



I. Narkutė: iš dviejų meilių pasirinkau didesnę

Ieva, psichologijos studijos dažnai būna brandaus apsisprendimo rezultatas, o jūs to linkėjote nuo paauglystės. Kas taip anksti įtraukė tyrinėti žmogaus psichiką?

- Iš tiesų visada domėjausi vidiniu žmogaus pasauliu ir psichologine realybe. Buvau daug skaitantis vaikas, paauglė. Gan anksti man į rankas pakliuvo rimtos, gal net per sudėtingos pagal amžių knygos. Bet tai manęs neatgrasė, priešingai - vedė gilyn.

Baigiau klinikinės psichologijos magistrą. Pagal specialybę turėčiau dirbti psichiatrijos ligoninėje su rimtų psichikos sutrikimų turinčiais žmonėmis. Mokiausi šešerius metus ir nuoširdžiai tikėjau, kad išėjusi iš universiteto dirbsiu šį darbą. Studijas baigiau raudonu diplomu, tad net dėstytojams buvo šokas, kad to darbo nedirbau.

- Kodėl tuomet pasirinkote muziką?

- Yra toks geras angliškas žodis *timing*. Viskas susidėjo vienu metu.

Kai buvau antrame magistro kurse, filme „Tadas Blinda“ nuskambėjo mano sukurta daina „Raudoni vakarai“, ir viskas tiesiog sprogo: užgriuvo didžiulė susidomėjimo banga, visiems reikėjo ir dainų, ir dainininkės.

“

MANAU, KAD DAINA NEGALI BŪTI VIEN TERAPIJA - LABAI ASMENIŠKA, NUOGA IR ATVIRA. MENAS TURĖTŲ BŪTI JAU PERDIRBTAS JAUSMAS, UNIVERSALESNIS. MAN SVARBU, KAD ŽMOGUS, KLAUSYDAMAS DAINOS, ATPAŽINTŲ SAVE, NE MANE.

Iki tol taip pat dainavau, bet mažesniuose festivaliuose, kamerinėje aplinkoje, ir niekada nepatyrčiau tokio didelio susidomėjimo. Pagalvojau, kad antrą kartą tokio šanso tikrai neturėsiu - reikia užlipti ant tos bangos ir ją išnaudoti.

Psichologija vis tiek yra mano meilė - daug skaitau, domiuosi. Tai tikrai nebuvo tas atvejis, kad „pa-

simokysiu dėl diplomo, kad tėvai atstotų, ir ramu“. O diplomą stalčiuje per kelius metus „nepaėgė“. Bet, kaip mėgstu sakyti, iš dviejų meilių pasirinkau didesnę.

- Kur labiausiai praverčia psichologijos žinios?

- Psichologija praverčia visur. Kuo labiau pažįstame savo vidinį pasaulį, tuo sveikiau bendraujame su kitais, o turėdami empatijos gebame geriau suprasti ir kitų žmonių išgyvenimus. Įdomu pažvelgti į istorinį kontekstą - nei mano tėvų, nei senelių karta psichologiniu raštingumu nepasižymėjo. Seneliai tu-

Klinikinės psichologijos magistrė, dainininkė ir... profesionali elektrikė Ieva Narkutė sako, kad jos kelyje atsitiktinumų nėra. „Šitaip bandau bent kažkiek jausti, kad valdau savo gyvenimą - tai, ko išmokstu, ką sužinau, kaip pasiruošiu, priklausau nuo manęs“, - sako ji.

rėjo tiesiog fiziškai išlikti, tėvai - uždirbti pinigų, o mes jau turime tą psichologinę realybę, tą skausmą ir kančią už juos atkentėti ir išjausti. Jie tiesiog neturėjo galimybės tame gyvenime, kokį gyveno, turėti prabangą domėtis vidiniu pasauliu.

- O sceninį stresą išmokote įveikti?

- Stresas - neišvengiamas palydovas. Laimei, yra visiškai apčiuopiami, realūs būdai, kaip su juo tvarkytis.

Scena yra tik ledkalnio viršūnė. Daug lemia tai, kaip tu į tą sceną ateini: ką veikei prieš į ją lipdamas, kiek susikaupai, kiek tiksliai žinai, ką darysi. Man padeda aktyvaus klausymo įgūdžiai - tai psichologijos terminas, kai tu ne vien tyli ir klaidžioji mintyse, bet jautriai seki aplinką, žmones, nuotaikas. Tas įsiklausymas, auditorijos pajautimas padeda nugalėti bet kokį stresą.

- Pati muzika jums - terapija?

- Muzika yra mano slaptas ir neslaptas pasauliai. Turiu daug dalykų, kurių niekas niekada neišgirs, parašytų tik sau. Turiu ir išleistų dainų, kurios yra tam tikro etapo, gydančios ir svarbios, padėjusios sudėlioti taškus ant „i“.

Visgi manau, kad daina negali būti vien terapija - labai asmeniška, nuoga ir atvira. Menas turėtų būti jau perdirbtas jausmas, universalesnis. Man svarbu, kad žmogus, klausydamas dainos, atpažintų save, ne mane.

- O kaip jus veikia motinystė? Ramina ar užkelia pulsą?

- Oi, visaip. (Šypsosi.) Dabar jaučiuosi tikrai neblogai įsivažiavusi į tą vaidmenį ir suradusi save. Man tinka būti mama. Gamta padaro savo: susilaukus vaikų atrodo, kad nieko negali būti stipresnio, reikšmingesnio, svarbesnio. Užtenka, kad vieną rytą vaikas su temperatūra atsigultų į lovą, ir supranti, kas svarbu - visi koncertai, premjeros, repetacijos ar kelionės rūko kamputyje...

NUKELTA I 8P.

Visuomenės sveikata



2p.

Nuo erkių nepasislėpsi net žiemą

Psichikos sveikata



3p.

Potrauminis stresas - ne tik išgyvenus karą

Virtuvės zona



4p.

Šviesi duona, „balto“ melo lydima

EKO raktas



6p.

Ar Europos žalioji sostinė tikrai žalia?

Publicum sanitas redaktorė

Rasa Kasperavičiūtė-
Martusevičienė
+370 616 16126
rasa@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

Visuomenės sveikata

Nuo erkių nepasislėpsi net žiemą

Ši sezoną dar nebuvo periodo be aktyvių erkių, - sako Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vyriausioji specialistė Milda Žygutienė. Įprastai žiemą snaudžiančios erkės stebina specialistus - šiemet jos aktyvios ištisus metus ir kelia grėsmę net šalčio sezono mėnesiais.

Aktyvios visus metus

„Žiemą žmonės išeina į lauką pasivaikščioti su augintiniais. Šiuo metų laiku budrumas sumažėja - daugelis galvoja, kad erkės miega ir nekils jokios rizikos. Šeimnininkai šunelių nebešeria repelentais ir juo labiau patys nesisaugo. Tačiau jeigu žmogus patenka į erdvę, kurioje gyvena aktyvios erkės, jos sugebės rasti vietą patekti prie kūno beveik bet kokiomis oro sąlygomis. Todėl dėmesys turėtų išlikti“, - įspėja M.Žygutienė.

Tendencijos nedžiugina: erkinio encefalito atvejai registruojami jau dvejus metus be pertraukų. „Anksčiau pirmieji įsisiurbimo atvejai būdavo fiksuojami kovo, balandžio mėnesiais, o dabar situacija gerokai kitokia - jie nustatomi ištisus metus. Žinoma, akivaizdu, kad dėl erkių aktyvumo kalta klimato kaita - taip ilgėja jų aktyvumo periodas ir pasikeičia ligų perdavimo dažnis, - pasakoja NVSC specialistė. - Dalis erkių žiemą buvo užmigusios, bet šnekėjoms su kolegomis, kad šį sezoną dar nebuvo periodo be aktyvių erkių. Erkės neaktyvios, kai yra daug sniego, didelė minusinė temperatūra ir įšalęs viršutinis dirvos sluoksnis. Jeigu vyrauja pliusinė temperatūra, tose vietose, kur yra šilčiau, gali veikti pavienės erkės. Jų aktyvumas priklauso ir nuo kritulių - ar užsnigta visoje Lietuvoje, ar tik jos dalyje.“

M.Žygutienė primena, kad drabužių sluoksniai erkei neturi reikšmės - jie netrukdo patekti prie kūno. „Pavyzdžiui, erkė gali nuo rankogalio nušliaužti ant rankos ir tuomet nesvarbu, kiek žieminių drabužių būsite apsirengę, ji vis tiek kelias oda. Lygiai taip pat dažnai gali patekti į kaklo, vaikams - į galvos sritį. Tad žiemos metu erkės kelias sudėtingesnis, bet tikrai įmanomas“, - sako Nacionalinio visuomenės sveikatos centro Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vyriausioji specialistė Milda Žygutienė.

Kada galėtume tikėtis didžiausio erkių aktyvumo, dar nėra aišku. Paprastai jos suaktyvėja laikantis maždaug 5 laipsnių temperatūrai. „Nors teigiama, kad erkės ypač suaktyvėja kovo mėnesį, vienais metais nebe minusinė temperatūra buvo jau vasario pabaigoje. Erkių elgsena sutampa su gyvūnų elgsena. Kai prasideda masinis žibučių žydėjimas, tai yra ženklas, kad dabar prasideda ir erkių sezonas“, - kalba specialistė.

Pirmiausia puola augintinius

Anot pašnekovės, pagrindiniu erkių taikiniu dažniausiai tampa augin-



Pagrindiniu erkių taikiniu dažniausiai tampa augintiniai - gyvūnai joms „kvepia“ kur kas labiau nei žmonės. Tačiau tie, kurie lieka gyvenamojoje patalpoje su lauke palaksčiais šuneliu, turi riziką „perimti“ jų kailyje pasislėpusias erkes.



„Erkė gali nuo rankogalio nušliaužti ant rankos ir tuomet nesvarbu, kiek žieminių drabužių būsite apsirengę, ji vis tiek kelias oda. Lygiai taip pat dažnai gali patekti į kaklo, vaikams - į galvos sritį. Tad žiemos metu erkės kelias sudėtingesnis, bet tikrai įmanomas“, - sako Nacionalinio visuomenės sveikatos centro Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vyriausioji specialistė Milda Žygutienė.

tiniai - gyvūnai joms „kvepia“ kur kas labiau nei žmonės. „Jeigu nėra tvirtas gyvūno poplaukis, erkei sunkiau patekti prie kūno. Bet jeigu įsisiurbti į augintinį yra sudėtinga, ji laisvai gali nuropti ant šeimnininko rūbų. Pavojus nedingsta net grįžus - žmonės, kurie lieka gyvenamojoje patalpoje su lauke palaksčiais šuneliu, turi riziką „perimti“ jų kailyje pasislėpusias erkes. Gyvūnai yra mėlūs ir ypač džiaugiasi po pasivaikščiojimo grįžę į šeimą. Todėl svarbu parėjus patikrinti, ar jūsų augintinis iš lauko neparsinešė erkės.“

Pasak pašnekovės, teiginiai, kad erkės gali įsisiurbti tik kaimuose ar

nuvykus pailsėti į miškus, yra mitas.

„Erkių platinamomis ligomis sergama visoje Lietuvoje. Todėl sakymas, kad esame asfalto vaikai ir po aukštas žoles nevaikštome, būtų teisingas tik tada, jei nuo asfalto niekada nenuliptumėme. Vilnius yra žaliausias miestas - daugiau kaip 40 procentų teritorijos dengia žalieji plotai. Reikia pažvelgti, kaip atrodo miegamieji rajonai - visi yra apsupti didesnio ar mažesnio miško masyvo. Taip pat didmiesčiuose yra nemažai parkų, kur galima rasti ir paukščių, kurie yra vieni iš erkių išnešiotųjų. Ten gyvena ir smulkūs graužikai, kurie yra pagrindiniai erkių maitintojai ir taip pat yra platinai“, - vardina specialistė.

Nedaug kas susimąsto, kaip arti žmonių gali būti ligos - jas laukiniai gyvūnai gali atnešti kone į namus.

„Šalia gyvenamųjų rajonų dažnai yra matęs benamių kačių. Jos eina peliauti, prasimaitinti ir taip atneša erkes beveik iki namų slenksčio. Dar priklauso, kaip yra prižiūrimi kiemai ir žalieji masyvai, ar pjaunama žolė. Jei žolė yra aukšta ir drėgna, į ją nukritusi pasimaitinusi erkė gali įsitaisyti ir po kurio laiko keliauti toliau. Neapsaugotas niekas - jos gali įsisiurbti tiek žmonėms, tiek augintiniams“, - teigia M.Žygutienė.

Skiepytis jau dabar

„Tinkamiausias laikas pasiskiepyti jau eina pabaigos link, nes tuoj gali prasidėti aktyviausias erkių sezonas. Neturime didelių pasiekimų vakcinacijos srityje - nėra taip blogai, tačiau nėra ir taip, kaip reikėtų. Vis dėlto erkinis encefalitas yra sudėtinga liga, nuo kurios galima apsisaugoti. Lietuva yra endeminė šalis, dėl to visiškai saugių vietų nėra“, - komentavo specialistė.

M.Žygutienė atskleidė, kad viena priežastis, dėl ko žmonės nesiskiepydavo, buvo finansai. Todėl smagu, kad dabar vyresni nei 50 metų gyventojai gali pasiskiepyti nemokamai. „Žinoma, yra tam tikrų ligų, dėl kurių žmonės negali skiepytis. Tokiais atvejais reikia konsul-

Skaičiai:

NVSC duomenimis, nuo vakcinacijos pradžios (rugsėjo-sausio mėn.) nemokamai pasiskiepijo **28 484** asmenys:

- pirma vakcinacijos doze - **13 863**,
- antra - **11 411**,
- trečia - **1310**,
- palaikomąja - **1900**.

• Nuo praėjusių metų rugsėjo 50-55 metų amžiaus grupei priklausantiems asmenims skiepai nuo erkinio encefalito yra nemokami. Tai taikoma ir asmenims, kurie jau yra pasiskiepiję, tačiau reikalinga stiprinamoji dozė. ●

tuotis su gydytoju. Iš visų susirgimo atvejų, maždaug 98 proc. būna nepasiskiepijusių. Jie taip pat gerokai dažniau miršta, ypač, jei yra vyresnio amžiaus.“

Tiesa, nemažai pacientų nežino arba užmiršta, kad vienos vakcinacijos nepakanka - neapsilankius pas gydytoją pakartotinai, gali susidaryti silpnas imunitetas.

„Kad būtų galima palaikyti imunitetą, reikia gauti trečią ir po trejų metų - sustiprinančią vakciną. Tačiau jei žmogus pasiskiepijo tik kartą ir pamiršo, po kurio laiko skiepas bus neveiksmingas. Vis dėlto reikia nepamiršti, kad jokia vakcina nėra 100 procentų veiksminga - poveikis priklauso ir nuo imuninės sistemos veiklos“, - teigė M.Žygutienė.

Visiškai nuo erkinio encefalito pasveiksta tik apie 40 proc. sergančiųjų. Likusiems pasireiškia įvairūs negalavimai, paveikiantys gyvenimo kokybę, o kartais priverčiantys pakeisti ir gyvenimo būdą (apie 10-15 proc. pacientų patiria vienos ar kelių galūnių paralyžių). ●

PARENGĖ
MIGLĖ PETKUTĖ

Dalina mėnesinių dėžutes

Siekiant, kad merginoms pirmosios mėnesinės keltų mažiau nemalonių patirčių, „Vilnius sveikiau“ veda edukacijas bei bendradarbiaudamas su „Genba Pharma“, daugiau kaip pusantro šimto Vilniaus ugdymo įstaigų iki vasario pabaigos išdalins mėnesinių higienos priemones, rašoma „Vilnius sveikiau“ pranešime žiniasklaidai.

2023 m. Vilniaus visuomenės sveikatos biuro „Vilnius sveikiau“ atlikto Vilniaus miesto vyresnio amžiaus mokinių tyrimo rezulta-



tai parodė, jog atsiradusios mėnesinės kėlė rūpesčių (ar problemų) 45 proc. apklaustų 9-12 kl. merginų. Tai buvo antrasis daugiausiai rūpesčių sukėlęs brendimo pokytis po atsiradusių spuogų.

Ką galima padaryti, kad mergaitės patirtų kuo mažiau rūpesčių dėl pirmųjų mėnesinių?

Visų pirma, reikėtų nebijoti žodžio „mėnesinės“. Daugelyje kultūrų menstruacijos tebėra tabu. Mergaitės jaučia gėdą ir nerimą, bijodamos dėmių ant drabužių ar pašaipų. Tai sukelia stresą, kuris gali paveikti jų pasitikėjimą savimi ir socialinius ryšius. Visi žmonės menstruacijas turėtų vertinti kaip sveiką ir normalią biologinį reiškinį bei turėti pakankamai žinių apie jį.

Todėl antras svarbus aspektas - jaunų žmonių edukacija. Jauniems žmonėms gali kilti baimė, gėda, nesaugumo jausmas dėl informacijos apie reprodukcinę sveikatą trūkumo. Dėl šios priežasties apie mėnesines su mergaitėmis kalbėtis reikėtų anksčiau nei jos prasideda pirmą kartą, kadangi menstruacijų biologinių ir emocinių aspektų nežinojimas skatina nesaugumo jausmą.

„Vilnius sveikiau“ specialistai siekia šio tikslo ir yra parėngę „Lytiškumo kompas“ metodiką 1-12 klasių mokiniams. Specialistai aktyviai veda šias edukacijas bendrojo ugdymo įstaigose Vilniaus mieste. Edukacijų metu yra pateikiama informacija ir apie menstruacijų ciklą, atsižvelgiant į mokinių amžių. 2024 metais „Vilnius sveikiau“ specialistai surengė 267 edukacijas lytiškumo tema Vilniaus miesto ir rajono ugdymo įstaigose. ●



Telefonų draudimas mokyklose tampa būtinybe?

Mūsų vaikai nemoka kalbėti, nemoka ir nenori dainuoti, mūsų vaikai nesupranta, kas yra bendruomeniškumas“, - taip dabartinę situaciją apibūdina NVO vaikams konfederacijos vadovė Elena Urbonienė. Tyrimai rodo, kad nuolatinis buvimas prie ekranų keičia vaikų elgesį, bendravimo įgūdžius ir net smegenų vystymąsi. Ši situacija, anot ekspertų, reikalauja skubių nacionalinio lygmens sprendimų.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Problema rimtesnė, nei manyta

Pasaulio sveikatos organizacijos tyrimas atskleidė neraminančius skaičius - vienas iš aštuonių Lietuvos paauglių jau turi didelę priklausomybės nuo socialinių tinklų riziką, o pusė šalies moksleivių problemiška naudoja socialiniais tinklais.

„Išmanusis telefonas nėra tik šiuolaikinė priemonė ryšiui palaikyti. Tai - galingas polimedijos įrenginys, kurio netinkamas naudojimas gali sukelti priklausomybę, prilyginamą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui“, - pabrėžia Skaitmeninės etikos centro steigėja Renata Gaudinskaitė.

Skaitmeninės etikos centras yra vienas pagrindinių iniciatorių, subūrusių per pusantro šimto organizacijų spūstį telefonų naudojimo mokyklose problemą.

„Ekraną laikas siejamas su įvairiais prastos savijautos veiksniais, net poveikiu pažintinėms funkcijoms: prastėja dėmesio koncentracija, savikontrolė, darbinė atmintis, sunkiau priimti sprendimus, - aiškina R.Gaudinskaitė. - Ypač tai pavojinga jauname amžiuje, kai smegenys dar formuojasi - neurobiologiniai pokyčiai gali lemti sunkumus vėlesniame amžiuje.“

„Mūsų vaikai nemoka kalbėti, nemoka ir nenori dainuoti, mūsų vaikai nesupranta, kas yra bendruomeniškumas“, - konstatuoja NVO vaikams konfederacijos vadovė Elena Urbonienė. Konfederacija bendradarbiauja su daugiau nei puse tūkstančio vaikų dienos centrų, kuriuose šią realybę socialiniai darbuotojai regi kasdien.

Sudėtingas priklausomybės mechanizmas

Naujausia statistika verčia pasigilinti į problemas priežastis. Vai-



„Išmanusis telefonas nėra tik šiuolaikinė priemonė ryšiui palaikyti. Tai - galingas polimedijos įrenginys, kurio netinkamas naudojimas gali sukelti priklausomybę, prilyginamą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui“, - pabrėžia Skaitmeninės etikos centro steigėja Renata Gaudinskaitė.

kų ir paauglių psichiatras prof. dr. Dainius Pūras atkreipia dėmesį į komplikuoatą priklausomybės mechanizmą. „Čia turime sudėtingą priežasčių ir pasekmių mechanizmą, kai jau nebeaišku, kur priežastys, kur pasekmės. Aišku tik tai, kad tai yra rimtas rizikos veiksnys, ir prie šių priemonių labiausiai

linksta būtent tie paaugliai, kuriems turėtume pasiūlyti ką nors prasmingesnio“, - teigia ekspertas.

Pasak profesoriaus, problemos sprendimas turi būti kompleksinis: „Sunku konkuruoti su patrauklumu, su galingomis organizacijomis, kurios kūrė šiuos įrenginius. Bet visa ugdymo sistema galėtų pasiūlyti patrauklią ne virtualią, ne tik virtualią, o tikrą aplinką.“

Lietuvos psichiatrų asociacijos vadovė, gydytoja psichiatrė, psichoterapeutė Ramunė Mazaliauskienė pritaria - vien draudimais problemos neišspręsimė: „Paimti telefoną ir nepasiūlyti nieko vietoje to gali turėti priešingą efektą. Mums būtina sukurti visapusišką pagalbos sistemą, kuri padėtų vaikams rasti prasmingą alternatyvą virtualiam pasauliui.“

VU Psichologijos instituto direktorė prof. dr. Roma Jusienė atkreipia dėmesį į dar vieną aspektą - šeimos vaidmenį. „Mažiausia mokymosi motyvacija ir mažiausi mokymosi pasiekimai būdingi vaikams, kurių namuose nėra taisyklių ir jų nebuvo nuosekliai laikomasi ankstesniuose raidos etapuose“, - pabrėžia mokslininkė.

Mokyklos rodo pavyzdį

Nors problema atrodo sudėtinga, kai kurios pavienės Lietuvos mokyklos jau rado būdų ją spręsti. Klaidos Vyturio progimnazijoje telefonai uždrausti jau trejus metus. „Mūsų vaikai daug būriuojasi, daug bendrauja. Aišku, dabar turime ki-

“
Pasaulio sveikatos organizacijos tyrimas atskleidė neraminančius skaičius - vienas iš aštuonių Lietuvos paauglių jau turi didelę priklausomybės nuo socialinių tinklų riziką, o pusė šalies moksleivių problemiška naudoja socialiniais tinklais.



“
„Pripažįstame, kad problema yra. Bet negalima visko vienu ypu uždrausti. Reikia įpareigoti mokyklų vadovus turėti aiškias taisykles. Jose turėtų būti numatyta, kaip užtikrinti ryšį tarp tėvų ir vaikų, kokios išimties taikomos specialiųjų poreikių mokiniams“, - sako Lietuvos moksleivių sąjungos viceprezidentas Emilis Mikulskis.

“
ta „problema“ - triukšmą, nes jie labai gyvybingi“, - šypsosi mokyklos direktorė Inga Bagdonienė.

Mokykla vaikams pasiūlė alternatyvų - įrengė žaidimų zonas, atnaujino sporto sales, pertraukų metu organizuoja viktorinas.

Jonavos r. Šveicarijos progimnazijoje kelias į pokyčius nebuvo toks lengvas. „Sulaukėme daug pasipriešinimo, girdėjome skanduotes „grąžinkite telefonus“, - prisimena mokyklos vadovė Vaineta Tomáš. - Bet tai truko tik savaitę. Šiandien didžiujamės tuo, ką turime - gyvą bendravimą ir bendradarbiavimą.“

Lietuvos mokyklų vadovų asociacijos prezidento dr. Dainiaus Žvirdausko teigimu, sprendimas turi būti priimtas nacionaliniu lygmeniu. „Mokyklos ir taip turi didžiulį biurokratinį krūvį, o dar tenka patirti spaudimą iš *supermamyčių* dėl kartais nepagrįstų kaltinimų - kodėl čia draudžia, kokia čia iniciatyva, kur tai parašyta... Todėl nacio-

nalinės rekomendacijos su parengtu dokumentų paketu būtų vienas iš sprendimų.“

Ministerijos nesutaria

Švietimo, mokslo ir sporto ministerija kol kas į nacionalinį draudimą žiūri atsargiai. „Telefonai mokyklose gali ir padėti mokymuisi, pajvairinti ugdymo procesą, gali ir blaškyti. Dabar leisti naudotis telefonais ar ne, nusprendžia mokyklos, nustatydamos vidaus tvarkose. Jeigu švietimo bendruomenė nuspręstų, kad mobiliųjų telefonų naudojimą reikia reglamentuoti nacionaliniu mastu, neatmetame galimybės parengti bendrą tvarką visoms mokykloms“, - teigia ministerijos atstovai.

Už vaikų teises atsakinga Socialinės apsaugos ir darbo ministerija iniciatyvą drausti telefonus mokyklose palaiko, o Sveikatos apsaugos ministerija problemą įtraukė net į Vyriausybės programos nuostatų įgyvendinimo plano projektą. Higienos institutui netrukus bus pavesta ištirti skaitmeninių technologijų poveikį vaikų sveikatai.

Moksleiviai: reikia dialogo

„Išeitis - mokyklose įrengti taksofonus“, - šypsosi Lietuvos moksleivių sąjungos viceprezidentas Emilis Mikulskis. Anot jo, moksleiviai siūlo ne griežtą draudimą, bet sistemingą reguliavimą.

„Pripažįstame, kad problema yra. Bet negalima visko vienu ypu uždrausti. Reikia įpareigoti mokyklų vadovus turėti aiškias taisykles. Jose turėtų būti numatyta, kaip užtikrinti ryšį tarp tėvų ir vaikų, kokios išimties taikomos specialiųjų poreikių mokiniams, kaip sprendžiami skirtingų mokyklų infrastruktūros klausimai. Mokyklos skirtingos - kažkur yra spintelės, kažkur dėžutės - kai kur jau veikia geri susitarimai. Pasipriešinimo natūraliai kils, bet jei į sprendimus įtrauksime mokinius, rezultatas po pusmečio ar po metų visada bus pozityvesnis“, - įsitikinęs E.Mikulskis.

Alytus - be telefonų?

„Ar Alytus bus pirmasis miestas Lietuvoje, uždraudęs mobiliuosius telefonus mokyklose?“ - klausia miesto meras Nerijus Cesiulis.

Savo socialiniame tinkle jis pasidalino pastebėjimais: „Kai sūnus buvo susilaužęs koją, tekdavo jį užnešti į mokyklą. Stebindavo ten tvyranti tyla - jokio bėgimo koridoriais ar klegesio. Tik ant suolų ir palangių susėdę vaikai, sukišę galvas į telefonus. Jiems neįdomu pabendrauti su klasiokais, nesinori net iškirsti išdaigos. Ar tai normalu?“

Galutinis sprendimas dėl telefonų draudimo miesto mokyklose, anot N.Cesiulio, priklausys nuo bendruomenės - netrukus Alytaus ugdymo įstaigose bus paskelbtos tėvų apklausos. ●

Psichikos sveikata

Potrauminis stresas - ne tik išgyvenus karą

Net jei trauma nėra „ypatingai siaubinga“, pasekmės psichikai gali būti sunkios“, - sako Lietuvos psichiatrų asociacijos vadovė, gydytoja psichiatrė Ramunė Mazaliauskienė. Psichologinės trauminio streso pasekmės pasireiškia potrauminio streso sutrikimu (PTSD) - užsitęsusia arba uždelsta reakcija į situacijas, susijusias su rimta grėsme gyvybei ar sveikatai.

Miglė Petkutė

Rizika priklausomybėms

„PTSD - sunkias pasekmes turintis sutrikimas. Visų pirma jis paveikia žmogaus gyvenimą: blogėja dėmesio koncentracija, atsiranda miego sutrikimų, didesnis dirglumas blogina kasdienį funkcionavimą. Dirglumas, pykčio nevaldymas blogina šeimyninius bei socialinius santykius. Anksčiau ar vėliau tokia būseną daro įtaką ir akademiniai ar darbiniai veiklai. Taigi, paprastai į problemų ratą patenka ne tik pats PTSD išgyvenantis asmuo, bet ir nemenkas ratas šalia esančių žmonių“, - pasakoja R. Mazaliauskienė.

Pašnekovės teigimu, šį sindromą patiriantys žmonės yra dažniau linkę griebtis žalingų įpročių, ypač psichoaktyviųjų medžiagų.

„Pacientai linksta į alkoholį, narkotines medžiagas, miegui ir nusiramimui skirtus, tačiau ir priklausomybę sukeliančius vaistus. Visgi šios priemonės negelbsti, pamažu gali formuotis ir kliniškai reikšminga depresija, o tai gali padidinti savižudybės riziką. Taigi, PTSD yra susijęs su ženkliais medicininėmis, darbinėmis, socialinėmis problemomis“, - sako gydytoja.

Gyvenime pasitaiko traumuojančių situacijų, kurioms būdingas itin stiprus poveikis žmogaus psichikai, sukeliantis trauminį stresą.

„Graiškų kalba „trauma“ reiškia „žaidžia“. Tai ilgalaikė žaidžia, kuri nėra linkusi užsitraukti pati. Dažniausiai šiose situacijose nebeveikia įprastiniai gebėjimai tvarkytis su traumuojančia situacija ir su ja susijusiomis emocijomis“, - kalba R. Mazaliauskienė.

Vienas potrauminio streso sutrikimui būdingų požymių - situacijų, kurios gali priminti buvusį traumuojančią įvykį (vietos, žmonės, netgi kvapai), vengimas. Gali pasireikšti psichogeninė amnezija, liečianti su trauma susijusias aplinkybes, o taip pat miego sutrikimai, dėmesio koncentracijos sutrikimai, didesnis dirglumas.

Reaguoja skirtingai

„Apie potrauminį streso sutrikimą anksčiau daugiausia buvo kalbama minint karo sukeltas pasekmes. Vėliau šis sutrikimas buvo pradėtas sieti ir su taikos metu vykstančių traumuojančių įvykių



pasekmėmis žmogaus psichikai. Literatūroje duomenų apie šį sindromą yra įvairių, jie priklausomi nuo pasirinktų kriterijų, populiacijos ypatumų, tyrimų atlikimo ypatumų“, - aiškina R. Mazaliauskienė.

Tačiau ne visi traumuojančios situacijos sukelia ilgalaikes pasekmes ir ne visos traumos kyla iš akivaizdžiai traumuojančių įvykių.

„Svarbus dalykas yra asmeninė įvykio interpretacija. Dar kalbama apie tai, kad situacijos, sukeltos žmonių veiksmų, turi didesnę neigiamą poveikį, nei, pavyzdžiui, gamtos kataklizmų sukeltos psichotraumuojančios situacijos. Taigi, jei nusikaltimą įvykdė žmogus, reakcija gali būti aštresnė, skausmingesnė, ilgalaikė“, - sako gydytoja.

„VIENAS POTRAUMINIAM STRESO SUTRIKIMUI BŪDINGŲ POŽYMIŲ - SITUACIJŲ, KURIOS GALI PRIMINTI BUVUSIĄ TRAUMUOJANČIĄ SITUACIJĄ (VIETOS, ŽMONĖS, NETGI KVAPAI), VENGIMAS. GALI PASIREIKŠTI PSICHOGENINĖ AMNEZIJA, TAIP PAT MIEGO SUTRIKIMAI, DIDESNIS DIRGLUMAS.

„Situacijos, sukeltos žmonių veiksmų, turi didesnę neigiamą poveikį, nei, pavyzdžiui, gamtos kataklizmų sukeltos psichotraumuojančios situacijos. Taigi, jei nusikaltimą įvykdė žmogus, reakcija gali būti aštresnė, skausmingesnė, ilgalaikė“, - sako Lietuvos psichiatrų asociacijos vadovė, gydytoja psichiatrė Ramunė Mazaliauskienė.

pektas, kurį norėtumėsi paminėti, - traumas pasikartojimas. Net jei trauma nėra „ypatingai siaubinga“, pasekmės psichikai gali būti sunkios“, - sako pašnekovė.

Potrauminio streso sindromo intensyvumas priklauso ir nuo nukentėjusiojo amžiaus - vaikai baimės išreiškia ne pykčiu, o kitokiais būdais.

„Kartais traumuojančią įvykį gali matyti atsikartojantį žaidimuose ar piešiniuose. Atsiranda naktiniai košmarai, dirglumas, sunkumai susikaupti, krenta akademiniai rezultatai, gali būti įvairios „nepaaiškinaamos“ baimės. Vaikas gali apleisti mėgstamas veiklas, vengti tam tikrų situacijų, pavyzdžiui, tų, kurios kaip nors primena traumuojančią įvykį. Taip pat gali būti ir nusiskundimų galvos ar pilvo skausmais, kas neretai tokį vaiką nukreipia visai kita tyrimų linkme“, - sako gydytoja.

Užsimindama apie suaugusiųs, R. Mazaliauskienė pabrėžia, kad reakcija į traumą priklauso ir nuo pačio žmogaus. „Kalbant apie suaugu-

„Potrauminio streso sutrikimas gali būti išgydytas. Kaip tai atrodys praktiškai, priklauso nuo traumos sudėtingumo ir pasekmių, gebėjimo tvarkytis su sunkumais. Tiesa, kelias iki „visiško pasveikimo“ gali būti ilgas.

Skaičiai:

- Kai kurie šaltiniai teigia, kad PTSD pasireiškia maždaug **20** proc. žmonių, kurie patiria trauminį stresą.
- Vidutiniai sergamumo PTSD rodikliai karo sąlygomis (**15-30** proc.) nesutampa su bendrais duomenimis apie PTSD paplitimą po stipraus streso taikos metu (**0,5-1,2** proc.), tačiau kai kurioms grupėms jie yra gana palyginami. Pavyzdžiui, PTSD stebimas nusikaltimų aukoms (**15-50** proc.).
- Yra tam tikras skirtumas tarp skirtingų lyčių: **10,4** proc. moterų ir **5** proc. vyrų.

siuosius, norėtumėsi akcentuoti, kad nors yra bendri PTSD būdingi simptomai, tačiau svarbios ir asmeninės savybės, turimos streso įveikos priemonės, polinkis kreiptis pagalbos ar „tvarkytis pačiam“, artimų žmonių rato palaikymas ar nepalaikymas.“

Gydymo kelias ilgas

„Literatūra sako, kad PTSD gali būti išgydytas. Kaip tai atrodys praktiškai, priklauso nuo traumos sudėtingumo ir pasekmių, gebėjimo tvarkytis su sunkumais. Pastarasis dažnai formuojasi dar vaikystėje ir priklauso nuo pagalbos sistemos, nuo motyvacijos keistis, nuo esamų komorbidinių (dvi būklės egzistuoja vienu metu - red. past.) sutrikimų, tokių kaip depresija ar priklausomybė psichoaktyvioms medžiagoms, gydymo. Tiesa, kelias iki „visiško pasveikimo“ gali būti ilgas“, - įspėja R. Mazaliauskienė.

„Yra nuomonių, kad PTSD atveju neveikia tradicinės psichoterapijos, neveikia savistabos ir įvairių technikų, skirtų savipagalbai, mokymai. Dažnai galime matyti, kad net jei pacientas intelektualiai supranta, kas atsitiko, emociškai susitvarkyti su tuo negali. Emocijų pasaulis apkritai nėra paprastas: galime stebėti arba didelį emocionalumą, arba atvirkščiai - priblūsusias emocijas“, - sako pašnekovė.

R. Mazaliauskienė išryškina, kad JAV psichiatrų asociacija rekomenduoja psichoterapiją. „Visgi svarbu į kiekvieną atvejį turėti individualizuotą požiūrį, kiekvienam pacientui parenkant tai, kas jam tinkamiausia. Negalima pamiršti ir šeimos narių: sutuoktinių, vaikų, tėvų, nes šie žmonės irgi yra įtakoti ir kenčia. Toks kompleksinis ir sisteminis požiūris padėtų pasiekti geriausių rezultatų“, - teigia gydytoja.

Jau 5 legioneliozės atvejai

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) duomenimis, vienas atvejis registruotas Palangoje, du - Klaipėdos mieste, dar du - Panevėžio mieste. Šie atvejai tarpusavyje nesusiję. Mirčių nuo šios ligos šiemet nefiksuota.

Pernai NVSC teigė, kad Lietuvoje stebimas užsikrėtimų legionelioze augimas. Pirminiais duomenimis, 2024 metais nustatyti 48 ligos atvejai, penki žmonės mirė, 2023 metais užsikrėtė 71 asmuo, keturi iš jų mirė.

Legioneliozė - plaučių uždegimo rūšis, kurią sukelia Legionella bakterijos. Maždaug vienas iš dešimties susirgusiųjų šia liga miršta. Šios bakterijos plinta per vandens dulksną (aeroliuzius), dažniausiai dėl netinkamai prižiūrimos ar sukonstruotos vandentiekio sistemos.



Patarimai gyventojams

1. Nuleisti užsistovėjusį vandenį. Karštas vanduo tiekimo sistemoje ne tik turi būti atitinkamos temperatūros, bet ir jose neužsistovėti. Būtent stovinčiame netinkamos temperatūros vandenyje bakterijos ir linkusios daugintis, todėl po ilgesnės naudojimosi karštu vandeniu pertraukos, pavyzdžiui, grįžus iš 2 savaites ar ilgiau trukusių atostogų, pirmiausia būtina karštą vandenį iš kiekvieno namuose esančio čiaupo stipriai srove nuleisti 5 minutes ir tik tuomet po juo prausti.

2. Reguliariai valyti dušų galvutes ir čiaupus. Legionelioze užsikrečiama ne vandenį geriant ar naudojant jį maistui gaminti, o įkvėpus vandens lašelių - aeroliuzo, kuris susidaro, pavyzdžiui, prausiantis duše. Todėl itin svarbus dalykas, kurio negalima pamiršti - reguliarius čiaupų, dušo galvutėlių valymas. Rekomenduojama šiuos įrenginius valyti bent kartą per mėnesį, kad neužkalkėtų.

3. Palaikyti tinkamą temperatūrą. Kad vandens sistemoje neatsirasėtų sveikatai pavojingų bakterijų (legionelių), būtina palaikyti tinkamą vandens temperatūrą: karštas vanduo visada turi būti pakankamai karštas (čiaupuose ne mažiau kaip 50°C), o šaltas - visada pakankamai šaltas (ne daugiau kaip 20°C). Nuosavų ar daugiabučių namų gyventojai, kurie patys savarankiškai ruošia karštą vandenį (naudodami elektrinius vandens šildytuvus, taip vadinamus „boilerius“), taip pat turi laikytis šios taisyklės.



Šviesi duona, „balto“ melo lydima

Mano nuomone, jokio maisto negalima teisti, tačiau produktus vartojant, svarbu atsižvelgti į jų kiekį. Net ir visų taip linčiuojama šviesi duona – joks ne kriminalas, jeigu suvalgomos kelios riekės, o ne kepalas vienu prisėdimu“, – sako subalansuotų receptų kūrėja, pokyčių motyvatorė ir tinklalapio „Skonio burtai“ autorė Natalija Glazunova. Nors kai kurie žmonės privengia duonos gaminių, dietologų nuomone, tai – tik nepagrįsta baimė.



Ir balta duona gali būti visavertiškas subalansuotos mitybos pagardas, ypač aktualus žiemos laikotarpiu, kai svarbu palaikyti tinkamą energijos ir darbingumo lygį.

Tik mitas

„Seniau žmonės dažniausiai valgydavo rupaus malimo tamsią duoną, o mūsų moderni visuomenė sukūrė šviesios duonos kultą, kuris daugeliui asocijuojasi su nesveika mityba. Šiandien, kai duonos pasirinkimas parduotuvėse yra milžiniškas, tikrai galime išsirinkti kokybišką ir visaverčią šviesią duoną, kuri praturtins mitybą skaidulomis ir bus puikus energijos šaltinis“, – sako N. Glazunova.

Visuomenėje vis dar gajus įsitikinimas, kad žengiant sveikos mitybos keliu reikėtų vengti arba visiškai atsisakyti duonos. Ekspertė aptarė pagrindinius apie duoną sklandančius mitus, pasidalijo patarimais bei pagrindine sveikos mitybos taisykle. Jos teigimu, duona gali būti visavertiškas subalansuotos mitybos pagardas, ypač aktualus žiemos laikotarpiu, kai svarbu palaikyti tinkamą energijos ir darbingumo lygį.

Žiemos laikotarpiu žmogaus organizmas reikalauja daugiau energijos ir maistinių medžiagų, o ir apetitas šaltuoju sezonu, kai saulė lepina rečiau, dažnai padidėja. Pagrindinė to priežastis – fiziologija: organizme sumažėja serotonino gamyba, pasikeičia bendras judėjimo režimas, sulėtėja medžiagų apykaita, o kūno termoreguliaciniams procesams sunaudojama daugiau energijos. Todėl itin svarbu užtikrinti subalansuotą ir visavertę mitybą.

„Manau, kad jokio maisto teisti negalima, tačiau bet kokius produktus vartojant, svarbu atsižvelgti į kiekius. Net ir visų taip linčiuojama šviesi duona – joks ne kriminalas, jeigu suvalgomos kelios riekės, o ne kepalas vienu prisėdimu“, – aiškina N. Glazunova.

Pasak jos, duona yra bene dažniausias lietuvių mitybos palydovas,

Komentaras:



Gydytoja dietologė
dr. Edita Gavelienė:

– Pastaraisiais metais pastebima tendencija, kad žmonės ieško sveikatai palankesnių, mažiau pridėtinio cukraus turinčių kepinų, o taip pat – iš ekologiškų javų iškeptos duonos ar kepinų be glitimo. Prekybos centrų lankytojai dairosi ir įvairių duonos alternatyvų – mitybos racioną pajvairina trapučiais, duoniukais, įvairiais sausučiais. Dažnas ne tik ieško tamsios ar šviesios duonos su įvairiais grūdais, sėklomis ar daržovėmis, bet nepraeina ir pro šviežiai iškeptas ne tik Italijoje, bet ir Lietuvoje populiarias čiabata, fokačiją ar prancūzišką batoną.

Na, o renkantis duoną verta atkreipti dėmesį į riebalų, druskos, joje esantį cukraus kiekį. Rekomenduojama rinktis tokią duoną, kurioje šimte gramų gaminio druskos būtų iki 0,3 g, cukraus – iki 5 g, o riebalų kiekis

neviršytų 3 g. Pats lengviausias ir greičiausias sveikatai palankios duonos išsirinkimo būdas – ieškoti ant pakuotės „Rakto skylutės“ ženklą. Taip pažymėta duona yra palankiausia sveikatai.

Beje, stengiantis atrasti sveikatai palankesnę duoną, dažnai suabejojama ir dėl mielių. Manoma, kad sveikesnė yra bemielių duona, gaminama natūralaus fermentavimo būdu.

Su mielėmis, greitai būdu iškelta duona būna sausesnė ir linkusi džiūti, o natūraliai išrauginta bemielių duona ilgiau nepraranda savo skoninių savybių ir išlaiko šviežumą. Kepant duoną, mielės spėja atlikti tešlos kildinimo funkciją, išlaiko savo naudingąsias savybes, tampa nebeaktyvios ir nebesukelia jokių nemalonių pojūčių.

Maisto produkto sudėtyje išvardijami ingredientai surašomi jų mažėjančio kiekio tvarka – taip galima patikrinti, kokių medžiagų yra daugiausia.

Maisto priedai dažniausiai žymimi E raide ir skaičiumi, tačiau gali būti ir cheminis jų pavadinimas. Pavyzdžiui oranžinę spalvą suteikiantis dažiklis žymimas E160a, tačiau gali būti užrašyta ir „karotenų mišinys“ arba beta karotenais. Sveikatai naudingiau jei produkte, šiuo atveju, duonoje, E raidžių arba nesuprantamų cheminių pavadinimų yra kuo mažiau. ●

tačiau sveikos mitybos entuziastai neretai įsitikinę, kad jos reikėtų atsisakyti arba vengti – tai nėra kokia nors didelė nuodėmė, jeigu ji yra vartojama saikingai. N. Glazunova mąnė, mitai yra susiję su šviesios duonos kultu. Specialistė pasakojo, kad bene geriausias pasirinkimas yra raugo duona, kurią kepdavo dar mūsų protėviai ir kuria mėgaujamasi daugelyje pasaulio kultūrų.

Kokybė virš kiekybės

„Esama žmonių, kurie dėl tam tikrų ligų turėtų atsisakyti glitimo, tačiau didžioji dalis jį toleruoja. Kai skundžiamasi pilvo pūtimu, neretai kaltė suverčiama duonai, tačiau pirmiausia reikėtų įvertinti visą mitybą, apžvelgti, kiek joje esama skaidulinių medžiagų, kiek mitybos racionu prisidedame prie sveikatos gerinimo, žarnyno puoselėjimo“, – sako N. Glazunova.

Pasak receptų kūrėjos, duonos neretai privengiama ir dėl glitimo baimės bei įsitikinimo, kad šio, kviečiuose, rugiuose ir miežiuose randamo baltymo, mūsų organizmai netoleruoja. Ji pabrėžia ir dar vieną, dažnai apie duoną sklandantį mitą – duonos kalorijos neva yra tuščios.

„Jeigu renkames geresnės sudėties, mažiau cukrų turinčią duoną,



KUO DAUGIAU SPALVŲ, TU GERIAU, O DUONOS GAMA TAIP PAT GALIMA PASPALVINTI – VISA TAI SUKURIA NAUDINGĄ KOMBINACIJĄ.

praturtintą sėklomis ar grūdais, gauname daug naudingų maistinių medžiagų“, – komentuoja pašnekovė.

Visiškai atsisakyti duonos racione nėra būtina, tiesiog reikėtų ją rinktis kuo maistingesnę ir tinkamesnę norint palaikyti sveiką gyvenimo būdą. Besimaitinantiems įprastai ir valgantiems visų grupių produktus, dubenėlių košės retkarčiais galima pakeisti šimtu gramų duonos.

Pašnekovė pasakojo, kad kai kurie yra įsitikinę, jog duoną sveikiau kepti pačiam, nei pirkti parduotuvėje, tačiau sveika-nesveika, eks-



„Šiandien retas turi galimybių ir laiko kepti duoną namuose, o parduotuvių lentynose tikrai galime atrasti kokybiškos, geros sudėties duonos. Duona mūsų lėkštėje, lydima kitų naudingų maisto produktų, gali tapti skaniu ir naudingu pagardu“, – sako subalansuotų receptų kūrėja, pokyčių motyvatorė ir tinklalapio „Skonio burtai“ autorė Natalija Glazunova.

pertės manymu, yra per daug užaštrintas rodiklis.

„Šiandien retas turi galimybių ir laiko kepti duoną namuose, o parduotuvių lentynose tikrai galime atrasti kokybiškos, geros sudėties duonos. Duona mūsų lėkštėje, lydima kitų naudingų maisto produktų, gali tapti skaniu ir naudingu pagardu“, – sako receptų kūrėja.

N. Glazunova primena, kad bene auksinė sveikos mitybos taisyklė yra spalvos lėkštėje. „Kuo daugiau spalvų, tuo geriau, o duonos gamą taip pat galima paspalvinti – visa tai sukuria naudingą kombinaciją. Vasarą galime rinktis šviežias daržoves, žiemą – raugintus produktus. Galime pasigaminti pačių įvairiausių sumuštinių – tiek su kiaušiniu, avokadu, morkomis, tiek su uogomis. Kiekvienas turime savo receptorių ir pasirinkimus, tad į tai taip pat reikėtų atsižvelgti.“ ●

PARENGĖ MIGLĖ PETKUTĖ



Valgymo sutrikimų linija

Emocinė parama valgymo sutrikimų turintiems asmenims ir jų šeimos nariams

Galite mums skambinti antradieniais
18.00-22.00 val.

skype vardu VSLinija
arba telefonu 8 631 22777.

Jei tuo metu vyks pokalbis ir savanoris negalės atsilipti, parašykite žinutę, perskambinsime.

Jei nenorite laukti, registruokitės pokalbiui iš anksto, parašydami mums info@vpngamait.lt.

EKO raktas

Ar Europos žalioji sostinė tikrai žalia?

Nors Vilnius šiemet pelnytai gavo Europos žaliosios sostinės titulą, specialistai teigia, kad dar yra vietos pasitempti. „Kuo daugiau žmonių supras kasdienių įpročių poveikį aplinkai, tuo lengviau bus pasiekti ilgalaikių pokyčių“, – įsitikinęs Vilniaus miesto savivaldybės tvarumo vadovas Anton Nikitin.

Miglė Petkutė

Kyla sunkumų

„Vilnius vis dar susiduria su tarša dėl didelio automobilių skaičiaus, miesto plėtra į pakraščius, nepakankamu atliekų rūšiavimu, vandens telkinių tarša ir kai kurių žaliųjų erdvių priežiūros trūkumu, tarša energetikos sektoriuje. Sprendimai – gerinti viešąjį transportą, plėsti rūšiavimo ir perdirbimo sistemas, stiprinti vandens telkinių apsaugą bei skatinti bendruomenių įsitraukimą ir tvarumo edukaciją“, – sakė A.Nikitin.

Tvarumo vadovo teigimu, taršos mažinimas Vilniuje ir Lietuvoje reikalauja kompleksinių sprendimų.

„Pavyzdžiui, reikia toliau plėsti viešojo transporto tinklą, gerinti dviračių takus ir pėsčiųjų infrastruktūrą, skatinti elektromobilių naudojimą. Investuoti į saulės, vėjo ir geoterminę energiją, skatinti pastatų energinį efektyvumą bei mažinti iškastinio kuro naudojimą. Sodinti daugiau medžių, ypač gatvėse kuriant patogias žaliąsias jungtis, kurti ir puoselėti esamus želdynus – parkus ir žaliąsias erdves, skatinti „žaliuosius stogus“ ir vertikaliuosius sodus, kurie padeda valyti orą, statant naujus pastatus per žalumo indeksą įvertinti miesto ir žaliųjų erdvių balansą“, – teigė specialistas.

Taip pat dėmesys skiriamas siekiant gerinti rūšiavimo sistemą, skatinti žiedinę ekonomiką, mažinti vienkartinį plastiko gaminių naudojimą ir perdirbti daugiau atliekų vietoje jų deginimo ar išvežimo į švartynus. Privalu geriau valyti pramonines nuotekas, mažinti trąšų naudojimą žemės ūkyje, saugoti upes ir gruntinius vandenius. Kuo daugiau žmonių supras savo kasdienių įpročių poveikį aplinkai, tuo lengviau bus pasiekti ilgalaikių pokyčių.

A.Nikitin nuomone, vienas esminių tvarumo principų – turėti kuo daugiau kokybiškų diskusijų apie tai, kaip turi keistis miestas: ar labai lokaliu mastu diskutuojant apie gatves ar parkavimo vietas, ar apskritai kalbant apie efektyvesnį ir sveikesnį gyvenimo būdą ir kokiomis priemonėmis galima pasiekti, kad vilniečiai laimingai gyventų patogiam ir švariame visomis prasmėmis mieste.

Progresas akivaizdus

„Vilnius aktyviai saugo ir kuria naujas žaliąsias zonas, skatindamas biologinės įvairovės išsaugojimą ir geresnę gyvenimo kokybę miestiečiams, investuoja į dviračių takų plėtrą, elektromobilių įkrovimo infrastruktūrą (net iš elektros stulpų) ir viešojo transporto



Vilnius kaip Europos žaliosios sostinės metai į miestą atnešė naujovių – sostinės centre pristatyta menininkės Jolitos Vaitkutės sukurta įspūdinga instaliacija „Miestas – besiskleidžiantis žiedas“, – sukurta iš atliekų. Šis meno kūrinys simbolizuoja tvarumo idėjas ir kviečia vilniečius bei miesto svečius pagalvoti apie atsakingą vartojimą bei santykį su gamta.



„Vilnius buvo įvertintas už pastarojo dešimtmečio pasiekimus kuriant žalesnį miestą – nuo progreso judo temoje iki miesto želdinimo, nuo išmanaus miesto temos plėtojimo iki kitų projektų, skatinančių darnią miesto plėtrą. Taip pat už tvirtą įsipareigojimą siekti tvarumo bei drąsą pripažinti, kad nesame žaliausia sostinė kol kas“, – sako Vilniaus miesto savivaldybės tvarumo vadovas Anton Nikitin.

atsinaujinimą. Sostinė taip pat garsėja puikiai prižiūrimu ir saugiu geriamuoju vandeniu, kurį gyventojai gali drąsiai gerti tiesiai iš čiaupo. Siekiama mažinti atliekų kiekį ir šviesti gyventojus apie rūšiavimą bei atsakingą vartojimą, žengiant žingsnius į žiedinės ekonomikos modelį. Vilnius tapo inovacijų lyderiu, suteikdamas galimybę gyventojams naudotis atvirais miesto duomenimis, kurie padeda spręsti su aplinka ir infrastruktūra susijusius klausimus“, – komentavo specialistas.

Tvarumo vadovas atkreipė dėmesį, kad Europos žalioji sostinė apima kiek platesnį kontekstą nei vien žalia spalva.

„Vilnius buvo įvertintas už pastarojo dešimtmečio pasiekimus kuriant žalesnį miestą – nuo progreso judo temoje iki miesto želdinimo, nuo išmanaus miesto temos plėtojimo iki kitų projektų, skatinančių darnią miesto plėtrą. Taip pat už tvirtą įsipareigojimą siekti tvarumo, laikantis realistiško ir žemiško požiūrio, bei drąsą pripažinti, kad nesame žaliausia sostinė kol kas, tačiau kasdien kuriame žalią miestą visi kartu“, – teigė A.Nikitin.

Pagrindinis Europos žaliosios sostinės tikslas – šviesti ir įtraukti visuomenę per edukaciją ir komunikaciją.

„Vis daugiau žmonių renkasi daugiartinius pirkinių maišelius, atsisako plastikinių šiaudelių, rūšiuoja atliekas, renkasi judėti dviračiu, viešuoju transportu, automobilių dalijimosi sistemomis ar elektromobiliais. Tačiau dar tikrai yra kur tobulėti – kai kuriems vis dar trūksta informacijos arba motyvacijos keisti įpročius. Atsiranda svarbus tiek verslo, tiek valdžios, tiek bendruomenių vaidmuo. Tik bendrai susitarę tiek dėl tikslų, tiek dėl priemonių galėsime kartu sukurti žaliausią miestą – tokį, kuriame būtų gera ir patogiu gyventi visiems“, – sakė tvarumo vadovas.

Titulo vertas miestas

„Pirmiausia turime kalbėti apie klimato kaitos poveikio sumažinimą, prisitaikymą prie klimato pokyčių. Poveikis tampa vis intensyvesnis – stebimi ekstremalūs meteorologiniai reiškiniai, ilgesni karščio periodai, dažnesnės sausros. Pernai metai buvo šilčiausi metai per 250 metų istoriją. Lietuva yra įsipareigojusi pagal Europos Sąjungos tikslus iki 2030 m. sumažinti šiltnamio efektą sukeliančių dujų (ŠESD) emisijas 30 proc. ir iki 2050 m. tapti klimatui neutralia šali. Šie tikslai reikalauja investicijų į atsinaujinančią energetiką, pastatų renovaciją ir žaliąją pramonę“, – teigė Aplinkos ministerijos specialistai.

Visgi jų teigimu, įgyvendintos iniciatyvos ir pasiekimai patvirtina, kad Vilnius yra vertas Europos žaliosios sostinės titulo.

Tarp kitko:

- Pagal Aplinkos ministerijos sudaromą Lietuvos savivaldybių aplinkosaugos reitingą, 2024 m. Vilniaus miesto savivaldybė užėmė antrąją vietą, surinkusi 66,91 taško iš 100 galimų. Apklausų rezultatai rodo, kad šalies gyventojai vis labiau savo veiksmais prisideda prie aplinkos saugojimo.
- 2024 m. gyventojų realiais veiksmais prisidedančių prie aplinkos saugojimo rodiklis siekė 37 proc. Daugiausia gyventojai prisidėjo rūšiuodami atliekas (78 proc.), mažindami maisto švaistymą (70 proc.) ir taisydami daiktus vietoje naujų pirkimo (52 proc.). ●

„Vilnius taip pat yra viena iš nedaugelio savivaldybių Lietuvoje, priėmusių miesto pievų šienavimo taisykles pagal augalų žydėjimo ciklus. Tai padeda palaikyti biologinę įvairovę ir mažinti temperatūrą vasaros karščių metu. Sostinė pirmoji šalyje pradėjo taikyti ir Žalumo indeksą, kuris leidžia vertinti naujai vystomus statybos projektus pagal jų poveikį aplinkai. Be to, Vilniuje kursoja elektriniai autobusai, prisidedantys prie oro taršos mažinimo ir tvaraus transporto sistemos kūrimo“, – įsitikinusi Aplinkos ministerija.

Pastebimas ir pokytis visuomenėje – žmonės tampa vis sąmoningesni ir dažniau galvoja apie tvarumo idėjas.

„Pavyzdžiui, nuo praėjusių metų pradžios pradėjus rūšiuoti maisto ir virtuvės atliekas, jų surinkta apie 13 tūkst. tonų, tai – beveik keturis kartus daugiau nei 2023 m. Daugiau perkama ir tvirtų daiktų, auga žmonių įsirengtų saulės elektrinių skaičius. Pastebėjome, kad pastaruosiu metu miškuose sumažėjo išmestų atliekų ar šiukšlių. Žmonės noriai dalyvauja aplinkos tvarkymo akcijose, o tvarumo pamokos vyksta vaikų darželiuose ir mokyklose“, – džiaugiasi specialistai. ●

Vaistinis augalas 2025 – medetka

Jau tradiciškai metų pradžioje visi, besidomintys vaistažolėmis ir jų gydomosiomis savybėmis, balsavo Vaistinio augalo rinkimuose. Susumavus rezultatus, „Vaistiniu augalu 2025“ paskelbta vaistinė medetka.

Kaip sako viena iš konkurso organizatorių, Vytauto Didžiojo universiteto Botanikos sodo prof. dr. Ona Ragažinskienė, vaistinės medetkos gydomosios savybės jau nuo seniausių laikų buvo pritaikomos ginekologijos, oftalmologijos ir dermatologijos praktikoje:



„Jų biologiškai veikliosios medžiagos pasižymi antioksidaciniu, regeneraciniu, antimikrobiniu, priešuždegiminiu, antiproliferaciniu, antiparazitiniu, hipoglikeminiu ir hipolipideminiu poveikiu. Vaistinių medetkų žiedynų preparatų terapinės indikacijos apima nuo odos uždegimų (nudegimų nuo saulės) simptominių gydymo ir žaizdų gijimo skatinimo iki burnos ertmės ar gerklės uždegimo simptominių gydymo“.

Pasak profesorės, vaistinių medetkų žiedynų preparatai, vartojami per burną, yra veiksmingi stabdant kraujavimą ir malšinant raumenų spazmus, o vartojant išoriškai – nuo vabzdžių įgėlimo ir odos ligų gydymui.

Tačiau vaistinių medetkų žiedynų preparatų nerekomenduojama vartoti, jei esate alergiški astrinių šeimos augalams, taip pat ir vaistinei medetkai. Atkreipiamas dėmesys, kad vaistinių medetkų preparatai sąveikauja su raminamaisiais ir migdomaisiais vaistais, sustiprindami jų poveikį.

Įspėjimas: prieš pradėdami gydytis medetkų preparatais, rekomenduojama pasitarti su gydytoju arba vaistininku! ●

Tai įdomu:

- Brazilijoje medetkos pasitelkiamos skrandžio onkologinių ligų atvejais, Indijoje vaistinė medetka laikoma šventu augalu, o Kinijoje – ilgaamžiškumo simboliu.
- Medetkų žiedynai tinkami aromatinėms vonioms.
- Medetkų žiedynais skaninamos sriubos, salotos, troškiniai.
- Baltijos šalyse populiarūs vaistinių medetkų žiedynų arba jos mišinio su kitais vaistiniais augalais arbata. ●



Sartai vėl subūrė žirgų mylėtojus

Dusetos vėl atgijo, suburdamos Lietuvos žirgų mylėtojus. Nors šiemet dėl neįprastai šiltų orų svečiai negalėjo mėgautis tradicinėmis žirgų lenktynėmis, organizatoriai parengė įdomią bei turiningą programą, kurioje žirgai ir toliau vaidino svarbiausią vaidmenį. Puoselėdami ilgaites tradicijas, šventėje persipynė žirgų pasirodymai, muzikos sąskambiai, šurmuliuojanti mugė, pramogos vaikams ir suaugusiems.

Žirgų sportas vystomas sparčiai

Pagrindinis šventės rėmėjas - Žemės ūkio ministerija žirgus puoselėja ne veltui. Kaip aiškina ministras Ignas Hofmanas, žirgų sporto puoselėjimas Lietuvoje yra svarbus tiek kultūrine, tiek ekonomine prasme.

„Tai - dalis mūsų tautinio paveldo, tradicijų, kurios jungia bendruomenę, skatina domėjimąsi kaimo kultūra. Be to, žirgų sportas prisideda prie kaimo turizmo plėtros pritraukdamas lankytojus į regionus, stiprina jų ekonominę gyvybingumą, kuria ekonominę vertę žemės ūkyje“, - sako ministras.

Sartų lenktynėse dalyvauja geriausi Lietuvos ir užsienio žirgai, dažniausiai tai yra ristūnai, specialiai treniruojami tokioms varžyboms. Jie atvyksta iš įvairių veislynų ir žirgynų, atstovaudami profesionaliems žirgų augintojams bei sportininkams.

Anot I. Hofmano, nors Lietuvoje žirgų sportas vystomas sparčiai, šioje srityje galimybių augti ir tobulėti dar yra.

„Didžiausi iššūkiai - infrastruktūros plėtra, profesionalių trenerių rengimas ir tarptautinio lygio varžybų organizavimas. Nepaisant to, žirgų sportas jau dabar pritraukia daug jaunimo ir entuziastų“, - dalinasi ministras.

Skatinama vietos maisto verslininkystė

Kasmet į ristūnų varžybas lankytojus traukia ir šurmuliuojanti maisto mugė. Joje galima rasti vietos gamintojų pieno ar mėsos produktų, kepinių bei kitų gardesnių. Kaip sako I. Hofmanas, ūkininkų atranka prekybai Sartų mugėje vyk-



„Sartų lenktynės - dalis mūsų tautinio paveldo, tradicijų, kurios jungia bendruomenę, skatina domėjimąsi kaimo kultūra. Be to, žirgų sportas prisideda prie kaimo turizmo plėtros pritraukdamas lankytojus į regionus, stiprina jų ekonominę gyvybingumą, kuria ekonominę vertę žemės ūkyje“, - sako žemės ūkio ministras Ignas Hofmanas.



Luko Bartkaus nuotr.

ta remiantis keliais pagrindiniais kriterijais: pirmiausia pirmenybė teikiama vietiniams gamintojams, kurie propaguoja aukštos kokybės,

autentiškus lietuviškus produktus. Taip pat atsižvelgiama į produktų įvairovę, siekiant užtikrinti, kad lankytojai rastų platų asortimentą.

Atrankos procesą koordinuoja organizatoriai, glaudžiai bendradarbiaudami su Žemės ūkio ministerija ir vietos savivalda, kad būtų ska-

tinama vietos verslininkystė bei palaikoma kaimo ekonomika. ●

PARENGĖ
GRETA VANAGIENĖ



maistograndine.lt

Viršelio interviu



I.Narkutė: iš dviejų meilių pasirinkau didesnę



Atkelta iš 1p.

- Neramumai pasaulyje iš esmės supurtė mūsų patogaus bei saugaus gyvenimo iliuziją. Kaip jums sekasi gyventi šioje realybėje, kai vyras - kariškis?

- Mano vyras devynerius metus dirbo profesionaliai Lietuvos kariuomenėje, dabar yra aktyviame rezerve. Bet vis tiek suprantu, kad, vos prasidėjus neramumams, jis iš šeimos paveiklo dingsta...

Atsimenu 2022-uosius, kai prasidėjo karas Ukrainoje - buvo totalinė panika. Tuo metu džiaugiausi, kad jau turėjome antrą vaiką, kitu atveju greičiausiai nebebūčiau tam pasiryžusi.

Nerimas banguoja, kartais jis intensyvesnis. Žiemą sunkiau, kai tamsu. Bet stengiuosi nesivadovauti stručio principu - galvą į smėlį. Kai užėina didesnis nerimas, stengiuosi imtis aktyvesnių veiksmų - remti, aukoti, parašau vieną kitą dainą.

Pernai žiemą, kai užėjo didelis nerimas dėl karo, įstojau į profesinę mokyklą ir per pusmetį įgijau elektriko profesiją. Kai pradėjau skaityti išgyvenimo knygas, supra-



“PERNAI ŽIEMĄ, KAI UŽĖJO DIDELIS NERIMAS DĖL KARO, ĮSTOJAU Į PROFESINĘ MOKYKLĄ IR PER PUSMETĮ ĮGIJAU ELEKTRIKO PROFESIJĄ. KAI PRADĖJAU SKAITYTI IŠGYVENIMO KNYGAS, SUPRATAU, KAD NEŽINOČIAU NET IŠ KURIOS PUSĖS PRADĖTI JUNGTI GENERATORIŲ.

tau, kad nežinočiau net iš kurios pusės pradėti jungti generatorių. (Juokiasi.) Dabar turiu ne tik klinikinės psichologijos magistro laipsnį, bet ir profesinį elektriko išsilavinimą. Šitaip bandau bent šiek tiek jausti, kad valdau savo gyvenimą - tai, ko išmokstu, ką sužinau, kaip pasiruošiu, priklauso nuo manęs.

- Atlaikėte ir nacionalinės Eurovizijos atrankos komisijos na-

rės pareigas... Kokie išpūdžiai?

- Į Euroviziją žiūriu kaip į žaidimą. Gal lengva man kalbėti, kai pati nė karto nebandžiau paruošti to trijų minučių numerio... Bet vis dėlto matau tai kaip momentinę nuotrauką. Tuo metu, kai ruošia pasirodymą, atlikėjams visas pasaulis susitraukia į tas tris minutes. Taip ir turi būti.

Visgi čia yra didelis sėkmės, gero arba blogo *timingo* elementas - kas tą dieną atsiduria scenoje, kokia nuotaika, kokia mėnulio fazė komisijai, tautai. Mes visi esame tik klausytojai tą minutę, toje vietoje, su ta daina, ir ji pataiko arba nepataiko į tavo tą konkrečią akimirką.

Per atrankos procesą išryškėja tiek aistrų, tiek agitavimo - kartais net absurdiškomis formomis. Mes, komisijos nariai, gauname nemažai piktų žinučių, kad esame „asilai“, kad nežinome, kas turi važiuoti į konkursą...

Noris pasakyti - atsigaukite, čia tik muzika. Niekas nežino, kas „turi“ laimėti. Visgi pati sutikau šiam darbui: sėdėti fotelyje, komentuoti, priimti kritiką ir būti „kalta“, nes tų „kaltų“ visiems reikia. ●

KALBINO RASA KASPERAVIČIŪTĖ-MARTUSEVIČIENĖ

SKIRTINGOS SPALVOS
POKALBIS APIE ANKSTUKUS
SU ELENA IR TADU
BRUZGULIAIS

