



Aktyvi jauna moteris Jolanta Šimanska, Vilniaus rajono mero Roberto Duchnevičiaus žmona, turi kuo didžiuliotis. Ji ne tik entuziastingai dalyvauja vyro politinėje veikloje, bet ir vadovauja savo įkurtam verslui, laiko keturis namų kampus ir augina dukrą Diorą. „Tikrai nebuvo lengva. Bet, panašu, mums pavyko. Dabar esame visko darnoje ir balanse“, – sako J.Šimanska ir praskleidžia šeimos kasdienio gyvenimo užsklandą.

su LSDP kandidatavote į Vilniaus rajono tarybą, tačiau likote septinta. Papasakokite, prašau, apie savo politinę karjerą – kada ją susidomėjote?

- Į politikos gretas prisijungiau 2015 metais, bet siekti politinės karjeros nebuvo mano tikslas, todėl visame tame dalyvavau tik tiek,

J.Šimanska: gyvenimo knygą pavadinčiau „Stiprios moters užrašai“

Jolanta, šie metai – itin gausūs rinkimų, kurie, tikėtina, jūsų šeimos kasdienybę pako-reguoja iš esmės. Tad pirmiausiai skubu pasidomėti, kuo šiandien gyvena jūsų šeima?

- Išties šiuo metu – intensyvus rinkimų laikotarpis. Kaip žinia, mano vyras – ne tik rajono meras, bet ir Lietuvos socialdemokratų partijos rinkimų štabo vadovas, todėl jam tenka daug ir ilgai dirbti. Aš gi šiuo gyvenimo etapu užsiimu didžiąja dalimi šeimos rūpesčių.

Žinoma, nepaisant nieko stengiamės nors ir trumpam rasti laiko poilsui, išvykoms, laikui drauge, kad išlaikytume mūsų artimą ryšį. Jaučiu, jog rūpime vienas kitam ir stengiamės neatitolti, nepaskęsti darbų sūkuryje.

- Kas pasikeitė jūsų gyvenime po to, kai vyras pernai pavasarį laimėjo rinkimus?

- Vyras visuomet aktyviai dalyvavo politikoje. Jau tada atrodė, kad tam jis skiria daug laiko. Tačiau laimėjus rinkimus tas krūvis ženkliai

padidėjo, užgriuvo didesnė atsakomybė. Tai ir būtų pats ryškiausias pokytis – vyro atsidavimas, energijos ir laiko skyrimas darbui.

Kartais jo dėmesio man pritrūksta, tačiau stengiuosi suprasti, palaikyti, kartais ir neapkrauti šeimos

čiais susitvarkęte jūs? Tikiu, lengva nebuvo, juk šeima – kaip ant padidinamojo stiklo?

- Tikrai nebuvo lengva. Ypač dėl to, kad mūsų mažylei tuomet buvo vos pusmetis. Rūpintis vaiku ir skirti dėmesio užgriuvusiems pokyčiams

“

GERIAUSIAS POILSIS – TRUMPAM NUO VISŲ PABĖGTI. MĖGSTAME KUR NORS IŠVAŽIUOTI IR LEISTI LAIKĄ TIK SU ŠEIMA. ATSIRIBOTI NUO APLINKOS. TAI BŪTINA NE TIK MAN, BET IR VYRUI – JUK JIS KASDIEN BENDRAUJA SU MASE ŽMONIŲ, O TAI VARGINA.

rūpesčiais. Mero darbas neprasideda ryte ir nesibaigia vakare – jis trunka visą parą. Nors kitiems gali atrodyti kitaip, tačiau Robertas negali eiti miegoti, kol visi dienos rūpesčiai nebūna išspręsti.

- Visuomenėje daug dėmesio skiriama psichoemocinei sveikatai. Kaip su užgriuvusiais poky-

atrodė kažkas nesuderinama. Juk visur buvome dėmesio centre: skambučiai, renginiai, interviu – nepriklausomai nuo to, kokia savaitės diena ar laikas. Viskam turėjome rasti laiko. Bet, panašu, mums pavyko. Dabar esame visko darnoje ir balanse.

- Jūs ir pati bandėte sėkmę rinkimuose – prieš penkerius metus

kiek pačiai buvo įdomu.

Pagrindinė darbinė mano veikla – nuosavas smulkus verslas. Įkūriau buhalterines paslaugas teikiančią įmonę.

- Kaip suderinate darbus ir šeimos rūpesčius?

- Šioje srityje mes nuolat tobulėjame. Aš užsiimu savo darbais ir vaiku didžiąją dienos dalį, dažnai ir iki vėlyvo vakaro. Kai esu laisvesnė dienos metu, vakarais arba savaitgaliais, su dukra prisijungiu prie vyro veiklos – taip turime galimybę pabūti kartu. Pavyzdžiui, dukrai patinka lankytis vyro kabinete, kartais net nenori išeiti. Juokaujame, kad auga nauja politikos lyderė.

- Kokie jūsų pomėgiai? Kaip atsipalaiduojate?

- Geriausias poilsis – trumpam nuo visų pabėgti. Mėgstame kur nors išvažiuoti ir leisti laiką tik su šeima. Atsiriboti nuo aplinkos. Tai būtina ne tik man, bet ir vyrui – juk jis kasdien bendrauja su mase žmonių, o tai vargina.

NUKELTA I 8P.

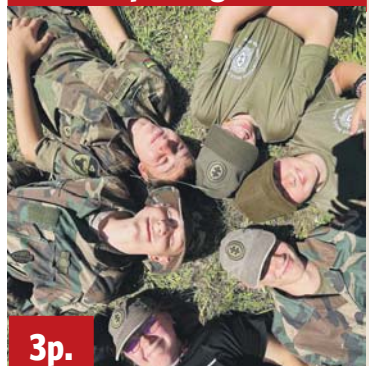
Mano vaikas



2p.

Kai mokykla tampa nerimo šaltiniu

Vasaros pramogos



3p.

Tūkstančiai vaikų plūsta į Šaulių sąjungos vasaros stovyklas

Gera savijauta



4p.

Seime – šunų terapija

Eko raktas



7p.

Mokslininkė: kalėdinis eglių puošimas gali tapti egzotika

Publicum sanitas redaktorė

Greta Vanagienė
8*675 45321
greta@lsveikata.lt

Pasiūlymus, pageidavimus, mintis siųskite adresu: Pamėnkalnio g. 23-1, Vilnius, tel. (8*5) 26 51 093, el.paštu: dizainas@lsveikata.lt, www.lsveikata.lt

Mano vaikas

Kai mokykla tampa nerimo šaltiniu

Mokyklinio nerimo problema kelia vis didesnę visuomenės, pedagogų ir psichologų susirūpinimą. Apklausos rodo, kad dauguma vaikų nori eiti į pirmą klasę, bet jau ketvirtoje dalis jų skundžiasi, kad jiems mokykloje negera, ir tik pusės 11-13 metų moksleivių savijauta mokykloje „gera“. Tyrimų duomenimis, moksleivių psichologinė savijauta blogėja pereinant į aukštesnes klases. Kas taip negatyviai veikia moksleivių psichoemocinę savijautą?

Amelija Trumpytė

Nerimo priežastys skiriasi

Reformų bangai siūbuojant švietimo sistemą, paaugliai vis dažniau skundžiasi nuovargiu, nemiga, nenoru eiti į mokyklą, depresyvia nuotaika, stiprėjančiu nerimu dėl įvairių patikrų: kontrolinių darbų, testų, tarpinių patikrinimų. Suaugusieji kartais šiuos simptomus vadina išlepimu: „Rašėme tuos kontrolinius darbus, laikėme egzaminus ir esame gyvi“. Iš tiesų žinių patikrinimai mokykloje egzistavo visada, tačiau šiandien jie paaugliams kelia ypatingą nerimą.

Medicinos centro „Neuromeda“ vaikų ir paauglių psichologė Simona Cimbalistaitė sako, kad pasauliui keičiantis, didelė kaita vyksta ir mokyklose: atsiranda naujų programų, keičiasi ugdymo, vertinimo sistema – visa tai kelia didelį nerimą. „Kai peržvelgiu, kiek mokykloje atsiskaitymų tekdavo man ir kiek tenka dabartiniam vaikui, paaugliui, tai sunkiai palyginama“, – sako psichologė.

S.Cimbalistaitė pabrėžia, kad nerimą stiprina ir mokytojų gąsdinimai, jog prasti pažymiai neleis pasirinkti norimos gimnazijos, o vėliau ir norimų studijų. Gąsdinimas – neveiksminga priemonė. Priešingai, gąsdinami vaikai dažnai ima nerimauti ir praranda motyvą mokytis. „Tai pagrindinis dalykas, su kuo aš, kaip psichologė, susiduriu konsultacijose. Gąsdinimas – dažniausiai pasikartojanti problema, perauganti į baimę ir besibaijanti visišku nenoru eiti į mokyklą. O kai kurie vaikai save taip perspaužia, kad perdega, suserga įvairiomis tiek fizinėmis, tiek psichinėmis ligomis.“

Nerimą, mokyklos baimę stiprina prasti santykiai su mokytojais, bendraklasiais, asmeniniai sunkumai ir savybės, užsitęsęs stresas, dažniausiai susijęs su nemaloniais įvykiais (tėvų skyrybomis, netektimis), nuotaikos sutrikimais, pavyzdžiui, depresija. „Taip pat svarbu paminėti, kad nerimą gali sustiprinti ir šeima: menkas tėvų įsitrau-



Gera moksleivio psichoemocinė savijauta yra viena svarbiausių sėkmingo mokymosi prielaidų. Prastėjantys pažymiai gali būti informatyvus ženklas, jog vaikas patiria stresą.



„Moksleivių nerimą stiprina ir mokytojų gąsdinimai, jog prasti pažymiai neleis pasirinkti norimos gimnazijos, o vėliau ir norimų studijų. Gąsdinimas – neveiksminga priemonė. Priešingai, gąsdinami vaikai dažnai ima nerimauti ir praranda motyvą mokytis“, – teigia Medicinos centro „Neuromeda“ vaikų ir paauglių psichologė Simona Cimbalistaitė.

kimas į vaikų gyvenimą, autoritarinis auklėjimas, konfliktai“, – priduria vaikų ir paauglių psichologė.

Anot jos, laikas, praleistas telefonuose ir kompiuteriuose, mažina vaikų bei paauglių psichologinį atsparumą, jie tampa jautresni, nerimastingesni, sunkiau suvokia ir valdo emocijas.

Psichologė pastebi, kad nerimą dažniau patiria mergaitės nei berniukai. Jos dažniau nerimauja dėl tarpusavio santykių, konfliktų, išvaizdos, stiliaus, o berniukai dažniau išgyvena dėl akademinio pasiekimų, konkurencijos.

Nerimą galima pastebėti

Anot S.Cimbalistaitės, nerimo simptomus turėtų pastebėti tiek tėvai, tiek mokytojai. Vienas jų – negebėjimas sukurti ir palaikyti abipusių santykių su bendraamžiais ir mokytojais. Taip pat pasireiškia netinkamos emocinės reakcijos įprastoje aplinkoje ar situacijoje, socialinė izoliacija, nuolatinė baimė, perfekcionizmas.

Gera moksleivio psichoemocinė savijauta yra viena svarbiausių jo normalios raidos ir sėkmingo mokymosi prielaidų. Tad natūralu, kad nerimaujančių mokinių rezultatai ilgainiui prastėja. Prastėjantys pažymiai gali būti informatyvus ženklas, jog vaikas patiria stresą.

Psichologė akcentuoja, kad nerimą galima atpažinti ir pagal fizinius simptomus: padažnėjusį širdies plakimą, prakaitavimą, drebulį, sunkumą kvėpuoti, krūtinės spaudimą. Taip pat gali sutrikti virškinimas, skaudėti pilvą, galvą, raumenis.

Reikalingas poilsis ir parama

„Mokytojai ne visada geba susivaldyti ir savo pyktį, nepasitenkinimą nukreipti į mokinius. To tikrai būtina išvengti“, – akcentuoja specialistė.

Ji atkreipia dėmesį, kad svarbų vaidmenį gerinant moksleivio psichoemocinę savijautą mokykloje gali atlikti įstaigos psichologas, suteikiantis moksleiviams žinių, kaip atpažinti nerimą, stresą ir kaip su jais tvarkytis.

„Taip pat svarbu paaugliams išmokyti atrasti balansą tarp mokymosi ir poilsio. Dažnai konsultacijose vaikai man sako, jog mokosi paskutinę naktį, mėgina išmokyti keletą temų per kartą, nedaro pertraukų. Manau, kad, atradus savo mokymosi stilių, informacijos įsisavinimo būdus, laiko poilsui, galima pagerinti emocinę būseną“, – teigia psichologė.

Šeimoje, S.Cimbalistaitės teigimu, turėtų vyrauti harmonija ir stabilumas. Paauglys turėtų jausti tė-

vų paramą, šilumą, žinoti, kad gali su jais aptarti savo problemas. Tėvai turėtų gebėti išklausti, padrausinti priimančią sprendimus. Jei vaikas jaučia spaudimą, baimę nuvilti tėvus, tada jis bus mažiau savimi pasitikintis, nerimastingas, o jo akademiniai pasiekimai – prastesni.

„Svarbu kokybiškas laiko praleidimas su vaiku – šeimos vakaras, stalo žaidimai, pasivaikščiojimas ir pan. Taip pat svarbi aiški, nuosekli disciplina bei rutinos palaikymas“, – pabrėžia psichologė.

Nurimti galima savarankiškai

Brėsdamas žmogus natūraliai susiduria su stresinėmis situacijomis, todėl būtina išmokyti padėti valdyti stresą savarankiškai. Psichologė S.Cimbalistaitė siūlo ieškoti būdų, padedančių nusiraminti. Dažnai tai būna paauglio mėgstama veikla. „Jei tai nepadaeda, galima atlikti įvairių pratimų, pavyzdžiui, lėtai įkvėpti ir iškvėpti, mintyse skaičiuoti nuo vieno iki tol, kol stresas sumažėja“, – pataria specialistė.

Nurimti padeda ir kitas pratimas, kuriam atlikti pasitelkiami visi penki pojūčiai. „Reikia apžiūrėti, ką matau aplink save, ir išsirinkti vieną objektą, kurį galėčiau keletą minučių apžiūrėti, tuomet įsiklausyti į tai, ką girdžiu, patyrinėti tą garsą; susitelkti į tai, ką užuodžiu, ką primena kvapas; susitelkti į skonių burnoje, patyrinėti tai, ką jaučiu, ką jis man primena; paliesti tai, kas yra aplink mane – tai gali būti daiktas greta manęs, ir patyrinėti, koks jausmas aplanko jį liečiant.“

Jei mėgstama veikla, kvėpavimas, pratimai nepadaeda, tuomet reikia kreiptis į psichologą, kuris padės išsiaiškinti užsitęsusio streso priežastį bei suteiks tinkamą pagalbą.

S.Cimbalistaitės nuomone, vaikai ir paaugliai dabar jautrūs ir, tikėtina, visai išvengti nerimo nepavyks, tačiau laiku pastebėjus jo simptomus, galima išmokyti sau pagelbėti įvairiose situacijose. ●

Suplanuotos investicijos

Ruošiantis nuo rudens Lietuvos švietimo įstaigose plačiau taikyti įtraukiojo ugdymo principus, 2023-2029 m. yra suplanuota 150 mln. eurų investicijų iš valstybės biudžeto ir Europos Sąjungos lėšų.

„Nors jau dabar didžioji dalis Lietuvos vaikų su specialiais ugdymosi poreikiais

ES investicijas planuoja švietimo, mokslo ir sporto ministerija, savivaldybės. Konkursus savivaldybės taip pat skelbia ir administruoja Centrinė projektų valdymo agentūra.

36,5 mln. eurų numatyti švietimo sistemos darbuotojų kompetencijoms ir kvalifikacijai tobulinti, specialiojo ugdymo priemonėms įsigyti, ugdymo ir vertinimo metodikoms kurti.



7,1 mln. eurų skiriami pedagogų studijoms: antrai – švietimo pagalbos specialisto – specializacijai įgyti. Skaičiuojama, kad švietimo pagalbos specialisto kvalifikaciją kasmet įgis bent 200 pedagogų.

Paskelbtas konkursas savivaldybių iniciatyvoms, kurio metu bus paskirstyti 30,6 mln. eurų koordinuoti teikiamų paslaugų plėtrai. Savivaldybės, pasitelkamos ir nevyriausybinės organizacijos, galės pasiūlyti daugiau ir įvairesnių koordinuotai teikiamų socialinės, sveikatos priežiūros, švietimo paslaugų savo mokiniams ir jų šeimoms.

30,2 mln. eurų skiriami visos dienos mokyklų plėtrai

Dar 30 mln. eurų suplanuoti mokyklų, regioninių specialiojo ugdymo centrų, Lietuvos įtraukties švietimo centro infrastruktūros vystymui, pritaikymui. Savivaldybės, įvertinusios įstaigų poreikius, pritaiko konkrečias mokyklas mokiniams su negalia.

Nuo 2023 m. rugsėjo 15-oje šalies savivaldybių pradėjo veikti daugiau nei 100 mokinių įvairovei atvirų klasių, kuriose kartu besimokančių įvairių ugdymosi poreikių turinčių vaikų ugdymas organizuojamas skirtingais būdais. Ilgainiui pažangūs įtraukiojo ugdymo modeliai bus diegiami ir kitose šalies savivaldybėse, remiantis ir pritaikant pirmųjų gerąsias patirtis. Atvirosioms klasioms steigti per trejus metus planuojama skirti 5,5 mln. eurų.

10 mln. eurų suplanuoti mokykliniam transportui, kuris būtų tinkamas vežti ir negalia turinčius mokinius, įsigyti. Reikalingą finansavimą, atsižvelgdamos į poreikius, planuoja ir skirsto savivaldybės. ●



Tūkstančiai vaikų plūsta į Šaulių sąjungos vasaros stovyklą

Kasmet vis daugiau vaikų atostogas leidžia Lietuvos šaulių sąjungos organizuojamose vasaros stovyklose. Šiais metais šauliai užims rekordiškai daug vaikų – vasarą vyks beveik 60 stovyklų, kuriose stovyklaus per šešis tūkstančius vaikų. Organizatoriai džiaugiasi ir tarptautiniu susidomėjimu: stovyklose drauge laiką leis jaunuoliai iš Baltijos šalių, Švedijos, Sakartvelo, taip pat už laisvę kovojančių ar žuvusių ukrainiečių karių vaikai.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Rekordinis dalyvių skaičius

„Šaulių žinomumas sparčiai auga, susidomėjimas pilietinėmis vertybėmis taip pat. Todėl visai nenuostabu, kad, palyginus su praėjusiais metais, stovyklautojų skaičius šiemet išaugo beveik tūkstančiu. Vasarą iš viso stovyklaus per 6 tūkstančius vaikų“, – sako Lietuvos šaulių sąjungos Pilietinio ugdymo skyriaus vedėja Sandra Vasiliauskienė.

Daugiau nei pusė Šaulių sąjungos stovyklų skirtos 11-18 metų amžiaus jauniems šauliams, kurie čia gali pademonstruoti per metus jaunųjų šaulių būreliuose įgytas žinias ir išlaikyti I-IV pakopos egzaminus, vainikuojančius jų tobulėjimą šauliškame kelyje. „Šių stovyklų dienotvarkę sudaro sportinės rungtys, komandinio darbo iššūkiai, topografijos, taktinės, orientacinės žinios. Vaikai turi mokėti naudotis žemėlapiais, gebėti nepasiklysti, dirbti komandiškai, – pasakoja S.Vasiliauskienė. – Aukštesnėse pakopose vaikai jau turi didesnę patirtį, daugiau žinių. Stovyklose jie daug žygiuoja, mokosi palaikyti radijo ryšį, dirbti komandoje.“

Nors didžioji stovyklautojų dalis – jaunieji šauliai, stovyklose laukiami visi norintys susipažinti su šauliško gyvenimo ypatumais. „Tikrai stovyklose laukiami visi jaunuoliai, ne tik jaunieji šauliai. Vis dėlto net nepaskelbę registracijos, sulaukėme šitiek norinčių stovyklauti jaunųjų šaulių, kad vietų skaičius kitiems vaikams liko ištis ribotas, – šypsosi S.Vasiliauskienė. – Šauliško įgūdžių neturintiems vaikams vasarą taip pat bus ką veikti: stovyklose, atsižvelgiant į vaikų amžių ir pasirengi-



Daugiau nei pusė Šaulių sąjungos stovyklų skirtos 11-18 metų amžiaus jauniems šauliams, kurie čia gali pademonstruoti per metus jaunųjų šaulių būreliuose įgytas žinias ir išlaikyti I-IV pakopos egzaminus, vainikuojančius jų tobulėjimą šauliškame kelyje.

mo lygi, mokoma Lietuvos istorijos, orientuotis ir išgyventi lauko sąlygomis, suteikti pirmąją pagalbą, taiklumo ar bazinių karinių žinių, leidžiamasi į žygius, sportuojama ir, aišku, pramogaujama.“

Sulaukia tarptautinio susidomėjimo

Organizuojamos ir specializuotos stovyklos: pažintinės, sportinės, išgyvenimo, parašiutininkų, dronų – kiekvienas vaikas gali pasirinkti tą kryptį, kuri jam įdomi. Kiekvienoje stovykloje dalis užsiėmimų laiko skiriama edukacijai. Jaunimas įgyja ne tik sukarintų žinių, bet ir klausosi istorinių paskaitų, dalyvauja protmūšiuose, mokosi šokių, žiūri filmus istorine tematika, dalyvauja diskusijose, kurias moderuoja kompetentingi lektoriai. Tokiu būdu veikla stovyklose yra įvairiapusė ir turininga.

„Plečiasi ir tarptautinis bendradarbiavimas – organizuojame stovyklas, į kurias atvyksta vaikai iš užsienio. Liepą vykstanti tarptautinė stovykla „Žalgiris“ suteikia puikią progą jaunimui susipažinti vieniems su kitais, pasidalyti gerąja patirtimi,

„Džiugina teigiami atsiliepimai apie mūsų stovyklą. Tai motyvuoja sugalvoti viską nors naujo. Net ir į pakopinių stovyklų programą stengiamės įtraukti naujovių, kad vaikams būtų smagu, o namo grįžtų su didžiausiais įspūdžiais“, – sako Lietuvos šaulių sąjungos Pilietinio ugdymo skyriaus vedėja Sandra Vasiliauskienė.

pagilinti žinias, įsitraukti į skirtingas organizacijas vienijančias veiklas, kai išnyksta ir kalbos barjeras, – pasakoja S.Vasiliauskienė. – Šioje stovykloje tradiciškai dalyvauja giminingų organizacijų atstovai iš Lenkijos, Latvijos, Estijos ir trijų licėjų kadetai iš

Ukrainos. Šiais metais „Žalgiryje“ pirmą kartą stovyklaus ir jaunuoliai iš Švedijos bei Sakartvelo.“

„600 vaikų sudarėme galimybes stovyklauti dienos stovyklose mūsų atnaujintuose Šaulių namuose Alytuje. Iš viso šią vasarą organizuojame 10 stovyklų, kuriose vasaros daugiau kaip tūkstantis vaikų. Suteiksime atokvėpį nuo karo ir vaikams iš Ukrainos“, – teigia Lietuvos šaulių sąjungos Karininko Antano Juozapavičiaus šaulių (Alytaus apskr.) I-osios rinktinės vadas ats. kpt. Skirmantas Valatkevičius.

Pasak rinktinės vado, šios iniciatyvos autorius – Lietuvos garbės konsulas Luhansko srityje ir Lietuvos šaulių sąjungos padalinio Ukrainoje vadas Robertas Gabulas. Jo dėka trečius metus iš eilės Alytaus rajone kartu su Butrimonių gimnazijos moksleiviais ir jaunaisiais šauliais stovyklauja vaikai iš Luhansko sritys Sjevjerodonecko 14-osios vidurinės mokyklos, kuri šiuo metu iškelta prie Kyjivo.

Verčia pasitempti

Dalis stovyklų yra dieninės, kitos suplanuotos gražiausiose šalies regionuose įsikūrusiose sody-

bose ar stovyklavietėse.

Pasak Sandros Vasiliauskienės, Lietuvos šaulių sąjungos stovyklos – vienos populiariausių tarp vaikų. Kasmet augantis dalyvių skaičius skatina pasitempti tiek stovyklų organizatorius, tiek instruktorius.

„Džiugina teigiami atsiliepimai apie mūsų stovyklą. Tai motyvuoja sugalvoti viską nors naujo. Net ir į pakopinių stovyklų programą stengiamės įtraukti naujovių, kad vaikams būtų smagu, o namo grįžtų su didžiausiais įspūdžiais. Glaudžiai bendradarbiaujame su kariūnais, kurie atvyksta stovyklautojams pravesti paskaitų, sudominti šia profesija“, – sako Šaulių sąjungos atstovė.

Moteris priduria, kad sparčiai keičiantis ir tobulėjant technologijoms, stovyklų organizatoriai derinasi prie besikeičiančių moksleivių poreikių ir kasmet suka galvą, kaip stovyklą padaryti vis įdomesnes bei patrauklesnes. „Tam puikiai tinka specializuotos stovyklos. Jose moksleiviai ir jaunieji šauliai gali gilinti žinias ir automobilių sporte, ir bepiločių orlaivių valdyme, ir kitose jaunimą dominančiose srityse“, – sako S.Vasiliauskienė. ●

Informacija apie paramą Ukrainai
Oficialus puslapis www.ltua.lt

Seime – šunų terapija

Dažniausiai Seime decibelus kelia aistringi politikų ginčai dėl valstybei svarbių sprendimų, tačiau šįkart pavasaris Seimo rūmuose baigėsi draugišku šunų amsėjimu. Renginys „Keturkojai terapeutai: kaniterapija Seime“ buvo skirtas populiarinti šią psichikos ir fizinės sveikatos stiprinimo šaką, kuri Lietuvoje žinoma dar tikrai ne kiekvienam.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Vienos sveikatos koncepcija

„Išgirdę, kad organizuoju tokį renginį, daug kas sakė, jog tai bus pati laimingiausia diena Seime. Išties, šunys atneša džiaugsmą. Tai įrodyta ir mokslo – gyvūnai geba atpalaiduoti, mažina stresą ir gerina žmogaus psichoemocinę savijautą. Apie gyvūnų poveikį žmogui verta sužinoti daugiau kiekvienam mūsų“, – kalbėjo renginio organizatorė, Seimo narė Ieva Pakarklytė.

Renginio metu Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) Gyvūnų mokslų fakulteto dekanė prof. dr. Elena Bartkienė ir prodekanė doc. dr. Jurgita Dailidavičienė pristatė vienos sveikatos koncepciją, kuri remiasi gyvūno, žmogaus ir aplinkos sąveikos svarba. Pristatymo metu taip pat pasidalinta Lietuvoje atlikto tyrimo, kuris veido išraiškas skaitančiu įrankiu vertino žmogui daugiausiai teigiamų emocijų sukeliančius gyvūnus, rezultatais. Auditorijos nuostabai, lietuviams intensyviausią laimės reakciją kelia ne šuo, bet kiaulė. „Šis gyvūnas mums asocijuojasi su gerove ir sočių gyvenimu. Juk jei namuose augdavo kiaulė, bado juose nebūdavo. Tad ši asociacija išlieka iki šių dienų“, – pasakojo prof. dr. E. Bartkienė.

Doc. dr. J. Dailidavičienė priminė, kad LSMU Gyvūnų mokslų fakultete siekiama tarpdisciplininio požiūrio tiek į studijas, tiek į mokslą: „Mokslinius tyrimus vykdomė įvairiose srityse, pradedant gyvūnų veisimu, auginimu, šėrimu, gyvūnų genetika, akcentuojame gyvūnų gerovę. O mūsų studentai tampa specializuotais ir kvalifikuotais specialistais, galinčiais užtikrinti vienos sveikatos koncepciją.“

Turime, į ką lygiuotis

LSMU GMF lektorė ir to paties fakulteto Kinologijos centro vadovė Ugnė Nedzinskaitė bei šio centro narys Mindaugas Sėjūnas plačiau papasakojo apie kaniterapijos teikiamas naudas žmogui, gerąsias kitų šalių praktikas, savąsias patirtis teikiant kaniterapijos paslaugas ir tyrimų apie kaniterapijos povei-



Nors žmonių terapijai yra pasitelkiami patys įvairiausi gyvūnai – nuo bičių iki delfinų, labiausiai paplitę užsiėmimai su šunimis, mat jie socialūs, lengvai ir greitai adaptuojasi, geba mokytis ir su džiaugsmu bendradarbiauja su žmonėmis.



„Gyvūnų terapijos metu išsiskiria oksitocinas, dopaminas, serotoninas ir endorfinai – šie hormonai padeda ir žmogaus kūnui, ir smegenims. Verta paminėti, kad mažėja „blogjo“ streso hormono kortizolio – ir tai įrodo, kad gyvūnų asistuojama terapija veikia“, – sako LSMU GMF lektorė ir to paties fakulteto Kinologijos centro vadovė Ugnė Nedzinskaitė.

kį rezultatus. Akcentuota, kad šuo yra efektyvus terapeutas ir dėl savo fiziologinių savybių – šunų uoslė yra iki 100 tūkst. kartų jautresnė nei žmonių, tad jie geba užuosti ir žmogaus baimę, ir stresą.

Verta žinoti:

Ligos ir sutrikimai, kada gali būti skiriama kaniterapija:

- Nesunkūs elgesio, socializacijos, emocijų sutrikimai;
- Aktyvumo, dėmesio, atminties sutrikimai, postresiniai afekciniai sutrikimai ir daug kitų;
- Įvairių formų autizmas, Dauno sindromas, sunkūs elgesio sutrikimai, psichinės raidos sulėtėjimas;
- Įvairaus sunkumo kalbos sutrikimai;
- Visų formų cerebrinis paralyžius, necerebralinės paralyžiai, kaukolės smegenų traumų pasekmės.

„Lietuvoje didžiausia problema – požiūris į šunį. Dar neseniai šunys net į paplūdimį nebuvo įleidžiamas. Teko įrodinėti, kad veterinarškai sveiki šunys yra tvarkingi ir švarūs gyvūnai, nenešioja jokių bakterijų ir ligų. Užsienyje požiūris kitoks – paplūdimiuose augintiniai turi asmeninius gultus ir specialius dušus, – pasakojo M. Sėjūnas. – Italijoje šunys kaip lankytojai įleidžiami net į ligonines. Stebėjome daug puikių pavyzdžių, kokią didžiulę naudą kompleksiniam žmogaus gydymui turi gyvūnai: šunys, žirgai, antys ir kiti.“

Šuo – lengviausias pasirinkimas

Kaniterapija – gyvenimo kokybės

gerinimo metodas, atliekamas specialiai apmokyto šuns pagalba. Nors žmonių terapijai yra pasitelkiami patys įvairiausi gyvūnai – nuo bičių iki delfinų, labiausiai paplitę užsiėmimai su šunimis, mat jie socialūs, lengvai ir greitai adaptuojasi, geba mokytis ir su džiaugsmu bendradarbiauja su žmonėmis.

„Šunims nereikia ypatingų sąlygų, jie puikiai jaučiasi žmogui įprast-

Tai įdomu:

- Šuo – toks pat žinduolis kaip ir žmogus, turintis beveik tokią pačią fiziologiją;
- tai – mąstantis žinduolis;
- šuo jaučia lygiai taip pat kaip ir žmogus;
- šuns ir žmogaus organizme išsiskiria tie patys hormonai: baimės, laimės, įvertinimo, socialinio bendrumo, skausmo ir kt.;
- šuniui reikia jo mąstymą ir interesus atitinkančios veiklos; užtikrinti fizinį ir psichinį stabilumą.

toje kambario ar lauko aplinkoje. Jie transportabilūs, linkę bendrauti, atsparūs stresui, – priežastis, kodėl terapijai verta pasitelkti šunis, vardina U. Nedzinskaitė. – Didelė genotipų ir fenotipų įvairovė leidžia parinkti gyvūnus įvairiems specifiniams ir reabilitaciniams ar edukaciniams tikslams.“

Anot kaniterapeutės, šunis pasiūlytą specialistai dirba su paties įvairiausio amžiaus ir sutrikimo spektro pacientais. Taikoma ne tik psichologinė pagalba: atliekamos mankštos, o kartais net ir labai sudėtingos reabilitacinės procedūros. Dirbama tiek individualiai, tiek grupėse. „Gyvūnų terapijos metu išsiskiria oksitocinas, dopaminas, serotoninas ir endorfinai – šie hormonai padeda ir žmogaus kūnui, ir smegenims. Verta paminėti, kad mažėja „blogjo“ streso hormono kortizolio – ir tai įrodo, kad gyvūnų asistuojama terapija veikia“, – teigia U. Nedzinskaitė.

Anot specialistės, jai ne kartą teko girdėti atsiliepimų, kad būtent gyvūnas buvo pirmoji gyva būtybė, supratusi ypatingų poreikių turintį žmogų: „Terapijai parengtas gyvū-



„Šunys yra itin socialios būtybės, gebančios užmegzti ryšius ir atpažinti emocijas, todėl gali suteikti unikalią emocinę paramą žmonėms. Neabejoju, kad Seimo posėdžiai būtų daug pozityvesni, jeigu vyktų po kaniterapijos užsiėmimų“, – kalbėjo renginio organizatorė, Seimo narė Ieva Pakarklytė.

nas geba priimti žmogų visokį, o štai mūsų visuomenė dažnu atveju dar nėra tam pasirengusi.“

Šunys – pozityviems posėdžiams

I. Pakarklytės teigimu, psichikos sveikatai stiprinti Lietuvoje skiriama vis daugiau dėmesio ir lėšų, tačiau turime dar daug neišnaudotų resursų – keturkojų terapija neabejotinai yra vienas jų. „Šunys yra itin socialios būtybės, gebančios užmegzti ryšius ir atpažinti emocijas, todėl gali suteikti unikalią emocinę paramą žmonėms. Neabejoju, kad Seimo posėdžiai būtų daug pozityvesni, jeigu vyktų po kaniterapijos užsiėmimų“, – pastebėjo renginio organizatorė.

Renginį vainikavo kaniterapijos šunų sugebėjimų demonstravimas ir jų bendravimas su auditorijoje susirinkusiais žmonėmis. Specialistai juokavo, kad iš tiesų visi šunys yra kaniterapijos šunys, tiesiog dauguma jų dirba iš namų ir tikrai šeiminiams. ●



Mums reikia Tavo palaikymo!
<https://penktasfoja.lt/finansine-parama/>





Pirmosios pagalbos įgūdžiai: nežino, kur kreiptis

Absoliučiai daugumai šalies gyventojų (93 proc.) yra svarbu, kad jų šeimos nariai, žmonės artimoje aplinkoje mokėtų suteikti pirmąją pagalbą incidento ar nelaimingo atsitikimo atveju. Visgi tik apie penktadalis šalies gyventojų (18 proc.) nurodo tikrai žinantys, kur reikėtų kreiptis, planuojant įgyti ar patobulinti pirmosios pagalbos įgūdžius – tai atskleidė „Lietuvos draudimo“ užsakymu atlikta reprezentatyvi gyventojų nuomonės apklausa.

Šis atotrūkis tarp gyventojų lūkesčio jaustis saugiai artimoje aplinkoje ir gyventojų žinojimo, kokių būdu galima įgyti žinių apie būtinąją pirmąją pagalbą – keliantis su-



si rūpinimą, pastebi Aurelija Kazlauskienė, „Lietuvos draudimo“ Strategijos, klientų ir marketingo departamento vadovė.

„Kaip rodo mūsų tyrimas, tik penktadalis šalies gyventojų nurodo, kad jie turi užtektinai informacijos, kur galėtų gauti pirmosios pa-

“Lietuvos Raudonojo Kryžiaus iniciuotos apklausos duomenys rodo, jog net 55 proc. lietuvių nežinotų, kaip suteikti pirmąją pagalbą, o 20 proc. žmonių yra atsidūrę situacijoje, kai kitam žmogui ar pačiam prireikia pirmosios pagalbos.

galbos mokymus ar prireikus turimus įgūdžius galėtų atnaujinti. Tai tikrai nedidelė mūsų visuomenės dalis, ir tai skatina mus imtis veiksmų. Kartu su partneriais Lietuvos Raudonojo Kryžiaus siekiame, kad gyventojus žinia apie pirmosios pagalbos mokymus pasiektų kuo efektyviau ir plačiau, todėl įvairiuose šalies miestuose kviečiame į nemokamas pirmosios pagalbos paskaitas“, – sako A. Kazlauskienė.

Lietuvos Raudonojo Kryžiaus (LRK) atstovė Milda Vibrantytė taip pat pabrėžia, kad pirmosios pagalbos nukentėjusiam suteikimas iki atvykstant medikams išgyvenimo galimybę padidina iki trijų kartų, todėl šių įgūdžių turėjimas – ypač svarbus.

Verta žinoti:

Nuo birželio 3 d. „Lietuvos draudimas“ vykdo akciją „Pirmoji pagalba“, kurios metu kartu su Lietuvos Raudonojo Kryžiumi tūkstančiui Lietuvos gyventojų dovanoja nemokamas paskaitas apie pirmąją pagalbą.

Užsiregistruoti į nemokamas paskaitas, kurios šių metų birželio ir liepos mėnesiais vyks 10 Lietuvos miestų, galima čia: <https://ldmokymai.lt/>

„LRK iniciuotos apklausos duomenys rodo, jog net 55 proc. lietuvių nežinotų, kaip suteikti pirmąją pagalbą, o 20 proc. Lietuvos žmonių yra atsidūrę situacijoje, kai kitam žmogui ar pačiam prireikia pirmosios pagalbos. Matome, kad skleisti žinią apie pirmąją pagalbą yra būtina, nes net 60 proc. staigių mirčių įvyksta artimoje aplinkoje. Vadinas, dalies staigių mirčių pavengtų išvengti, jeigu šalia esantys žinotų, kaip suteikti pagalbą“, – teigia M. Vibrantytė.

LRK kasmet pirmosios pagalbos įgūdžių ir žinių apmoko apie 9 tūkst. žmonių.



„Eurovaistinės“ vaistininkas

Mindaugas Rutalė

„EUROVAISTINĖ“ PRISTATO „SVEIKAS KAINAS“: KĄ BIRŽELI GALITE ĮSIGYTI PIGIAU?

Eurovaistinė“ kiekvieną mėnesį pristato naujas „Sveikas kainas“ – bent 10 aktualiausių mėnesio prekių už mažą kainą ir dvi prekių kategorijas su nuolaidomis, kurias gyventojai kasdien galės įsigyti visose „Eurovaistinėse“. Visas dėmesys skiriamas aktualių nereceptinių vaistų, maisto papildų ar grožio prekių kainoms.

„Sugrįžus vasariškiems karščiams, labai svarbu pasirūpinti širdimi, taip pat aprūpinti organizmą reikalingais mineralais, kuriuos prarandame su prakaitu. Ir, žinoma, vasarą įsibėgėja grilio sezonas, todėl svarbu pasirūpinti žarnyno veikla bei virškinimu – ne tik papildyti vaistinėle vaistiniais preparatais, bet ir papildomai vartoti gerąsias bakterijas, probiotikus. Jei vasarą nusprendėte sportuoti gryname ore, patariama fizinės veiklos aktyvumą didinti palaipsniui, kad išvengtumėte traumų. Taip pat galima papildomai vartoti maisto papildus sąnariams ir kremzlėms“, – pataria „Eurovaistinės“ vaistininkas Mindaugas Rutalė.

Pasirūpinkite žarnynu. Vartojant antibiotikus, keliaujant ar netinkamai maitinantis, gali pakisti žarnyno mikrofloros pusiausvyrą. Tokiais atvejais galima vartoti maisto papildą OLVEL BACTO 7, kuris gali padėti kasdienę mitybą papildyti septyniais gyvybingų bakterijų porūšiais.

Nervų sistemai, nuovargiui mažinti, raumenims. Maisto papildas BIOMAGNESIUM gali padėti palaikyti energijos lygį, nervų sistemos veiklą bei raumenų ir psichologinę funkcijas.

Širdžiai. Norint palaikyti normalią širdies funkciją ir kraujotaką, patariama vartoti maisto papildą CARDIOACE.

Plaukų, odos, nagų grožiui. Maisto papildas GREENIFY COLLAGEN BEAUTY SHOTS gali padėti išsaugoti plaukų, odos ir nagų grožį, palaikyti normalią plaukų ir odos pigmentaciją, apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo, stiprinti imunitetą bei mažinti nuovargio jausmą.

Sąnariams, kremzlėms, kaulams, odai, raumenims. Norint juos sustiprinti, galima vartoti maisto papildą ATLANT, į kurio sudėtį įeina kolagenas, gliukozaminas ir kalcio kompleksas su vitaminu C.

Nuo rėmens. Jeigu susiduriate su trumpalaikiais refliukso simptomais, tokiais kaip rėmuo ir rūgšties atpylimai, galite vartoti nereceptinį vaistinį preparatą NOLPAZA.

Nuo skausmo ir karščiavimo. Atsiradus lengviems ar vidutiniams galvos, dantų, mėnesinių, raumenų ir sąnarių skausmams, karščiavimui, galima vartoti nereceptinį vaistinį preparatą IBUPROM 400 MG.

Nuo alergijos. Nereceptinis vaistinis preparatas ACETERIN EXPRESS gali būti vartojamas sezoninio ir nuolatinio alerginio rinito simptomams bei lėtiniam alerginiam išbėrimui palengvinti.

Kepenims. Nereceptinis vaistinis preparatas CARSIL gali būti vartojamas kaip papildoma priemonė esant toksiniam kepenų pakenkimui ir sergant lėtiniu kepenų uždegimu arba ciroze.

Esant magnio trūkumui. Nereceptinis vaistinis preparatas MAGNE B6 skirtas magnio trūkumo sukeltiems simptomams gydyti. Tai gali būti nervingumas, nerimas, nuovargis, nedideli miego sutrikimai, mėšlungis, dilgčiojimo pojūtis.

Primerkiam, kad įdėmiai perskaitytumėte pakuotės lapelį ir vaistą vartotumėte, kaip nurodyta. Netinkamai vartojamas vaistas gali pakenkti Jūsų sveikatai. Jei simptomai nepaiešina ar atsirado šalutinis poveikis, dėl tolesnio vaisto vartojimo būtina pasitarti su gydytoju ar vaistininku. Jeigu įtariate, kad Jums pasireiškė šalutinis poveikis, apie jį praneškite savo gydytojui, vaistininkui ar Valstybinei vaistų kontrolės tarnybai prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos el. paštu NepageidaujamaR@vvkt.lt arba kitais būdais, kaip nurodyta jos interneto svetainėje www.vvkt.lt. Maisto papildas neturėtų būti naudojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbi įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

%EUROVAISTINĖ
jauskitės gerai sutaupę

SVEIKOS KAINOS!
AKTUALIAUSIOS PREKĖS
UŽ MAŽĄ KAINĄ



LOJALIEMS KLIENTAMS
549 €
-50%
įprasta kaina 10,99 €

Gera savijauta
OLVEL, BACTO 7
MAISTO PAPILDAS, 20 KAPSULIŲ

Maisto papildas papildo kasdienę mitybą gyvybingosiomis bakterijomis, kurių kokybė užtikrinama pasitelkus technologiją „ProbioAct“.



Pasiūlymas galioja 2024 06 01 – 2024 06 30 lojaliems EUROVAISTINĖS klientams, pateikus EUROVAISTINĖS kortelę, perkant fizinėse EUROVAISTINĖS vaistinėse ir lojalumo klubo nariams internete www.eurovaistine.lt. Nuolaidos taikomos tik patvirtintam prekių sąrašui, kurio galite teirautis vaistinėse. Nuolaidos netaikomos produktų rinkiniams ir prekėms, kurioms taikomos kitos akcijos, nuolaidos ir pasiūlymai. Nuolaidos nesumuojamos ir skaičiuojamos nuo įprastinės kainos, kuri gali skirtis perkant fizinėse EUROVAISTINĖS vaistinėse ir internete www.eurovaistine.lt. Pasiūlymo sąlygos bet kada gali keistis. Prekių skaičius ribotas. Nerašę vienoje EUROVAISTINĖJE, ieškokite kitoje. Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Svarbi įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.



Žinantiems, kas yra
didžiausias turtas...

Važiuojam!



1993 m.

30
metų

su Jumis!



2023 m.

Prenumerata 2024 m.

„Lietuvos sveikata“ savaitraščio **prenumerata metams** + „Publicum sanitas“ ir kiti priedai, portalas www.lsveikata.lt

168
eur

Juridiniams
asmenims

108
eur

Fiziniams
asmenims

78
eur

Pensininkams,
neįgaliesiems
(su pažymėjimu)

Prenumeruoti galite: „Lietuvos sveikata“ redakcijoje, tel.(85) 2 65 10 93, +370 652 44047, el.paštu: finansai@lsveikata.lt.



Mokslininkė: kalėdinis eglių puošimas gali tapti egzotika

Be kylančios temperatūros ir ekstremalių oro reiškinių klimato kaita daro įtaką dirvožemio būklei, vandens ištekliams, keičia gamtą ir ilgametės tradicijas. Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) mokslininkai sako, kad ateityje Lietuvoje įprastos augalų rūšys, pavyzdžiui, eglės, gali išnykti, tad ragina klimato kaitos problemą spręsti visiems drauge: mažinant energijos poreikius, keičiant perteklinio vartojimo įpročius bei tinkamai tvarkant atliekas.

Amelija Trumpytė

Per mažai dėmesio dirvožemio būklei

Kaip teigia VDU Gamtos mokslų fakulteto (GMF) Aplinkotyros katedros docentė dr. Jūratė Žaltauskaitė, žemės ūkis šiuo metu atsakingas už kiek daugiau nei 20 proc. šiltnamio efektą sukeliančių dujų emisijų. Kartu, vykstant klimato kaitai, vienas svarbiausių iššūkių pasauliniu mastu yra užtikrinti maisto bei vandens saugą – išlaikyti pakankamą maisto ir geriamojo vandens kiekį, užtikrinti jų kokybę bei prieinamumą. Šie siekiai įvardinti ir Jungtinių Tautų Dar-naus vystymosi tiksluose.

„Šiuo metu Lietuvoje turime homogeniškus pasėlius, t. y. dideliuose plotuose auginamos vienos rūšies kultūros. Ir jeigu ūkininkai nevykdo sėjomainų, galima teigti, kad dirvožemis degraduoja. Perteklinis trąšų, pesticidų naudojimas teršia dirvožemį ir vandenį, pesticidų likučiai gali likti maisto produktuose, taip keldami riziką ir žmonių sveikatai. Šiuo metu Europos Sąjungoje (ES) daugiau kaip 60 proc. dirvožemio būklė nėra gera, todėl būtina daugiau dėmesio skirti dirvožemio būklei ir Lietuvoje“, – tikina doc. dr. J.Žaltauskaitė.

Kita svarbi aplinkos valdymo dalis – atliekų kiekio mažinimas, jų surinkimas ir perdirbimas. „Nors ES atliekų tvarkymo politika siekia sumažinti jų kiekius, dėl didėjančio vartojimo šalyse narėse jie auga, įskaitant ir Lietuvą. Tyrimai rodo, kad kuo šalis labiau linkusi rūšiuoti, tuo daugiau atliekų sugeneruojama ir išmetama. Rūšiavimą skatina kaltės jausmas, nes žmonės yra įsitikinę, kad jeigu tinkamai rūšiuoja atliekas, jų tarsi nelieta,



„Rūšiuoti yra gerai, tačiau nevertėtų pamiršti, kad visgi pats efektyviausias būdas kovoti su atliekų pertekliumi žemėje ir poveikiu aplinkai bei klimato kaitai yra apskritai vengti perteklinio vartojimo, taip pat rinktis antrinių daiktų panaudojimą“, – teigia VDU Aplinkotyros katedros docentė dr. Genovaitė Liobikienė.

todėl galima dar pirkti ir vartoti, tačiau iš tiesų šiukšlės niekur nedingsta“, – aiškina VDU Aplinkotyros katedros docentė dr. Genovaitė Liobikienė.

Klimato kaitos ryškė

Mokslininkė J.Žaltauskaitė sako, kad svarbu suprasti, jog klimato kaita nėra vien tik temperatūros kilimas. Ją lydi daugybė kitų neigiamų padarinių: ekstremalūs įvykiai (sausros, karščio bangos, potvyniai), kyla jūros lygis, kinta vandenyno cirkuliacija. Ekstremalius svyravimus vis dažniau galime pastebėti ir Lietuvoje. Jungtinių Tautų Organizacijos duomenimis, pasaulyje kasmet dėl ekstremalių klimato įvykių priversti migruoti 21,5 mln. žmonių.

„Klimato kaita atveria ir naujas galimybes. Galime tikėtis ilgesnio turizmo sezono, naujų verslo galimybių, galime auginti neįprastas kultūras, tokias kaip vynuogės ar arbūzai. Kai kur galime tikėtis didesnių derlių, tarkime, šiaurinėse platumose – Lietuvoje ar Skandinavijos šalyse, kur vidutinė temperatūra kasmet kyla ir pailgėja vegetacijos periodas. Tačiau tai nebūtinai reiškia, kad užauginamos produkcijos maistinė kokybė išliks tokia pat. Pasaulyje vis auga susirūpinimas, kad spartesnis augimas gali sumažinti maisto kokybę“, – teigia J.Žaltauskaitė.

VDU mokslininkai tyrimais patvirtino, jog dėl padidėjusios oro temperatūros ir anglies dioksido koncentracijos mažėja žemės ūkio augalų konkurencingumas su piktžolėmis, keičiasi pesticidų efektyvumas ir ypač didelį neigiamą poveikį žemės ūkio augalų kokybei ir derliui turi ekstremalūs klimato įvykiai, tokie kaip sausros. Doc. dr. J.Žaltauskaitė sako, kad dėl to susi-

„Lietuvoje ateityje dėl klimato šilimo gali išnykti ir kai kurios mums įprastos augalų rūšys, kurias pakeis atvežtinės ar invazinės. Taip pat prognozuojama, kad, pavyzdžiui, eglės pamažu gali palikti Lietuvos teritoriją, tad lietuviškų eglių puošimas per Kalėdas gali tapti egzotika.



„Klimato kaita atveria ir naujas galimybes. Galime tikėtis ilgesnio turizmo sezono, naujų verslo galimybių, galime auginti neįprastas kultūras, tokias kaip vynuogės ar arbūzai. Kai kur galime tikėtis didesnių derlių, tarkime, šiaurinėse platumose. Tačiau tai nebūtinai reiškia, kad užauginamos produkcijos maistinė kokybė išliks tokia pat“, – sako VDU Gamtos mokslų fakulteto Aplinkotyros katedros docentė dr. Jūratė Žaltauskaitė.

duriame su rimtu iššūkiu – kaip užauginti pakankamai maisto nenumaldamai augančiai pasaulio populiacijai.

Docentė priduria, kad Lietuvoje ateityje dėl klimato šilimo gali išnykti ir kai kurios mums įprastos augalų rūšys, kurias pakeis atvežtinės ar invazinės. Taip pat prognozuojama, kad, pavyzdžiui, eglės pamažu gali palikti Lietuvos teritoriją, tad lietuviškų eglių puošimas per Kalėdas gali tapti egzotika.

Svarbu – atsakingas požiūris

Kaip pasakoja dr. G.Liobikienė, energijos vartojimas ir toliau sparčiai augs, todėl svarbu ne tik skatinti pirkti bei naudoti energiją taupančius prietaisus, bet ir ugdytis įpročius, kurie mažintų jos vartojimą – pavyzdžiui, nepalikti prietaisų budėjimo režimuose.

„Diegiami išmanūs elektros skaitikliai galėtų pagelbėti susigaudyti, kas namuose yra didžiausias „elektros valgytojas“ ir būtų galima sumažinti bendrą elektros suvartojimą. Pasirinkimas žaliuoju elektros tiekėju taip pat prisideda ne tik prie klimato kaitos mažinimo, bet ir gali mažinti energinę priklausomybę nuo importo. Dabar turime unikalią galimybę, nes elektros tiekėjų liberalizavimo dėka gyventojai yra įgalinami taip pat rinktis atsinaujinančią energiją“, – tikina mokslininkė ir papildo, kad, remiantis 2022 m. atlikta apklausa, 39 proc. respondentų teigė pasirinkę būtent žaliąją elektrą.

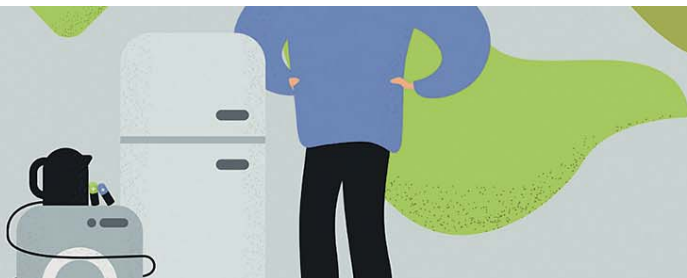
Svarbus yra ir atsakingo vartojimo bei atliekų rūšiavimo skatinimas. Atsakingesnį vartojimą ir rūšiavimą reikėtų skatinti remiantis sėkmingomis užsienio praktikomis – pavyzdžiui, už tinkamą atliekų rūšiavimą galėtų būti mažinamas atliekų mokesčio tarifas. Docentė dr. G.Liobikienė taip pabrėžia, kad svarbus ir visuomenės sąmoningumo didinimas bei pasitikėjimo ugdymas: žmogus turi žinoti, jog jo išrūšiuotos atliekos toliau bus tvarkomos tinkamai ir naudingai.

„Rūšiuoti yra gerai, tačiau nevertėtų pamiršti, kad visgi pats efektyviausias būdas kovoti su atliekų pertekliumi žemėje ir poveikiu aplinkai bei klimato kaitai yra apskritai vengti perteklinio vartojimo, taip pat rinktis antrinių daiktų panaudojimą“, – tikina mokslininkė. Perteklinio vartojimo aspektas ypač aktualus kalbant apie maisto atliekas. Sumažinę iššvaistomo maisto kiekį prisidėtume ne tik prie klimato kaitos švelnimo, bet spręstume ir socialinę, maisto prieinamumo problemą.

Doc. dr. G.Liobikienė sako, kad mobilumas – dar viena sritis, sulaukianti daug dėmesio. „Viešasis transportas ir elektromobiliai yra viena alternatyvų miestų oro taršai ir iškastinio kuro naudojimui mažinti, tačiau kalbant apie pastaruosius, labai svarbu iš ko yra pagaminama juos varanti elektra. Be to, elektromobiliai nesprendžia sisteminių transporto problemų, pavyzdžiui, automobilių spūsčių, parkavimo, išteklių automobilių gaminimui poreikio augimo ir panašiai“, – tikina mokslininkė. Jos teigimu, klimato kaitos, kaip ir kitų aplinkos iššūkių, problematika yra įvairialypė ir reikalauja vi-saapimančių sprendimų. ●



man rūpi
rytojus



Viršelio interviu



J.Šimanska: gyvenimo knygą pavadinčiau „Stiprios moters užrašai“

Atkelta iš 1p.

Pabėgti – geriausias būdas atgauti jėgas ir pailsinti galvą.

- Su merienės vaidmeniu jau apsipratote. O ar sunkus jums mamos vaidmuo? Su kokiais iššūkiais susiduriate?

- Kiekvienu vaiko raidos etapu tenka susidurti su savais sunkumais. Meluočiau, jeigu sakyčiau, kad motinystės kelias yra paprastas ir lengvas. Prie viso to dirbu savo darbą bei dalyvauju vyro veikloje. Didžiausias iššūkis yra visa tai suderinti.

Vis dėlto didžiuojuosi, kad tapome tuo, kuomet esame šiandien. Visi savo vietoje: vyras realizuojasi politikoje, aš dirbu mėgstamą darbą ir mes abu auginame nuostabią, džiuginti nenustojančią dukrytę.

- Jei jūsų gyvenimą reikėtų aprašyti - kokio žanro tai būtų knyga?

- Kąkad apie tai net juokavome: žanras tikrai būtų drama. Sunkus darbas užsibrėžtų tikslų link reikalauja stiprios psichologinės bei emocinės būklės, todėl mano „arkliukas“ būtų rašyti apie iššūkius ir sunku-



Nuotraukos Mariusz Pyž

NEABEJOJU, JOG ROBERTAS BŪTŲ PUKUS MINISTRAS – JIS ŪKIŠKAS, IŠMANO REIKALUS IR ĮSIGILINA Į SITUACIJAS. ŽINAU VIENA – KAIP DABAR JĮ VERTINA RAJONO GYVENTOJAI, TAI GERAI ĮVERTINTŲ IR LIETUVOS ŽMONĖS, JAM TAPUS MINISTRU.

mus, su kuriais man teko susidurti. Žinoma, visa tai padarė mane dar stipresne, todėl savo knygą pavadinčiau „Stiprios moters užrašai“.

- Kaip reaguojate į politologų prognozes, skelbiančias, kad Robertas – be penkių minučių ministras? Jei tai išsipildytų, lauktų dar daugiau pokyčių ir jūsų gyvenime?



- Nėra jokių abejonų, kad Robertas ir toliau veiks politikoje, bet šiuo metu jis yra Vilniaus rajono meras ir apie jokių kitų postus ar darbus šeimoje nekalbame.

Žinoma, neabejoju, jog Robertas būtų puikus ministras – jis ūkiškas, išmano reikalus ir įsigilina į situacijas. Žinau viena – kaip dabar jį vertina rajono gyventojai, taip gerai įvertintų ir Lietuvos žmonės, jam tapus ministru.

KALBINO RASA KASPERAVIČIŪTĖ-MARTUSEVIČIENĖ

MAN REIKALINGA EMOCINĖ PAGALBA

Savigalbos programoje gali dalyvauti kiekvienas, kuris jaučia depresijos simptomus, o galbūt jau seniai gyvena su šia liga.

Galite tapti šios programos dalimi, jei patiriate nuolatinį nerimą, nebematote gyvenimo džiaugsmo, kuris laikas esate liūdnas ir galvojate, kad kasdienybėje nebėra šviesių spalvų.

Šioje programoje verta dalyvauti tiems, kurie nežino, kur eiti, ko siekti, tačiau nori pasijusti geriau, pažinti save.

Dėl dalyvavimo nemokamoje programoje kreipkitės el. paštu: savipagalba@depresijosiveikimas.lt

padėk kalbėtis