipimas pasidaro tikrai malonesnis netgi ir pagal jų amžiui nesukurtai muzikai, prie kurios jie nebuvo pripratę ir tokiu būdu išlipama netgi iš stereotipinio kiauto, judesių bei varžybų organizavimo kontekste, pasitelkus dar ir kritinį mąstymą.

Būtina pastebėti, kad pas mus, iki šiol, itin vangiai vyksta, arba iš viso nevyksta atskirų sričių specialistų bendradarbiavimas ir/arba partnerystė. Dažniausiai vyksta „paklodės“, į savo puses, tampymas. Judėjimą skatinančiose erdvėse nuolatinių fizinio aktyvumo renginių, nevykdoma, arba jų tiesiog per mažai dėl, tik atsakingiems asmenims žinomų priežasčių.

Sukūrus „BITBOX“ laiptus, viešos erdvės tampa „grojančiais“, „fiziškai aktyviais“, „meniškais“ ir savaime, fizinį aktyvumą skatinančiais miesto plotais be jokio paliepimo ir kišimosi.

PIRMIEJI TYRIMAI – „Motyvacija be motyvacijos“:

Skandinavai ir Amerikiečiai, visuomenės fizinio aktyvumo mobilizavimui „pasikinkė“ laiptus, juos nudažę fortepijono klavišų spalvomis.

Suformavo identiškus garsus pagal klavišus, kuriuos išgauna fortepijonas.

Nepriklausomai nuo to, kad esantys 88 fortepiono klavišai ir gali išgauti 127 GŪGLUS garsų, o tai garsų skaičius 1 su 127 nuliais, visuomenei didelio susidomėjimo nesukėlė.

Visuomenės fizinio aktyvumo mobilizavimas moksliniais duomenimis bei skaičiavimais remiantis buvo nepasiektas, nes eskalatoriais, šalia kurių buvo ir paprasti laiptai, naudojosi tik keliais procentais mažesnis visuomenės skaičius nei įprastai.

TYRIMAS PATOBULINTAS: Atliktas būtent „BITBOX“ laiptų pagalba, kurie moksliskai pasitvirtino ir buvo statistiškai reikšmingi visuomenės fizinio aktyvumo mobilizavimui, nė žodžio nekalbant apie jokią fizinio aktyvumo mobilizavimą, t.y., nemotyvuojant buvo išgauta motyvacija visuomenei judėti ir tapti fiziškai aktyviai, kas statistiškai buvo būtent itin reikšmingai.

APIBENDRINIMAS: Informacija, kuri viešai prieinama „National Geography“ TV kanale apie šiuos, visuomenės sveikatos aktualius ir pažangiausius procesus, sociologijos mokslų pasiekimus, bendradarbiaujant su atletinio rengimo, meno ir muzikos inžinerijos specialistais yra įtikinamas bei statistiškai pagrįstas, kuris konstatuoja, kad „BITBOX“ laiptai ženkliai motyvuoja visuomenės fizinį aktyvumą, nè žodžio apie tai nekalbant, t.y., nemotyvuojant, („Motyvacija be motyvacijos“).

IŠVADA: Klaipėdoje, kaip sveiko ir pažangaus, jei norite inovatyvaus miesto kontekste, „BITBOX“ laiptai, pagyvins miestą, paskatins visuomenės fizinį aktyvumą, pasitelkus kūrybinį, potencialą, sujungus sporto ir muzikos specialistų kompetencijas, kurie laisvai gali organizuoti pvz.: „Menas sporte ir/ar sportas mene varžybas“, nes, kaip žinia garsų ir judesių terapija dar kuo puikiausiai veikia ir „visą“ sveikatą globaliąja, sveikatos tausojimo prasme.

PABAIGAI:

Laikmetis pajėgus suderinti tik stereotipiškai nesuderinamas sritis visuomenės sveikatos labui.

Iki šiol tik kalbama, kalbama, kalbama, rašoma, rašoma, rašoma. Kuriamos, kuriamos, kuriamos visokiausios programos net iki 2030 m. Jos, deja, iki šiol, masiškai, tikrai dar, na niekaip neveikia, neveikia, neveikia. O metas veikti, kaip žinia, jau, senų seniausiai ir tikrų tikriausiai, jau yra atėjęs.

PAMĄSTYMIUI:

SUVARTOJAME DAUGIAUSIAI VAISTŲ EUROPOJE, O VIS DAR ESAME MAŽIAUSIAI FIZIŠKAI AKTYVI IR NESVEIKIAUSIA TAUTA EUROPOJE.

ĮVAIRIŲ VEIKSNIŲ ĮTAKA ŠIRDIES RITMO VARIABILUMUI: SISTEMINĖ ANALIZĖ

Deimantė Sipavičiūtė, doc. dr. Algė Daunoravičienė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Sporto institutas

Širdies ritmo variabilumo nustatymas yra svarbus vertinant širdies autonominės sistemos darbą. Širdies ritmo variabilumui įtakos turi daugelis veiksnių. Mokslininkai ir toliau gilinasi į jau žinomų veiksnių įtaką širdies ritmo variabilumui, taip pat atranda vis naujų veiksnių.

Tikslas

Išanalizuoti mokslinius straipsnius, nagrinėjančius įvairių veiksnių įtaką širdies ritmo variabilumui.

Uždaviniai

1. Nustatyti širdies ritmo variabilumą sąlygojančius veiksnius.
2. Įvertinti įvairių veiksnių įtaką širdies ritmo variabilumui.

Metodika

Atlikta mokslinių straipsnių publikuotų 2009-2014 metais, paieška Pubmed, Google Scholar duomenų bazėse. Naudoti raktiniai žodžiai paieškoje: (angl.) HRV, healthy, adults, impact. Straipsnių atmetimo kriterijai: a) senesnės nei 2009m. publikacijos, b) apžvalginiai straipsniai.

Rezultatai

Buvo rasta 45 publikacijos, iš jų buvo atrinkti ir šanalizuoti 15 mokslinių straipsnių, atitinkantys atrankos kriterijus ir iškeltus uždavinius.

Širdies ritmo variabilumas

Wong, Lu su kitais tyrėjais atliko tyrimą siekdami nustatyti ar širdies ritmo variabilumas ir širdies susitraukimų dažnio variabilumas yra pakankamai informatyvūs vertinant širdies autonominės sistemos darbą. Atlikę šį tyrimą, mokslininkai teigia, kad širdies ritmo variabilumas yra standartinis metodas nustatyti automatiniai nervų moduliacijais. (Wong, Lu ir kiti, 2012).

Elektrokardiogramos rodiklis QT nėra sąlygojamas širdies susitraukimų dažnio ir širdies ritmo variabilumo parametru. Rekomenduojama vertinti QT rodiklį ir širdies ritmo variabilumo parametrus kartu epidemiologiniuose tyrimuose, kadangi jie galėtų papildyti vienas kitą, vertinant autonominės nervų sistemos funkciją. Taip pat šie parametrai turėtų būti vertinami atskirai vyrams ir moterims (Arai, Nakagawa ir kiti, 2012).

Širdies ritmo variabilumas ir kvėpavimo technikos

Telles, Sharma ir Balkrishna atliko tyrimą siekdami nustatyti kvėpavimo valdymo įtaką kraujo spaudimui ir širdies ritmo variabilumui. Atliktais tyrimais kuriame dalyvavo 26 vyrai, kiekvienas užsiėmimas truko 25 minutes, mokslininkai nustatė, kad pakaitinis kvėpavimas per nosį sumažino arterinį kraujo spaudimą, taip pat turėjo poveikį širdies ritmo variabilumo pokyčiams (Telles, Sharma ir Balkrishna, 2014).

Nustatyta, kad kvėpavimas 6 ar 5,5 įkvėpimų per minutę dažniu padidino širdies ritmo variabilumą, lyginant su spontanišku kvėpavimo dažniu. Lin, Tai ir Fanb siekė išsiaiškinti, kaip keturios skirtingos kvėpavimo technikos paveiks širdies ritmo variabilumą. 47 sveiki studentai dalyvavo šiame tyrime, jiems buvo nurodoma kvėpuoti skirtingais dažniais 6 arba 5,5 įkvėpimais per minutę, 5 įkvėpimai ir 5 iškvėpimai per minutę arba 4 įkvėpimai ir 6 iškvėpimai per minutę dažniu. Gauti rezultatai parodė, kad kvėpavimas 5,5 įkvėpimų per minutę dažniu ir kvėpavimas 5 įkvėpimai ir 5 iškvėpimai per minutę dažniu užtikrino didžiausią širdies ritmo variabilumą, lyginant su kitais kvėpavimo dažniais. Tai gali būti pritaikyta kvėpavimo technikų mokymuose ateityje (Lin, Tai ir Fanb, 2014).

Graff, Szyndler ir kiti tyrėjai nustatė, kad širdies ritmo variabilumas nepasikeitė naudojant medicininį orą ir 100proc. deguonies kvėpavimą. Atlikę tyrimą su 12 sveikų žmonių, jie tyrė širdies ritmo variabilumą, arterinį kraujo spaudimą, baro receptorių jautrumą, kvėpavimo dažnį ir keletą kitų parametru. (Graff, Szyndler ir kiti, 2013).

Rūkymo poveikis širdies ritmo variabilumui

Atlikta daug tyrimų siekiant nustatyti kokią įtaką žmogaus organizmui daro rūkymas. Tačiau iki galo visi poveikio veiksniai dar iki šiol nėra žinomi. Mokslininkai atliko tyrimą siekdami nustatyti nikotino poveikį autonominiai širdies funkcijai, stebėdami pokyčius širdies ritmo variabilume sveikiems tiriamiesiems. 20 vyrų ir 20 moterų gaudavo 4mg vartojamo per burną nikotino arba placebo. Pirmoji nikotino dozė sukėlė širdies ritmo variabilumo sumažėjimą, jauniems nerūkantiems žmonėms (Sjoberg, Saint, 2011).

Tyrimais įrodyta, kad cigarečių rūkymas turi įtakos širdies ritmo variabilumui, ir tai gali sukelti širdies autonominės funkcijos disreguliaciją. Harte ir Meston nustatė, kad rūkymo seansai pagerina širdies ritmo variabilumą ir autonominę širdies moduliaciją rūkantiems vyrams. Tai gali būti susijęs su nikotino nutraukimu labiau nei vien tik nikotino poveikiu (Harte, Meston, 2014)

Ari, Celiloğlu ir kitų mokslininkų organizuotame tyrime buvo siekiama nustatyti varenicilino įtaką širdies ritmo variabilumui rūkantiems ir nerūkantiems sveikiems žmonėms. Varenicilinas yra medikamentinis vaistas skirtas mažinti rūkymo priklausomybę. Ištirta 15 rūkančių ir 15 nerūkančių žmonių. Placebo grupėje nebuvo pastebėtų jokių širdies ritmo variabilumo pokyčių. Nustatyta, kad viena dozė varenicilino nepaveikia širdies ritmo variabilumo sveikiems rūkantiems žmonėms, tačiau ji gali paveikti sveikų nerūkančių asmenų širdies ritmo variabilumą (Ari, Celiloğlu ir kiti, 2011).

Fizinio aktyvumo įtaka širdies ritmo variabilumui

Širdies autonominė kontrolė yra jautri fizinio aktyvumo įtakai. Intensyvios aerobinės treniruotės labiausiai padidina širdies ritmo variabilumą, vidutinio intensyvumo treniruotės daro mažesnę įtaką. Įrodyta jog jėgos treniruotės neturi įtakos poilsio metu esamam širdies ritmo variabilumui. (Guerra, Pecanha ir kiti, 2014).

Širdies ritmo variabilumas dažniausiai nėra naudojamas, kaip rodiklis nustatyti fizinio aktyvumo intensyvumui. McNarry ir Lewis ir kiti mokslininkai atliko tyrimą siekdami išsiaiškinti širdies ritmo variabilumo vertinimo tinkamumą siekiant nustatyti fiziniam aktyvumui. Šių mokslininkų teigimu širdies ritmo variabilumo parametrai gali būti panaudoti fizinio aktyvumo metu, norint nustatyti tinkamą fizinį intensyvumą (McNarry ir Lewis ir kiti 2012).

Širdies ritmo variabilumas po submax treniruotės ramybės metu nesiskyrė grupėse lyginant atletus ir sveikus suaugusius, tokius rezultatus savo tyrime nustatė mokslininkai iš Slovėnijos, atlikę tyrimą su 20 atletų ir 20 sveikų tiriamųjų (Danieli, Lusa ir kiti, 2014).

Kitų veiksnių įtaka širdies ritmo variabilumui

Pokyčiai autonominėje nervų sistemos funkcijose yra susiję su darbe patiriamu stresu. Uusitalo, Mets ir kiti tyrėjai atliko tyrimą nustatyti širdies ritmo variabilumo priklausomybę nuo darbe patiriamos įtampos. Darbo vietoje buvo tirta 19 sveikų ligoninės darbuotojų. Šie tyrėjai nustatė, kad širdies ritmo variabilumas priklauso nuo patiriamos įtampos darbe, kuo didesnės įtampa patiriama dirbant, tuo mažesnis širdies ritmo variabilumas ir relaksacijos laikas. Kasdienės emocijos darbe ir lėtinis patiriamas stresas bei įtampa darbe, yra susiję su širdies autonominės sistemos funkcija (Uusitalo, Mets ir kiti, 2011).

Alkoholinių gėrimų įtaką širdies ritmo variabilumui, buvo vertinta 12 žmonių. Spaak, Tomlinson ir kitai mokslininkais išsiaiškino, kad vienas alkoholinis gėrimas nepakeičia širdies ritmo variabilumo, tačiau du ar daugiau gėrimų turi įtakos širdies ritmo variabilumui ir jį sumažina (Spaak, Tomlinson ir kiti, 2010).

Širdies ritmo variabilumo pokyčiai klausantis skirtingo stiliaus muzikos. Ištyrus 25 sveikus suaugusius, kurie klausėsi skirtingo stiliaus muzikos buvo nustatyta, kad „naujojo amžiaus“ muzika turėjo įtakos širdies ritmo variabilumo pokyčiams, jį sumažindami, nepriklausomai nuo klausytojo pomėgio šiai muzikai (Pérez-Lloret, Diez ir kiti, 2014).

Meditacijos praktikavimas gali sumažinti širdies ir kraujagyslių sistemos ligų susirgimo riziką. Širdies ritmo variabilumo padidėjimas stebimas praktikuojant meditaciją. Ištyrus 27 sveikus tiriamuosius tokias išvadas pateikė mokslininkai (Nesvold, Fagerland ir kiti, 2011).

Išvados

1. Fizinis aktyvumas, kvėpavimo technikos ir rūkymas yra pagrindiniai širdies ritmo variabilumą sąlygojantys veiksniai.
2. Tinkamai parinktas fizinis aktyvumas ir kvėpavimo technikos gali padidinti širdies ritmo variabilumą sveikiems asmenims.

Literatūros šaltiniai:

1. Arai, Nakagawa, Iwata, Horiguchi, Murata. Relationships between QT interval and heart rate variability at rest and the covariates in healthy young adults. *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical* 173 (2013) 53–57
2. Ari, Celiloğlu, Ari, Coşar, Doganay, Bozat. The effect of varenicline on heart rate variability in healthy smokers and nonsmokers. *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical* 164 (2011) 82–86
3. Danieli, Lusa, Potocnik, Meglic, Grad, Bajrovic. Resting heart rate variability and heart rate recovery after submaximal exercise. *Clin Auton Res* (2014) 24:53–61
4. Graff, Szyndler, Czechowicz, Kucharska, Graff, Boutouyrie, Laurent, Narkiewicz. Relationship between heart rate variability, blood pressure and arterial wall properties during air and oxygen breathing in healthy subjects. *Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical* 178 (2013) 60–66
5. Guerra, Pecanha, Moreira, Silva, Laterza, Nakamura, Lima. Effects of load and type of physical training on resting and postexercise cardiac autonomic control. *Clin Physiol Funct Imaging* (2014) 34, pp114–120
6. Harte, Meston. Effects of Smoking Cessation on Heart Rate Variability Among Long-Term Male Smokers. *Int.J. Behav. Med.* (2014) 21:302–309
7. Lin, Tai ir Fanb. Breathing at a rate of 5.5 breaths per minute with equal inhalation-to-exhalation ratio increases heart rate variability. *International Journal of Psychophysiology* 91 (2014) 206–211
8. McNarry, Lewis. Heart rate variability reproducibility during exercise. *Physiol. Meas.* 33 (2012) 1123–1133
9. Nesvold, Fagerland, Davanger, Ellingsen, Solberg, Holen, Sevre, Atar. Increased heart rate variability during nondirective meditation. *European Journal of Preventive Cardiology* (2011) 19(4) 773–780
10. Pérez-Lloret, Diez, Domé, Delvenne, Braidot, Cardinali, Vigo. Effects of different “relaxing” music styles on the autonomic nervous system. *Noise & Health*, September–October 2014, Volume 16:72, 279–284
11. Sjoberg, Saint. A Single 4 mg Dose of Nicotine Decreases Heart Rate Variability in Healthy Nonsmokers: Implications for Smoking Cessation Programs. *Nicotine & Tobacco Research*, Volume 13, Number 5 (May 2011) 369–372
12. Spaak, Tomlinson, McGowan, Soleas, Morris, Picton, Notarius, Floras. Dose-related effects of red wine and alcohol on heart rate variability. *Am J Physiol Heart Circ Physiol* 298: H2226–H2231, 2010
13. Telles, Sharma, Balkrishna. Blood Pressure and Heart Rate Variability during Yoga-Based Alternate Nostril Breathing Practice and Breath Awareness. *Med Sci Monit Basic Res*, 2014; 20: 184–193
14. Uusitalo, Mets, Martinmäki, Mauno, Kinnunen, Rusko. Heart rate variability related to effort at work. *Applied Ergonomics* 42 (2011) 830e838
15. Wong, Lu, Wu, Liu, Chen, Kuo: A comparative study of pulse rate variability and heart rate variability in healthy subjects. *J Clin Monit Comput* (2012) 26:107–114

NAUJA GYDYMO TECHNOLOGIJA – OSMOPROTEKCIJA – VEIKIA SAUSŲ AKIŲ LIGOS ATsirADIMO MECHANIZMĄ

Edita Kristina Urbonienė

http://www.sveikaszmogus.lt/Files/Straipsniai/Ligos/akiu_ligos/dreamstime_8270610.jpg

Teiginys, kad ašarų gali nepakakti arba kad jos gali būti netinkamos kokybės, nieko apie akių ligas neišmanančiam gali pasirodyti keistas. Užtat žinantieji atsakys, kad ašaros skirtos ne vien emocijoms išreikšti ar akims apsaugoti nuo dulkių ar svetimkūnių ir gaminasi jos nuolat (per dieną 1–1,5 ml ašarų), o ne tik kai žmogus verkia ar džiaugiasi. Sveikos akys nuolat padengtos ašarų plėvele, o kai toji plėvelė pažeidžiama arba ašarų gaminama per mažai, vystosi sausų akių sindromas. Kam ši liga gresia ir kaip veiksmingai ją gydyti?

Ašara gali būti nesveika?

Medikai sako: taip. Ašaros gali būti nevisavertės, o žodis „kokybė“ tinka ir jų būklei apibūdinti. Jeigu anksčiau buvo manoma, kad sausų akių sindromas vystosi dėl to, kad paprasčiausiai gaminama per mažai ašarų, šiuo metu jau įrodyta, kas ši liga gali kankinti ir kai ašarų liaukos funkcionuoja normaliai. Nustatyta, kad akys gali išsausėti pakitus bent vienam iš trijų ašarų plėvelės sluoksnių.

Taigi kokia ašara yra sveika? Sveiką ašarą sudaro trys sluoksniai. Pirmas, arčiau akies, yra gleivinis (mucino). Šį sluoksnį sudaro polisacharidai, kurie reikalingi, kad ašara gerai prikibtu prie akies paviršiaus. Antrasis sluoksnis – vandeninis. Svarbu žinoti, kad ašara – ne tik sūrus vandenėlis ir kad būtent šiame vandeniniame sluoksnyje yra daug įvairių mineralinių medžiagų, baltymų, fermentų, imunoglobulinų, citokinų. Baltymai aprūpina ašaras maistinėmis medžiagomis, citokinai ir imunoglobulinai atlieka apsauginę funkciją. Ir trečiasis išorinis sluoksnis – riebalinis, jis lėtina vandens išgaravimą. Kaip jau minėjome, pakitus bent vienam iš šių sluoksnių, ašara tampa nesveika, ir gali atsirasti sausų akių simptomų.

Ligos vystymosi mechanizmas

„Nesvarbu, kokia yra sausų akių priežastis, sindromas prasideda nuo padidėjusio druskų kiekio ašaroje, t.y. kai ašara tampa hipertonišė (druskingesnė). Tokioje aplinkoje akies paviršiaus ląstelės praranda vandenį, nes jis pagal koncentracijos gradientą išeina į ašarų plėvelę. Vandens praradimas sukelia ląstelių stresą, ir jos atpalaiduoja daugybę uždegiminių mediatorių, t.y. medžiagų, kurios palaiko uždegimą ir pažeidžia aplinkui esančias ląsteles, kurios, užsitęsus hipertonišėi būklei, gali žūti ir taip dar labiau paskatinti uždegimo procesą. Esant tokiai būklei, ašaros nebeatlieka savo funkcijų – drėkinti, valyti ir apsaugoti akies paviršių“, – aiškina Lietuvos akių gydytojų draugijos valdybos narė gydytoja oftalmologė Daiva Šošienė.

Kodėl svarbus sveikas akies paviršius?

Viena iš būtinų sąlygų kovojant su sausų akių sindromu – sveikas akies paviršius, nes tik taip bus užtikrinta sveikos ašaros gamyba. „Viena svarbių ašaros dalių – baltymai, nes jie saugo akį nuo infekcijų, maitina rageną. Jokios dirbtinės ašaros nepakeičia šių baltymų. Todėl reikia užtikrinti, kad akies paviršių padengtų visavertė ašarų plėvelė normalioje osmosinėje aplinkoje. Kada ašaros bus visavertės, akys bus sveikos“, – sako D.Šošienė. Sausų akių sindromo patogenezė labai sudėtinga ir nulemta ne tik didelio ašarų nugaravimo, bet ir sumažėjusios sekrecijos, ir uždegimo. Todėl naudodami preparatus, kurie tik drėkina, pašalinsime tik simptomus, o ydingo mechanizmo, kuris sveikas ašaras paverčia nevisavertėmis, nesustabdysime. Tam reikalingi osmoprotektoriai.

Osmoprotekcija – ląstelių apsauga

Osmoprotekcija – tai naujų technologijų dėka sukurtas sausų akių gydymas, kuris apsaugo ragenos epitelio ląsteles nuo hipertonišės ašarų plėvelės sukeltos žūties. Sausų akių sindromo gydymas osmoprotekcijos metodu pradėtas naudoti nustačius, kad daugelis žinduolių ląstelių hipertonišėje aplinkoje išgyvena, nes naudoja specifinį adaptacijos būdą - neutralių organinių dalelių (osmoprotektorių) kaupimą

ląstelės viduje. Osmoprotektoriai atkuria ir išlaiko fiziologinį vandens kiekį ląstelėje veikdami ne akies paviršiuje, bet giliau – ragenos epitelio ląstelių lygiu.

„Anksčiau sausų akių sindromo kamuoja žmonės turėjo tenkintis preparatais, kurie veikė tik ligos simptomus: didino ašarų kiekį (dirbtinės ašaros), palaikė akies paviršiaus drėgmę (lubrikantai). Suprantama, kad šios priemonės neveikia ligos priežasties, todėl jų nevartojant liga vėl atsinaujina. Tačiau šiuo metu jau yra sukurtas preparatas, gydantis sausų akių sindromą iš esmės: mažinantis uždegimą, veikiantis ligos vystymosi mechanizmą ir užtikrinantis osmoprotekciją“, – sako Kauno klinikų Akių klinikos profesorius Alvydas Paunksnis.

Tiesiogiai veikia priežastį

„Džiugu, kad yra priemonių (pvz., *OptiveTM*), kurios ne tik sudrėkina akį ir pakeičia ašarų tūrį, jų osmosinį slėgį, bet taip pat neutralių medžiagų – osmoprotektorių - dėka apsaugo ragenos epitelio ląsteles“, – pažymi D. Šošienė. Osmoprotektorių vaidmuo – neleisti vandeniui pasišalinti iš ląstelių. „*OptiveTM* poveikis dvejopas. Akies paviršių drėkina preparato sudėtyje esanti karboksimetilceliuliozė (KMC) ir glicerolis, o osmoprotekciją užtikrina neutralios dalelės – L karnitinas ir eritrolis“, – sako oftalmologė. „Kol kas *OptiveTM* išlieka vieninteliu preparatu, kuris garantuoja osmoprotekciją, t.y. veikia ligos priežastį“, – sako prof. A. Paunksnis. Perkant preparatus, kurie tik šalina ligos pasekmės, ne tik negauname visapusės pagalbos, negydome ligos iš esmės, bet ir prarandame laiką ir pinigus. „Juk ilgą laiką negydant ligos priežasties, situacija gali smarkiai pablogėti, atsirasti gilesnių akies pažeidimų, kurių gydymas vėliau pareikalaus rimtesnio įsikišimo ir bus sunkiau pasiekti norimo gydymo poveikio“, – pažymi profesorius. Medikų teigimu, jeigu preparatai neduoda norimo rezultato, būtina ieškoti kitų gydymo būdų, kitų veiksmingesnių priemonių.

Civilizacijos liga

Žmonės, kuriems pasireiškia sausų akių sindromas, pirmiausia skundžiasi gausiu ašarojimu, sausumo ar akių braižymo pojūčiu. Bet tai nėra vieninteliai simptomai. Dažniausiai sergantieji teigia, kad akys tarsi smėlio pripiltos, taip pat skundžiasi deginimu, niežuliu, akių paraudimu, kai kas - pablogėjusiu matymu ar svetimkūnio pojūčiu. Vienas dažnesnių simptomų - šviesos baimė. Su šia liga susijęs ir padidėjęs jautrumas vėjui, kai išėjus į lauką akys ima ašaroti. Didesnė sausų akių sindromo rizika yra vyresnio amžiaus žmonėms, nes senėjimo procesai lemia blogėjančią ašarų liaukų funkciją.

Ligai įtakos turi aplinka - dulkės, dūmai, sausas oras. Todėl visi dirbantys šildomose ar kondicionuojamose patalpose priskiriami prie rizikos grupės žmonių. Jei nepatekote į šias dvi kategorijas, veikiausiai daug dirbate kompiuteriu, skaitote ar žiūrite televizorių? Arba vartojate tam tikrų vaistų (antihistamininių, geriamųjų kontraceptikų, antidepresantų, kai kurių vaistų nuo slogos, širdies ligų ir kt.) ar esate alergiškas? Galbūt esate moteris, kuri laukiasi ar maitina krūtimi, ar yra menopauzės amžiaus? Jei patenkate į išvardytas kategorijas, esate rizikos sirgti sausų akių sindromu grupėje. Iš tiesų sausų akių sindromą galima laikyti civilizacijos liga.

Svarbu: Sausų akių sindromo išsivystymą lemia sąlygos, kurių dažniausiai pakeisti negalime. Tačiau akims padėti tikrai galime: net ir esant žalingai aplinkai, mūsų akies epitelio ląstelės *OptiveTM* dėka išliks sveikos

Osmoprotektoriai apsaugo nuo žalingo druskingos aplinkos poveikio, t.y. vienos dažniausių sausų akių sindromo išsivystymo priežasčių.

OptiveTM – vienintelis preparatas, sukurtas naudojant naują technologiją – osmoprotekciją, kuri veikia ligos išsivystymo mechanizmą.

Dvigubas sausos akies apsaugos mechanizmas (drėkinimas ir osmoprotekcija) ilgiau užtikrina akies komfortą.

Galima vartoti nešiojant įvairių tipų kontaktinius lęšius.

Atidarius buteliuką, galima vartoti 6 mėn.

ASMENYBĖS SAVIUGDA DALYVAUJANT NEVYRIAUSYBINIŲ ORGANIZACIJŲ SVEIKOS GYVENSENOS UGDYMO VEIKLOSE

Saulius Vaivada

Šiaulių universitetas

Vienas plačiausiai šiandienos mokslo erdvėje aptarinėjamų reiškinių - sveika gyvensena ir jos įvairios apraiškos asmens elgsenoje. Skirtingų sričių moksluose analizuojamos tiek teigiamos, pavyzdžiui eudaimonijos siekimas, tiek neigiamos, pavyzdžiui ortoreksija, jos išraiškos. Edukologijos mokslą dominanti sritis – sveikos gyvensenos ugdymas(-is), – vis daugiau sulaukia užsienio ir mūsų šalies edukologų dėmesio. Laikomasi pozicijos, kad ugdyti bei skatinti sveiką gyvenseną įmanoma, jei asmenims suteikiama galimybė sąmoningai patiems pasirinkti sveiką gyvenimo būdą ir atsisakyti rizikingo elgesio. Suaugusiųjų sveikos gyvensenos ugdyme svarbus vaidmuo tenka nevyriausybinėms organizacijoms, atsakingoms už neformalaus ugdymo organizavimą. Taip pat atkreiptinas dėmesys, kad sveikos gyvensenos ugdymas ne tik orientuoja asmenį į sveikatos tausojimą, stiprinimą, bet ir formuoja jo pasaulėžiūrą, gyvenimo tikslus bei nukreipia į siekiamą gerovę. Kadangi bet koks ugdymas turi tendenciją pereiti į saviugdą, sveikos gyvensenos ugdymą, vadovaudamiesi šiuo požiūriu, galime aktualizuoti kaip asmenybės saviugdą priedaidą.

Pranešime pristatomi atlikto kokybinio tyrimo, kuriame dalyvavo NVO sveikos gyvensenos ugdymo programos baigę ir skirtingą sveikos gyvensenos patirtį turintys asmenys, rezultatai. Pusiaus struktūruotam interviu, taikant sniego gniūžtės ir maksimaliai įvairių atvejų atrankos būdus, buvo pasirinkta 20 informantų; duomenų analizei buvo naudotas indukcine logika grįstas tradicinis kokybinės turinio analizės metodas.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad sveikoje gyvensenoje išpildomos saviugdą, kaip *asmeninės kaitos*, sąlygos, todėl asmuo, pasirinkęs sveiką gyvenseną, neišvengiamai apsisprendžia ir dėl nuolatinio savęs tobulinimosi. Asmenybės saviugdą procese NVO, vykdančios sveikos gyvensenos ugdymą, atlieka paremiančių ugdymo(-si) sistemų vaidmenį: padeda asmeniui pažinti save, atsinaujinti, atstatyti ryšį su savimi, ugdo asmens sąmoningumą bei įgalina jį asmeninei kaitai. Informantų pabrėžiamas asmeninis iniciatyvumas, asmeninis apsisprendimas ir savęs valdymas suponuoja pagrindinę saviugdą idėją, kad asmeninės kaitos ir vystymosi proceso planavimas, organizavimas, valdymas, kontrolė bei atsakomybės prisiėmimas už tobulėjimo kryptį, tikslus, būdus, galutinį rezultatą priklauso pačiam asmeniui. Saviugdą kryptingumas išreiškiamas per tikslines paieškas ir tikslinius pasirinkimus, o asmenybės saviugdą sveikos gyvensenos kontekste esmė – *konstruktyvaus ryšio su savimi ir kitais kūrimas, remiantis patirtiniu mokymusi*.

SUAUGUSIŲJŲ SOCIALINĖS RIZIKOS ASMENŲ ĮGALINIMAS: KSPC PATIRTYS

Rasa Zeniauskienė, Lina Šalpytė, Vigantas Norvidas

Biudžetinė įstaiga Klaipėdos miesto socialinės paramos centras

Šiame straipsnyje nagrinėjama didžiulė visuomenės problema, tai socialinės rizikos asmenų įgalinimas. Biudžetinės įstaigos Klaipėdos miesto socialinės paramos centro (toliau – KSPC) socialiniai darbuotojai dirbdami su šiais asmenimis, padeda jiems rasti kelią į savarankišką ir pilnavertį gyvenimą. KSPC teikiamos paslaugos labai įvairios ir ne visada iš karto duodančios rezultatų, ypač dirbant su rizikoje esančiais asmenimis. Kiekvienas įgalintas, savarankiškai sprendžiantis savo problemas, klientas tai įrodo, kad socialinis darbuotojas, bendradarbiaudamas su reikalingomis institucijomis, gali žmogui suteikti vilties gyventi. Aptarsime KSPC teikiamas socialines paslaugas, klientus, problemas ir rezultatus, kurie nors ir maži, bet džiuginantys. Pasidalinsime KSPC patirtimi dirbant su socialinės rizikos asmenimis.

Įvadas

Teikdami socialinę pagalbą socialinės rizikos asmenims Biudžetinės įstaigos Klaipėdos miesto socialinės paramos centro (toliau – KSPC) Bendrųjų socialinių paslaugų skyriaus (toliau – BSPS) socialiniai darbuotojai vadovaujasi KSPC direktoriaus 2010-12-09 įsakymu Nr. V-735 patvirtintu „Socialinės pagalbos, teikiamos socialinės rizikos grupių ir/ar socialinėje atskirtyje esantiems asmenims administravimo, organizavimo teikimo tvarkos aprašu“. Socialinės rizikos asmenų (šeimų) dažniausiai vyraujančios problemos yra suaugusių šeimos narių socialinių įgūdžių stoka, priklausomybės, nedarbas, konfliktai šeimose. Socialiniams darbuotojams ne retai tenka spręsti asmens dokumentų neturėjimo, įskolinimų, išskeldinimo iš būsto, socialinio draudimo neturėjimo ir negebėjimo atstovauti save įvairiose įstaigose socialines problemas, padėti atstatyti socialinius ryšius su artimaisiais.

Klaipėdos bendruomenės nariai tampa vis aktyvesni ir informuoja Centro darbuotojus apie socialinės rizikos asmenis, gyvenančius jų namų laiptinėse, rūsiuose, priegose ir elgetaujančius gatvėse BSPS vyr. socialiniai darbuotojai vyko į 139 klientų namus ar kitas socialinės rizikos asmenų buvimo vietas ir 298 kartus tyrė asmens (šeimos) klientų buitį, socialines gyvenimo sąlygas ir vertino jų poreikius socialinėms paslaugoms. KSPC socialiniai darbuotojai aptars savo darbą ir pasidalins keliais atvejais, kurių rezultatai pastebimi.

Situacijos, rezultatai, aptarimas

2014 metais BSPS vyr. socialiniai darbuotojai tęsė patikrinimus ir kartu su Klaipėdos VPK pareigūnais vyko į socialinės rizikos grupių asmenų (benamių) dislokacijos vietas, siekdami nustatyti jų socialinę situaciją ir suteikė informaciją apie Centro ir kitų įstaigų ir NVO teikiamas paslaugas.

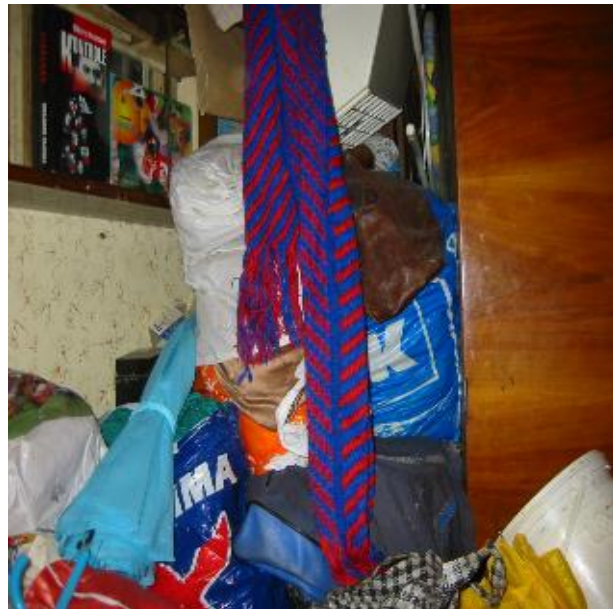
88 socialinės rizikos grupių asmenims (benamiams) surašyti asmens (šeimos) socialinio gyvenimo/buities tyrimo aktai, užvestos atskiros kliento bylos, rengiami individualūs socialinio darbo planai.

Dirbant su šios kategorijos asmenimis/šeimomis labai svarbus ir komandinis darbas, ir bendradarbiavimas su kitomis institucijomis, įstaigomis bei organizacijomis. Nuolat palaikomas ryšys su VPK pareigūnais, nakvynės namais, Migracijos tarnyba, sveikatos priežiūros įstaigomis ir Vaiko teisių apsaugos skyriaus darbuotojais. Socialiniai darbuotojai su socialinės rizikos asmenimis dirba individualiai, nes siekia nors ir nedidelių teigiamų rezultatų. Socialinio darbo gatvėje vykdymas neduoda greitų ir matomų rezultatų. Analizuodami priežastis, pastebėjome, kad Klaipėdos mieste nėra pakankamai išvystytas socialinių ir kitų paslaugų bendradarbiavimo tinklas, kuris orientuotai dirbtų padedant benamiams ir elgetaujantiems asmenims.

Skyriaus socialiniams darbuotojams aktualiausia ir sunkiausia spręsti gyvenamosios vietos problemą, nes asmenys, pripratę gyventi gatvėje ar apleistose patalpose „be taisyklių“ ir suvaržymų, todėl nenoriai apsigyvena nakvynės namuose. Benamiai asmenys dažnai neturi nuolatinio pajamų šaltinio arba pajamos yra minimalios ir jų nepakanka išsinuomoti būstą komercine kaina, o socialinio būsto eilėje reikia laukti daugelį metų.

Daugeliu atvejų socialiniams darbuotojams teko vykti į netvarkingus būstus, kuriuose kaupiamos šiukšlės, nesilaikoma higienos normų, sklinda nemalonūs kvapai. Dažniausiai apie tokius atvejus Centrai pranešdavo kaimynai, kurie jau ne kartą dėl situacijos yra kreipęsi į įvairias institucijas, ir iš socialinių darbuotojų tikėdavosi greitų ir radikalių veiksmų, tokių kaip: asmens priverstinis gydymas, išskeldinimas,

apgyvendinimas socialinės globos namuose ar net apleistų būstų sutvarkymas. Dažniausiai soc. rizikos asmenys nenoriai bendraudavo su socialiniais darbuotojais arba visai neįsileisdavo į būstą. Pavykus patekti į būstą ir padedant spręsti asmens socialines problemas, socialiniai darbuotojai neretai stebėdavo tokių būstų gyventojų psichinės sveikatos sutrikimus, tačiau sprendimą dėl gydymo priima gydytojai. Bendruomenės nariai nesuprasdavo, kodėl negalime padėti „čia ir dabar“ todėl tekdavo aiškinti, kad jeigu asmuo yra veiksnus ir nepageidauja socialinių paslaugų, jos negali būti teikiamos per prievartą.



Teigiamus socialinių situacijų pokyčius dažnai apsunkindavo ir tai, kad patys asmenys nesuvokdavo ir nepripažindavo, turintys problemų, todėl nenoriai priimdavo pagalbą arba apskritai siūlomos pagalbos atsisakydavo. Tokių asmenų šeimos nariai, artimieji, jei juos pavykdavo rasti ir bendruomenė gana abejingai reaguodavo, o alternatyvių būdų ir priemonių spręsti problemoms Klaipėdos mieste nėra sukurta.

Bendrujų socialinių paslaugų skyriaus vyr. socialiniai darbuotojai įgalino 3 socialinės rizikos klientus, kurie patys buvo suinteresuoti priimti socialinę pagalbą:

- Į Centro 15 kab. kreipėsi dėl pagalbos moteris ir jos sūnus. Jie abu buvo neįgalūs ir turėjo labai rimtų socialinių problemų: gyveno nuomojamame bute, iš kurio turėjo išsikraustyti, o naujam būstui išsinuomoti visiškai neturėjo pajamų. Moteris dėl sveikatos būklės, ilgą laiką negalėjo susirasti darbo. Šeima visiškai nematė išeities, nes netrukus turėjo būti iškraustyta į gatvę. Centras tarpininkavo ir atstovavo šiuos klientus įvairiose institucijose. Jie buvo apgyvendinti nakvynės namuose, aprūpinti parama maistu, jiems buvo parengti asmens dokumentai. Klientei buvo pasiūlyta mokytis socialinio darbuotojo padėjėjo kursuose, kuriuos darbo birža apmokėjo iš ES lėšų. Moteriai buvo paaiškinta, kad sėkmingai užbaigus kursus jai bus sudaryta galimybė įsidarbinti Centre. Nuolat bendradarbiaujant su kliente, pastebėta jos motyvacija keisti šeimos socialinę situaciją ir spręsti socialines problemas. Klientė sėkmingai baigė kursus ir buvo įdarbinta Centro socialinės priežiūros paslaugų skyriuje socialinio darbuotojo padėjėja. Centro vyr. socialiniai darbuotojai tarpininkavo ir padėjo šiemai išsinuomoti būstą, o jos sūnų nukreipė į Klaipėdos profesinio mokymo ir reabilitacijos centrą, kur jis pradėjo mokytis pagal „Viešbučio darbuotojo mokymo programą“ (mokosi iki šiol). Dabar šeima pati savarankiškai sprendžia savo problemas, kompensavo dalį įsiskolinimų.
- Klaipėdoje glaudęsis benamis britas, turintis leidimą gyventi Lietuvoje, buvo išvarytas iš griaunamo lūšnyno. Socialinę pagalbą jam suteikė Centro socialiniai darbuotojai, kurie bendradarbiavo su įvairiomis įstaigomis, siekdami padėti šiam asmeniui. Socialiniai darbuotojai britą pamaitino, aprenė. Centro darbuotojai kelis kartus kalbėjosi telefonu su Jungtinės Karalystės ambasados darbuotojais Lietuvoje ir sutarė, kad vykdami į mokymus Vilniuje nuveš jį į ambasadą, o taip sutars dėl jo apgyvendinimo Vilniaus Archivyskupijos „Caritas“ nakvynės namuose. Teikiant pagalbą šiam asmeniui dalyvavo ir lietuvių bendruomenės JK nariai, skyrę lėšų pragyvenimui JK, dienraščio „Lietuvos Rytas“ žurnalistai. JK ambasada skyrė 20 svarų (86 litus) dienpinigių, nupirko jam bilietus į JK ir parskraidino į namus. Atsisveikindamas britas padėkojo visiems padėjusiems.



Integruojant asmenį į visuomenę reikia siekti per darbą padėti žmogui atskleisti jo vidines galias, paskatinti suprasti, kad tik savo jėgomis galima susitvarkyti gyvenimą. Benamių asmenų informavimas, konsultavimas, tarpininkavimas ir atstovavimas, palaikymas – tai vienos iš nepakankamai įvertintų veiklos sričių. Antra vertus, jei benamiams nebus suteikiama socialinė, materialinė, psichologinė pagalba, jie negalės susitvarkyti savo gyvenimo.

DVASINĖ CHIRURGIJA IR JOS VIETA LIETUVOJE

Eglė Gleščinskienė

*Psichoinformaciologė, Kosmoenergetikos magistrė, energovibracinių technologijų specialistė,
Pasaulinės Kosmohumanizmo nacių lygos narė, LSNR Energetinio gydomojo poveikio komiteto narė*

Santrauka

Medicinos mokslo ir Energinės medicinos sąsajos. Dvasinės chirurgijos ypatumai, galimybės ir tendencijos. Žmogaus-fizinės- dvasinės esybės modelio aprašymas. Liga, kokia ji bebūtų ir kokiais simptomais ji beapsireikštų, visuomet yra sutrikusios energijos žmogaus sistemose pasekmė. Dvasinė chirurgija- tai naujas medicinos evoliucijos šuolis į kitą žmogaus ligų ir negalavimų įveikimo lygmenį. Dvasinės chirurgijos Misterija- bet kokios operacijos yra atliekamos be jokių instrumentų, be jokių įrankių ar modernių technologijų. Dvasinės chirurgijos metu yra pašalinamos kliūtys, blokai ar tam tikri trukdžiai, jie išoperuojami, kad vėl būtų atstatyta reikiama energijų tėkmė ir kad žmogus pasveiktų. Video klipas, demonstruojantis tokio pobūdžio energijų invaziją į pažeistą žmogaus struktūros vietą, ten, kur slypi ligos ir negalavimo priežastis.

Energinės medicinos integracijos į dabarties mediciną proceso perspektyvos.

Įvadas

„ Kai pasaulyje gimsta nauja filosofija, įvairūs žmonės ją sutinka skirtingai. Vienas godžiai griebia bet kokį filosofinį kūrinį, norėdamas išsiaiškinti, kaip šis atitinka jo paties pažiūras. Tokiam žmogui pati filosofija nėra svarbi. Ji vertinga jam tik tiek, kiek patvirtina jo idėjas.

Kitas, kai tik pamato, kad rašoma tai, apie ką jis iki šiol neskaitė, negirdėjo ir pats negalvojo, į knygą pradeda žiūrėti skeptiškai. Jis greičiausiai pasipiktintų apkaltintas, kad jo pažiūra tai didžiausia savimeilė ir nepakantumas. Tačiau taip yra, ir taip jis užveria savo protą kiekvienai tiesai, kuri galėjo slypėti jo įžūliai atmestoje knygoje“. (1)

Kiek daug ypatingai brangaus laiko ir jėgų žmonija išekvojo kovodama ir blaškydamasi tarp materializmo ir idealizmo. Kai kuriose būties sferose dvasiniai dalykai ilgą laiką buvo stumiami kuo toliau, o bet koks žmogui atsitikęs įvykis, negalavimas ar praradimas buvo vertinamas fizinais, lengvai apibrėžiamais parametrais. Tačiau net veikdami būtent šitaip, nerandame visų atsakymų į savo klausimus, nerandame priežasčių ir pasigendame galimybių, kad tai įveiktume...

Dvasinė chirurgija

Šiandien pristatau naują Energinės Medicinos, Kvantinės medicinos arba tiesiog Dvasinės metafizikos kryptį – Dvasinę chirurgiją. Gal būt kažkam tai pasirodys kaip nauja filosofija, nesuprantama, nepriimtina dėl iki šiol susiformavusio požiūrio ir įgytų žinių. Gal būt kažkas šio unikalios metodo aiškinimuose ir veikimo principo atras tą trūkstantą, tikrojo medicinos mokslo, komponentą. Tiesa visuomet slypi visumoje, tad tik atradus visas reikiamas trūkstantas dionės dalis, galime pasiekti tobulą žmogaus sveikatos modelio užbaigtumą...

Ženkime truputėlį giliau į žmogaus, fizinės-dvasinės esybės modelio aprašymą. Nagrinėkime ne tik patį struktūrinį materialųjį elementą- žmogaus kūną, bet kartu ir jame esančias, su juo susijusias emocijas, jausmus, gebėjimą mąstyti ir įsiminti patirtus dalykus, gebėjimą analizuoti ir įtvirtinti savyje tam tikrus elgesio ar reakcijų algoritmus-programas. Kartu ir gebėjimą kažko norėti ar bijoti, mylėti arba nekęsti. Visi žmogaus subtilesni kūnai, arba mažiau materialūs ir aukštesnių vibracijų kūnai, nėra paties grubiausio-fizinio kūno emanacijos, atspindys ar vien sklindančios, mokslui neišaiškintos bangos. Aukštesnieji, arba subtilesnieji kūnai atitinka sraigės kriauklę, pavyzdį iš gyvūnų pasaulio. Sraigės kriauklė, susikristalizavusi iš jos pačios išskiriamų medžiagų, kurios veikiamos atitinkamų sąlygų ir aplinkoje sklindančių jėgų formuojasi į emocijų, jausmų ar kitaip- norų, minčių, dvasinius kūnus. Energija ir sąmonė arba informacija, veikianti tiek fizinį ir palaikanti kitus subtiliuosius kūnus, yra visa ko pradai. Bet kokia sąveika, bet koks šių kūnų vientisumas, bet kokie žmogaus individo pasiekimai, taip pat bet kokie negalavimai vyksta šių kūnų visumoje.. Liga, kokia ji bebūtų ir kokiais simptomais ji beapsireikštų, visuomet yra sutrikusios energijos, kuri nebepajėgia tinkamai aprūpinti visą žmogaus kūnų sistemą ir palaikyti bei kontroliuoti sveikatos programų algoritmus bei optimalų jų funkcionavimą, pasekmė.

Natūralu suprasti ir daryti išvadas, kad greičiau ir efektyviau taisysime žmogaus kūno funkcionavimo ar bet kokių organų ir sistemų susirgimų, netinkamo programų funkcionavimo pasireiškimus – klaidas ten, kur jie atsirado – Energiniam lygmenyje.

Štai tokį poveikio metodą bei kryptį ir pateikia, pristato pačios inovatyviausios Energetinio darbo technikos arba Energinės medicinos, Kvantinės medicinos šakos. Viena iš jų – Kosmoenergetika, kuri apibrėžiama kaip energetinio gydymo, taikant subtilias energijas kryptis. Aš esu būtent šios krypties atstovė ir praktikė Lietuvoje. Šios krypties mokslo atstovų ir tai tyrinėjančių institutų deklaruojamas postulatas teigia, kad Energija realizuoja save pačiomis įvairiausiomis formomis- fizinėmis arba materialiomis (žmogaus fizinis kūnas) ir subtilesnėmis, mažiau koncentruotomis ir aukštesnių vibracijų apraiškomis (subtilieji žmogaus kūnai). Ilgai tyrinėjama ši metodą, praktikuodama įvaldytas energijas ir jų poveikį tikslu, kad pašalinti įvairiapusių žmogaus negalavimus ir ligas, atradau dar kitą metodą, kitą papildančią Energinės medicinos šaką- Psicho chirurgiją arba Dvasinę chirurgiją. Tai metodas arba dvasinė technika, apibrėžiantis galimybes atlikti visiems įprastas chirurgines operacijas ne fiziniame lygmenyje, o aukštesniuose žmogaus sistemos lygmenyse, ten, kur susiformavo įvairios energijos tėkmės ir pasiskirstymo žmogaus sistemoje kliūtys. Dvasinės chirurgijos metu šios kliūtys yra pašalinamos, blokai ar tam tikri trukdžiai, išoperuojami, kad vėl būtų atstatyta reikiama energijų tėkmė ir kad žmogus pasveiktų.

Dvasinė chirurgija – tai naujas medicinos evoliucijos šuolis į kitą žmogaus ligų ir negalavimų įveikimo lygmenį. Kaip palaipsniui pamirštame grubius ir nepatogius senojo amžiaus chirurgijos instrumentus ir pereiname prie patogesnių, subtilesnių naujausių šiuolaikinės medicinos chirurgijos įrankių ir technologijų, leidžiančių atlikti sudėtingas operacijas – intervenciją į žmogaus kūną, taip palaipsniui pratinamės ir įsileidžiame į save mintį, idėją galimybę, kad šios operacijos gal būt tik pakaitalas to, kas gali būti atlikta kitaip, aukštesniuose, subtiliuose žmogaus kūnuose. Realizacija tokių operacijų, realizacija dėl tokios intervencijos pasikeitusių energijų į žemesnius kūnus, o tame tarpe ir į grubų fizinį kūną – žmogaus gijimas, organų ir sistemų atsistatymas ir optimalus funkcionavimas.

Dvasinės chirurgijos Misterija yra ta, kad bet kokios operacijos yra atliekamos be jokių instrumentų, be jokių įrankių ar modernių technologijų. Dvasinės chirurgijos specialistas arba hileris bet kokią operaciją, bet kokią intervenciją į subtilų ar net fizinį žmogaus kūną atlieka plikomis rankomis. Išties dirbama energetiniame lygmenyje. Operuojama ir veikiama energijomis. Itin stipri ir koncentruota šių energijų invazija į bet kurią žmogaus struktūros vietą, ten, kur slypi ligos ir negalavimo priežastis- energetinis blokas, iššaukia reikiamus pakitimus visoje žmogaus struktūroje, – veiksmas ir nuo jo atsiradę pokyčiai netrukus persiduoda, yra emanuojami į žemesnius žmogaus struktūros lygmenis ir, jeigu reikia, net į fizinį kūną. Būtent tuomet matome, kaip žmogaus kūne atsivėrė žaizda, stebime, kad Hilerio, šią Dvasinę chirurgiją naudojančio specialisto, pirštai fiziškai įėjo į gydomo žmogaus kūną. Pasimato kraujas, atsiveria kiti, po oda esantys, audinių sluoksniai, stebima limfos ir kraujo išsiskyrimas, kiti fiziologiniai procesai, paprastai lydintys įprastas chirurgines operacijas.

Norėčiau pademonstruoti ypatingus kadrus iš mano turimo video klipo, kuriame nufilmuotas vienas toks hilerių atliekamas seansas. Aš pati esu tokio lygio ir pasirengimo gydovė arba hilerė. Eilę metų praktikuoju Energinės medicinos- Kosmoenergetikos metodą energetiškai gydyma arba tiesiog energetiškai koreguodama pažeistą žmogaus kūną. Energijų pagalba šalinu pažeidimus, kenksmingas sankaupas, taip iššaukdama ir pasiekdama reikiamus pokyčius jau fiziniuose žmogaus organuose bei sistemose. Jau kurį laiką mokausi ir stiprinu Dvasinės chirurgijos arba kitaip vadinamą Filipinų hilerių metodą, kad galėčiau dar efektyviau dirbti su žmonėmis, kamuojamais įvairių ligų ir problemų. Buvau nuvykusi į Filipinus, kad daugiau reikiamų žinių, patirčiau būtinas transformacijas ir galutinai įvaldyčiau šį unikalų sveikatinimo metodą. Nufilmavau šį klipą, kurį netrukus peržiūrėsime, tad galiu patvirtinti, kad jokių klastočių čia nėra ir negali būti, dalykai, kurie matosi šiuose kadruose yra tikri, energetinis gydymo seansas yra tikras, patyrimai tikri.

Gal būt pažiūrėkime kartu ir paskui aptarsime kai kuriuos šios dvasinės technikos dalykus.

Šiame video įrašė matėme dirbantį Josepf Calano, garsų Filipinų Dvasinį gydovą arba Hilerį. Tai žymus gydovas ne tik Filipinuose, – ilgą laiką jis buvo Filipinų hilerių asociacijos prezidentu, – šis žmogus žinomas kone visame pasaulyje, dažnai kviečiamas į Vokietiją, Šveicariją, Bulgariją, Lenkiją ir kitas šalis, kad padėtų ten pagalbos prašantiems žmonėms, kad perduotų bent dalį savo turimų žinių besidomintiems asmenims. Jau keletą kartų jis lankėsi ir Lietuvoje, buvo susitikęs su Lietuvos sveikos gyvensenos ir natūralios medicinos Rūmų asociacijos nariais. Šios organizacijos, kurios nare esu ir aš (atstovauju energetinio gydymo poveikio komitetą), buvo noriai priimtas. Tuometinis šios organizacijos prezidentas gerb. profesorius Algimantas Kirkutis labai teigiamai įvertino šio gydovo darbą, jo prašymu esu parengusi ekspertizės aktą, kuriame

profesionaliai galėjau įvertinti ir aprašyti Josepf atliekamą tokio pobūdžio Dvasinės chirurgijos seansą. Vėliau aš pati dar labiau gilinausi ir mokiausi šią techniką, tam buvau išvykusi į Filipinus, kur ir nufilmavau šiuos unikalius kadrus.

Stebėdami įrašą, matome, kad būtent čia metafizikos ir įprastos fizikinių mokslų sistemos dogmos susikerta. Susipriešina įdiegtų principų apie materiją ir žmogaus kūną samprata su tuo, ką stebime, kas vyksta Dvasinės chirurgijos proceso metu.

Įprastais fizikiniais dėsniais kol kas nėra galimybės aprašyti tokio lygmens energetinę invaziją į žmogaus struktūrą, invaziją kuri atliekama subtilesniuose lygmenyse, emanuojasi į vis grubesnes formas, kol galiausiai pasireiškia jau fiziniais veiksmais ir pokyčiais žmogaus kūne. Štai čia pasiekiamo ribą, kur aiškinami principai vieniems tampa filosofija, kitiems kažkokias mistiniais dalykais, tačiau nepaneigiamai vis tiek veda link vieningo žinojimo ir suvokimo apie visuminį energinį žmogaus kūną, jo sandarą ir veikimo dėsnius.

Šiandien keliamo klausimą, kokia šios ypatingos technikos- Dvasinės chirurgijos metodo vietą Lietuvoje. Ar mes jau pasirengę keisti sampratą apie medicinos mokslo priemones ir galimybes? Ar mes jau pribrendome gyvenimo ir sveikatos filosofijos pokyčiams? Ar galime leisti bręsti savyje naujoms energijų integracijos į medicinos ir sveikatos mokslų sistemą idėjoms ar vis dėl to baiminamės nesuvaldomo, nepaaiškinamo šio reiškinio proceso?

Sprendžiant panašią dilemą, dar reikėtų pridurti, kad ne viskas taip paprasta, kaip norėtusi. Žmogui, bandančiam prisiliesti prie šio unikalaus metodo, reikia ypatingų gebėjimų. Norinčiam tai mokytis, prireikia ypatingų išvalgų, jautrumo ir koncentracijos, brandos ir Dvasinio pasirengimo veikti subtilesniuose lygmenyse. Štai tuomet jau žengiame į aukštesnę pakopą – svarstome galimybę mokytis šio unikalaus gydymo ir terapijos meno. Prisiliesti prie žmogaus Dvasios ne taip lengva, o dar būtina išvelgti, suvokti kur ir kaip turi prisiliesti, ką turi pakeisti. Kad būtų įmanoma rezonuoti subtiliuose žmogaus struktūros lygmenyse, kur veiksime su ten tarpstančiomis energijomis, reikia pasiekti itin aukštas savo kūno ir subtiliųjų laukų vibracijas. Kitaip sakant, reikia išsigryninti save, padidinti savo jautrumą ir suvokti mus supančio metafizinio pasaulio dėsnius. Štai tuomet, pridėjus šią unikalią techniką, kaip įrankį prie savo turimų žinių ir pasirengimo, jau galima būti panašiu gydovu...

Energinės medicinos integracijos į dabarties mediciną proceso nesustabdysime ir nestabdysime. Kaip šio metodo atstovė ir praktikė Lietuvoje, esu pasirengusi tolesniam jo taikymui, tobulinimui ir, žinoma, integracijai į visą jau sukauptą žinių apie žmogaus sveikatą bei jos gerinimą mechanizmą.

Kaip sakė Max Heindel: „*Faktas, kad aklas žmogus negali matyti šviesos ir spalvų neįrodo, kad jos nereali ir neegzistuoja*“ (1). Lygiai taip pat tai, kad kol kas Dvasinė chirurgija kaip sveikatinimo metodas neturi pripažinimo medicinos srityje, neįrodo, kad šis metodas neveiksnius, klaidingas ar dar kažkaip iškraipantis esminius žmogaus sveikatos principus.

Žinios ir patirtis egzistuoja tam, kad būtų dalijamos.

„*Žvelgiau aukštyn, ir erdvėse visur išvydau tik tą Patį Vieną. Žvelgiau žemyn į jūras. Ir čia bangavo bangose visur tik Jis Pats Vienas. Žvelgiau į širdį. Tai buvo jūros, pasaulių begalis ir nesuskaitomi sapnai. Bet ir juose išvydau tiktai Jį Patį Vieną.*“ (Vydūnas, Raštai, I t.)

Vydūnas savo raštuose itin plėtojė Visumos sampratą. Tezė „Visuma“ labai dažnai atsikartoja aiškinant žmogaus būtį, jo siekius, tobulėjimą ir patirtis. Visuma apibrėžiama kaip fizinė- emocinė- dvasinė ir Sielos vienybė žmoguje. Žmogus- vienis, integruojantis savyje visą aprašomą subtiliųjų vibracijų spektrą, siejamą su jame besireiškiančiomis sąvybėmis, žmogus- visuma su savo įvairiais būties lygmenimis. Žvelgdami Vydūno akimis, manau, ir šį Dvasinės chirurgijos metodą mes matytume kaip Vienį, Visumą. Veikdami toje visumoje išklibusias ar blogai veikiančias žmogaus kūno dalis, mes jas apjungtume ir siektume atstatyti į optimalią, darnią vieningą būseną. Tai taip natūralu ir suprantama, kad ko gero, nekiltų abejonų pačiam Vydūnui ar jo laikų mokslininkams bei mąstytojams.

„*Žmogus. Jisai yra tas, kurs ne tik vien susideda iš dalių materinių sričių. Aukščiausia jo dalis, jo siela, yra dvasinėje srityj. Jisai, gyvendamas regimame pasaulyj, yra kartu gyventojas visos Visumos sričių. (Todėl helėnų išminčiai žmogų vadino Mikrokosmu, tai esti mažas gražus daiktas, mažoji Visuma, o ją pačią Makrokosmu, arba didžiąja Visuma.). O jo uždavinys yra ir dvasinėse srityse su pilnu žinojimu gyventi.*“ (3)

Išvados

1. Energija ir sąmonė – informacija, veikianti fizinį ir palaikanti kitus subtiliuosius kūnus, yra visa ko pradai.

2. Liga, kokia ji bebūtų ir kokiais simptomais bepasireikštų, visuomet yra sutrikusios energijos, kuri nebepajėgia tinkamai aprūpinti visą žmogaus kūną sistemą ir palaikyti bei kontroliuoti sveikatos programų algoritmus bei optimalų jų funkcionavimą, pasekmė.
3. Gydyti žmogaus kūną, koreguoti bet kokių žmogaus kūno sistemų funkcionavimo ar organų ir sistemų netinkamo darbo programų pasireiškimus – klaidas reikia ten, kur jos atsirado – Energiniam lygmenyje.
4. Dvasinė chirurgija – tai sveikatinimo metodas, apibrėžiantis galimybes atlikti visiems įprastas chirurgines operacijas ne fiziniame lygmenyje, o aukštesniuose žmogaus sistemos lygmenyse, ten, kur susiformavo įvairios energijos tėkmės ir pasiskirstymo žmogaus sistemoje kliūtys.
5. Dvasinė chirurgija- operacija „plikomis rankomis“ be įrankių ir modernių technologijų. Pranešime rodomas Dvasinės chirurgijos – Dvasinės misterijos (operacijos) video klipas.
6. Įprastais fizikiniais dėsniais kol kas nėra galimybės aprašyti tokio lygmens energetinę invaziją į žmogaus struktūrą, invaziją, kuri atliekama subtilesniuose žmogaus struktūros lygmenyse ir kuri emanuojasi į vis grubesnes formas, iššaukdama fiziologinius kūno pokyčius.
7. Bet kokie esami ar būsimi prieštaravimai šiame pranešime pateiktai Dvasinės chirurgijos ir Energinės medicinos koncepcijai – stipri varomoji jėga, kuri išjudins įsitvirtinusių ir jau atgyvenusių žmogaus sveikatos palaikymo ir atstatymo modelį.

Literatūra

1. Max Heindel. Rozenkreicerių Visatos ir Žmogaus samprata, 2004.
2. <http://vydunodraugija.lt/>
3. <http://biblioteka.gindia.lt/vyduno-rastai-1-tomas.html>
4. Ерофеев Е.А. Дзюба С.С. Информациология и Космоэнергетика, 2004.
5. <http://www.kosmoenergetika.lt/kosmoenergetika/>
6. <http://www.professor-ignatenko.com/en/about-author>
7. <http://cosmoenergy.org/bagirovemil/science.htm>
8. http://www.sibcosmo.ru/show_15
9. <http://svetlyubvi.ucoz.ru/index/kosmoehnergetika/0-7>

Rita Bijeikytė Gatautė-Staršelskienė

Ar negalvojate apie gėrį, švelnumą, gyvenimo tęstinumą, skaitydami žodžius „šeima“ ir „vaikas“? O gal kyla pagunda juos parašyti iš didžiosios raidės? Juk kiekviena motina, glausdama prie širdies gimusį kūdikį, mąsto, koks jis bus didelis užaugęs: gal taps gydytoju, gal mokytoju, bet svarbiausia, kad būtų geras doras žmogus. Nė vienas tėvas ar motina nelinki savo vaikams blogo.

2013 metais Klaipėdos universiteto leidykla išleido poezijos knygą „Kalbinu Žemę, Motiną, Tėvynę“, sudarytą iš keturių skyrių, recenzuotą Klaipėdos universiteto humanitarinių ir filologijos mokslų daktaro profesoriaus Albino Drukteinio. Knyga buvo pristatyta Lietuvoje, kalbinta daug žmonių, gauti įdomūs atsiliepimai.

Šiais pašvęstojo gyvenimo 2015 metais dienos šviesą išvydo poezijos rinktinė „...kai susitinkame“, jos pasirodymą parėmė Klaipėdos universiteto sveikatos mokslų fakulteto dekanas profesorius Artūras Razbadauskas. Lyriniam herojui rūpestį kelia įvykiai Ukrainoje, jis prašo, susėsti prie stalo derybų ir kalbėti, kalbėti („Susėskit prie stalo derybų”).

Arsiliepime profesorius Artūras Razbadauskas rašo: „Ritos Bijeikytės Gatautės leidinys „...kai susitinkame” skatins įveikti sunkumus, saugos proto, dvasios ramybę, kvies pokalbį, sužadins Viltį”.

Rinktinėje rasite eilių, skirtų šviesios atminties dvasininkams: Tėveliui Stanislavui, šv. Jonui Bosco, šv. Antanui, Jonui Pakalniškiui (leidinyje „Kalbinu Žemę, Motiną, Tėvynę”).

Ar ne tarnavusieji Dievui ir dabar tarnaujantieji gelbsti, veda mūsų vaikus į taikų dvasinį sielos praregėjimą? Ar ne jie mus ir mūsų šeimas sustiprina, paguodžia, maitina dvasine duona, kad galėtume drąsiai ištarti: „Aš visa galiu Tame, kuris mane stiprina” (Fil.3,13), „Mano jungas švelnus, mano našta lengva” (Mt. 11,28)

Vilniaus mokytojų namų literatų klubo „Spindulys” pirmininkė Albina Tumaitė atsiliepime apie R. Bijeikytės Gatautės eilėraščius leidinyje „Gintaro giminė“ rašo: „Kūryba prasideda iš žmogaus patirties. Neišnyksta namai, tėviškės vaizdai. Jie lieka su mumis, jie lydi mus per visą gyvenimą(...) Programiniame eilėraštyje „Kalbinu Žemę, Motiną, Tėvynę”, atrodo, poetei taip lengva jausti mintį į gamtos vaizdą”:

Baltmarškiniai beržai
Atsilapoję
Gaudo saulės sklidiną
Dangų,
Žemuogių uogos sirpsta
Ant vasaros delno.
Sirpsta ir mintys,
Jų daug,
Pašėlusiai daug –
Jas suversiu kaip uogas
Ant smilgos –
Į eilėraščių posmus
Sudėsiu.
(„Kalbinu Žemę, Motiną, Tėvynę”)

Vaikui Tėvynė prasideda nuo Mamos, Tėčio, nuo čiulbančio paukščio tėviškės soduose, nuo rūpintojėlio rymančio prie kelio. Vėliau vaiko akiratis keičiasi ir plečiasi: Rusnė, Pervalka, Kretinga, Olando kepurė, Žemaičių Kalvarija ...ir dalyvaujant Vilties bėgimo akcijoje vėl gimsta nauji eilėraščiai.

Kai kurie eilėraščiai kupini Tėvynės grožio:

Ten, kur Mūša teka, akys regi tiltą,
Baltą tiltą pravažiuojant, laimę jau matai.
Saulė ten myluoja lygumas ir pievas,
Liepų medum kvepia žydintys laukai.
(„Ten, kur Mūša”)

Pirmasis eilėraštis neatsitiktinai buvo dedikuotas Motinai, išspausdintas Jonišio miesto laikraštyje „Tarybinis Balsas“ Čia suteka prisiminimai, sentimentai, trapios būties refleksija per nuoširdžias jaunų dienų užuominas.

Kaip ruduo ir pavasaris
Pas Tave sugrįžtu
Su naujom godom,
Džiaugsmams neišsakytais,
Kiekvienąkart Tu man miela,
nauja
Su šypsena ir ašara skruoste.
(„Motinai“)

Eilėraštis skirtas Tėvui:

Pilkas grumsto akmenėlis
Tėvo kietame delne.
Mąšlios raukšlės įsirėžę
Gerame veide.

Verčias vagos, metai keičias
Kas toliau ir kur?
Vėjas gelia, bet neguodžia
Eiti vis sunkiau.

Eisi vieškeliu, šalikelę
Ilgesiu matuosi.
Kaip suprasti žmogaus vargą,
Vargstančiam padėti?

Rašytoja Diana Trijonytė-Jusčienė atsiliepime apie Ritos kūrybą, rašo: „Lyrinėje paletėje nemaža vietos skiriama Motinai, artimiesiems, Tėvynei.

Regiu,
Kaip senvage taku,
Ateina Motina.
Plazda lininė suknia.
Žydi akacijos beržų fone –
Supuojasi širdis
Ir lygumos lyg neriniais
Žiedais nuklotos.
Ateina mano Motina –
Mano Draugė,
Mano Guodėja,
Pirmasis mano Žodis.
Kiek kartų tenka
Pradėti viską iš naujo,
Motina per nuotolį – šalia.
Mama brangi, šiandien tau
Žodžiai skiriami kaip gėlės...
Bet ar sumokėsiu jais skolas
Už tai, ko nesusėčiau?..
... O bus diena...
Kai senvage taku
Gal aš ateisiu:

Kas pasitiks?
Kas lauks?
Balta akacija kieme.
(„**Ateina Motina**”)

2013 metais gruodžio 10 dieną dalyvauta preventyviame tarpkultūriniame edukacinio pobūdžio projekte „Meilė – Žibintas nemeilėje” Vilniuje profesoriaus Stasio Vainiūno namuose drauge su menotyrininke Irena Žvinklevičiene. Atsiliepime mokytoja Irena Kepalienė rašė: „Knygos autorė supažindino su savo kūryba, su pamatinėmis vertybėmis ir jų apraiškomis, kalbinant Žemę, Motiną, Tėvynę. Šviesus individualumas ir kūrybinis fragmentiškumas, susijęs su meile, artuma, buities detalėmis ar net akmens sąsaja su žmogiškąja realybe, su asmeniniu požiūriu į vertybes.

„Balta akacija kieme...Subtiliai liečiamas žmogaus ir Dievo santykis, vidinis konfliktas tarp žemiškos būties ir Dvasios veržimosi į aukštesnę Būseną. **Balta akacija** yra ypatingo medžio – gyvybės medžio – vaizdinys. Kartojasi baltų akacijų motyvas. Tai ypatinga akimirka, kai žmogus regi savo likimą, tarsi apšviestą akacijų šviesa” atsiliepime rašo Albina Tumaitė – Povilavičienė.

Lyrinis herojus Ritos poezijoje susirūpinęs dėl Lietuvos ateities, dėl šeimos irimo, nes pusė Lietuvos išvažiavo.

Nepalikime, mielieji, ilgam namų,
Motinų prie langų prigludusių.
Lietuvai taip reikia dvasios milžinų
Ir maldos, sustojus kryžkelėje.
(„Mūsų Lietuvai”)

Ta tema atsispindi inscenizacijoje „Akmens prakalbinimas”, pristatytoje AIDS dienos minėjime Klaipėdos laivų statybos ir remonto mokykloje 2005 metais.

Anot psichologo Meningerio, brandžios asmenybės požymis – veikti net sunkiomis sąlygomis. Eilėraštyje „Verdiktas” paliečiama turtingo ir vargšo tema, keliaujant būna įvairių pėdų įspaustų, kaip ir žmonių sutinkame įvairiausių:

Pėdos,
Bėdos
Didelės ir
Mažos,
Gilios,
Nežymios
Ašarom žiba,
Lelijom languos.
O kartais pėdos suktos
Lyg lapės
Slepiasi rogėse,
Tarpuvartėse prišąla,
Net pataluos.
Ieškotojo pėdos
Tyko ir stebi
Brangesnio už deimantą
Ieško – sielos.
Pėdos ateina,
Pėdos išnyksta
Lyg dūmai virš miesto
ir praeities.
(„**Pėdos**”)

Tikinčiajam didžiausias turtas yra tikėjimas.

Rašai, dar rašai...
Kol dar kvėpuoji
Ir nepavargo mintys, ir svajonės,

Kol gelmės jų dar neišsemtos.
Kol Dyzmas širdies neperdūrė.
Tik kartais braižo ją žodžiu,
Kietesniu nei akmuo,
Tarsi žemėlapij ją išraižo,
Gal padalint ketina?
Bet... godom, vilties maldom
užglostai ją
Ir ašarom aplaistai.
Vėl gali pajauti pienės pūką,
Besišildantį ant vaikelio lūpų
Ir spindesy naktų vakar atpažinti.
Gali gyventi šia diena
Nepadalinta širdimi –
Incognito -
Gali.
(„Nepadalinta širdis”)

Profesorius Albinas Drukteinis atsiliepime pažymi:

Susitikimams, turbūt, ne forma svarbi – svarbu, ar atneši į juos gyvą jausmą, ar turi ką pasakyti, ar gebi išgirsti ir pajusti kitą, kas jis bebūtų – artimas, mielas draugas, apmąstymų, požiūrių brolis ar sesė, neapbrėpti dangaus ar jūros plotai, mažas žemės padarėlis ar visų atrama ir ramybės suteikėjas Dievas. Eilėraščių rinkinyje „...kai susitinkame“ pirmiausia rasime susitikimų džiaugsmo: todėl kad apskritai jie vyksta, todėl kad susitikimai suteikia pilnatvės, sutvirtina ir pašviesina būtį. Ypač prasmingi susitikimai, kai juose ne imi, o duodi („Dovanos”)

Neturiu aukso, miros, smilkalų,
Bet savo Meilę Tau aukoju
Ir mūsų džiaugsmui nėra ribų,
Lyg pumpurai pavasarį
Skleidžias dėkingumo eilės.
Tas žodis – pumpuras ar žvaigždė,
Aukštai, šalia, bet švyti.
Gyvenimas lyg celėj, bet jauti,
Kas neapčiuopiama, įgauna rimtį.
Įgauna pagreitį diena ir
Kiekviena akimirka pradžiugina.
Nors aukso neturiu, nei miros, smilkalų,
Bet savo širdį Tau aukoju.
(„Dovanos”)

2013 m. eilėraštis „Viešnia Saulės mieste” buvo išrinktas konkurse „Mano Šiaulių istorija”, kaip vienas geriausių.

Nubėgo, nuskriejo, nutolo
Vasara kaip viena diena.

Pabėrė, surinko, sunešė
Į saują šermukšnius ruduo.

Supustė, sukrovė, surentė
Ir išplėšė šiaurys metų pusnynus.

Sugrižo, sučiulbo, sukilo
Ir atmazgojo pavasarėlis
krantų atžalynus.

Ir kam gi, kodėl gi, dėl ko gi
Diena vakarėja delne?
Širdie, neskubink rytojaus,
Leisk pabūti dar Saulės mieste.

Knygoje „...kai susitinkame” ne kartą minimas žodis „viešnia”. Autorė kelyje. Visi mes esame kelyje. Keliaujant būna visko: lietingų, pasitaiko audrų, vėjuotų dienų. Įvairius potyrius autorė paverčia žodžių tėkme. Eil. „Vairuoji”:

Lietus ir vėjas,
Bet vairuoji
Per šlapdrią,
Per pūgą,
Per kliūtis...
Viltis į ateitį meti,
Mintis į lūpas
Ir savo vėžėmis
Važiuoji.
Dėkoji ir
Važiuoji,
Įgauna naują
Prasmę
Gyvenimas
Žvarbus.
Kai su Tavim
Malonėje
Vairuoji,
Nabaisūs
Vėjai,
Šlapdriba,
Eilėraštis „Vairuoji“

Keliaudamas žmogus, ypač artėjant gyvenimo jubiliejui, vis dažniau užduoda sau klausimus: Ką gali duoti, ko nesi gavęs iš Viešpaties? Ką gali parašyti ar sukurti, jei nesi apšviestas iš aukščiau? Ar eini tiesiu ir teisingu keliu?“ Lyrinis herojus ieško to teisingo tiesaus kelio („Vaivorykštės diena”).

Kokie malonūs jausmai gimsta, palietus daiktus, menančius praeitį ir brangius artimuosius („Uzbonėlis”, „Gražiausia gėlė”).

Kartais tenka eiti per miglą, kartais tenka bėgti „zovada”, kai vejasi naujos programos, nauji įstatymai, nauji aktai, „softai”, virusai, efektai ...”. Lyrinis herojus eilėraštyje primena: „O moterys ...puošiasi!”.

Rūkų rūkas teliūskuoja aplinkui.
Dar neapleista sodyba galulaukėj
Lūkuriuoja laiko labirintuose.
Nykus rūkas
Ant liūliuojančių bangų,
Ant pievoje pažliugusių smilgų,
Našlaitės padrikų plaukų,
Drebulėlės boluojančios.
Ažuolai ir tie į aukštalipio rūko rūbus
Įvilkti pina vainiką gelmei dienų.
O kas jiems?!

Lyg pašiurpęs dangus
Rūkas tirštu perlamutru
Dengia pėdas,
Kur tiek įminta.
(„Rūkas Melnragėj”)

Kokia galia duota žodžiui! Norisi gyventi taip, kad upės skardentų. Vienas taikus žodis ištirpdytų sieloje ledus.

Kartais žodis prasikala
Kaip gyvybė iš lukšto,
Kaip rugio daigas iš žemės.
Širdis atjaunėja,
Kai žodis gyvas toks ją paliečia.
O žmogui Dangus –
Atpirkėjas,
Teisėjas.
Į sielą pavasariai veržias
Ir glūdi gerumo
Lobynai...
Žmogus tarp žmonių dar
Gyvendamas sako –
Aš ilsiuosi, ilsiuosi, ilsiuosi
TAVY.
O po kojomis
Upės skardena:
Nesirūpink rytojum, širdie...
(„Ka i žodis gimsta”)

Eilėraštis „Laimė“

Tai šansas kiekvieną dieną,
Nebūtinai gyvenimo saulėlydy
ar priešaušry.
Vartai atverti į rūmus Išminties –
Mokais gyventi, kitą jauti kaip save,
Dėkoji už šansą...
Nuoskaudas pamiršęs,
Džiaugsmus ir darbus dalini,
Dangaus akis regi:
Atrandi neieškodamas,
Ir atidavęs,
Lieki amžinai turtingas.

Eilėraštis „Tos nakties“

Geriu gaivumą
Tos nakties
Iki rudens vėlyvo.
Mėnulis,
Aplėbęs pagalvę,
Šviesus,
Dosniai beria sidabrą
Ant smilkinių.

Išvada

Ilgametė pedagoginė patirtis parodė, kad santykiai tarp tėvų ir vaikų kartais yra problemiški. Šeimos išgyvena krizę, vienišumą, kartais tereikia mažyčio grūdelio – tinkamo žodžio, kad atrasti kentėjimuose drąsą, kad suvokti save ir kitą:

Šešėliuose įžiūriu šviesą –
Sugrįžta rytas.
Skleidžias pirmas žiedas
Suvargusioj širdy.
PRISIKĖLIMAS.
(„Prisikėlimas”)

Mokslo sekcija

„Visuomenės sveikatos mokslų aktualijos“

KLAIPĖDOS RAJONO GYVENTOJŲ PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO YPATUMAI

Vaiva Strukčinskaitė, Neringa Tarvydienė, Tatjana Žuravliova, Artūras Mažrimas

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Tyrimo tikslas – nustatyti Klaipėdos rajono gyventojų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumus.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Taikyta apklausa raštu. Analizuoti 394 Klaipėdos rajono gyventojų duomenys. Naudotas statistinių programų paketas SPSS 20.0. Taikytas χ^2 kriterijus. Rezultatai vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai $p < 0,05$.

Rezultatai. Tyrimo metu paaiškėjo, kad Klaipėdos rajone alkoholinius gėrimus statistiškai dažniau vartoja vyrai negu moterys. Stipriuosius alkoholinius gėrimus, alų ir vyną statistiškai reikšmingai daugiau vartoja gyventojai iš miesto, negu iš kaimo. Per paskutiniuosius 12 mėnesių 35 proc. tiriamųjų teigė pastebėję, kad jų draugai ar artimieji vairuoja išgėrę ir tik ketvirtadalis apklaustųjų atsakė nepastebėję neblaivių draugų ar artimųjų vairuojančių automobilį. Daugiau vyrų nei moterų, daugiau kaimo nei miesto gyventojų matė savo draugus ar artimuosius, vairuojančius būnant neblaiviu. Tiriamųjų buvo klausama, ar jie dabar rūko. Mažiau rūko kaimo gyventojai ir moterys. Visai nerūko 66,5 proc. kaimo ir 40 proc. miesto gyventojų bei 61,9 proc. moterų ir 40 proc. vyrų. Jaunimas iki 25 m., lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, kasdien rūko daugiausiai, 35-44 m. amžiaus grupės respondentai rūko mažiausiai. Kasdien daugiausiai rūko pradinį išsilavinimą turintys žmonės. Mesti rūkyti norėtų 36 proc. apklaustųjų. Vyrų reikšmingiau labiau nei moterys norėtų mesti rūkyti. Pagal amžių, labiausiai norėtų mesti rūkyti jaunimas iki 25 metų amžiaus. Net 90,3 proc. pradinį išsilavinimą turinčių respondentų norėtų mesti rūkyti. Respondentų buvo klausama, ar jie nerimauja dėl žalingų rūkymo padarinių sveikatai. Labai nerimauja kiek daugiau nei trečdalis apklaustųjų. Vyrų labiau nei moterys nerimauja dėl žalingų rūkymo padarinių sveikatai.

Išvados. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas gali sukelti sveikatos sutrikimus, problemas darbe, šeimoje ir tarpusavio santykiuose, sudaryti teises ir finansines problemas. Didžiausią procentinę dalį rūkančiųjų sudaro vyrai ir miesto gyventojai. Dažniausiai iš alkoholinių gėrimų yra vartojami stiprieji gėrimai. Nemaža dalis respondentų juos vartoja kasdien. Siekiant sumažinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą reikėtų taikyti prevencines programas, prevencines priemones, į šią veiklą įtraukiant vietinę bendruomenę.

KLAIPĖDOS MIESTO MOKINIŲ NUOMONĖ APIE PREVENCINĮ DARBĄ BENDRUOMENĖJE IR MOKYKLOJE, SIEKIANT SUMAŽINTI PAAUGLIŲ ALKOHOLIO VARTOJIMĄ

Dalia Jurgaitienė, Birutė Strukčinskienė, Diana Šopagienė, Viktorija Saare

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Tyrimo tikslas – atskleisti Klaipėdos miesto mokinių nuomonę apie prevencinį darbą bendruomenėje ir mokykloje, siekiant sumažinti paauglių alkoholio vartojimą.

Medžiaga ir metodai. Tyrimas vyko 2014-2015 metais septyniose Klaipėdos miesto mokyklose. Taikyta apklausa raštu. Tyrimo metu buvo apklausti 602 mokiniai. Tiriamųjų amžius: 17, 18, 19 metų. Duomenys apdoroti SPSS programa (21 versija). Naudotas χ^2 kriterijus. Duomenys statistiškai reikšmingi, kai $p < 0,05$.

Rezultatai. Didžioji dalis respondentų, t.y., 54 proc. vaikinių ir 69 proc. merginų, nurodė, kad jaunimas gausiai vartoja alkoholį, nes tai - „jaunimo mada“. Apie 14 proc. respondentų atsakė, kad jaunimas vartoja alkoholį, nes jis lengvai prieinamas, o 7 proc. - kad tai lemia šeimos tradicijos. Dauguma mokinių (59 proc. vaikinių ir 77 proc. merginų) galvoja, kad alkoholio reklamos uždraudimas turėtų įtakos tam, jog jaunimas vartotų mažiau alkoholio. Su teiginiu, kad alkoholio pardavimo laiko apribojimas sumažintų alkoholio vartojimą, sutinka apie 40 proc. mokinių, o 38 proc. – teigia, kad tam turėtų reikšmės ir alkoholio pardavimo akcizo didinimas. 28 proc. mokinių pritaria, kad alkoholis turėtų būti pardavinėjamas jaunuoliams tik nuo 21 m. Tam, kad mokyklose skaitomos paskaitos ar renginiai apie alkoholio vartojimo žalą yra efektyvi prevencijos priemonė, mažinanti alkoholio vartojimo paplitimą tarp mokinių, pritaria apie 42 proc. mokinių. 58 proc. -galvoja, kad šitokios paskaitos yra mažai efektyvios. Geriausiais lektorais, kurie galėtų mokyklose skaityti paskaitas apie alkoholio vartojimo žalą, (įvertino 5 balais) 55 proc. mokinių įvardino buvusius alkoholikus, o gydytojus – 28 proc., policijos pareigūnus – 17 proc., dvasininkus – 5,6 proc., socialinius pedagogus – 4,4 proc., klasės auklėtojus – 4,2 proc. mokinių.

Išvados. Tyrimas parodė, kad dauguma mokinių galvoja, jog alkoholio pardavimo laiko apribojimas, alkoholio pardavimo akcizo didinimas bei alkoholio reklamos uždraudimas turėtų įtakos tam, kad jaunimas vartotų mažiau alkoholio. Mokyklose vykdomas švietėjiškas darbas apie alkoholio vartojimo žalą, mokinių nuomone, yra mažai efektyvi prevencijos priemonė, išskyrus tuos atvejus, kai paskaitas skaito gydytojai, policijos darbuotojai ar buvę alkoholikai.

SU SVEIKATA SUSIJUSI PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ GYVENIMO KOKYBĖ

Vaida Jenciūtė, Tatjana Žuravliova, Artūras Razbadauskas

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Tyrimo tikslas – išanalizuoti pagyvenusią žmonių su sveikata susijusią gyvenimo kokybę.

Tyrimo metodika. Tyrimo tikslui pasiekti buvo naudojama anketinė apklausa. Gavus leidimą iš Quality Metric Incorporated, buvo naudojamas SF – 36 klausimynas. Gauti duomenys buvo apdoroti MS Word ir MS Excel kompiuterinių programų pagalba. Respondentams buvo išdalintos 79 anketos. Tiriamųjų atrankos kriterijai: pagyvenę žmonės – 60 metų amžiaus Klaipėdos miesto gyventojai.

Rezultatai ir išvados. Yra daugybė veiksnių, darančių įtaką pagyvenusią žmonių gyvenimo kokybei bei pilnatvei. Vienu iš pagrindinių veiksnių laikytina sveikata, asmens fizinė būklė. Svarbi yra asmens psichologinė būseną, fiziologinė būklė, socialiniai veiksniai ir socialinė gerovė. Socialinė gerovė yra nukreipta į individų įgalinimą taip, kad jie maksimaliai išplėtotų savo galimybes. Tai laisvi, nekomplikuoti, nevaržomi santykiai darbe ir visuomeniniame gyvenime.

Pagyvenusią žmonių gyvenimo pilnatvę lemia ir jų psichologinė jų būseną. Pagyvenusius žmones dažniausiai kamuoja vienatvė, vienišumo ir izoliacijos išgyvenimai. Juos veikia patirti praradimai – visuomeninio statuso, buvusio vaidmens šeimoje, sveikatos, savarankiškumo, galimybės plačiai bendrauti ir veikti. Be to, senatvė labai dažnai yra siejama su skurdu, nepriteklumi, vargu, izoliacija, o tai daro poveikį senų ir pagyvenusią asmenų psichoemociinei būklei.

Gerovė, gyvenimo kokybė ir gyvenimo lygis yra tarpusavyje glaudžiai susijusios sąvokos. Gyvenimo kokybė gali būti įvertinta pagal fizinę ir emocinę savijautą, materialinę ir socialinę gerovę. Įvertinimas gali būti grindžiamas objektyviais faktais ir pagal individo subjektyvų suvokimą. Gyvenimo kokybę ir jai įtakos turinčius veiksnius taip pat svarbu vertinti atsižvelgiant į kultūrinį, vertybinį kontekstą, kuriame veikia individai, kadangi skirtingose sąlygose susiformuoja skirtingi prioritetai. Senstančios visuomenės gyvenimo kokybei yra ypač svarbi sveikatos būklė ir sveikatos paslaugų veiksmingumas. Senstant visuomenei, kintant sveikatos, socialinėms, ekonominėms sąlygoms, keičiasi gyvenimo kokybės prioritetai.

Tyrimas parodė, kad dauguma pagyvenusią žmonių patiria vidutinio intensyvumo arba silpnus skausmus, jų vidutinis subjektyvus pasitenkinimas gyvenimu yra aukšto lygmens, jie jaučiasi laimingi, ramūs, jaučia gyvenimo pilnatvę bei mano, kad jų sveikata nėra prastesnė nei kitų.

LIETUVOS GYVENTOJŲ MITYBOS ĮPROČIAI IR ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS LIGŲ RIZIKA

Valerij Dobrovolskij, Rimantas Stukas

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas

Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos yra viena iš pagrindinių mirties priežasčių visoje Europoje. Pagrindinių širdies ir kraujagyslių sistemos ligų rizikos veiksnių paplitimas skirtingose Europos šalyse mažai skiriasi.

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos gyventojų mitybos įpročius, supratimą ir nuomonę apie maitinimosi bei cholesterolio koncentracijos kraujyje įtaką sveikatai bei jų sąsajas.

Medžiaga ir metodai. Tyrimo imtį sudarė 1011 Lietuvos gyventojų. Taikyta apklausa raštu. Anketinė apklausa buvo vykdoma 2014 metais. Statistinei duomenų analizei atlikta naudota SPSS programa 21. Skirtumai laikyti statistiškai reikšmingais, kai $p < 0,05$.

Rezultatai ir išvados. Nustatyta, jog ketvirtadalis tyrimo dalyvių tikrinasi cholesterolio koncentraciją kraujyje kartą per metus, 15 proc. – kartą per 3 metus. 43 proc. respondentų tikrinasi cholesterolio koncentraciją rečiau nei kartą per 5 metus arba visai nesitikrina. Tik keturiems iš dešimties tyrimo dalyvių (39 proc.) niekada nebuvo nustatyta didesnė nei leistina cholesterolio koncentracija. 38 proc. respondentų vartoja gyvulinės kilmės riebalus kartą per dieną. Trečdalis apklaustųjų vartoja gyvulinius riebalus ne kasdien, 14 proc. – labai retai. Dažniausiai Lietuvos gyventojų vartojami cholesterolio koncentraciją kraujyje didinantys maisto produktai yra kiaušiniai, kiaulienos faršas bei sviestas. Kaina (36 proc.) yra pats svarbiausias kriterijus renkantis maisto produktus. Antras svarbiausias kriterijus yra skonis (31 proc.), trečias – produkto nauda sveikatai (20 proc.). Aštuoni iš dešimties respondentų (82 proc.) mano, jog padidėjusi cholesterolio koncentracija turi įtakos jų sveikatai, 62 proc. supranta, kad padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Populiariausi informacijos šaltiniai apie cholesterolio poveikį sveikatai yra televizijos laidos (36 proc.), gydytojo konsultacijos (30 proc.) bei straipsniai internete (12 proc.).

Palyginus šio tyrimo duomenis su Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ankstesnių tyrimų duomenimis galima konstatuoti, kad Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai išlieka nesveiki, neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų, palankūs širdies kraujagyslių ligų plitimui. Didelė gyventojų dalis per retai tikrinasi cholesterolio koncentraciją kraujyje.

SLAUGANČIŲJŲ ARTIMUOSIUS EMOCINIŲ IŠGYVENIMŲ, SAVO SVEIKATOS VERTINIMO IR GYVENIMO KOKYBĖS SĄSAJOS

Jūratė Sučylaitė

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Tyrimo tikslas. Išanalizuoti slaugančiųjų artimuosius emocinius išgyvenimus, savo sveikatos vertinimo ir gyvenimo kokybės sąsajas

Tyrimo metodai. Atliktas kokybinis tyrimas: atliktas interviu su penkiais slaugytojais, slaugančiais senus, fiziškai neįgalius bei dementiškus senus tėvus. Turinio analizės būdu išsiaiškinta, kad tiriamiesiems būdingi emocinio perdegimo, depresiškumo požymiai.

Rezultatai. Vertindami savo sveikatą, tiriamieji akcentavo nuovargį, ribojantį fizinę veiklą, širdies plakimą ir dusulį, prakaitavimą, virškinimo sutrikimus. Tiriamieji puikiai žinojo, kokie laisvalaikio leidimo būdai jiems padeda atsipalaiduoti ir net liudijo teigiamą atsipalaidavimo poveikį sveikatai, bet skundėsi absoliučiu laiko neturėjimu sau. Mažesnė emocinė įtampa buvo būdinga vidutinio amžiaus nedarbingoms moterims, visą laiką skiriančioms slaugai, bet somatinių nusiskundimų jos turėjo nemažiau. Didžiausia emocinė įtampa, kaltės jausmas, vertybės pasirinkimo (vertybė slaugyti seną tėvą ir vertybė – mėgstamas darbas, sėkminga karjera) išgyvenimas buvo būdingi darbą ir slaugą derinantiems asmenims, darbo kolektyve jie išgyveno didėjančią svetimumo jausmą ir savo paties kaip specialisto bei asmenybės degradaciją. Slaugos iššūkiai didesnę stresą kėlė slaugytojams, kurių šeimos po karo buvo represuotos, išgyvenusios traumas, kurių santykiams su tėvais visą gyvenimą buvo būdingas stiprus emocinis ryšys ar net emocinė priklausomybė. Taip pat su artimųjų slaugos stresu sunkiau dorojosi asmenys, ypač daug dėmesio skyrę karjerai, ignoravę savo sveikatos poreikius, bendravimą. Lengviau su emociniais išgyvenimais susidoroja sveikų artimųjų turintys senų tėvų slaugytojai. Socialinės pagalbos slaugantieji artimuosius sulaukdavo, kai specialiu transportu reikdavo vežti ligonį į ligoninę, kai slaugomas asmuo būdavo visiškai nusilpęs, maitinamas, kai reikėdavo perišinėti žaizdas, bet socialinės ir slaugos pagalbos nebuvo tiek, kad slaugantieji artimuosius galėtų neprarasti profesinės, socialinės savo tapatybės. Dauguma tiriamųjų teigė, kad sunku rasti specialistus, gebančius reikiamai bendrauti su jų senais tėvais, nepažeisti jų orumo, išklaudyti asmenines gyvenimo istorijas ir tokiu būdu kaip galima ilgiau išlaikyti senųjų savarankiškumą.

Išvados. Senų tėvų slauga didina juos slaugančių vaikų depresiškumą, yra psichosomatinių nusiskundimų pasireiškimo, blogėjančios gyvenimo kokybės prielaida. Geriatriiniai dienos centrai galėtų būti gera priemonė, padedanti išsaugoti vidutinio amžiaus vaikų, slaugančių senus tėvus, sveikatą ir darbingumą.

ELEKTROMAGNETINĖS SPINDULIUOTĖS TYRIMAI GYVENAMOJOJE APLINKOJE

**Raimondas Buckus¹, Juozas Raistenskis¹, Rimantas Stukas¹, Aurelija Šidlauskienė¹,
Birutė Strukčinskienė²**

¹*Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas, ²Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas*

Tyrimo tikslas – ištirti ir įvertinti mobiliojo ryšio skleidžiamos elektromagnetinės spinduliuotės sklaidą gyvenamojoje aplinkoje.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Darbe naudojama mobiliojo ryšio antenų skleidžiamos elektromagnetinės spinduliuotės tyrimų metodika pagal higienos normose ir ISO standartuose nustatytus reikalavimus.

Rezultatai. Mobiliojo ryšio antenų elektromagnetinės spinduliuotės tyrimai parodė, kad artimojoje zonoje (iki 30 m atstumu) antenos išspinduliuoja elektrinio lauko stiprio vertes nuo 7 V/m iki 195 V/m, o magnetinio lauko stiprio vertes – nuo 0,02 A/m iki 0,5 A/m. Artimojoje zonoje elektromagnetinės spinduliuotės intensyvumo parametrai viršija leidžiamas normas nuo 1,5 iki 100 kartų. Atlikti tyrimai gyvenamojoje aplinkoje parodė, kad elektromagnetinio lauko energijos srauto tankio reikšmės ant žemės nuo 50 m iki 300 m atstumu nuo mobiliojo ryšio antenos svyruoja nuo $<0,1 \mu\text{W}/\text{cm}^2$ iki $1,9 \mu\text{W}/\text{cm}^2$ ir neviršija leidžiamos normos. Tyrimai, atlikti butuose, esančiuose priešais bazinės stoties antenas, parodė, kad palyginus su reikšmėmis ant žemės čia yra galimi elektromagnetinės spinduliuotės padidėjimai iki 5 kartų, jei butas yra tame pačiame lygyje kaip ir antena.

Išvados. Mobiliojo ryšio antenos spinduliuojamo elektromagnetinio lauko energijos srauto tankio pasiskirstymas priklauso nuo antenos techninių parametrų. Elektromagnetinio lauko energijos srauto tankio vertės gyvenamojoje aplinkoje yra didžiausios tose vietose, kurios patenka į pagrindinę antenos spinduliavimo zoną. Elektromagnetinę spinduliuotę gerai ekranuoja stiklas, ant kurio yra plonytis, akimi beveik nematomas metalų ir metalų oksidų sluoksnis, turintis savybę atspindėti elektromagnetinius spindulius atgal į išorę.

3–4 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO IR LAISVALAIKIO ORGANIZAVIMAS ŠEIMOJE: TĖVŲ NUOMONĖ

Neringa Strazdienė
Klaipėdos universitetas

Tyrimo tikslas – ištirti 3–4 klasių tėvų nuomonę apie jų vaikų bei šeimos fizinį aktyvumą ir laisvalaikį.

Medžiaga ir metodai. Atlikta mokslinės literatūros analizė, mokslinių tyrimų rezultatų metaanalizė, apklausa raštu (anketavimas), statistinė duomenų analizė. Tyrimas atliktas 2013 metų gegužės mėn. Apklausti Klaipėdos miesto ir apskrities šešių X mokyklų 349 mokinių tėvai, auginantys 9–10 metų amžiaus vaikus. Gauti duomenys apdoroti SPSS programos 20.0 versija. Naudoti aprašomosios statistikos metodai, Chi kvadrato (χ^2) testas, Mann – Whitney kriterijus, Spirmeno koreliacijos koeficientas (r_s).

Rezultatai ir išvados. Nustatyta, jog darbo dienomis tik apie trečdalis vaikų skiria 1–2 valandas ir ketvirtadalis vaikų neskiria net 1 val. savarankiškam judėjimui. Savaitgaliais judėjimui gryname ore skiriama daugiau laiko nei judėjimui patalpoje. Apie ketvirtadalis vaikų skiria iki 1 val. ir apie trečdalis skiria 1–2 val. darbo dienomis organizuotam fiziniam aktyvumui (sporto, šokių būreliams ir kt.). Apie pusę respondentų pažymi, jog jų vaikai darbo dienomis 1–2 val. skiria aktyviai protinei veiklai (pamokų ruošai, literatūros skaitymui ir kt.). Darbo dienomis apie 1 val. prie kompiuterio praleidžia apie pusę respondentų vaikų ir trečdalis vaikų 1–2 val. praleidžia prie televizoriaus. Savaitgaliais pasyviai laisvalaikiui skiriama vidutiniškai 1–2 val. daugiau laiko, nei darbo dienomis. Nors savaitgaliais šeimos laisvalaikyje atsiranda daugiau fizinio aktyvumo elementų, tačiau proporcingai daugiau atsiranda ir pasyvios veiklos komponentų.

KŪNO LAIKYSENOS KOREGAVIMO METODAI SERGANT OSTEOPOROZE

Agnė Navickaitė, Vilma Mauricienė

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos Sporto institutas

Kaulų lūžiai, kurių viena iš priežasčių yra osteoporozė, dėl aukštų mirtingumo, savarankiškumo praradimo rodiklių apibūdinami kaip ypač reikšminga šiuolaikinė problema. Lietuvoje osteoporozė serga apie 250 000 žmonių. Osteoporozė iš pradžių nesukelia jokių juntamų pokyčių ir kaulų lūžis dažnai būna pirmas, bet vėlyvas ligos pasireiškimo požymis. Slankstelių lūžio požymiai yra ūminis arba lėtinis nugaros skausmas, ūgio sumažėjimas, pasikeitusi kūno laikysena. Laikysenos pokyčiai, atsiradę dėl osteoporozės, yra ne tik estetinė problema, bet taip pat gali būti susiję ir su kitų organizmo sistemų funkcijos pablogėjimu. Tad laikysenos koregavimas yra svarbus aspektas siekiant gerinti su sveikata susijusią gyvenimo kokybę.

Tikslas – išsiaiškinti kokie laikysenos koregavimo metodai gali būti taikomi asmenims, kuriems nustatyta osteoporozė.

Metodika. Mokslinių straipsnių paieška atlikta PubMed ir EBSCO duomenų bazėse. Iš viso rasta 48 (2004 – 2014 m.) moksliniai straipsniai. Iš jų atrinkta 15 straipsnių, kuriuose buvo analizuojami laikysenos koregavimo metodai sergant osteoporozė.

Rezultatai. Laikysenos koregavimui, sergant osteoporozė, mokslininkai dažniausiai rekomenduoja fizinius pratimus. Pratimų programa turėtų būti sudaryta taip, kad didėtų raumenų jėga, gerėtų pusiausvyra, koordinacija, lankstumas. Lavinant šias savybes ne tik gerėja laikysena, bet ir mažėja griuvimo tikimybė, o kartu su ja ir kaulų lūžių rizika (Moreira et al., 2014). Kūno pusiausvyros ir laikysenos gerinimui mokslininkai rekomenduoja jogos ir Tai Chi užsiėmimus (Sinaki, 2012). Mokslinėje literatūroje taip pat aptariama mobilizacijos ir teipavimo metodų taikymo nauda asmenų, kuriems nustatyta osteoporozė, kūno laikysenai. Mobilizacijos metodo efektyvumas dar nėra pakankamai gerai ištirtas, tačiau nustatyta, kad nugaros teipavimas yra veiksmingas laikysenos koregavimui sergant osteoporozė (Bennell et al., 2010; Bautmans et al., 2010).

Išvada. Remiantis mokslinių tyrimų duomenimis, siekiant gerinti asmenų, kuriems nustatyta osteoporozė, kūno laikyseną, gali būti taikoma: įvairaus pobūdžio fiziniai pratimai, mobilizacija bei teipavimas.

Sandra Mekšriūnaitė, Romualdas Gurevičius

Higienos institutas

Pagrindimas. Išvengiamos hospitalizacijos (IH) – hospitalizacijos, kurių visiškai arba didelės dalies būtų galima išvengti, jeigu būtų pakankamai prieinama ir kokybiška ambulatorinė sveikatos priežiūra, kurioje vykdoma ligų profilaktika, ankstyva diagnostika, suteikiamas tinkamas gydymas. Sumažinus IH skaičių būtų taupomos sveikatos priežiūrai skirtos lėšos, kadangi stacionarinis gydymas yra brangiausias.

Tikslas. Tyrime siekta kompleksiskai ištirti IH mastą ir jo ypatumus Lietuvoje 2012 metais.

Metodika. Tyrimas atliktas pritaikius Australijoje naudojamą IH rodiklių skaičiavimo metodiką. Duomenys gauti iš informacinės sistemos SVEIDRA. Suskaičiuotas IH skaičius 1000 gyv., IH struktūra pagal ligų grupes. Nustatyti pagrindiniai IH skirtumai pagal lytį, gyvenamąją vietovę, administracinę teritoriją, amžių.

Rezultatai. Lietuvoje 2012 m. buvo 110 856 hospitalizacijos, kurių būtų galima išvengti pagerinus ambulatorinės sveikatos priežiūros kokybę, prieinamumą bei geriau vykdant ligų profilaktiką. Tai sudarė 16,2 proc. visų aktyvaus gydymo hospitalizacijų (atmetus dienos stacionaro atvejus). Didžiausią IH dalį sudarė IH dėl diabeto ir jo komplikacijų (17,9 proc.), krūtinės anginos (16,1 proc.), stazinio širdies nepakankamumo (13,8 proc.), gripo ir pneumonijos (11,9 proc.). Vyrų IH rodiklis buvo didesnis nei moterų, kaimo gyventojų didesnis nei miesto gyventojų. Paamžiniams IH rodikliams buvo būdinga „U“ formos kreivė (dažniausiai hospitalizuojami ikimokyklinukai ir pensinio amžiaus asmenys). IH rodikliai savivaldybėse svyravo nuo 27,0 iki 57,7 atvejų 1000 gyv. ir buvo pasiskirstę nepriklausomai vienas nuo kito.

Išvados. IH problema aktuali ne tik kai kuriose užsienio šalyse, bet ir Lietuvoje. IH rodiklių skirtumai tarp savivaldybių rodo ambulatorinės sveikatos priežiūros trūkumus, sistemines problemas, lokalizuotas atskirose savivaldybėse.

Gerinant ambulatorinės sveikatos priežiūros prieinamumą ir kokybę būtų galima sumažinti IH skaičių ir sutaupyti PSDF lėšų, kurios visada bus ribotos, bei jas panaudoti sritims, kurių finansavimas nepakankamas. Prie IH skaičiaus mažinimo labai prisidėtų geresnė lėtinėmis ligomis sergančiųjų ambulatorinė priežiūra, šių ligų prevencija, tikslinių grupės vakcinavimas nuo bakterinės pneumonijos.

IMUNOMITYBOS REIKŠMĖ IMUNINIAM ATSAKUI NEPAKANKAMOS MITYBOS PACIENTAMS PO ŠIRDIES OPERACIJŲ

Marija Svetikienė¹, Viktoras Isajevas¹, Donata Ringaitienė², Rimantas Stukas², Jūratė Šipylaitė², Radvilė Malickaitė²

¹ *Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų Anesteziologijos, intensyvios terapijos ir skausmo gydymo centras*

² *Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas*

Aktualumas. Mitybos nepakankamumas (MN) yra dažniausia imunodeficitinių būklių priežastis pasaulyje. MN sąlygoja sunkius ląstelinio imuniteto funkcijos, fagocitozės, citokinų produkcijos ir kitus imuninės sistemos sutrikimus. MN kardiochirurginių ligonių tarpe siekia 35 % ir yra vienas iš rizikos veiksnių lemiančių didesnę pooperacinių infekcinių komplikacijų dažnį bei gydymo trukmę.

Tikslas - nustatyti imunomitybos įtaką imunologinei būklei pacientams su MN po širdies operacijų.

Metodika. Prospektyvinė randomizuota studija, kuri atlikta VUL Santariškių klinikose (2013.03.07–2013.05.23). MN (fazės kampas > 5,5) vertintas remiantis bioelektrinio impedanso duomenimis. Pacientai, kuriems buvo nustatytas MN ir atitiko randomizacijos kriterijus buvo suskirstyti į dvi grupes: A – įprastinis maitinimas, grupė B - įprastinis maitinimas + imunomityba. Perioperacinė imunomityba taikyta 5 paras (parą prieš operaciją + keturias paras po operacijos). Imuninės sistema vertinta operacijos dieną ir penktą parą po operacijos. Grupės palygintos. Skirtumai įvertinti atliekant statistinę analizę ($p \leq 0,1$).

Rezultatai. 161 ligonis buvo įtrauktas į tyrimą. MN buvo nustatytas 85 (52,8%) pacientams. Į tolimesnį tyrimo etapą buvo įtraukti 8 pacientai. Pritaikius atsitiktinę randomizaciją, 4 pacientams buvo paskirta imunomityba per os ir nustatyta, kad šiems pacientams 5-ą pooperacinę parą $CD4^+$ ląstelių skaičius ($59,25 \pm 5,44$ vs. $55,5 \pm 23,23$), bei atsakas į stimuliaciją Phytohemagglutininu (PHA-P) 18 val. CO_2 inkubatoriuje esant $37^{\circ}C$ ir 95% drėgmės ($CD4^+$ $44,75 \pm 6,75$ vs. $40,25 \pm 21,14$; $CD4/69$ $37,18 \pm 5,24$ vs. $35,61 \pm 15,75$; $CD8/69$ $8,60 \pm 2,1$ vs. $7,92 \pm 3,52$) buvo didesnis, bet statistiškai patikimai nesiskyrė.

Išvados. Perioperacinė MN korekcija imuniniais mišiniais galėtų pagerinti ligonių imuninį atsaką ir tokiu būdu sumažinti infekcijų ir komplikacijų dažnį po širdies operacijų, bet siekiant statistiškai patikimų rezultatų reikalinga didesnė tiriamųjų imtis bei tolimesnės studijos.

Ugnė Balčiūnė, Sandra Mekšriūnaitė, Žilvinė Našlėnė, Aušra Želvienė, Olga Gražulienė
Higienos institutas

Ivadas. LR Seimas, atsižvelgdamas į šešioliktosios Vyriausybės 2012–2016 metų programą, kurioje įtvirtintas siekis daug dėmesio skirti vaikų sveikatai, siekiant pagerinti jų sveikatos rodiklius 2014-uosius paskelbė Vaikų sveikatos metais.

Metodai. Siekiant išanalizuoti Lietuvos vaikų sveikatos būklės pokyčius ir netolygumus 2001–2013 m. buvo atlikta apžvalga apie vaikų sveikatą įtakojančius veiksnius, ligų prevenciją, sveikatos priežiūrą, sergamumą, ligotumą bei mirtingumą.

Rezultatai ir išvados. Mažas gimstamumas, mirtingumas, migracija ir kiti veiksniai lėmė, kad per 13 metų vaikų dalis nuo visų šalies gyventojų sumažėjo nuo 24,1 iki 18,2 proc. Vaikų gyvensenos tyrimai rodo, kad nuo 2003 m. iki 2007 m. mažėjusi kasdien rūkančių 13 ir jaunesnio amžiaus vaikų dalis vėl padidėjo, o per pastarąsias 30 dienų vartojančių alkoholį mokinių dalis 2003–2011 m. laikotarpiu sumažėjo. Tuo tarpu, penkiolikmečių vaikų dalis, pripažinusių, kad nors kartą gyvenime vartojo kokius nors narkotikus, didėjo (2002–2010 m.).

Didžioji dalis vaikų sveikatos priežiūros įstaigose apsilanko bent kartą per metus. Vaikų sergamumas nuo 2001 m. padidėjo. Paskutiniaisiais metais vienam vaikui buvo užregistruotos vidutiniškai 2–3 naujos ligos, o iš viso sergančių bent viena liga vaikų buvo 8–9 iš 10 vaikų. Vaikai dažniausiai serga ūmiomis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis ir gripu, akių, virškinimo sistemos, odos ir poodžio, infekcinėmis ir parazitinėmis, jungiamojo audinio ir skeleto-raumenų sistemos ligomis bei dažnai patiria traumas. 2013 m. vaikų ligotumas tarp savivaldybių skyrėsi 2–3 kartus.

Išorinės priežastys (nelaimingi atsitikimai, tyčiniai susižalojimai, smurtas ir pan.) yra viena pagrindinių vaikų mirties priežasčių. Šių priežasčių padariniai kasmet užima aukštą vietą vaikų sergamumo struktūroje ir tampa pablogėjusios sveikatos ar net neįgalumo priežastimi. Dažniausia vaikų traumų priežastis — nukritimai, kurie įprastai įvyksta namuose.

Pagrindinės kūdikių mirties priežastys – įgimtos formavimosi ydos ir perinatalinio laikotarpio ligos. 1–6 m. amžiaus vaikų mirtingumo struktūroje pirmąsias vietas užima išorinės mirties priežastys, įgimtos formavimosi ydos bei mirtys dėl piktybinių navikų. 7–17 m. amžiaus vaikų dažniausia mirties priežastis 2001–2013 m. buvo išorinės mirties priežastys.

(Leidinį galite rasti Higienos instituto svetainės www.hi.lt, skyrelyje „Leidiniai -> <http://www.hi.lt/images/Vaiku%20sveikata%202001-2013%20pdf.pdf>)

MIRTINGUMO NUO APSINUODIJIMO PSICHOAKTYVIOSIOMIS MEDŽIAGOMIS TENDENCIJOS KLAIPĖDOS APSKRITYJE 2010–2014 M.

Gražina Šniepienė¹, Diomenas Vitkus², Aleksandras Slatvickis³

¹*Klaipėdos universitetas*

²*Valstybinė teismo medicinos tarnyba*

³*VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centras*

Lietuva išlieka šalimi, kurioje pakankamai plačiai paplitęs įvairių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ir piktnaudžiavimas jomis. Neretai pasitaiko atvejų kai piktnaudžiavimas baigiasi mirtinu apsinuodijimu.

Tyrimo tikslas – nustatyti mirtingumo tendencijas nuo apsinuodijimo psichoaktyviosiomis medžiagomis, išskyrus apsinuodijimus tik alkoholiu ar alkoholio surogatais, Klaipėdos apskrityje 2010–2014 m.

Medžiaga ir metodai. Tyrimui panaudota 2010–2014 m. Valstybinės teismo medicinos tarnybos Klaipėdos skyriaus autopsijų archyvinė dokumentacija. Duomenys rinkti pagal paruoštą duomenų rinkimo anketą.

Tyrimo rezultatai. Mirtingumas nuo apsinuodijimo psichoaktyviomis medžiagomis 2010–2014 m. laikotarpiu Klaipėdos apskrityje svyravo nuo 1,2 atvejo 100 tūkst. gyventojų iki 3,0 atvejų 100 tūkst. gyventojų. Tiriamuoju laikotarpiu mirtingumas Klaipėdos mieste buvo didesnis ($p < 0,05$) negu kitose Klaipėdos apskrities vietovėse. Didžiąją dalį mirčių priežasčių sudarė atsitiktiniai apsinuodijimai narkotikais ir psichodisleptikais. Biologiniuose mėginiuose dominavo opioidai, kurie sudarė 89,5% visų rastų medžiagų. Mirusių nuo perdozavimo amžiaus vidurkis buvo 34,2 m.

Išvados. Mirtingumas nuo apsinuodijimo psichoaktyviomis medžiagomis Klaipėdos apskrityje išlieka pakankamai aukštas. Tarp medžiagų, tapusių apsinuodijimo priežastimi, dominuoja opioidų grupės medžiagos. Mirštama jauname, darbingame amžiuje. Esama situacija reikalauja ryštingų veiksmų ir efektyvių profilaktikos bei pagalbos priemonių, kurie padėtų sumažinti mirtingumą.

PAAUGLIŲ, SERGANČIŲ CUKRINIŲ DIABETU, SU SVEIKATA SUSIJUSI GYVENIMO KOKYBĖ

Birutė Aglinskaitė, Tatjana Žuravliova, Geriuldas Žiliukas, Artūras Razbadauskas
Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

Tyrimo tikslas. Išanalizuoti paauglių, sergančių cukriniu diabetu, gyvenimo kokybę.

Tyrimo metodai. Siekiant išanalizuoti paauglių, sergančių cukriniu diabetu, gyvenimo kokybę buvo atliktas kiekybinis tyrimas. Duomenys buvo renkami naudojant standartizuotą SF – 36 klausimyną. Tyrimo imtį sudarė 64 respondentai nuo 12 iki 18 metų amžiaus, kuriems diagnozuotas cukrinis diabetas. Tyrimas atliktas laikantis etikos principų.

Tyrimo rezultatai. Tiriant paauglių, sergančių cukriniu diabetu, fizinę sveikatą ir kasdienę veiklą paaiškėjo, kad sergančiųjų cukriniu diabetu aktyvi, energinga ir socialinė veikla yra ribojama. Analizuojant respondentų psichoemocinę savijautą išaiškėjo, kad jiems būdingi daugumai paauglių pasireiškiantys nuotaikos, energijos svyravimai, dėl kurių nukenčia reguliari kasdieninė, socialinė veiklos, o tai visumoje gali pabloginti, sergančiųjų cukriniu diabetu paauglių, su sveikata susijusią gyvenimo kokybę. Tyrimo metu pakalvus, kaip paaugliai vertina savo sveikatą paaiškėjo, kad 39 proc. apklaustųjų savo sveikatą vertina labai gerai ir tik 9 proc. tiriamųjų savo sveikatą vertina blogai. Tai reiškia, kad paaugliai savo sveikatą ir gyvenimo kokybę vertina optimistiškai, teigiamai.

Išvados. Tyrimo rezultatai parodė, kad paaugliai linkę teigiamai vertinti savo bendrą sveikatą ir su sveikata susijusią gyvenimo kokybę, tačiau dėl esamų ar galimų cukrinio diabeto komplikacijų gyvenimo kokybė blogėja. Paauglių, sergančių diabetu, dėl sveikatos, nuotaikos ir energijos svyravimų aktyvi ir energinga veikla ribojama, ir nukenčia reguliari kasdieninė ir socialinė veiklos.

PACIENTŲ PATYRUSIŲ ŠLAUNIKAULIO TRAUMAS SKAUSMO VALDYMAS POOPERACINIŲ PERIODU

Lina Šakienė¹, Natalja Istomina¹, Sandra Zabalevičiūtė²

¹Klaipėdos Universitetas

²Klaipėdos valstybinė kolegija

Tyrimo tikslas. Išanalizuoti pacientų patyrusių šlaunikaulio traumas skausmo valdymą pooperaciniame periode.

Tyrimo metodai. Mokslinės literatūros analizė, apklausa raštu naudojant klausimyną.

Rezultatai. Atlikti tyrimo rezultatai, rodo, kad dauguma pacientų jaučia skausmą po operacijos. Dažniausiai skauda vakare ir naktį, o skausmu slaugytojoms skundžiasi 2-3 kartų per dieną. Medikamentai geriausiai numalšina patiriamą pooperacinį skausmą, patogi padėtis taip pat turi įtakos skausmo mažinimui. Ne visi pacientai informuoja slaugytoją apie skausmą, nes nedrįsta. Gauti tyrimo rezultatai rodo, kad slaugytojai nenaudoja skausmo skalių pooperaciniam skausmui vertinti. Pooperacinis skausmas beveik nėra vertinamas skausmo skalėmis, pacientams trūksta žinių apie pooperacinį skausmo valdymą. Pacientams nepakankamai suteikiama informacijos apie skausmo vertinimą, kontrolę ir skausmo malšinimo priemones.

Išvados. Šlaunikaulis yra pats didžiausias iš ilgųjų kaulų, kaulo lūžis – tai kaulo vientisumo suardymas didesnės ar mažesnės traumos pasėkoje. Šlaunikaulio lūžis dažnai sutinkama trauma senyvo amžiaus asmenims, tačiau pasitaiko ir jauniems. Pagrindiniai skausmo valdymo principai: 1) psichologinis paciento paruošimas; 2) skausmo vertinimo įsisavinimas; 3) premetyvinė analgezija.

Tinkamas paciento skausmo valdymas priklauso nuo slaugytojo veiksmų, gebėjimo suprasti pacientą ir jam padėti, suteikti visą reikiamą informaciją, tinkamai įvertinti skausmą. Po operacijos skausmas privalo būti vertinamas skausmo skalėmis, užregistruotas skausmo dienoraščiuose ir efektyviai malšinamas.

Pacientų, patyrusių šlaunikaulio traumas, skausmo valdymą pooperaciniu periodu, svarbiausiai yra pooperacinis skausmas beveik nėra vertinamas skausmo skalėmis. Pacientams trūksta žinių ir mokymo apie skausmo valdymą ir kontrolę pooperaciniu periodu. Pooperaciniam skausmo valdymui įtakos turi - patogi padėtis, bendravimas su personalu ir artimųjų palaikymas.

ŽMONIŲ SU NEGALIA GYVENIMO KOKYBĖ: TARP SUBJEKTYVAUS IR OBJEKTYVAUS VERTINIMO

Brigita Kreiviniene^{1,2}, Vaičiulienė Jolanta¹

¹*Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas*

²*Lietuvos jūrų muziejaus Delfinų terapijos skyrius*

Pagrindimas. Pasaulinė sveikatos organizacija gyvenimo kokybę apibrėžia kaip individualų savo paskirties gyvenime vertinimą kultūros ir vertybių sistemos, kurioje žmogus gyvena, požiūriu, susijusį su jo tikslais, viltimis, standartais ir interesais (Kalėdienė, Petrauskienė, Rimpela, 1999). Toks apibrėžimas suponuoja objektyvumo ir subjektyvumo, vertinant gyvenimo kokybę, klausimą. Užsienio autorių socialiniai tyrimai (pvz., Soyupėk ir kt., 2010; Borsbo ir kt., 2009; Arun ir kt., 2011) akcentuoja subjektyvų pačių tyrimo dalyvių gyvenimo kokybės vertinimą, nes dažnai subjektyvūs gyvenimo kokybės parametrai skiriasi nuo kitų asmenų suprantamos objektyviosios gyvenimo kokybės, ypač tiriant neįgaliųjų situaciją. Todėl tai suponuoja mokslinių tyrinėjimų poreikį analizuoti gyvenimo kokybę dviem vertinimo kriterijais: objektyviuoju ir subjektyviuoju.

Tikslas – išanalizuoti žmonių su negalia gyvenimo kokybės vertinimą dviem kriterijais – subjektyviuoju ir objektyviuoju.

Medžiaga ir metodai. Atliktas kokybinis tyrimas su pusiau struktūruotu interviu ir diskurso analizė. Tyrime dalyvavo Vakarų Lietuvos regiono socialiniai darbuotojai, dirbantys su įvairių negalių žmonėmis.

Rezultatai ir išvados. Diskurso analizė atskleidė, jog didžiausias atotrūkis vertinant subjektyvų ir objektyvų gyvenimo kokybės suvokimą yra psichinės negalios atveju. Dažniausiai, paties žmogaus subjektyvusis negalios vertinimas yra ženkliai geresnis visose vertinimo kategorijose (asmeniniai santykiai, santykiai su socialine aplinka, darbo galimybės, sutrikimo vertinimas ir kt.), nei objektyvusis visuomenės narių vertinimas. Kokybinis tyrimas iš esmės atkartojė užsienio autorių gautus tyrimo rezultatus, jog psichinė negalia yra sudėtingiausiai vertinama gyvenimo kokybės aspektu - kaip sutrikimas, labiausiai sutrikdantis visas gyvenimo sritis ir lemiantis blogesnę gyvenimo kokybę. Respondentų teigimu, žmogus su fizine negalia gali pasiekti geriausių subjektyviai ir objektyviai vertinamą gyvenimo kokybę, kadangi visuomenės nuostatos suponuoja teigiamesnius savo gyvenimo kokybės vertinimus.

VAIKŲ, SERGANČIŲ EPILEPSIJA, SLAUGOS POREIKIAI ŠEIMOJE

Lina Šakienė¹, Olga Sevriukova²

¹Klaipėdos Universitetas

²Klaipėdos valstybinė kolegija

Tyrimo tikslas. Išnagrinėti šeimos išgyvenimus, patirtis, auginant epilepsija sergantį vaiką.

Tyrimo metodai. Duomenų analizei buvo taikytas kokybinis tyrimo metodas. Pusiaus struktūruoto interviu metodui realizuoti sudarytas *klausimynas*. Kokybinio tyrimo duomenys apdoroti bei pateikti Content analizės būdu. Pasirinkau V. Žydžiūnaitės (2005) duomenų analizės techniką. Individualus informantu tyrimas buvo atliekamas Klaipėdos neįgaliųjų ugdymo specialioje mokykloje, Palangos mokykloje, Klaipėdos mokykloje, Miesto ligoninėje, Jūrininkų poliklinikoje.

Rezultatai Atlikus tyrimo dalyvių analizę, išryškėjo informacijos poreikis (glaudesnis ryšys su specialistais, apie vaistu šalutinius poveikius, teikiamas paslaugas vaikui ir šeimai), materialiniai (didesnė kompensacija už vaistus, kompensacija už privačius darželius), atokvėpio tėvams paslaugų (būreliai po pamokų, specialistai kurie palydėtų vaiką namo ar į būrelį), psichologiniai (psichologinės pagalbos ir namuose), artimųjų paramos ir pagalbos.

Išvados. Epilepsija – viena iš dažniausių vaikų lėtinių nervų sistemos ligų. Epilepsijos priepuoliu vadinamas staigus ir grįžtamas stereotipinis sąmonės, elgesio, jausmų, motorikos, jutimų ar suvokimo sutrikimas, atsirandantis dėl staigios ir labai stiprios galvos smegenų žievės neuronų elektrinės iškrovos. Tyrimo duomenys atskleidė esminius pokyčius šeimoje, diagnozavus vaikui epilepsija. Galima teigti, kad tėvai ir kiti šeimos nariai, kurie augina epilepsija sergančius vaikus, išgyvena netekčiai būdingus jausmus ir emocijas. Tyrime išryškėjo tėvų baimė, panika, stresas, susijusi su epilepsijos priepuoliais. Tyrimo duomenys atskleidė, kad visos šeimos išgyvena nuolatinę baimę dėl vaiko susižalojimo rizikos, vaiko ateities, kai kuriems informantams sunku susitaikyti su vaiko negalia. Tyrimas atskleidė, kad vaiko negalia nėra lemiamas veiksnys tarpusavio santykių suirimui, daugelis tėvų nurodė, kad santykiai nepakito, o kaip tik atsirado supratimas, sutuoktinio pagalba. Pastebėta, kad daugumos tėvų santykiai su giminaičiais ir draugais išliko tokie patys. Tyrimo rezultatai išryškino psichologo, socialinio darbuotojo vaidmenį pagalbos procese šeimai siekiant greičiau įveikti su vaiko epilepsiją krizę ir integruotis į visuomenės gyvenimą. Šeimos, auginančios vaikus, sergančius epilepsija, nurodė poreikius, tokius kaip dienos centrai vaikams, atokvėpio tėvams poreikio, laikinos priežiūros namuose paslauga, konsultacijos bet kurio paros metu poreikio, finansinės paramos poreikio, informacijos poreikio.

SLAUGYTOJO VAIDMUO MOKANT PACIENTUS, SERGANČIUS II TIPO CUKRINIU DIABETU, LIGOS KONTROLĖS

Lina Šakienė¹, Vaida Narvydaitė²

¹Klaipėdos Universitetas

²Klaipėdos valstybinė kolegija

Tikslas. Atskleisti slaugytojo vaidmenį mokant pacientus, sergančius antro tipo cukriniu diabetu, ligos kontrolės.

Tyrimo metodai. Mokslinės literatūros analizė ir kiekybinis tyrimo metodas, anoniminė apklausa raštu naudojant uždaro tipo klausimyną.

Rezultatai. Slaugytojai sutinka, kad pacientų mokymas yra svarbus slaugos elementas ir kad slaugytojo kompetencija yra mokyti pacientus. 70% respondentų nesilaiko pacientų informacijos konfidencialumo taip pažeisdami jų teises. Nors didžioji dalis slaugytojų stengiasi įgyti pacientų pasitikėjimą ir atsižvelgia į jų nuomonę sprendžiant problemas. 95% slaugytojų pacientams patekus į liginę supažindina su liginės ir skyriaus vidaus tvarkos taisyklėmis.

Trečdalis slaugytojų prieš procedūras pacientams nesuteikia informacijos apie jų būtinumą ir svarbą. Ir pusė slaugytojų teigė, neturintys pakankamai žinių apie II tipo cukriniu diabetu sergančių pacientų slaugą. Tačiau beveik visi slaugytojai pažymėjo, kad norėtų patobulinti savo žinias. 82% slaugytojų konsultuojasi su gydytojais apie pacientų slaugą, taip užtikrindami komandinį bendradarbiavimą slaugoje.

Tyrimo metu buvo atskleistas slaugytojų vaidmuo pacientų, sergančių II tipo cukriniu diabetu, mokyme. Didžioji dalis slaugytojų mokydamos pacientus pirmiausia kreipia dėmesį į gliukozės kiekio kraujyje kontroliavimo ir matavimo technikos mokymą. 97% slaugytojų pacientus moko mitybos pokyčių ir pataria pacientams mesti rūkyti. Tačiau trečdalis slaugytojų nemoko pacientus apie fizinio aktyvumo svarbą, pėdų priežiūrą, ūmių komplikacijų išvengimo ir šalinimo būdus.

Išvados. Šiuo metu pasaulyje cukriniu diabetu serga 285 mln. žmonių, Lietuvoje – 150 tūkst. Gyventojų. Ligos atsiradimą skatina gyvenimo būdo pasikeitimas: netinkama mityba, menkas fizinis aktyvumas ir nutukimas, rūkymas ir kt. Vėlai diagnozuotas ir negydomas cukrinis diabetas gali sukelti daug sunkių komplikacijų. Pacientų sergančių II tipo cukriniu diabetu mokymas yra vienas iš svarbiausių priemonių padedančių prisitaikyti prie ligos, išmokti gyventi su ja. Slaugant pacientus svarbus slaugytojos kaip mokytojos vaidmuo. Slaugytoja bendraudama ir bendradarbiaudama su sergančiais, gali pagerinti pacientų gyvenimo kokybę bei išvengti komplikacijų. Tyrimo metu atskleista, kad, II tipo cukriniu diabetu sergančių, pacientų mokyme ligos kontrolės, slaugytojų vaidmuo nėra pakankamas. Mokydamos pacientus ne į visus būtinus mokymo aspektus pilnai slaugytojos atkreipia dėmesį. Trečdalis slaugytojų pacientus nemoko apie fizinio aktyvumo svarbą, diabetinės pėdos priežiūrą, ir į ūmių komplikacijų išvengimo ir šalinimo būdus.

Klaipėdos universiteto leidykla

Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR SKAIDRIĄ BŪTĮ VYDŪNO KELIU
Tarptautinės mokslinės-praktinės konferencijos medžiaga

Klaipėda, 2015

SL 1335. 2015 03 18. Apimtis 14 sąl. sp. l. Tiražas 300 egz.
Išleido ir spausdino Klaipėdos universiteto leidykla, Herkaus Manto g. 84, 92294 Klaipėda
Tel. (8 46) 398 891, el. paštas: leidykla@ku.lt; interneto adresas: <http://www.ku.lt/leidykla/>

