

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS
Sveikatos mokslų fakultetas
Testinių studijų institutas

Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR SKAIDRIĄ BŪTĮ VYDŪNO KELIU

Tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija

Šių metų tema

VISUOMENINĖ SĄMONĖ IR LĒTINIŲ NEINFEKCINIŲ LIGŲ VALDYMAS

Programa ir konferencijos medžiaga



Klaipėda, 2012

UDK 1(474.5)(092)(06)
Is28

Leidinio sudarytojai:

Prof. habil. dr. Algimantas Kirkutis

Prof. dr. Artūras Razbadauskas

Prof. dr. Rimantas Stukas

Prof. dr. Arnoldas Jurgutis

Doc.dr. Vida Mockienė

Dr. Vaclovas Bagdonavičius

Doc. dr. Arūnas Baublys

Jorika Garjonienė

© Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, 2012

© Tęstinių studijų institutas, 2012

© Klaipėdos universiteto leidykla, 2012

ISBN 978-9955-18-638-0

Klaipėdos universiteto leidykla

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

Klaipėda, 2012

SL 1335. 2012 03 15. Apimtis 22,5 sąl. sp. l. Tiražas 90 egz.

Klaipėdos universiteto leidykla, Herkaus Manto g. 84, LT-92294 Klaipėda

Tel. (8 ~ 46) 398 891, el. paštas: leidykla@ku.lt

Dauginta Klaipėdos universiteto leidykloje, Herkaus Manto g. 84, LT-92294 Klaipėda

TURINYS / TABLE OF CONTENTS

Sveikinimai konferencijos dalyviams.....	7
Congratulations to the Conference Participants	7
Konferencijos programa	10
Conference Program.....	10
MOKSLINIAI PRANEŠIMAI IR TEZĖS <i>RESEARCH REPORTS AND THESES</i>	
1. VYDŪNO DVASINIS PALIKIMAS /VYDŪNAS' SPIRITUAL LEGACY/	17
V. Bagdonavičius. <i>Vydūnas ir antikinė filosofija (studijos fragmentas).</i> <i>/Vydūnas and Ancient Philosophy (Study Fragment)/.....</i>	19
K. Vaištarienė. <i>Jausmų, minčių ir dvasinio gyvenimo darna Vydūno kūryboje.</i> <i>/Harmony of Feelings, Thoughts and Spiritual Life in the Vydūnas' /.....</i>	24
R. Palijanskaitė. <i>Vydūno regėjimai sveikatos psichologijos kontekste.</i> <i>/The Visions of Vydūnas in the Context of Psychological Health/</i>	26
A. Vosyliūtė. <i>Vydūno erdvė: klestėjimas ir žūtis.</i> <i>/Space of Vydūnas: between Prosperity and Ruination/</i>	31
R. Bončkutė, E. Tičkutė. <i>Vydūno laišakai (1904-1929 m.) Jurgiui Šauliui Klaipėdos Universiteto bibliotekos Kazio Pemkaus fonde. /The Letters of Vydūnas to Jurgis Šaulys in K. Pemkus' Foundation of Klaipėda University/.....</i>	35
V. Zablockis. <i>Ligos metafizika. /Disease' Metaphysics/</i>	40
T. Stanikas. <i>Vydūno gyvoji tikyba. /Vydūnas' Living Religion/</i>	43
R. Vaičekauskaitė. <i>Vydūno sveikatos koncepcijos recepcija postmodernizmo aspektu.</i> <i>/Reception of Vydūnas Health Concept in the Aspect of Post-modernism/</i>	46
B. Krikščionaitytė, J. Sučylaitė. <i>Vydūniškoji psichoterapija: kūčių vakarienės ritualo terapinė galia.</i> <i>/Psychotherapy by Vydūnas: the Healing Power of Christmas Eve Ritual/.....</i>	47
J. Sučylaitė. <i>Dvasingumo problema psichikos sutrikimų profilaktikoje.</i> <i>/Prevention of Mental Illness: the Problem of Spirituality /</i>	51
D. Ražauskas. <i>Dvasinė ekologija. /Spiritual Ecology/.....</i>	55
N. Jagelavičiūtė-Teišerskienė. <i>Atgimk, Lietuva! /Wake up, Lithuania!.....</i>	56
2. NATŪRALIOJI (PAPILDOMOJI IR ALTERNATYVIOJI) MEDICINA LĖTINIŲ NEINFECINIŲ LIGŲ DIAGNOSTIKOJE IR GYDYME /NATURAL (COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE) MEDICINE IN TREATMENT AND DIAGNOSIS OF CHRONIC NON-INFECTIOUS DISEASES/	57
A. Kirkutis. <i>Sveikatos tausojimas ir stiprinimas pagrindinė lėtinių neinfekcinių ligų valdymo priemonė.</i> <i>/Health Sustainability and Enhancement as the Major Tool for the Non-infectious Diseases' Management/.....</i>	59
A. Vainius. <i>Integruotos energijos medicina. /Integrative Energy Medicine/.....</i>	64
I. Blužaitė. <i>Medikamentų, vaistažolių ir maisto produktų tarpusavio sąveikos aspektai.</i> <i>/Aspects of Interactions of Drugs, Herbal Products and Meal/</i>	65

O. Каменев. <i>Организация и практика регулирования гирудотерапии в системе медицинской помощи в России и странах Европы. /Clinical Practice and Organization of Hirudotherapy in Health Care Systems of Russia and the EU Member States/</i>	68
A. Esertas. <i>Tradicinės rytų medicinos, sveikatinimo ir vakarų klinikinės medicinos integracijos modelis – adaptuota joga./ Model of Traditional Oriental Medicine Health Promotion and Western Clinical Medicine – Adaptec Joga/</i>	72
R. C. Overly. <i>Dr. Evos Reich švelnioji bioenergetika ir žmonių susirgimų priežastys. /Dr. Eva Reich's Gentle Bio-energetics and the Foundation of Illness./</i>	74
J. Baranauskienė. <i>Jogos poveikis žmogaus bendrajai motorikai, sergančio hidrocefalija ir cerebriniu paralyžiumi. /Yoga's Influence on the Human's General Motility, Patients with Hydrocephalus and Cerebral Palsy/</i>	77
L. Straubergaitė. <i>Terapinio jojimo tyrimo paradigmos Lietuvoje. Mitai ir faktai. /Therapeutic Riding a Paradigm for Research in Lithuania/</i>	78
V. Matilionis. <i>Gamtinių faktorių panaudojimas ginekologinių ligonių reabilitacijai Palangos ir Bad Schmiedeberg (Vokietija) kurortuose. /Natural Factors Use Gynecological Patients' Rehabilitation of Palanga and Bad Schmiedeberg (Germany) Resorts/</i>	79
J. Ruolia. <i>Klinikinės fitoterapijos svarba Lietuvoje. /Clinical Importance of Phytotherapy in Lithuania/</i>	81
D. Kunčienė. <i>Sėklos Slėpiniai. /Mysteries of Seeds/</i>	83
A. Vasiliauskas. <i>Oksidacinių procesų dvylikapirštės žarnos gleivinėje kitimas, veikiant kaštono tinktūros opaligės metu. /Influence of Chestnut Tincture on Variations of Oxidative Processes in the Duodenum Mucosa During Ulcer Process/</i>	86
A. M. Olšauskas, P. Grecevičius, R. Urbonienė. <i>Augalų įtakos pastatų interjero architektūrinei raiškai ir gyvenimo kokybei, ekologijai, higienos ir meninės kompozicijos aspektai. /Plants Impact on Building Interior Architectural Expression and Quality of Life. Ecology, Health and Art Compositions Aspects/</i>	88
O. Bulanov, I. Griškova-Bulanova. <i>Lėtinis dubens organų kraujotakos sutrikimo sindromas ir jo gydymas. /Chronic Blood Flow Disorder Syndrome and its Treatment/</i>	93
T. Laucevičius. <i>Sveika gyvensena ir vanduo – neišskiriama pora. /A Healthy Lifestyle and Water – not Excluded Pair/</i>	94
J. Skonsmanas. <i>Baltijos gintaro ir vaistinės taukės terapiniai ypatumai gydant lėtinius neinfekcinius artritus.. /Therapeutic Peculiarities of Baltic Amber and Comfrey for Treatment non-infectious Chronic Arthritis /</i>	100
A. Veriajev. <i>Рациональное питание жителей Калининградской области. /Rational Nutrition of the Population in Kaliningrad Region/</i>	105
D. Stasytytė-Bunevičienė. <i>Oksidacinio streso žymenų pokyčiai veikiant bičių suneštoms žiedadulkėms ir vitaminų kompleksui. /Influence of Bee's Pllen and Vitamins' Complex on the Chantes in Markers of Oxidative Stress/</i>	107
I. Špokienė. <i>Kai kurie netradicinei medicinai priskiriamų paslaugų teisinio reguliavimo Lietuvoje ypatumai. /Some Aspects of Legal Regulation of Unconventional Medicine Services in Lithuania/</i>	110
S. Dragūnas. <i>Ajurveda ir sveikos gyvensenos patirtis įveikia lėtines neinfekcines ligas be vaistų. /Ajurveda and experience of Healthy Lifestyle Overcoms Chronical Non-infectious Diseases without Drugs/</i>	114
J. Mikulienė. <i>Naujoji energija, energinis kvėpavimas. /The New Energy, Energy Breathing/</i>	118
V. Kramarauskienė. <i>Medicininės dėlės ir jų produktai. /Medical Leeches and their Products/</i>	121
M. Z. Istvan, K. Lajos. <i>Žmogaus kūno auros eksperimentiniai tyrimai. /Experimental Studies and Results About the Human Body's Aura Nature/</i>	123

V. Grigaliūnaitė-Plerpienė. Meno terapija, kaip gydomo ar profilaktikos priemonė. <i>/Art-Therapy the Instrumento of the Treatment and Prevention of the Neurosis/</i>	128
J. Sušylaitė. Nerimo sutrikimų profilaktikos galimybės.....	130
L. Bulotaitė. Psichologinės rizikingos elgsenos prevencijos prielaidos. <i>/Psychological Assumptions of Risk-Taking Behavior Prevention/</i>	131
J. Kaliatkaitė, B. Pajarskienė. restruktūrizuojamose ligoninėse dirbančių slaugytojų psichosocialinės darbo aplinkos, sveikatos ir sveikatai žalingo elgesio sąsajų tyrimas. <i>/ Links Between Psychosocial Work Environment, Health and Health-damaging Behavior of Nurses in Hospitals under Restructuring/</i>	134
D. Jurgaitienė, D. Šopagienė. Klaipėdos paauglių požiūris į narkomanijos problemą.....	137
V. Andrejevas, D. Jurgaitienė. Narkomanijos prevencijos mokyklose prioritetai Klaipėdos ir Kauno studentų pirmakursių nuomone. / <i>The Methods of drug Abuse prevention in Schools/</i>	138
I. Bankauskienė. Studentų požiūris į vykdomą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją. <i>/Students' Attitude Towards the Psychoactive Substance Use Prevention/</i>	143
R. Bijeikytė Staršelskienė. Žalingi įpročiai būsimumų darbininkų tarpe. <i>/Bad Habits of the Future Workers/</i>	146
E. Vaškaitis. Sveikatos turizmas kaip fiziškai aktyvių pramogų plėtros ir sveikos gyvensenos Lietuvoje skatinimo veiksnys.....	149
E. Vitkienė. Miesto įvaizdžio kokybei įtakos turintys veiksniai. <i>/The Factors that Influences the Image Quality of a Town/</i>	150

MOKSLINIŲ PRANEŠIMŲ SANTRAUKOS RESEARCH SUMMARY

MOKSLIŠKAI PAGRĮSTA LĒTINIŲ NEINFĒKCINIŲ LIGŲ PREVENCIJA <i>/SCIENTIFICALLY BASED PREVENTION OF CHRONIC NON-INFECTIOUS DISEASES</i>	157
A. Jurgutis, V. Juknevičiūtė. Besikeičiantis sveikatos priežiūros vaidmuo lėtinų neinfekcinių ligų valdyme. / <i>Changing health care role for more efficient management of chronic noncommunicable diseases</i>	159
V. Dobrovolskij, R. Stukas, R. Žilinskienė, I. Lukošiuūtė. Maisto papildų vartojimas atskirose studentų grupėse. / <i>Food Supplements Usage Among Different Students Groups/</i>	160
B. Pajarskienė, J. Kaliatkaitė, R. Jankauskas, J. Mozerienė. Konfliktų valdymas kaip priemonė sumažinti pasikartojančio užgaulaus elgesio riziką darbo vietose <i>/Management of conflicts as the means to reduce the risk of bullying at workplaces/</i>	161
M. Briaukuvienė, A. Jurgutis, A. Bumblys, A. Martinkėnas. Klaipėdos ir Šilalės rajono gyventojams teikiamų medicinų paslaugų vartojimo pokyčiai 2008-2010 metais. <i>/Medical Services Changes in Klaipeda and Silale District Populations at 2008-2010 years/</i>	162
N. Istomina, A. Petrylienė, A. Martinkėnas, M. Būta. Nevaisingų porų nuomonės apie psichologinės sveikatos problemas tyrimas. / <i>The Infertile Couples Opinion About the Psychological of Health Problems/</i>	163
A. Armaitienė, R. Bertužytė. Rekreacinės veiklos sveikatingumo aspektai Lietuvos pajūrio kurortų planavimo dokumentuose ir apklausose. / <i>Health Aspects of the Recreation Activities in the Planing Documents and Surveys of Lithuania Seaside Resorts/</i>	164
A. Šarkauskienė, B. Švitrinė, A. Kirkutis. Neformaliojo fizinio ugdymo poveikio į moksleivių sergamumą įvertinimas. / <i>The Impact of Non-formal Physical Education Content on Young Adolescents' Morbidit/</i>	166

V. Andrejevas, D. Jurgaitienė. <i>Narkomanijos prevencijos mokyklose prioritetai Klaipėdos ir Kauno studentų pirmakursių nuomone. / The Methods of Drug Abuse Prevention in Schools</i>	167
J. Andruškienė, B. Vaičiūnienė, I. Izdonaitė-Medžiūnienė. <i>Gyvenimo kokybės pokyčiai studijuojant mokslus kolegijoje. /Research of Health Sciences Students' Quality of Life Chantes During the Period of Studying at College/</i>	168
L. Rakauskaitės, V. Mockienė, D. M. Drungilienė. <i>Sergančiųjų diabetinės pėdos sindromu gyvenimo kokybės vertinimas. /The Evaluation of Life Quality of People Having Diabetic Foot Syndrome/</i>	169
J. Raišutienė, S. Kubiliūtė. <i>Klaipėdos universitetinės ligoninės darbuotojų rekreacinės veiklos ypatumai. /Peculiarities of Recreational Activity of Employees of Klaipėda University Hospital/</i>	171
A. Stasiulis, A. Borisova,. <i>Geoterminio vandens poveikis žmogaus fiziologiniams parametrams. /Geothermal Water Influence on Humans' Physiological Parameters/</i>	173
A. Razbadauskas, R. Šaulinskienė, A. Bartkevičienė, G. Žiliukas. <i>/Studentų rūkymo įpročiai ir požiūris į rūkymą /Prevalence and attitude to smoking among students/</i>	174
A. Armaitienė, A. Stankus, J. Jovaišaitė. <i>Užsienio kelionių autobusu įtaka turistų nuovargiui /The influence of foreign bus travel on the tourist fatigue/</i>	175
B. Girskienė, N. Istomina, A. Jurgutis. <i>Į šeimą orientuotos sveikatos priežiūros vaidmuo valdant lėtines neinfekcines ligas. /Family-oriented health care in the management of chronic non-infectious diseases/</i>	176
L. Rapolienė, J. Sąlyga. <i>Psichoemocinis stresas jūrininko darbe ir reabilitacijos galimybės. /Seafarers psychoemotional stress and rehabilitation/</i>	177
I. Lukminienė, D. Jurgaitienė. <i>Alkoholio vartojimo paplitimas tarp Varėnos miesto ir kaimo 10 klasių mokinių ir jų požiūris į alkoholio žalą. /Alcohol consumption among urban and rural Varena 10 school children and their attitude to alcohol damage/</i>	178
T. Jasiukevičiūtė, B. Pajarskienė. <i>Slaugytojų profesinio vaidmens pokyčiai ligoninių restruktūrizavimo metu: kokybinio tyrimo išvalgos. /Changes of Nurses' Occupational Role in the Process of Hospital Restructuring: Insights of Qualitative Research/</i>	179
B. Kreivinienė. <i>Šeimų, auginančių vaikus su cerebriniu paralyžiumi, lūkesčiai dėl delfinų terapijos: subjektyvi nuomonė. /Expectations of Families Raising Children with Cerebral Palsy towards the Dolphin Assisted/</i>	180



Mieli kolegos ir svečiai,

Šį pavasarį minime žymaus mūsų tėvynainio, visu savo nepriekaištingu gyvenimu parodžiusio mums kelią į skaidresnę ir gražesnę būti bei sveikesnį gyvenimą, Vilhelmo Storostos „VYDŪNNO“ 144-ąjį gimtadienį. Jo gera valia ir šviesios mintys mus jau 14-jį kartą suburia kartu į Klaipėdos universitetą pasidalinti savo patirtimi ir sumanymais kaip pagerinti Lietuvos žmonių sveikatą.

Šiais metais susirinkome pasitarti, kaip sustabdyti virš pasaulio žmonijos iškilusią naujos epidemijos grėsmę ir įvaldyti lėtines neinfekcines ligas (LNL). Statistiniai duomenys rodo, kad pasaulyje nuo šių ligų kas metai miršta 36 milijonų žmonių. Jos sudaro daugiau kaip 63% visų mirčių. Europoje lėtines neinfekcinės ligos sukelia net 86% visų mirčių. Jos sudaro net 77% visų ligų, kuriomis serga europiečiai. Dar didesnę nerimą kelia tai, jog prognozės rodo tik tolimesnį LNL augimą. LR SAM sveikatos informacijos centro duomenimis, Lietuvos gyventojų mirtingumas nuo LNL yra vienas didžiausių tarp ES valstybių narių ir 2008 m. siekė net 1 033,2 šimtui tūkstančių gyventojų.

Kol kas mūsų sveikatos apsaugos sistemai nepavyksta pasiekti rimtesnių rezultatų siekiant įvaldyti LNL. Taip yra dėl to, kad formuojant sveikatos politiką ir strategiją akivaizdžiai sumaišomos LNL bei jų sukeltų komplikacijų gydymo, profilaktikos (LNL sukeliančių rizikos faktorių valdymas) ir sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo (natūralių organizmo fiziologinių adaptyvinių funkcijų į sparčius gyvenamosios aplinkos pokyčius rezervas) problematikos. Turime LNL valdymo vaizdą, kuris, dėl vienokių ar kitokių priežasčių, yra apverstas aukštyn kojomis. Nėra skiriamas reikiamas dėmesys pačiai svarbiausiai veiklai, kuri įgalintų palaikyti aukštame lygyje žmonių sveikatą ir neleistų susirgti LNL. Veikla, leidžianti apsaugoti nuo LNL sukeliančių priežasčių atsiribojant nuo jas sukeliančių rizikos faktorių, vykdoma labai silpnai ir neefektyviai. Pagrindinis mūsų sveikatos politikos dėmesys sukonzentruotas į jau sužydėjusių LNL simptomų ir jų komplikacijų slopinimą. Taigi, mes vis labiau grimztame į LNL sukeltų pasekmių slopinimo liūną, toldami nuo jų priežasčių suvokimo ir jų šalinimo.

Klaipėdos krašte ir visoje Lietuvoje jau daugiau kaip prieš šimtą metų savo knygose, straipsniuose, pješėse, paskaitose ir pasisakymuose apie šias grėsmes dėstė Vilhelmas Storosta – VYDŪNAS. Jis rašė; „*Žymiai svarbiau sveikatą tausoti ir stiprinti nei ligas gydyti*“. „*Supraskite! Nenorime žmonių gydyti. Norima žmogaus protavimą žadinti ir parodyti žmogui tikslingą gyvenimą, jeib sveikata tvirtėtų ir būtų išvengiama visokios negalios*“. Jis teigė tai supratęs išstudijavęs senovės rytų medicinos principus. Jis sakė, kad senovės išmintis mus moko „*Negalima nusižengti pasaulio virsmo eigoje suformuluotiems natūraliems gyvenimo principams, nes bus pažeidžiami būties dėsniai ir ištiks katastrofa*“ ir atvirkščiai „*teisingai taikant gamtoje egzistuojančius principus galima nugyventi sveiką ir laimingą gyvenimą*“. Šios mintys aktualios ir šiandiena siekiant įvaldyti LNL plitimą. Tai puikus pagrindas naujai efektyvesniai sveikatos apsaugos politikai ir strategijai.

Sveikinu visus mūsų renginio dalyvius ir svečius susirinkusius pasidalinti savo mintimis, pastebėjimais ir atliktais moksliniais darbais. Linkiu visiems drauge praleisti šį laiką naudingai ir įdomiai.

Klaipėdos universiteto Medicinos edukacijos katedros vedėjas,
Lietuvos sveikos gyvensenos ir natūralios medicinos rūmų prezidentas,
Habil.m.m.dr., pofesorius Algimantas Kirkutis



Sveikinimas

14-osios tarptautinės mokslinės - praktinės konferencijos

„Į sveiką gyvenimą ir skaidrią būty Vydūno keliu“

dalyviams

Nuoširdžiai sveikindama konferencijos organizatorius ir dalyvius, linkiu tikėti mūsų šalies Prezidentės Dalios Grybauskaitės žodžiais: „Sveiki žmonės yra šalies gerovės pamatas. Tik sveika tauta gali kurti stiprią valstybę. Nuo kiekvieno žmogaus požiūrio į savo ir savo šeimos sveikatą priklauso visos tautos ateitis“.

Sėkmingai sveikos gyvenimo plėtrai reikalingas ne tik stiprus valstybės ir nevyriausybinų organizacijų palaikymas, bet ir žmonių aktyvus, sąmoningas, atsakingas dalyvavimas šiame procese. Argi bereikia didesnės motyvacijos žmogui, kaip turėti gerą sveikatą ir gyventi laimingą, visavertį gyvenimą? Džiugu, kad viešojoje erdvėje daug diskusijų dėl sveikos mitybos, fizinio aktyvumo, alternatyvios medicinos. Informacinė sklaida yra labai svarbus aspektas ir svarų postūmį kaskart suteikia išsamios mokslinės-praktinės konferencijos, taip pat itin vertingi akademinės bendruomenės atstovų pranešimai ir išvalgos. Iš visos širdies dėkoju Jums už ištikimybę sveikai gyvenimui, neįkainojamą indėlį į Lietuvos sveikatos sistemą.

Keletą metų trukusios aktyvios diskusijos apie alternatyviąją mediciną sutelkė gražų būrį bendraminčių ir praėjusių metų liepos mėnesį buvo įkurti Lietuvos sveikos gyvenimo ir natūralios medicinos rūmai. Vienas iš svarbiausių Rūmų tikslų – gerinti Lietuvos gyventojų sveikatą, skatinti sveikos gyvenimo principų populiarinimą bei diegti į šalies sveikatos apsaugos ir švietimo sistemą natūralios medicinos (papildomos ir alternatyvios medicinos – PAM) principus, atnaujinti šalies sveikatos apsaugos sistemą originaliomis, efektyviomis ir pigesnėmis sveikatos tausojimo, ugdymo, stiprinimo bei natūralios medicinos paslaugomis, jų teikimo būdais.

Todėl itin svarbu, kad tiek švietimo, tiek sveikatos politikų darbotvarkėse šie principai rastų deramą vietą, kad alternatyvi medicina būtų pripažinta valstybės lygiu ir įteisinta. Šios paslaugos turi būti saugios ir kokybiškos, licenzijuotos bei turinčios kontrolės sistemą, nes didelė visuomenės dalis jau ir dabar jomis naudojasi. Beje, tenka girdėti, kad alternatyviąją mediciną pasitikima labiau nei tradicinę. Taip neturėtų būti. Tik abipusiu pasitikėjimu, sutarimu ir profesionaliu bendradarbiavimu pagrįsti santykiai gali duoti patį geriausią rezultatą pacientui. Visas civilizuotas pasaulis eina šiuo keliu, todėl ir Lietuva neturėtų atsilikti.

Žmogaus gyvybė gimdo norą gyventi, bet dažnai žmonės miršta vien dėl to, kad nelieka gyvenimo prasmės, tiesiog išnyksta troškimas gyventi. Čia galima prisiminti, kaip Heraklitas palygino žmogų su voratinkliu: jo siela yra voratinklio viduje budintis voruokas, kuris kiekvieną dieną bėga taisyti savo tinklo ten, kur yra pažeidžiama bent viena gija. Alternatyvios medicinos tikslas yra harmonizuoti tą mielą voruoką ir stiprinti voratinklio gijas. Netradicinė medicina pašalina ligos priežastis, ne tik jos pasekmes. Ji nenaudoja nieko, kas vieną organą gydo, o kitą žaloja. Ji nė vieno neatstumia ir kiekvienam suteikia vilties. O viltis ir yra svarbiausias gyvybės syvas gyvenimui, meilei, tikėjimui, ir ateičiai.

Danguė Mikutienė

Lietuvos Respublikos Seimo Sveikatos reikalų komiteto narė

Lietuvos sveikos gyvenimo ir natūralios medicinos rūmų steigėja



Hippocrates Health Institute is pleased to congratulate Dr. Algimantas Kirkutis and his team on the 14th annual Vydunas Conference.

More than a half century ago, Lithuanian visionary and humanitarian Ann Wigmore developed a simple concept first voiced by Hippocrates, the father of modern medicine, nearly 2,500 years ago: “Let food be thy medicine and medicine be thy food.” Together with the brilliant Viktoras Kulvinskas, who is also Lithuanian, Ms. Wigmore nurtured this seed, creating a comprehensive institute that encourages people to draw from their vast inner resources to transform the quality of their health and lives. The commitment to this inspired truth is embodied in Hippocrates Health Institute, which is now directed by Dr. Brian Clement.

Dr. Brian Clement, Ph.D., N.M.D., L.N. has spearheaded the international progressive health movement for more than three and one-half decades. He and his team at Hippocrates Health Institute have pioneered a program and established training in active aging and disease prevention. With hundreds of thousands of people participating in this program over the last half century, volumes of data have been accrued, giving Clement a privileged insight into the lifestyle required to prevent disease, enhance longevity, and maintain vitality and stamina.

HIPPOCRATES
HEALTH INSTITUTE
"Helping People Help Themselves"



VILNIAUS
UNIVERSITETAS

ŠAULIŲ
UNIVERSITETAS

LIETUVOS
KŪNO
KULTŪROS
AKADEMIJA

VYDŪNO
DRAUGIJA

KLAIPĖDOS MIESTO
SAVIVALDYBĖ

LIETUVOS
EDUKOLOGIJS
UNIVERSITETAS

Tarptautinė mokslinės – praktinė
konferencija
*International Scientific – Practical
Conference*

**Į SVEIKĄ GYVENSENĄ
IR SKAIDRIĄ BŪTĮ
VYDŪNO KELIU**
**/BY THE ROAD
OF HEALTHY LIFESTYLE A
ND THE BEAUTY OF EXISTENCE/**



KLASCO
KONCERNŲ „ACHEMOS GRUPE“ NARĖ

2012 m. kovo 23 d

KLAIPĖDA

PROGRAMA

**9.00 – 10.00 Dalyvių registracija /Registration of Participants/
Registracijos mokestis –10 Lt /Registration fee/**

10.00 – 10.30 Konferencijos atidarymas /Opening of the Conference/

**PLENARINIS POSĖDIS /PLENARY SESSION/
Žvejų kultūros rūmai, Taikos pr. 70, Pagrindinė salė**

***Pirmininkaujantis /Chairmen/: prof. A. Kirkutis (KU), prof.
O. Kamenev (Sankt-Peterburgo universitetas).***

- 10.30 – 11.00 Sveikatos tausojimas ir stiprinimas pagrindinė lėtinių neinfekcinių valdymo ligų priemonė. /Health Sustainability and Enhancement as the Major Tool for the Non-infectious Diseases' Management./ *Prof. A. Kirkutis (KU).***
- 11.00 – 11.30 Žmogus ir jo sveikata. / Human and his Health / *Prof. R. Stukas (VU).***
- 11.30 – 12.00 Integruotos energijos medicina. /Integrative Energy Medicine./ *Brian Clement ir A. Vainius (JAV) .***
- 12.00 – 12.30 Medikamentų, vaistažolių ir maisto produktų tarpusavio sąveikos aspektai. /Aspects of Interactions of Drugs, Herbal Products and Meal./ *doc. I. Blužaitė (LSMU, Šveicarija).***
- 12.30 – 13.00 Организация и практика регулирования гирудотерапии в системе медицинской помощи в России и странах Евросоюза. /Clinical Practice and Organization of Hirudotherapy in Health care Systems of Russia and the EU Member States./ *Prof. O. Kamenev, Russia.***

Sveikatos paslaugų ir prekių parodos-mugės apžiūra

13.00 - 14.00

I Sekcija / Workshop I/ - VYDŪNO DVASINIS PALIKIMAS /VYDUNAS SPIRITUAL LEGACY/

Salė B

II Sekcija / Workshop II / - NATŪRALIOJI (PAPILDOMOJI IR ALTERNATYVIOJI) MEDICINA LĒTINIŲ NEINFEKCIŲ LIGŲ DIAGNOSTIKOJE IR GYDYME / NATURAL (COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE) MEDICINE IN TREATMENT AND DIAGNOSIS OF CHRONIC NON-INFECTIOUS DISEASES/

Pagrindinė salė

III Sekcija / Workshop III/ - MOKSLIŠKAI PAGRĮSTA LĒTINIŲ NEINFEKCIŲ LIGŲ PREVENCIJA / SCIENTIFICALLY BASED PREVENTION OF CHRONIC NON-INFECTIOUS DISEASES /

Salė A

I sekcija / Workshop I/

**VYDŪNO DVASINIS PALIKIMAS
/VYDUNAS Spiritual legacy /**

1 dalis /Part I/

Pirmininkaujantys /Chairmen/:
Dr. V. Bagdonavičius, D. Viršilas

- 14.00 – 14.10 Sveikinimo žodis /Greeting speech / **D. Viršilas, Klaipėda.**
14.10 - 14.30 **Vydūnas ir antikinė filosofija (studijos fragmentas).** /Vydūnas and Ancient Philosophy (Study Fragment)./ *dr. V. Bagdonavičius, Vilnius.*
14.30 – 14.50 **Jausmų, minčių ir dvasinio gyvenimo darna Vydūno kūryboje.** /Harmony of Feelings, Thoughts and Spiritual Life in the Vydunas' Works./ *Doc. dr. Ksavera Vaištarienė, Vilnius.*
14.50 – 15.10 **Ligos metafizika.** / Disease Metaphysics/ **V. Zablockis, Klaipėda.**
15.10 – 15.30 **Dvasinė ekologija. Natūralus gyvenimas,** /Spiritual Ecology. Natural Living./ **D. Ražauskas, Vilnius.**
15.30 –16.00 pertrauka / Break/

2 dalis /Part 2/

Pirmininkaujantys /Chairmen/:
D. Viršilas, Klaipėda.

- 16.00 – 16.20 **Sveikata ir darnos matas.** / Health as a Measure of Harmony./ **D. Kepenis**
16.20 – 16.40 **Vydūno erdvė: klestėjimas ir žūtis.** / Space of Vydūnas: Between Prosperity and Ruination./ **A. Vosyliūtė, Lietuvos socialinių tyrimų centras.**
16.40 – 17.00 **Vydūno regėjimai sveikatos psichologijos kontekste.** / The Visions of Vydūnas in the Context of Psychological Health./ **R. Palijanskaitė, Vydūno draugijos prezidentė, Vilnius.**
17.00 – 17.20 **Atgimk, Lietuva!** / Wake up, Lithuania!/ **N. Jagelavičiūtė-Teišerskienė, Kaunas.**
17.20 – 17.40 **Vydūno gyvoji tikyba.** /Vydunas' Living Religion./ **T. Stanikas, Kaunas.**
17.40 – 18.00 **Vydūnas XXI amžiuje: sveikata, gyvata ir gamta.** /Vydūnas in XXI Century: Health, Life and Nature./ **D. Viršilas, Klaipėda.**

II Sekcija /Workshop II /

NATŪRALIOJI (PAPILDOMOJI IR ALTERNATYVIOJI) MEDICINA LĖTINIŲ NEINFEKČINIŲ LIGŲ DIAGNOSTIKOJE IR GYDYME
NATURAL (COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE) MEDICINE IN TREATMENT AND DIAGNOSIS OF CHRONIC NON-INFECTIOUS DISEASES

I dalis /Part I/

Pirmininkaujantys /Chairmen/:
Doc. dr. A. Esertas, V. Namavičius

- 14.00 – 14.15 **Tradicinės Rytų medicinos sveikatinimo ir Vakarų klinikinės medicinos integracijos modelis – adaptuota joga** /Model of Traditional Oriental Medicine Health Promotion and Western Clinical Medicine – Adaptec Joga/ **Aris Esertas, Kauno Neuromedicinos institutas.**
14.15 - 14.30 **Sisteminis sąnarių uždegimo gydymas integralinės medicinos metodų pagalba.** /Systemic Joints' Inflammation Treatment by the Means of Integral Medicine Methods. / **V. Naumavičius, LSNR viceprezidentas, Kinų medicinos komiteto pirmininkas.**

- 14.30 – 14.45 **Dr. Evos Reich švelnioji bioenergetika ir žmonių susirgimų priežastys** /Dr. Eva Reich's gentle Bio-Energtics and the Foundation of Illness./ **Richard C. Overly**, Švelniosios bioenergetikos instituto direktorius (JAV).
- 14.45 – 15.00 **Jogos poveikis žmogaus bendrajai motorikai, sergančio hidrocefalija ir cerebriniu paralyžiumi.** /Yoga's Influence on the Human's General Motility, Patients with Hydrocephalus and Cerebral Palsy ./ **Jurgita Baranauskienė**, Šiaulių universitetas.
- 15.00–15.15 **Terapinio jojimo tyrimo paradigmos Lietuvoje. Mitai ir faktai.** /Therapeutic Riding a Paradigm for Research in Lithuania. Myths and Facts./ **L. Straubergaitė**, Šiaulių kolegija, Lietuvos kūno kultūros akademija.
- 15.15 – 15.30 **Gamtinių faktorių panaudojimas ginekologinių ligonių reabilitacijai Palangos ir Bad Schmiedeberg (Vokietija) kurortuose.** /Natural Factors use Gynecological Patients' Rehabilitation of Palanga and Bad Schmiedeberg (Germany) Resorts./ **V. Matilionis**, reabilitacijos centras „Palangos Linas“.

Pertrauka /Break/

15.30 – 16.00

II dalis /Part 2/

Pirmininkaujantys /Chairmen/:

J. Ruolia, dr. J. Skonsmanas

- 16.00 – 16.15 **Klinikinės fitoterapijos svarba Lietuvoje.** /Clinical Importance of Phytotherapy in Lithuania./ **LSNR Gydomo augalais komiteto pirmininkas, fitoterapeutas J. Ruolia.**
- 16.15 – 16.30 **Sėklos slėpiniai.** /Mysteries of Seeds./ **Danutė Kunčienė**, žaliojo sveikatos klubo „Žolinių akademija“ prezidentė.
- 16.30 – 16.45 **Oksidacinių procesų dvylikapirštės žarnos gleivinėje kitimas, veikiant kaštono tinktūros opaligės metu.** /Influence of Chestnut Tincture on Variations of Oxidative Processes in the Duodenum Mucosa During Ulcer Process./ **A. Vasiliauskas**, Valstybinis mokslinių tyrimų institutas, Inovatyvios medicinos centras.
- 16.45–17.00 **Augalų įtakos pastatų interjero architektūrinei raiškai ir gyvenimo kokybei, ekologijos, higienos ir meninės kompozicijos aspektai.** /Plants Impact on Building Interior Architectural Expression and Quality of Life. Ecology, Health and Art Compositions Aspects./ **A. M. Olšauskas, P. Grecevičius, R. Urbonienė**, Klaipėdos universitetas.
- 17.00 – 17.15 **Lėtinis dubens organų kraujotakos sutrikimo sindromas ir jo gydymas.** /Chronic Blood Flow Disorder Syndrome and its Treatment./ **O. Bulanov, dr. Inga Griškova-Bulanova**, Holistinės medicinos institutas, Romerio universitetas, Vilnius.
- 17.15 – 17.30 **Рациональное питание жителей Калининградской области** / *Rational Nutrition of the Population in Kaliningrad Region.* / **A. Veriajev**, I. Kanto universitetas, Kaliningradas.
- 17.30 – 17.45 **Sveika gyvensena ir vanduo – neišskiriama pora.** /A Healthy Lifestyle and Water – not Excluded Pair./ **T. Laucevičius.**
- 17.45 – 18.00 **Baltijos gintaro ir vaistinės taukės terapiniai ypatumai gydant lėtinius neinfekcinius artritus.** / Therapeutic Peculiarities of Baltic Amber and Comfrey for Treatment non Infectious Chronic Arthritis./ **Dr. J. Skonsmanas**, „Žinijos“ lektorius.

III Sekcija /Workshop III/

MOKSLIŠKAI PAGRĮSTA LĒTINIŲ NEINFĒKCINIŲ LIGŲ PREVENCIJA /SCIENTIFICALLY BASED PREVENTION OF CHRONIC NON-INFECTIOUS DISEASES/

1 dalis /Part I/

Pirmininkaujantys /Chairmen/:

Prof. A. Jurgutis, KU ir prof. R. Stukas, VU.

- 14.00 – 14.15 **Maisto papildų vartojimas atskirose studentų grupėse.** /Food Supplements Usage Among Different Students Groups./ *V. Dobrovolskij, R. Stukas, I. Lukošiuė, R. Žilinskienė, VU.*
- 14.15 – 14.30 **Besikeičiantis sveikatos priežiūros vaidmuo lėtinų neinfekcinių ligų valdyme.** / Changing health care role for more efficient management of chronic noncommunicable diseases / *A. Jurgutis, V. Juknevičiūtė, KU.*
- 14.30–14.45 **Konfliktų valdymas kaip priemonė sumažinti pasikartojančio užgaulaus elgesio riziką darbo vietose/**Management of conflicts as the means to reduce the risk of bullying at workplaces/*B. Pajarskienė, J. Kaliatkaitė, R. Jankauskas, J. Mozerienė, Higienos institutas, Vilnius.*
- 14.45 – 15.00 **Klaipėdos ir Šilalės rajono gyventojams teikiamų medicinos paslaugų vartojimo pokyčiai 2008-2010 metais** / Medical Services Changes in Klaipeda and Silale District Populations at 2008-2010 years/ *M. Briaukuvienė, A. Jurgutis, A. Bumblys, A. Martinkėnas, KU.*
- 15.00 – 15.15 **Nevaisingų porų nuomonės apie psichologinės sveikatos problemas tyrimas.** /Infertile Couples' Approach to their Psychological Health Problems./ *N. Istomina, A. Petrylienė, A. Martinkėnas, M. Būta, KU.*
- 15.15 – 15.30 **Rekreacinės veiklos sveikatingumo aspektai Lietuvos pajūrio kurortų planavimo dokumentuose ir apklausose.** / Health Aspects of the Recreation Activities in the Planing Documents and Surveys of Lithuania Seaside Resorts/ *A. Armaitienė, R. Bertužytė, KU.*
- 15.30 – 16.00 **Pertrauka / Break/**

2 dalis /Part 2/

Pirmininkaujantys /Chairmen/:

Doc. dr. F. Stepukonis, doc. dr. J. Andruškienė, KU.

- 16.00 – 16.15 **Neformaliojo fizinio ugdymo poveikio į moksleivių sergamumą įvertinimas.** / The Impact of Non-formal Physical Education Content on Young Adolescents' Morbidity./ *A. Šarkauskienė, B. Švitrinė, A. Kirkutis, KU.*
- 16.15 – 16.30 **Narkomanijos prevencijos mokyklose prioritetai Klaipėdos ir Kauno studentų pirmakursių nuomone.** /The Methods of Drug Abuse Prevention in Schools./ *V. Andrejev, RMU ir D. Jurgaitienė, KU.*
- 15.30 – 16.45 **Gyvenimo kokybės pokyčiai studijuojant mokslus kolegijoje** /Research of health Sciences Students' Quality of Life Changes During the Period of Studying at College./ *J. Andruškienė, B. Vaičiūnienė, I. Izdonaitė-Medžiūnienė. Klaipėdos valstybinė kolegija, KU.*
- 16.45 – 17.00 **Sergančiųjų diabetinės pėdos sindromu gyvenimo kokybės vertinimas.** / The Evaluation of Life Quality of People Having Diabetic Foot Syndrome./ *L. Rakauskaitė, V. Mockienė, D. M. Drungilienė, R. Darginavičienė, KU.*
- 17.00 – 17.15 **Klaipėdos universitetinės ligoninės darbuotojų rekreacinės veiklos ypatumai.** / *J. Raišutienė, S. Kubiliūtė, KU.*
- 17.15 – 17.30 **Geoterminio vandens poveikis žmogaus fiziologiniams parametrams** / Geothermal Water Influence on Humans' Physiological Parameters./ *A. Stasiulis, A. Borisova, KU.*

**SVEIKATOS PREKIŲ IR PASLAUGŲ
MUGĖS DALYVIAI**

/PARTICIPANTS OF THE HEALTHY PRODUCTS AND SERVICES FAIR/

Omega Baltic Ltd Mokykimės sveikiau maitintis
BĮ Neįgaliųjų dienos užimtumo centras "Lakštutė"
IĮ "Feniksas"
UAB "Bauer International"
UAB "Zepter International"
Rankdarbiai:
Reina Pulokaitė
Liudvika Potapenko
Jovita Pocevičienė
Jadvyga Balvočiūtė "Jadvygos žolelės"
Zofija Tikuišienė "Žolelės"
Birutė Dumbrauskienė
Diana Laurinaitienė
Birutė Taburkina
UAB „Akvasana“
Himalajų druskos
UAB "Sveiki produktai"
UAB „Alijošiaus produktai"
UAB "Maistas sportui"
UAB "Medicata"
Kęstutis Drakšius /"Sveikuolių produktai"/
Stasys Dragūnas / knygos
Larisa Šilova /sveikuoliška produkcija/
Žilvinas Užkuraitis / sveikuoliški produktai/
Danutė Kunčienė ir Jonas Skonsmonas "Žolinčių klubas"
UAB "Mijalba"
„Baltic Hiruline“ - medicininės dëlės.
UAB“ Evija“

MOKSLINIAI PRANEŠIMAI IR TEZĖS
RESEARCH REPORTS AND THESES

1. VYDŪNO DVASINIS PALIKIMAS /VYDŪNAS' SPIRITUAL LEGACY/

VDŪNAS IR ANTIKINĖ FILOSOFIJA (STUDIJS FRAGMENTAS)

Dr. Vaclovas Bagdonavičius

Vilnius, Vydūno draugija

Anotacija

Pagrindinis Vydūno filosofiją formavęs šaltinis – senoji indų filosofija, ypač viena iš jos sistemų - vedanta. Jos postulatais remdamasis lietuvių mąstytojas sukūrė savo filosofinę koncepciją, kuriai pagrįsti papildomų argumentų rado ir vakarietiškoje koncepcijoje. Ypač daug remiamasi antikinė filosofija, su kuria esama gana akivaizdžių idėjinų sąsąukų. Studijos fragmente išryškinami ankstyvosios antikos atstovų Herakleito, Ksenofano, Parmenido, Pitagoro bei vieno iš klasikinio laikotarpio korifėjų Sokrato idėjų atitikmenys Vydūno filosofinėje koncepcijoje.

RAKTAŽODŽIAI: *antikinė filosofija, būtis, Dievas, pasaulis, pažinimas, žmogus.*

Abstract

Ancient Hindu philosophy, especially one of its systems - Vedanta, was the main source of Vydūnas philosophy. On the basis of its postulates, the Lithuanian thinker built his own philosophical theory, supported by the auxiliary arguments taken from occidental - especially from Ancient Greek and Roman - teachings. This study fragment focuses attention on pre-Socratics: Heraclitus, Xenophanes, Parmenides, Pythagoras and one of the leading thinkers of classical period – Socrates as far as their ideas are involved into Vydūnas philosophy.

KEY WORDS: ancient philosophy, being, God, world, cognition, man.

Gilindamasis į teosofų (daugiausia H. P. Blavatsky, A. Besant, E. Schure, A. Sinetto, B. Chatterji ir kitų) veikalus, Vydūnas turėjo progą išgilinti į tas idėjas, kurias patys šie teosofai ėmė iš įvairių šaltinių. Pagrindinis tarp tų šaltinių buvo senoji indų filosofija. Ją teosofai papildė ir derino su kai kuriomis antikinės filosofijos (ypač pitagorizmo, platonizmo, neoplatonizmo), krikščionybės mistikų bei naujųjų laikų europinio idealizmo, ypač panteizmo, idėjomis. Vydūnas susipažino ir su jomis, tačiau labiausiai pasinėrė į pirminius indų filosofijos šaltinius, kurių pagrindiniai teiginiai ir tapo jo paties filosofijos branduoliu.

Po tiesioginio sąlyčio su indų filosofija visos kitos į Vydūno intelektualinį akiratį patenkančios idėjos jam yra aktualios tiek, kiek patvirtina, papildomai argumentuoja tai, ką teigia šitoji filosofija. Nelieka jam be poveikio ir Vakarų filosofija, nuo kurios prasidėjo jo ieškojimai ir su kuria buvo gana plačiai susipažinęs. Tačiau, ir į ją gilinantis, mąstytojo dėmesys labiausiai krypsta ten, kur esama ryškių sąsąukų su Rytų, ypač indų, filosofija. Todėl iš vakarietišku idėjų labiausiai jį domina tos, kurios daugiau ar mažiau susijusios su indiškose Upanišadose skelbiamu dvasiniu panteizmu – labiausiai orfikų, pitagoriečių, Platono, neoplatonikų – iš antikos, kai kurių krikščionybės mistikų (T.Kempiečio, J.Biomės, M. Eckharto.), D.Bruno, G.Leibnizo, B.Spinozos, svarbiausių vokiečių klasikinės filosofijos (ypač I.Kanto), kai kurių neokantizmo (J.Folkello, A.Rhieilio, J.Rehmk'es), imanentinės filosofijos (ypač W.Scuppe's) atstovų, A.Bergsono intuityvizmo ir, žinoma, pačių teosofų, egzistencializmo.

Antikinės filosofijos idėjų sluoksnius Vydūno filosofijoje ypač ryškus. Kiekybiškai jis nusileidžia tik indiškajam sluoksniui. Tačiau tame sluoksnyje vyrauja ne tiek tiesiogiai iš antikos paimtosios pačios idėjos, o tos, kurios pateko per teosofiją. O ši iš antikos paėmė išties nemažai. Kitą dalį galėtume laikyti tipologiniais atitikmenimis, sutapimais, atsiradusiais savaime dėl panašaus tų pačių dalykų traktavimo. Vydūnui tajį traktavimą pirmiau bus padiktavusios indiškiosios idėjos, kurios su antikinėmis idėjomis irgi turi nemažą bendrumą. Jeigu nežinotume apie Vydūno patirtąjį indiškųjų idėjų poveikį, o jo filosofiją sietume tik su vakarietiškąja tradicija, galėtų susidaryti įspūdis, jog vydūniškoji filosofija nemaža dalimi yra išaugusi iš antikinės filosofijos. Juo labiau, kad Vydūno tekstuose yra nemažai nuorodų į tą filosofiją. Tačiau tos nuorodos labiau demonstruoja tai, jog mūsų mąstytojas senųjų graikų išmintyje ne tiek atranda ko jis dar nežinojo, o aptinka papildomą patvirtinimą to, kas jam jau iš kitur žinoma.

Vydūno filosofijoje (ypač ontologinėje jos dalyje) aptinkami antikinės filosofijos atitikmenys yra beveik iš visų šios filosofijos raidos etapų. Iš ankstyvosios ikisokratinės antikos Vydūną imponavo VI - V a. p.m.e. gyvenusio joniečių filosofo materialistine pasaulio prigimtimi tikėjusio **Herakleito Efesiečio** (apie 544 – 483 pm.e.) skelbta nuolatinio kintamumo, daiktų santykinumo koncepcija, ugnies, kaip vias ko prado, iškelimas. Kad taja herakleitiškąja pasaulio objektų kintamybės koncepcija Vydūnas papildomai argumentuoja savąjį būties kaip nuolatinio vyksmo supratimą, pažymi jis pats.¹ Senovės religijose praktikuoto ugnies gar-

¹ Vydūnas, *Raštai*, t. 1, p.373.

binimo prasmę mūsų mąstytojas išvelgė tame, jog ugnis simbolizuoja tai, kad jos garbintojai suvokę (tasai suvokimas primena herakleitiškąjį ugnies, kaip visa ko prado, supratimą), jog „viskas pareina iš vienos priežasties, kuri, kaip šviesos galia, visame veikia ir visur apsireiškia“.²

Vydūno filosofijoje galima rasti į akis krintančių sąsąukų su elejiečių filosofijos atstovo **Ksenofano** (apie 580 – 480 m. p. m. e.) panteistine koncepcija, skelbiančia, jog esanti viena dievybė, kuri yra nemateriali, nekintanti ir visagalė, kurią reikia suprasti kaip vidinę pasaulio, t.y. pačiame pasaulyje, o ne anapus pasaulio esančią galią. Vydūno skelbiamo panenteizmo sutapimas su Ksenofano panteizmu yra dalinis – sutampa tai, kad abu mąstytojai skelbia Dievo imanentiškumo idėją, bet ne abu, o tik Vydūnas pripažįsta ir transcendentinį dieviškosios būties aspektą. Tačiau jiems abiem egzistuoja tik vienas visaapimantis Dievas (Vydūnui) ar visaapimanti dievybė (Ksenofanui), o kitos realybės, tiek vieno, tiek kito požiūriu, nėra.

Vydūno būties sampratoje galima rasti ir kito elejiečio Herakleito amžininko **Parmenido** (apie 540 – 470 . p. m. e.) būties teorijos atspindžių. Anot šio antikos mąstytojo, to, ką regime gamtoje, negalima vadinti būtimi, nes visi tie regimieji reiškiniai yra praeinantys, išnykstantys, liaujasi buvę. O tai, kas gali liautis buvęs, nėra būtis. Būtis gi yra visada, ji – amžina, nekintanti ir nedaloma. Parmenidas pabrėžė būtinumą būti atskirti nuo reiškinių, tuo lyg išreikšdamas dualistinį požiūrį. Vydūnui būtis – irgi amžina, nekintanti, neturinti erdvės, laiko ir priežastingumo dimensijų, kurios būdingos laikiniams, atsirandantiems ir sunykstantiems reiškiniams. Tikroji būtis - už jų, o jie patys – nuolatinio vyksmo apraiškos. Anot Vydūno, visi daiktai „randasi ir dingsta, kaip srovėje bangelės ir burbulai sukyla ir pranyksta.(...) Žmonės pamiršta, kad visi daiktai pragaišta. O kur dar mintis, kad ta jų tikrovė yra nuolatinis kismas ir kad už jos turi būti kas nors būnamo, kas yra visų tų šmėksėjimų priežastis ir pagrindas.“³ Vydūnas, pabrėždamas, jog kintančių ir nykstančių materialių objektų (daiktų) nereikia laikyti tikrąja realybe, kartu nurodo, jog jie vis dėlto yra tos tikrosios (nykstančios ir nekintančios, transcendentinės) realybės apraiškos, jos pasireiškimo pavidalai, kylantys iš jos pačios, o ne iš kitos, jai priešingos, realybės, kurios paprasčiausiai nėra. Vydūno požiūris - monistinis, konstatuojąs vienintelę dvasinę realybę, kurios nereikia skirti, kaip ragino Parmenidas, nuo reiškinių, kurie, mūsų mąstytojo tvirtinimu, esantys tos realybės „šmėksėjimai“, kyla iš jos pačios.

Vydūną, kaip ir teosofus, ypač imponavo VI a. p. m. e. vakarinėse jonėnų kolonijose – Italijoje aktyviai veikusių pitagorininkų idėjos ir konkreti veikla. Šio sambūrio įkūrėjas **Pitagoras**, gyvenęs apie 570 – 497 m. p. m. e., iš rytinių jonėnų kolonijų persikėlęs į vakarinę jų dalį, ėmėsi religijos ir etikos reformatoriaus veiklos ir tuo tikslu Kronto mieste įkūrė sąjungą, besiremiančią slaptomis žiniomis operuojančia orfikų mistika. Toji sąjunga plėtojo orfikų (mitologinio dainiaus Orfėjo sekėjų) skelbtas idėjas apie žmoguje kovojančius jutiminį ir dionisiškąjį (siekiančios išsivaduoti sielos) pradus, apie sielos persikūnijimą (*metempsichozė*) bei jos išsivadavimą susiliejant su dievybe. Tęsdami orfikų tradicijas, pitagorioninkai rengė išventintiems žmonėms skirtas apeigas - misterijas, kurios turėjo padėti bendrauti su dievybe ir artinti susiliejimą su ja. Tai, kad svarbią vietą tarp Vydūno kultivuotų dramos žanrų užima misterija, turinti antikinei apeiginei misterijai artimų elementų, nemaža dalimi bus lėmusi mūsų mąstytojo ir dramaturgo pažintis su pitagorininkų praktiniu religiniu veikimu. Tame veikime Vydūną imponavo ir tai, kad jame ypatingas dėmesys buvo skiriamas dorovinei žmogaus raiškai, moraliniam tobulėjimui, kaip svarbiai sielos laisvėjimo formai. Vydūnui turėjo būti itin artimos pitagorizmo idėjos, kad siela yra ne tapati kūnui, t.y. egzistuoja atskirai nuo jo, kad ji gali susijungti su laisvu kūnu, kad ji gyvena ilgiau už kūną, t.y. ir po jo mirties. Tiek pitagorioninkai, tiek Vydūnas kūną traktavo kaip sielos kalėjimą, kuriame ji įkalinta už prasikaltimus. Siela iš kūno išsivaduosianti tada, kai atliks atgailą už kaltes, tad kūniško gyvenimo tikslas esąs juo naudotis kaip galimybe tam išsivadavimui siekti, gerais darbais ir religine praktika nusimesti susikaupusių kalčių naštą. Šitoks pitagorininkų įsitikinimas buvo labai panašus į indiškąją *karmos* doktriną, pagal kurią siela turi tol grįžti į žemiškus gyvenimus, kol įveiks taip vadinamąją karminę naštą – kūniškuose gyvenimuose susikaupusių blogų poelgių apnašas. Tą indiškąją doktriną ir pitagorininkų idėjas apie sielos metempsichozė Vydūnas vienu metu bus perėmęs iš teosofų. Pitagorioninkai buvo ne tik religinių apeigų atlikėjai bei jų prasmės aiškintojai, bet ir mokslininkai, ypač reikšmingai pasidarbavę matematikoje. Moksliniais jų atradimais Vydūnas domėjosi mažiau, tačiau jį imponavo jų mokslo tyrimais patvirtintas įsitikinimas tobula pasaulio tvarka, harmonija, kurią jie regėjo skaičiuose.

Vydūno filosofijoje ypač ryškūs klasikinio graikų filosofijos laikotarpio (V – IV a. p. m. e.), kurio žymiausios figūros - **sofistai, Sokratas, Platonas, Aristotelis**, idėjų atšvaitai. Mūsų mąstytojo gyvenimiškieji

² Vydūnas, *Raštai*, t.3, p. 43.

³ Vydūnas, *Raštai*, t. 1, p. 373 – 374.

idealai bei jų intelektualinis pagrindimas bene labiausiai siejasi su didžiųjų šio laikotarpio išminčių Sokrato bei Platono ir šiek tiek su Aristotelio idėjinio palikimu.

Sokratas (469 – 399 m. p. m. e.) Vydūniui buvo tikro išminčiaus, pasišventusio dvasiniam tėvynainių – atėniečių – žaditimui pavyzdys. Toks pasišventėlis buvo ir pats Vydūnas, norėjęs, anot jo paties, „būt buvęs tautoje aiški žmoniškumo apraiška ir tuo kitus tam žadinęs“.⁴ Taikliu lietuvių išeivijos filosofo Rapolo Serapino pastebėjimu, „Vydūno ir Sokrato giliausios intencijos, gali sakyti, tobulai sutampa: abu be jokių išlygų savo gyvenimus buvo paskyrę tiesos bei išminties ieškojimui ir sielos tobulinimui“.⁵ Sokrato, kaip ir Vydūno, svarbiausias domėjimosi objektas buvo žmogus, tai, kas jame yra svarbiausia ir ką galima pakeisti bei patobulinti. Pagrindinė sfera, kurioje Sokratas reiškesi, buvo etika, o svarbiausia sąvoka – dora. Sokratui dora – besąlygiškas gėris, o dorovinės žmogaus savybės – svarbiausi dėmenys, aiškiausiai išreiškiantys žmogaus esmę. Vydūniui dora - taip pat svarbiausioji žmogaus esmės, t.y. jo dvasingumo apraiška, kuria jis, būtent kaip žmogus, atsiskleidžia santykyje tiek su pačiu savimi, tiek su kitu žmogumi bei aplinkiniu pasauliu. „Dorovėje žmogaus esmė atsišaukia į kitų žmonių esmę“,⁶ - konstatuoja mūsų mąstytojas. Sokrato maksimą, jog dora – besąlygiškas gėris, visiškai atitinka vydūniškoji maksima, dorą laikanti žmoniškumo raiškos viršūne ir kertiniu kultūros pamato akmeniu, be kurio kultūros tiesiog nebūtų. „Maniau, kad ji (kultūra – V.B.) turi būt matoma žmoniškumo vyravime žmogaus gyvenime, - rašo Vydūnas. – Bet tuo įsirodo tai, kas paprastai vadinama dorove“.⁷

Savo esme yra labai panašūs Sokrato ir Vydūno doros prigimties aiškinimai. Anot Sokrato, dorovės normos yra „nerašytos“ ir ne žmonių sukurtos, bet visiems vienodos, nors susitarimo dėl jų nebūta. Jos yra tarsi pačios iš savęs, savaiminė duotybė ir be išlygų priimamos. Didžiosios dorybės, tokios kaip teisingumas, drąsa, santūrumas yra teigiamai vertinamos visur ir visada. Dora yra visur ir visada viena. Taigi, jeigu ji nėra žmonių susitarimo rezultatas, tai ją reikia traktuoti kaip duotą pačios dievybės. Pačiam Sokratui dorovinius sprendimus, sulaukydavusius jį nuo blogo poelgio, padiktuodavęs vidinis balsas, kurį reikėtų traktuoti reliigiškai, t.y. kaip nuorodą, jog per jį, tą balsą, dievybė teikia pagalbą žmogui. Vydūniui nebuvo jokių abejonių, kad dora yra dieviškosios raiškos žmogaus elgesiu forma. Dora, anot Vydūno, yra reiškinys, kurį neginčijamai vertiname kaip tiesioginį žmoniškumo požymį, kaip „paties žmoniškumo vainikavimą“.⁸ O tame, „kas yra tikrai žmoniška, dieviškumas su žmoniškumu sutampa“.⁹ Vydūniui, kaip ir Sokratui, atrodo, kad tikro žmoniškumo vertus, nuo blogo apsaugančius sprendimus žmogui diktuoja vidinis balsas. Sokratui - tai vidinio demono balsas, Vydūnas tą balsą įvardija kaip sąžinę. Ją mūsų mąstytojas laiko išminties balsu žmoguje, „ypatingu žinojimu“, „ypatingu išminties raginimu“. Sąžinė, Vydūno manymu, yra asmenybės savimonės gelmėse slypinti, tiesiogiai iš pačios dvasinės esmės kylanti, niekada neklystanti savęs verinimo galia, kuria tikima be jokių įrodymų, intuityviai.

Sokratas ir Vydūnas panašiai traktavo doros ir laimės santykį. Dorą laikydamas aukščiausiu gėriu, Sokratas teigė, kad laimingas tegali būti tas, kuris tą aukščiausią gėrį pasiekia. O jį pasiekia tas, kas yra besąlygiškai doras. Vydūnas doroje implikuotą aukščiausią gėrį irgi laiko tikrosios žmogaus patiriamos palaimos šaltiniu. „Žmoniškesniam, išmintingesniam pastoti yra todėl tiek jau, kiek palaimingesniam būti. Tat liudija visuomet ir visur patyrimas. Išmintingasis yra nuolatai pilnas ramybės, pilnas palaimos,“¹⁰ – teigė mūsų mąstytojas. Tiesa, Sokratas pabrėžė ne tik doros, kaip aukščiausio gėrio, siekiamybės svarbą, bet ir gėrį siejo su utilitariškai suvokiama nauda, t.y. geru laikė tokį elgesį, kuris teikia naudą. Vydūniui bet koks utilitarinis, į naudą, kaip tokią, orientuotas nusiteikimas buvo visiškai svetimas.

Vydūną ir Sokratą sieja ir žinojimo vaidmens ugdantis aukštą dorovę iškėlimas. Sokratiškajame *etiniame intelektualizme* pabrėžiama, jog bet koks blogis atsiranda iš nežinojimo, jog žinojimas yra ne tik pakankama doros sąlyga, bet ir ji pati, arba dora yra žinojimas. Jei gėris yra naudingas ir užtikrina laimę, tai tą žinantis būtinai to gėrio sieks. Vydūniui irgi atrodė, jog iš nežinojimo randasi daugybė blygybių, žmogus klaidžioja ir daro daug neteisingų žingsnių kelyje į palaimą, pagaliau ir pačia palaima laiko visai ne tai, kas iš tikrųjų ji yra. Norėdamas prasmingai gyventi ir dirbti, tobulėti, siekti žmoniškumo vyravimo pačiame savyje bei aplinkoje žmogus, anot Vydūno, pirmiausia „turi

⁴ Vydūnas, Mano gyvenimo apžvalga. // *Žemaičiai: Žemaičių rašytojų prozos ir poezijos antologija*, Kaunas, 1938, p.18

⁵ Serapinas R., Vydūnas – filosofas moralistas. // *Aidai*, 1968, nr. 4, p.145.

⁶ Vydūnas, *Raštai*, t. 1, p. 496.

⁷ Vydūnas, *Raštai*, t. 3, p.395.

⁸ Vydūnas, *Raštai*, t.1, p. 495.

⁹ Ten pat, p. 519.

¹⁰ Vydūnas, *Raštai*, t. 1, p. 56.

pasistengti numanyti savo asmenybės ir visos esaties pagrindą ir jam pasišvesti,¹¹ nes jam „lemta su žinojimu gyventi vienybėje su visa Visuma, kurios jis, kaip kiekvienas daiktas, yra dalelė“.¹² Kitaip tariant, žmogus privalo pirmiausia pažinti save ir pasaulį ir tik to pažinimo pagrindu pats keistis bei pertvarkyti aplinką, nusistatyti gyvenimo būdą. Vydūnui, kaip ir Sokratui, pažinimas buvo neatsiejamas nuo dorovinių principų laikymosi, nuo pačios dorovės vaidmens savo elgsenoje stiprinimo. Tik taip esą galima pasiekti giluminį žinojimą, kurį Vydūnas vadino išmintimi. Siekiant to giluminio žinojimo, t.y. išminties, anot mūsų mąstytojo, mokslo teikiamos žinios apie pasaulį ar netgi išminčių aiškinimai apie būties slėpinius teatlieką nors ir svarbūs, bet tik pagalbiniai, daugiau impulsų vaidmenį. Tikroji tiesa esanti neatsiejama nuo gėrio, tad jos siekiant esą būtina kartu siekti ir gėrio, t.y. doroviškai tobulėti. Pastangos doroviškai bei dvasiškai tobulėti, anot Vydūno, priartina žmogų prie Dievo, kuris ir yra pati tiesa. Dvasinio tobulumo pasiekusiam žmogui tiesa pati atsiverianti, ir jis tampa išmintingas, aiškiai suvokias būties esmės slėpinius. Aiškinimui, kaip tos išminties siekti, t.y. dvasiškai tobulėti, iš esmės ir skirta visa Vydūno filosofija. Jo siūlomi tobulėjimo keliai yra iš esmės sava indiškųjų dvasinio laisvėjimo kelių, t.y. jogų, moduliacija. Tie keliai – nesavanaudiškas veikimas (*karma joga*), pažinimas (*jnana joga*), meilės siekimas (*bhakti joga*) ir tobulas savo prigimties įvaldymas (*raja joga*). Patys Vydūno aiškinimai yra tarsi *jnana jogos* realizavimas, žinių apie būties ir žmogaus prigimties slėpinius pateikimas. Tų žinių įsidėjimas į protą, į atmintį dar nereiškiąs pačios išminties nušvitimo. Ji nušvis tada, kai žmogus savo pastangomis, eidamas dar ir kitais tobulėjimo keliais, pasieks pakankamą dvasios brandą. Vydūniškąjį pažinimo ir aukščiausio gėrio siekimo kelią galima apibūdinti kaip mistinį, kaip artimą tam, kurį propagavo pitagoriečiai, o antikos pabaigoje – neoplatonizmas.

Sokrato mokymas buvo grįstas protu įgyjamo žinojimo aukštinimu. Antikos išminčius buvo įsitikinęs, kad įgydami žinių, pasiekiamo gėrį, o su juo – naudą ir laimę. Todėl žinių siekimą jis laikė ypač svarbiu dalyku ir savo gyvenimą skyrė mokymui, kaip jų siekti. Sokratas nesistengė perteikti pačias žinias, o stengėsi kartu su savo mokiniais pats jų ieškoti. Jo žinojimo teorija buvo žinių ieškojimo teorija, akcentuojanti žinių įgyjimo būdą. Tas būdas – ne mistinis, kokį praktikavo ir propagavo Vydūnas, o intelektualinis, loginis, grįstas diskusijomis ir protiniu bendradarbiavimu. Diskusijose su mokiniais Sokratas stengėsi įveikti paviršutinį, tariamą žinojimą tam, kad būtų ieškoma gilesnio, tikrojo žinojimo, kurį kiekvienas žmogus turįs ir kurį reikia jam padėti loginiu keliu išgauti. Pats Sokratas buvo tas pagalbininkas. Ieškodamas dorovės sąvokų ir jomis apibrėžiamų dorovės sreiškinių bendrųjų savybių, Sokratas pritaikė definicijos (apibrėžimo) ir indukcijos (kai enama nuo atskiro prie bendro) metodus. Nustatęs kokio nors reiškinio (pvz, teisingumo) bendruosius bruožus, jis nusprendavo, kas yra tas reiškinys (teisingumas) ir apibrėždavo jo sąvoką.

Nors Vydūno ir Sokrato tiesos bei aukščiausio gėrio ieškojimo metodikos buvo skirtingos, tačiau jiems abiems bendra tai, kad jie buvo atsidavę to ieškojimo mokytojais, patys gyvenę taip, kaip mokė bei orientavęsi į tą patį aukščiausią gėrį ir panašiai suvokę jo esmę. Todėl neatsitiktinai Sokrato vardas dažnai minimas filosofiniuose Vydūno tekstuose .

Literatūra

1. Bagdonavičius V. *Filosofiniai Vydūno humanizmo pagrindai*. V., 1987.
2. *Eстетikos istorija. Antologija. I. Senovės Rytai. Antika* [Sudarė Antanas Andrijauskas]. V., 1999.
3. *Filosofijos istorijos chrestomatija. Antika*. [Sudarė Bronius Genzelis]. V., 1977.
4. Kardelis N. *Vienovės išvalga Platono filosofijoje*. V., 2007.
5. Tatariewicz W. *Filosofijos istorija. I. Senovės ir viduramžių filosofija*. V., 2001.
6. Vydūnas. *Raštai. T. 1 – 4*. [Sudarė Vacys Bagdonavičius]. V. 1990-1994.

VYDŪNAS AND ANCIENT PHILOSOPHY (STUDY FRAGMENT)

Dr. Vaclovas Bagdonavičius

Summary

Ancient Hindu philosophy, especially one of its systems - Vedanta, was the main source of Vydūnas philosophy. On the basis of its postulates, the Lithuanian thinker built his own philosophical theory, supported

¹¹ Vydūnas, *Raštai*, t. 3, p. 256.

¹² Vydūnas, *Raštai*, t. 1, p. 27.

by the auxiliary arguments taken from occidental - especially from Ancient Greek and Roman - teachings. This study fragment focuses attention on pre-Socratics: Heraclitus, Xenophanes, Parmenides, Pythagoras and one of the leading thinkers of classical period - Socrates as far as their ideas are involved into Vydūnas philosophy.

Similarly as **Heraclitus** (c. 544 - 483 BC) does, Vydūnas explains being as permanent transformation of fire principle. Also Vydūnas employs the pantheistic concept of **Xenophanes** (c. 580 - 480 BC) who divides being into God as only true reality and the world as quasi reality. **Parmenides's** (c. 540 - 470) postulate of eternal, immutable and indivisible being, which has nothing in common with perceptible contingent phenomena, finds its counterpart in Vydūnas's teaching of the true spiritual reality, the only source of all phenomena. Especially Vydūnas likes teaching on metempsychosis and spiritual liberation by means of moral self-perfecting by **Pythagoras** (c. 570 - 497 BC) and his school. As an example of self-dedication to wisdom and morality, Vydūnas takes **Socrates** (469 - 399). No less than the latter, Vydūnas worships unconditional goodness as *conditio sine qua non* for happiness and underlines necessity of morality in pursuit of knowledge.

JAUSMŲ, MINČIŲ IR DVASINIO GYVENIMO DARNA VYDŪNO KŪRYBOJE

HARMONY OF FEELINGS, THOUGHTS AND SPIRITUAL LIFE IN VYDUNAS' WORK OF CREATION

Ksavera Vaištarienė

Vilnius

Vien tik puoselėdamas kūną, žmogus negali pasiekti geros sveikatos. Be fizinio kūno, žmogus turi giliau nuo kitų paslėptą jausmų ir minčių pasaulį. Norėdami suprasti, kas yra sveikata, turime žinoti, kas yra žmogus. Kūnas – tai žmogaus esmė, jo asmuo. Žmogaus kūną sudaro oda, raumenys, kraujas, kraujagyslės, smegenys, liaukos, vidaus organų ir kaulų sistemos. Šiuose organuose vyksta ypatingi procesai, per kuriuos pasireiškia gyvybė. Tačiau kiekvienas žmogus turi jausmų pasaulį, kuris yra neatskiriama jo dalis. Žmogaus jausmai – baimė, džiaugsmas, liūdesys, nerimas – pasireiškia kitaip. Jų kūne lyg ir nėra, tačiau kūnas tų jausmų prisisunkęs. Jausmų pasaulis yra neapčiuopiamas, nors žmogui atrodo, kad jis aiškesnis ir artimesnis už kūną. Bet tai dar ne visas žmogus. Jausmai atsispindi mūsų mintyse. Minčių pasaulis susijęs su protu ir atrodo tikresnis negu jo kūnas ir jausmai. Jausmų pasaulis yra vadinamas astraliniu kūnu, o minčių pasaulis – mentaliniu kūnu. Visi kūnai – fizinis, astralinis ir mentalinis – ir sudaro žmogaus asmenybę. Visus žmogaus kūnus į darnią visumą jungia dvasia. Iš žmogaus dvasios sklinda pačios geriausios savybės: išmintis, meilė, teisingumas, kantrumas, tvirtumas, sąžinė. Iš dvasios kyla, ta gyvybinė jėga, kuri gaivina fizinį, astralinį ir mentalinį kūnus. Dvasia kartu su jausmų ir minčių pasauliu atskleidžia žmogaus individualybę. Jis valdo visus tris mūsų kūnus, nes mūsų buvimo centras yra dvasios srityje. Dvasioje gyvena žmogaus mintys, jausmai ir fizinis kūnas. Nuo dvasios tyrumo priklauso žmogaus sveikata ir grožis.

Dažniausiai suserga žemos kultūros žmonės. Kultūringi žmonės iš viso turėtų nesirgti. Daugelis žmonių (leiskite pavadinti juos nekultūringais) linkę vartoti įvairius nuodus – alkoholį, tabako gaminius, įvairius narkotikus, jie nuolat persivalgo, vartoja sunkiai virškinamą maistą. Tokio žmogaus kuriančioji galia nusilpsta, sveikata labai pablogėja. Toks žmogus dar ir dvasiškai žūva.

Žmogaus sveikatą ardo įvairūs išorės veiksniai: per didelis karštis, didelis šaltis, didelė drėgmė arba sausra. Užterštas oras, vanduo ir maistas taip pat greitai suardo sveikatą. Kai ko nors kūnui būna per daug arba per mažai, sutrinka pusiausvyra. Žmogaus kūnas prie aplinkos gali prisitaikyti tik iš lėto. Tai trunka 2–3 savaites. Galinga dvasia turėtų sunaikinti į kūną patenkančias kenksmingas medžiagas, tačiau ne visos dvasios vienodai galingos. Labai dvasingiems žmonėms net nuodai nekenkia. O daugelis nesugebame nuodams pasipriešinti. Tai rodo, kiek dvasinės galios mes esame praradę.

Aplinka neįstengtų sugriauti žmogaus sveikatos, jeigu jo viduje nebūtų tam sąlygų. Žmogui daug sveikatos reikia atiduoti už blogus įpročius. Žmonės mėgsta daug ir skaniai pavalgyti, daug išgerti. Prarandamas saikas. Jie net nežino, kad žmogus nestiprėja nuo didesnio maisto ir gėrimų kiekio. Priešingai jis tada dažniau ir sunkiau serga. Daugelis gėrimų yra nuodai. Kūnas nuodams priešinas, ląstelės nenori jų įsileisti, o jie vis ardo fizinį, astralinį ir mentalinį kūnus.

Ypač žmogui kenkia lytinės aistros. Kai aistros užvaldo kūną, žmogui nėra poilsio. Slaptas ir dažnas lytinis santykiavimas pakerta ir stipriausią kūną. Tos aistros pakeičia visą kūno gyvenimą – sutrumpėja kvėpavimas, nes per daug skubama, blogai virškinamas maistas, nes valgis blogai kramtomas. Žmogus praranda pusiausvyrą, kartais net apalpsta.

Labai sveikatą gadina kerštas, pavydas, neapykanta ir pyktis. Pyktis veikia tulžį, kuri išskiria daug sulčių į kraują ir tuo jam kenkia. Kitos neigiamos emocijos kenkia blužniai, kasai, skrandžiui ir t. t.

Gyvenimo baimė, nerimas, rūpestis dėl maisto trūkumo, bedarbystė kaip nuodai žudo savisaugos instinktą. Netekęs jo, žmogaus kūnas nuolatos pavojuje. Jis negali rinktis to, kas jam naudinga, ir negali priešintis tam, kas žalinga. Žmogus valgo, geria ir daro tai, kas ardo jo sveikatą.

Protas ir mintys turėtų labiau palaikyti sveikatą negu jausmai. Tačiau jausmai žmogų valdo daugiau negu protas. Dažnai protas pajungiamas aistroms ir geiduliams tenkinti. O žmonės toliau paleistuvauja ir žūva. Deja, deja, vaistų nuo blogo elgesio nėra. Visi vaistai dar daugiau ardo sveikatą, o ligos ir skausmai reikalingi žmonėms pamokyti, kad suprastų, kaip turėtų gyventi. Nuo aistrų žmogų apninka blogos mintys, kurios ardo ne tik astralinį ir fizinį kūnus, bet ir dvasios gyvenimas tampa nedarnus, išsiderina, pradeda silpnėti ir iš lėto žūva. Šių laikų žmonės yra tokio aptemusio proto, kad savo kūno ir dvasios ankstyvo irimo nejaučia ir nesuvokia.

Tačiau blogiausiai žmogui tada, kai jo veikla nukreipta prieš žmogiškumą, dorovę ir sąžinę. Tai atsitinka tada, kai žmogus pradeda turtėti, naudodamasis kitų turtais ir gyvybėmis. Tai visą Lietuvą dabar prislėgusi korupcija. Ją sulaikyti gali tik baudžiamieji įstatymai. Nusikaltėliai nesuvokia, kad jų darbai yra nežmoniški, kad jų dvasia visiškai apmirusi. Taip jie savo gyvenimą ardo iš pamatų. Tokie žmonės, kai jų daug, silpnina tautos dvasią, pakerta pasitikėjimą šviesesne ateitimi.

Kiekviena mintis, kuri veda į aistras, melą, vagystes, pakerta žmogaus esmę. Meluodamas ir kitus blogus darbus darydamas, žmogus veikia prieš savo išmintį, sąžinę ir gamtos dėsnius. Taip jis žudo savo esmę.

Garbės ir privilegijų trokštantis žmogus taip pat žudo savo dvasinį pradą, ardo savo sveikatą. Tokių garbėtroškių šiais laikais nemažai. Vydūnas pataria susimąstyti, neskriausti artimo, pamilti visą pasaulį ir gerais darbais skintis sau kelią į amžinybę. Tai patys geriausi vaistai nuo visų ligų ir garbės troškimo.

Be to, žmogus turi išmokti sveikai mąstyti ir sveikai jausti. Turime vyti iš savo galvos visas blogas mintis apie jausmus ir aistras. Pirmiausiai reikia rūpintis, kad kūno troškimai būtų natūralūs. Tai nesudaro keblumų, jei nekreipiame dėmesio. Įvairioms aistroms ir geiduliams būtina pareikšti griežtą „Ne“. Labai gerai geidulius malšina fizinis darbas, gimnastikos pratimai, šaltas vanduo, relaksacinis bėgimas.

Labai teigiamai žmogų veikia muzika (tik ne tranki, rėksminga). Ji pakelia žmogų į aukštesnį lygį. Giesmės ir dainos valo jausmus ir mintis nuo nešvarumų. Bloga nuotaika greitai išnyksta, kai žmogus pats pradeda dainuoti.

Žmogaus mintys turi likti dvasios valdžioje. Nemažtykite niekados apie tai, kas negražu, kas nešvaru, nedora, nors tai ir labai viliotų. Galvokime apie tai, kas gražu, šviesu, švaru, teisinga ir kilnu. Mintys šviesiausios būna tada, kai sakoma tiesa. Kuo žmoguje daugiau darnumo, tuo teisingesnės jo mintys. Dažnai kartokime sau: „Esu sveikas! Esu linksmas! Esu geras! Esu malonus!“ Šviesios mintys į aplinką spinduliuoja dvasios jėgas, žmogus atiduoda save kitiems. Gerų minčių skleidėjas nereikalauja nieko sau iš aplinkos. Toks žmogus tarnauja artimiesiems, tautai ir pagaliau žmonijai.

Žmonės skirtingi savo esme. Aukštesnio lygio žmogaus esmė spindi, prasiskverbia pro visą asmenybės gyvenimą. Žemesnio lygio žmogus mažai arba visai nespindi. Aukštesnio lygio žmogus sąžiningas, teisingas, kantrus, rimtas, malonus, geros nuotaikos. Tokių žmonių sveika, šviesi, ir galinga dvasia švyti iš visos asmenybės. Tada visas žmogaus gyvenimas tvarkosi taip, kad jo siela gyvuotų, šviesėtų ir tvirtėtų. Iš karto viso to kiekvienas pasiekti negali. Tikėjimas į Dievą padeda žmogaus dvasiai tobulėti. Daugelis žmonių nesuvokia, kad sveikata priklauso nuo dvasios stiprumo, šviesumo ir skaistumo. Didžiausia klaida yra tikėjimo ir tikybės mokslų niekinimas. Bažnyčios lankymas, maldos padeda tobulinti dvasią, grįžti prie tikėjimo.

Stiprindamas savo dvasią, žmogus vis mažiau priklauso nuo aplinkos. Ši nepriklausomybė veltui neduodama. Ją žmogus turi užsitarnauti, turi pats daryti kitiems gera. Kai žmogus išmoksta duoti, jo dvasia nurims-ta. Tai vienas didžiausių laimėjimų žmogaus gyvenime. Dvasia pradeda valdyti visą žmogaus gyvenimą ir savo gyvybe prisotina jo kūną, jausmus ir mintis. Mokėjimas įveikti save, valdyti savo kūną, jausmų ir minčių pasaulį yra svarbiausias žmogaus tikslas, kurio jis turi siekti visą gyvenimą.

Būtina nuolat siekti savo dvasios ramybės. Ta būseną vadinama tikėjimu. Tikėjimas siejasi su išmintimi. Jis yra tarsi šiluma, kurioje atsiskleidžia žmogaus gyvenimo prasmė. Žmogus tampa vieningas ir darnus savo viduje.

Rima Palijanskaitė

Vydūno draugija

Anotacija

Regėjimuose pateikiamos įžvalgos apie žmogiškosios prigimties struktūrą, jos sąryšius su pasauliu ir visuma. Atskleidžiama sąmonės turinio, savimonės reikšmė ir lemiantis savasties vaidmuo žmogaus gyvenimo kokybei ir sveikatai. RAKTAŽODŽIAI: mistika, pasąmonė, sąmonė, vizija, žmogus.

Abstract

The Visions – the texts written down regarding the background of visions, where the insights of the structure of human nature are presented, and also its relationship to the world and the oneness. The content of consciousness and self-consciousness is revealed and their importance and role in the area of human life and health.

KEYWORDS: mysticism, sub consciousness, consciousness, vision, human being.

Regėjimais Vydūnas įvardino aštuonis tekstus, kurie yra mistinio patyrimo rezultatas. Artimiausios šių tekstų sąsajos – su garsaus švedų mokslininko ir mistiko E. Swedenborgo „Dienoraščiais“, kuriuose aprašytos vizijos ir apmąstymai, „susiję su intymaus ir paslaptingo dvasinio gyvenimo momentais“, išverstas į prancūzų kalbą šis dienoraštis pavadintas „Regėjimai“¹. Vydūno *regėjimai* nėra tik atpasakotos vizijos. Dauguma jų turi paaiškinančiąją įžangą arba išvadas; *regėjimai* „Ieškojimas Dievo“ ir „Dievo įstatymai“ išsiskiria kaip apsakymai, o „Palaiminimas“ – kaip jokio siužeto neturintis esė kūrinys.

K. G. Jungas, suvaidinęs svarbų vaidmenį ne tik psichologijos moksle, o ir literatūros sampratos kaitoje, pats patyręs vizijas, kurios tapo visų jo tyrinėjimų ašimi, kūrybinį rašytojo aktą traktuoja kaip „pasinėrimą į pirmąją *participation mystique* būseną“². Kūrėjas išreiškia ne savo subjektyvią asmeninę patirtį – „jo sapnuose ir vizijose atsiveria jau neasmeninė psichika“³, tad menininkas traktuojamas kaip nesąmoningai veikiančios žmonijos (tautos) sielos reiškęjas ir formuotojas. Paskutiniaisiais dešimtmečiais didėja istorikų, filosofų, psichologų domėjimasis rašytojais, kurie gebėjo žvelgti „amžinybės žvilgsniu“, kurių kūryboje išreikštos prasmės nemiršta, ir ypač – jeigu jų „mistinis kryptingumas dera su poeto moralinės atsakomybės pasauliui koncepcija“⁴, kas pasakytina ir apie Vydūno kūrybą.

H. Bergsono požiūriu, „visa, kas vadinama mistika ir visada susilaukia įtaraus nepasitikėjimo, yra ne ribotumo ar liguistumo požymis, o vienintelis kelias į dvasinę sveikatą, gyvybingumą ir kūrybinį polėkį.“⁵ Kadangi mistinės patirties metu pasireiškia itin stipri intuicija (kuri neatsiejama nuo „tikrosios sąmonės“ ir „gyvybės polėkio“ *elan vital*), H. Bergsono manymu, tai padeda priartėti prie *atsąmonės* ir šių patirčių dėka praturtinti savo sąmonę tuo, kas iki tol buvo „anapus sąmonės“. Psichologas J. Džeimsas, tyrinėjęs įvairių mistikų patirtį, ją traktuoja kaip ypatingą pažinimo formą, kai žmogaus sąmonė panyra į pažinimo gelmes, neprieinamas racionaliam protui. Kanados psichiatras R. M. Bucke po patirtų vizijų ėmė tyrinėti panašias kitų žmonių patirtis. Tai, kas Vydūno filosofijoje vadinama „regėjimo sąmone“, R. M. Bucke įvardina „kosmine sąmone“. Ši sąmonės lygmenį aiškina kaip visiškai naują sąmonės funkciją, „kuri skiriasi nuo vidutinio žmogaus dvasinių funkcijų tiek, kiek mūsų savimonė, mūsų *Aš* skiriasi nuo visų kitų aukštesniųjų gyvūnų funkcijų.“⁶ Visi R. M. Bucke aprašyti „kosminės sąmonės“ pasireiškimo požymiai – subjektyvi šviesa, moralinis pakilimas, intelektualinis nušvitimas, mirties baimės praradimo jausmas, nemirtingumo pojūtis ir kt., sutinkami ir Vydūno *regėjimuose*. Psichologai šiuos mistinius patyrimus lygina su A. Maslou aprašomais *viršūnių išgyvenimais* ir pabrėžia, kad tai lemia vidinę asmenybės transformaciją ir radikalius gyvenimo pokyčius.⁷

¹ E. Naujokaitienė. Mistika ir poezija: Oskaro Milašiaus ir Emanuelio Swedenborgo paralelės // *Darbai ir dienos*, 1995, nr. 1, p. 157.

² K. Jungas. Rašytojas // *Grožio kontūrai: iš XX a. užsienio estetikos*, 1980, Vilnius, p. 186.

³ R. Pociūtė. *Psichės istorijos: šiuolaikiniai lietuvių rašytojai psichoanalizės kontekste*. – 2009, Vilnius, p. 18.

⁴ E. Naujokaitienė. *Oskaras Milašius: mistikas ir hermetinis poetas*. – 2001, Vilnius, p. 229

⁵ L. Jekentaitė. *De profundis: psichoanalitinės filosofijos žvilgsniu apie mąstytojus ir menininkus*. – 2007, Vilnius, p. 59–60.

⁶ W. James. *The varieties of religious experience. A study in human nature*. – 2008, London and New York, p. 280.

⁷ Васильева О. С. *Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки*. – 2001, Москва, p. 102.

Žmogiškosios prigimties ir gyvenimo dėsnių pažinimas

Dievo įstatymai ar *gyvenimo dėsniai* Vydūno kūryboje siejami su tvirtumu, tiesa, teisybe – *tiesa* čia laikoma tai, kas žmogaus (visuomenės, tautos) gyvybę (gyvenimą) tvirtina, harmonizuoja: „kas gyvas nori būti, turi teisybės nors vieną mažą skverną nusitvėręs laikyti.“⁸ „Dievo Įstatymuose“ pabrėžiama, jog „gyvybė turi savo sąlygas. Be jų pildymo negalima žmonėms gyventi.“ Nepažindamas savęs, savo gyvenimo uždavinių, žmogus nuolat blaškosi ir savo sveikatą griaua: „žmonės taip ir bėga, ir suklumpa savo geismų tamsoj ir miršta savo troškimų ligoj“⁹.

Poetiškiausiame *regėjime* „Dievo įstatymai“, herojui išgyvenant vienovės su gamta bei visuma patyrimą, sąmonei atsiveria „supratimas amžinojo tvėrėjo darbų ir norų“. Šis supratimas perteikiamas herojui skaitant lapą, „rašytą senovės šiaurės kalba“; jame Dievas žmonių širdyse įrašęs visus įsakymus – tik jais sekdamas žmogus galės būti laimingas ir sveikas. Pabrėžiama, jog norėdamas šiuos įstatymus išmanyti, žmogus turi kreiptis Dievop – rasti juos savo širdyje, o ne akiai sekti žmonių sugalvotomis *tiesomis* apie Dievą ar nuodėmes, nes tai gali turėti netgi pražūtingų pasekmių¹⁰.

Itin sudėtingi žmogaus ir pasaulio metafiziniai sąryšiai, energetiniai aspektai aiškinami *regėjime* „Anapus slenksčių“. Kaip svarbiausioji išskiriama dvasios-sielos (dieviškoji) *gyvybė*, kuri esanti vienintelė žmogaus palaimos versmė, prie kurios „reikia žengti pro angą, kuri širdies gelmėj yra, ir joje gyventi.“ „Žmoguje“ atskleidžiama konkreti minėtų energijų raiška žmogaus būtyje. Čia apie trejopą žmogaus prigimtį kalbama tarsi apie žmogaus *trejybę*: tai „regimasis žmogus“, „mirtingasis pavidalas“ ir jo esmė – „šviesybės-didybės žmogus“. Pagrindinis *regėjimo* personažas *ypatingasis kalbėtojas* apibūdinamas kaip nejaunas, bet „sveikatos puošto kūno“ žmogus, tarsi „šiaustas į kokią labai galingą slėpinį“. Pasižymėjo jis tuo, kad iš jo labai stipriai sklido dvasios-sielos gyvybė, persunkusi ir *mirtingą žmogų*, ir kūno pavidalą. Čia aprašoma žmogaus struktūra pažįstama iš Vydūno pateiktų iliustracijų knygoje „Sveikata, jaunumas, grožė“¹¹. Jūs *regėtojas* tyrinėja taip, kaip mokslininkas – regimosios materijos sluoksnius. „Slėpininga didybė“ aiškiai spindėjo tik iš kalbėtojo, kituose „šviesos žmogus išveizi tarsi būtų negyvas“. Paprastai aktyviausias yra „mirtingasis žmogus“ – tai „visokie alkimai, geismai, jausmai, troškimai, kartais ir mintys bei visokie sumanymai“, kuriuos sukeldavo „visokie geidavimai“¹². Tačiau žmogaus, tenkinančio vien kūno poreikius, „ir mirgantis žmogus nelabai aiškus“. Žmogaus gyvybė čia – tarsi liepsna, kuri keliauja iš vienos žmogaus *gyvatos* į kitą, priklausomai nuo to, kuri yra „labiau maitinama“ – kūno, jausmų-geismų ar dvasios-sielos gyvata. *Šviesos žmogus* stiprinamas „prakilnybės pasiilgimu“, o *mirtingasis* – mintimis, jausmais, geismais. Kiekviena žmogaus *gyvata* turi specifinius poreikius ir „savaip gyvena“, tačiau esminei žmogaus gyvybei (dvasiai-sielai) traukiantis „į gilesnes gyvybės sritis“, paskui ją seka *mirtingasis žmogus*, o tada ir kūnas pradeda „sirgti, nykti“ – tai *regėtojas* išvydo stebėdamas mirštantį žmogų. Toji *keliaujanti gyvybė* primena Z. Froido *libido* (gyvenimo pabaigoje šią energiją jis lygino su „gyvybine jėga“, „aistra gyventi“ ir graikų *Erosu*) ar H. Bergsono „gyvybės energiją“.

Regėjime „Nuo kuomet žmogus yra“ išryškunami esminiai žmogiškosios prigimties pažinimo aspektai. Išminčius paskaitoje aiškina, jog žmogaus kūnas tėra „pavidalas, kuris kaip bičių spiečius, kurs prasidėjęs nuolatai naujinas“; žmogus nėra ir jo mintys, jausmai, geismai. Kalbėtojas ragina pažinti save, savąją esmę: „vidaus prakilnybė, iš kurios pareina žinojimas *esmi*, tai yra žmogus.“¹³ Čia aiškinama žmogaus kilmė ir tuo motyvuojamas jo amžinumas – „yra jis keleivis“ – kaip dieviškoji kibirkštis jis ateina į regimybę ir vėl iš jos išeinąs, nešdamasis „su savim ilgojo gyvenimo vaisių“.

⁸ Vydūnas. Anapus slenksčių. *Regėjimas // Jaunimas*, 1913, gruodžio nr., p. 1.

⁹ Vydūnas. Palaiminimas. *Regėjimas // Jaunimas*, 1913, p. 2.

¹⁰ „Gyvenkite taip, kaip aš esmi nustatęs jums gyventi. / Mano įsakymais gyvena žmogaus kūnas, gyvena širdis, gyvena manymas-dvasia ir žmogaus siela. / Smagumą dėju į kūną, į širdį, į dvasią ir sielą. / Žinokite, jog nesekdami jų nusidėdote ne tiek prieš mane, kiek prieš save. / Netenkate smagumo: dingsta kūno sveikata, nyksta širdies ramybė, apsiniaukia dvasios giedra ir miršta sielos prakilnybė. [...] Žūva ir žmonės, ir tautos, kurios teatsižvelgia į tas žmonių jiems sumąstyta nuodėmes ir nesisaugoja tų, kuriomis nusižengia prieš kūno, prieš širdies, prieš dvasios ir sielos gyvybę.“ (Vydūnas. *Dievo įstatymai*. *Regėjimas // Jaunimas*, 1913, nr. 11, p. 4.)

¹¹ Vydūnas. *Sveikata, jaunumas, grožė*. – Tilžė, 1928, p. 26, 30.

¹² Vydūnas. Žmogus. *Regėjimas // Jaunimas*, 1913, nr. 2, p. 3.

¹³ Vydūnas. Nuo kuomet žmogus yra. *Regėjimas // Jaunimas*, 1913, nr. 9, p. 2.

Nesąmoningieji būties aspektai

Daugeliui žmonių, pasak Vydūno, gyvenimas yra tapęs *papročiu*, gyvenant vien tuo, „kas yra matoma, kas regimai nusiduoda.“¹⁴ Nesąmoninguosius gyvenimo aspektus mąstytojas atskleidžia *regėjimuose* „Miegančiųjų veidai“ bei „Miegas ir gyvenimas“. Pirmajame dalinamasi įžvalgomis, stebint miegančių žmonių kūnus, o antrajame parodomi kur kas gilesni prigimties klodai. Iš miegančiųjų veidų išraiškos sprendžiama apie jų „sapnų apsiareiškimus“, sielos būseną, nes „visuomet kūnuose nusistoją visa tai, ką žmonės mano ir geidžia“. Itin menkas žmonių sąmoningumas nusakomas žmogaus gyvenimą lyginant su „margu sapnu“ – labai dažnai kiti asmenys arba seni įpročiai lemia žmogaus mąstymą, geismus, pasirinkimus, o ne jis pats. Tokių žmonių sąmoningumas (jų esmė) *miega*; nors jų gyvenime kažkas ir vyksta, bet „žmonės – patys žmonės miega. Šiaip jų apsiareiškimai nebūtų sapnai“¹⁵.

Individualioji pasamonė. Žmogaus gyvenseną, jo sieloje dominuojančias būsenas, o tada – ir sapnų pobūdį atspindi miegančio žmogaus kūnas – šie sąryšiai atskleidžiami *regėjime* „Miegas ir gyvenimas“. Kaip Egziuperi *Mažasis princas* („psichologijos gelmine prasme – tai prakilnioji savastis“¹⁶) įvairiose planetose stebėjosi absoliučios valdžios trokštančio karaliaus, liguisto tuščiagarbio, girtuoklio, godaus verslino, neurotiškojo žibintininko, dekartiškojo tipo mokslininko *keistenybėmis*, taip Vydūno *Vidvydas* (!), savo slėpininčiojo *mokytojo* vedamas, priartėja ir stebi pačių įvairiausių žmonių vidinį būvį ir netgi jų gyvenimo istoriją. Stebimi *pasileidėlis, godžiaus, mirtinai sužeistų kareivių, vargšų-apeistųjų, žudikų ir plėšikų, mokslininko, labdario (žmonių mylėtojo), abejotino dievotumo bei įsakymus skelbiančiųjų* sapnai, kurie yra jų „sąjausos skritulio“, jų vidinio pasaulio atspindys. Visų jų „širdies, sąjausos gyvenimas“ yra labai skirtingas. Pvz., *pasileidėlis* „mažame pasaulyje skaudaus virpėjimo“ vienas su kitu varžėsi „tamsos šešėliai“, o jų esybė „apsireiškė iš miegančiosios kaip skausmingas dejavimas“. Tuo tarpu *godžius* ir sapne „lyg nagais graibė, kad neleistų pinigams nuo jo tolintis“.

K. G. Jungas analizavo pacientų sapnus, kurie atskleisdavo jų pasamonės turinį, vidinius asmenybės konfliktus, o Vydūno *regėtojas*, stebėdamas miego metu žmogaus kūną, ypač – veidą, regi, „kas kiekvieno žmogaus amžius yra buvęs“, ko žmogaus trokšta ar bijota. Skirtinga sielos būklė reiškesi skirtingomis veido išraiškomis sapno metu – juo slenkančiu šešėliu ar švytėjimu, skausmu ar juoksmu, piktumu ar lipšnumu, piktai (tarsi keiksmui) sučiauptomis lūpomis ar „gašliu šnibždėjimu“. Mįslingajam *mokytojui* palinkėjęs *geradariui* išminties, „žymi šviesa nušvietė miegančiojo žmonių mylėtojo veidą“. Kad veidas labai iškalbingas, byloja ir K. G. Jungo patirtis; būdamas ligoninėje be sąmonės, jis patyrė vizijas, o tuo metu prie jo budėjusi slaugė vėliau sakė: „Jūs atrodėte lyg supamas stiprios šviesos!“¹⁷

Kolektyvinė pasamonė. Įprastieji sapnai – individualiosios žmogaus pasamonės turinio raiška, tačiau už jos slypi kiti, gilesni pasamonės klodai. Apie tūkstantmetę žmonijos patirtį užsimenama *regėjimuose Dievo Įstatymai* bei *Ieškojimas Dievo*, o analogiško *regėjimams* kūrinio „Gaisrioji pilis“ personažui itin vaizdingai atsiskleidžia seniausieji žmonijos patirties klodai. Vizijose archetipiniais paslaptinčiojo senio, lazdos, pilies, ugnies, girios, kaulų ir kt. simboliais parodomi pagrindiniai žmonijos evoliucijos etapai ir jos tikslas – žmoniškumo įsigalėjimas.¹⁸

Regėjime „Miegas ir gyvenimas“ *Vidvydui* labai norėjosi „pačią gyvybę regėti“, kuri sietina su visumos gyvybės pagrindu (Dievu), tad *mokytojas* nurodė *save šventinti* ir jaunuolis „kreipė savo širdį aukštyn, ir jo siela kilo topi, kurs yra patsai šventybė ir aukštybė.“ Kontempliatyvioje tyloje buvo peržengta „miego sritis“ (individualioji pasamonė) ir panirta į „melsvas gelmes“, – pasiekta sritis, kurioje žmonių esmė „ilsėjosi amžinybės ore“. *Vidvydui* savo sąmone buvo sunku „tos gyvybės pilnybes aprėpti“, tad vėliau mokytojas paaiškino, jog „gyvybė yra meilė“, ir ja kiekvienas žmogus kvėpuoja; ji gaivinanti ir juslinę žmogaus sritį, bet dažnai šio „amžinybės oro“ savo esybėje žmonės neišlaiko, todėl jaučiasi apleisti, vieniši. Šiame *regėjime* atskleidžiamas sąmonės bei pasamonės turinio ir žmogaus veikimo sąsajos. Teigiama, kad miego metu tvirtėja, tarsi koncentruojasi tas sąmonės turinys, kuris buvo aktyvus dienos metu: miego, sapnų metu „srovėjo tarsi traukiamos naujos jėgos“ – kaupėsi tai, „ko žmogus geidavo arba ko baugštės, o išdilo, kuo nebesirūpino“. Neramaus piktadarių miego, sapnų metu, „žemyn, kūnan slinko šešėliai“ – tai plūstančios „naujiems ketinimams“ piktos mintys, geismai. Ryte žmogaus pabudimą lydi pasiryžimas, ketinimas, „rausvasis lūkėjimas [...], tiktai jų vos kelintas žinojo tikrai, ko jis lūkėjo“. Bet ir to neži-

¹⁴ Vydūnas. Miegas ir gyvenimas. Regėjimas // *Naujovė*, 1915, nr. 3, p. 11.

¹⁵ Vydūnas. Miegančiųjų veidai. Regėjimas // *Jaunimas*, 1913, nr. 3, p. 3.

¹⁶ M. Jung. *Mažasis princas mummyse. Įžvalgos skaitant Saint-Exiuperį*. – 2006, Vilnius, p. 26.

¹⁷ C. G. Jung. *Atsiminimai, vizijos, apmąstymai*. – 2010, p. 398.

¹⁸ Vydūnas. Gaisrioji pilis. Apysakėlė iš sapnų srities // *Naujovė*, 1915, nr. 3, p. 20–28.

nančiajam, jo paties sąmonės turinys „pagavo jį ir vedė su savim.“ Todėl čia itin sureikšminama miego higiena – patariama pasirūpinti „geru oru kūnui ir švariamis jėgomis sajusai, širdžiai. Čia kas vakarą apsisvalyti ir pasišventinti yra kiekvienam reikalinga.“¹⁹

Psichoanalitikų tvirtinimu, miego metu sąmonė ilsisi ir individo psichikoje atsiveria gelminiai klodai. Kad šie gelminiai klodai išties gali sąveikauti su pasaulio turiniu, šiandien motyvuojama, remiantis holistine pasaulėžiūra. T. de Šardenas tvirtina, jog jis veikia kiekvieną mūsų, nes „dėl savo prigimties pasaulio elementai visose savo sudėtingumo pakopose sugeba abipusiškai veikti vienas kitą, išiskverbti vienas į kitą savo vidumi ir tokiu būdu susieti į vieną pluoštą savo *radialines energijas*.“²⁰ Vydūno filosofijoje kalbama paprasčiau – apie *apsikrėtimus* „psichiniu keliu“, nuo kurių gali apsaugoti tik aukšta sielos kultūra – o ją, beje, įtakoja visuomenės kultūra bei dora.

Žmogaus esmės (savasties) aktualizacija ir sveikata

„Iš kur mes? Kas mes? Kam gyvename?“ Tai klausimai, į kuriuos daugelis aiškaus atsakymo nesulaukia, o dar daugiau žmonių tokių klausimų net nekelia ir „gyvena užsimiršime“, – teigiama „Palaiminime“. Nors jie geidžia palaimos, jų gyvenimą paprastai lydi nepasitenkinimas ir kančia, tuo tarpu darnos ir sveikatos pagrindas yra prasminga gyvensena, dvasios-sielos šviesumas, sąmoningumas.

Regėjime „Miegas ir gyvenimas“ apgailestaujama, jog žmonių sąmonė dažnai yra neveiklus „gyvenimo dugnas“ – ji „visa užleido ant savęs ir tylėjo, bejėgė ir be pasistengimo, be drąsos, ir liūdnumo apniaukta. Nors kaupėsi pilnybė, vis dėl to liko jai vienatvė.“ Jausdami vienišumą, atskirumą, žmonės geidė „vienas kitą turėti kaip kokį turtą“, ir kuo daugiau geidė, tuo daugiau jautėsi vieniši. Į *Vidvydo* klausimą „kodėl jie tik taip įbrenda į tokią didelį skausmą?“, atsakoma, nurodant esminę priežastį – „jie dar nėra gyvi!“ Jie *negyvi* savo esme. Vydūnas žmogaus esmę traktuoja kaip asmenybės branduolį, kuriam atsiveriant skleidžiasi visos svarbiausios žmogiškosios prigimties duotybės – individualumas, valia, sąžinė, drąsa, tvirtumas, meilė, išmintis, kūrybiškumas ir kt., – įgalinančios individą kurti unikalų gyvenimą ir būti už jį atsakingu. Susipažinus su psichologų valios, individualumo, sąžinės ar gerumo sampratomis, matyti, jog šios savybės siejamos su žmogaus dvasine prigimtimi. Pvz., tvirtinama, jog tikroji žmogaus valia pasireiškianti tik tada, kai jis gyvena *pagal dvasinio gyvenimo dėsnius*, ir kartu teigiama, kad „žmogaus valia – ne tik stipri, atkakli, kryptinga ir išmintinga, bet ir gera valia“²¹. Savasties aktualizacijos ir asmenybės sveikatingumo sąryšius savo darbuose pagrindė A. Maslou, K. Rodžersas, G. Alportas, K. G. Jungas ir kt. Šiems mąstytojams, kaip ir Vydūnui, žmogaus esmė (savastis), jos gyvybingumas yra tiesiogiai susijęs su asmenybės branda – „psichinio vystymosi tikslas yra savastis. Nėra jokio linijinio vystymosi, yra tik sukiojimas apie savastį.“²² *Regėjimo* „Miegas ir gyvenimas“ personažui klausiant, kodėl žmonės „pastirę yra“ – t. y. negyvybingi, silpni – atsakoma, jog „šviesa jiems pradingo ir tamsa jų jėgas sukrekino. Kuomet šviesa juos vėl apšviečia, jos vėl ir pasiileis.“ Šviesa čia – žmogaus esmės (*savasties*) sinonimas, tad jai *atgijus*, atsiveria ir svarbiausios kokybišką žmogaus būti lemiančios galios.

Vydūno *regėjimuose* akcentuojama tiesioginė priklausomybė tarp nelaimingo, kenčiančio (depresyvaus, neurotiško) žmogaus ir jo menkos savimonės, egocentriškumo, nesugebėjimo atsigręžti į kitus, į Dievą. V. Franklio manymu, bet kokią neurozę „galime apibūdinti taip: neurotiška egzistencija keršija pati sau už savąjį transcendencijos stygių.“²³ *Regėjimuose* „Ieškojimas Dievo“ ir „Dievo įstatymai“ daugiausia kalbama apie žmogaus pastangas surasti savo esmę ir Dievą, kas yra neatsiejama. „Tiktai pasiilgimas iškilti iš jusčių pasaulio, iš siaurumo ribų padaro žmogaus kilimą kitokiu. To pasiilgimo prasmė yra pasistengimas pasiekti bekraštybę, prie savęs priglauti tarsi visumą, ją savo siela apgobti.“²⁴

Žmogaus esmę Vydūnas laiko „sveikatos patvarumo pagrindu“²⁵. Akivaizdu, jog svarbiausia yra „gydyti tai, kas vadinama žmogaus siela, dvasia, nes to nepadarius somatinė arba psichinė liga atsinaujina. Tą patį patvirtina ir lietuviškasis neovedantistas Vydūnas: tik esant sveikai sielai, sveikas bus ir kūnas.“²⁶

¹⁹ Vydūnas. Miegas ir gyvenimas. Regėjimas // *Naujovė*, 1915, nr. 3, p. 18.

²⁰ Tejaras de Šardenas. *Žmogaus fenomenas*. – 1995, Vilnius, p. 301.

²¹ S. Kanišauskas. *Filosofija ir psichologija: santykis ir pasaulėvaizdžio kontekstai*. – 2003, Vilnius, p. 254.

²² K. G. Jungas. *Atsiminimai, vizijos, apmąstymai*. – 2010, Vilnius, p. 272.

²³ V. Franklis. *Nesąmoningas Dievas*. – 2000, Vilnius, p. 58.

²⁴ Vydūnas. Miegas ir gyvenimas. Regėjimas / *Naujovė*, 1914, nr. 3, p. 12.

²⁵ Vydūnas. *Sveikata, jaunumas, grožė*. – 1928, Tilžė, p. 88–89.

²⁶ S. Kanišauskas. *Filosofija ir psichologija: santykis ir pasaulėvaizdžio kontekstai*. – 2003, Vilnius, p. 67.

Apibendrinimas ir išvados

Mistiniai patyrimai, kaip ir *viršūnių išgyvenimai*, yra asmenybės dvasinės brandos išraiška, o jų metu patirtos intelektualinės išvalgos traktuotinos kaip lygiavertės racionaliajam pažinimui. *Regėjimuose* atskleidžiamas sąmonės, sąmonės, savimonės vaidmuo, o ypač – savasties aktualizacijos svarba, nes tai yra asmenybės vitališkumo, darnos bei sveikatos pagrindas. Vydūniškoji sveikatos samprata artimiausia holistiniam požiūriui, nors ne mažiau ryškus yra vertybinis aspektas, kurį akcentavo dar Platonas, o XX a. antroje pusėje puoselėjo A. Maslou ir kt. *Regėjimuose*, kaip ir visoje mąstytojo kūryboje, išskiriant žmoniškumo svarbą, nepamirštami sveikatai reikšmingi religiniai (pasaulėžiūriniai), kultūriniai, socialiniai faktoriai. Sveikatos mokslui vis labiau tampant tarpdisciplininių tyrimų dalyku, o psichologijai artėjant prie hierarchinės žmogaus psichofizinės struktūros sampratos, Vydūno kūrybinis palikimas pasirodo kaip itin modernus, galintis pateikti vertingų išvalgų sveikatos psichologijai.

Literatūra:

1. *Asmenybė ir sveikata: teorijų sąvadas*. Kaunas, 2004.
2. Daujotytė V. *Literatūros filosofija*. Vilnius, 2001.
3. Franklis V. *Nesąmoningas Dievas*. Vilnius, 2000.
4. *Grožio kontūrai: iš XX a. užsienio estetikos*. Vilnius, 1980.
5. James W. *The varieties of religious experience. A study in human nature*. London, 2008.
6. Jungas K. *Atsiminimai, vizijos, apmąstymai*. Vilnius, 2010.
7. Jung M. *Mažasis princas mumyse. Išvalgos skaitant Saint-Exiupery*. Vilnius, 2006.
8. Jekentaitė L. *De profundis: psichoanalitinės filosofijos žvilgsniu apie mąstytojus ir menininkus*. Vilnius, 2007.
9. Kanišauskas S. *Filosofija ir psichologija: santykis ir pasaulėvaizdžio kontekstai*. Vilnius, 2003.
10. Pociūtė R. *Psichės istorijos: šiuolaikiniai lietuvių rašytojai psichoanalizės kontekste*. Vilnius, 2009.
11. Šardenas T. *Žmogaus fenomenas*. Vilnius, 1995.
12. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. *Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки*. Москва, 2001.
13. Vydūnas. *Sveikata, jaunumas, grožė*. Tilžė, 1928.
14. *Darbai ir dienos*. Vytauto Didžiojo universiteto Humanitarinių mokslų fakultetas, Kaunas, 1999–2012.
15. *Jaunimas: Mėnesinis laikraštis, skiriamas jauniems*. Tilžė, 1911–1914.
16. *Naujovė: Lietuvių labai skiriamas laikraštis*. Tilžė, 1915.

THE VISIONS OF VYDUNAS IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

Rima Palijanskaitė

Summary

The experience of visions as the climax of all experiences is the expression of the spiritual maturity of a personality, and the content of intellectual insights should be accepted as equal to rational knowledge. In the visions of Vydunas a role of consciousness, sub consciousness and self-consciousness is revealed and also the contours of the structure and hierarchy of the human spiritual nature are drawn upon. The actualization of self-consciousness is treated as the source and base of human vitality, harmony and health. Depression and neurotic states in a human are depicted as the consequence of egocentricity and incapability to be the authentic self and turn outwards towards others or the inability to experience anything transcendental. In *The Visions*, as in all the works of philosophers, such factors as inner harmony in religious (or spiritual) outlook and cultural and social surroundings are counted as highly important to our humanity.

KEYWORDS: mysticism, sub consciousness, consciousness, vision, human being.

VYDŪNO ERDVĖ: KLESTĖJIMAS IR ŽŪTIS

Anelė Vosyliūtė

Lietuvos socialinių tyrimų centras

Santrauka

Straipsnyje stengiamasi apibrėžti rašytojo, filosofo, visuomenės veikėjo Vydūno ryšį su jį supusiom erdvės (Tilžės) vietomis, atskleisti kai kurių šių vietų bruožus ir ypatumus, galimą poveikį. Sociologiniu požiūriu miestas aiškinamas kaip tam tikra jėga, nukreipianti žmonių veiklą, nuostatas, likimus, orientuojant visuomenės narius į tam tikrus objektus; miestas visada yra sudėtingas mechanizmas, socialinio gyvenimo tėkmė. Straipsnyje remiamasi Henri Lefebvre'o (H. Lefebvre 1994), Dona Massey (D. Massey 1994) ir kitų erdvės sociologų bei teoretikų metodologinėmis prielaidomis, pabrėžiančiomis, jog erdvė yra pirminis elementas, nulemiantis žmonių aktyvumo būdą, socialinę tvarką.

Straipsnyje pabrėžiama, jog Vydūno laikais tai buvo viduramžiškas, savo kultūra (ypač švietimo, prekybos, komunikacijų išsivystymu), pastatais, istorija ir istorine atmintimi ypatingai vertingas daugiakultūrinis miestas, kur jau XIX a. formavosi pramoninė aplinka.

Remdamasi M. Maffesoli'io (Maffesoli M. 1989) nuostata, jog socialumas nėra homogeniškas, bet ir vaizdų bei pojūčių visuma, autorė pateikia kai kurių simbolių, išvelgiamų literatūroje ir miesto vaizduose, bruožus. Straipsnyje pabrėžiama, jog Vydūno susidūrimas su įvairiomis erdvės vietomis atskleidžia jo identiško, visuomeninės tvarkos, pasitikėjimo vieni kitais ir įvairiomis vietomis ypatumus. Rytprūsių vietovių vystymasis suprantamas kaip įvairių socialinių, politinių, sakralinių ir ekonominių jėgų santalka ir varžytuvės, nuolatinė socialinių ir nacionalinių procesų tėkmė. Autorė pateikia tragišką šio puikaus miesto griūtį karo pradžioje, jo gyventojų kančias, Vydūno – bėglio likimą.

Straipsnyje panaudoti kokybiniai metodai - prisiminimų apie Vydūną, jo raštų medžiagos analizė, teorinė literatūra, autorės išvalgos.

Raktiniai žodžiai: egzistencinė prieiga, kokybinė analizė, miestų sociologijos svarba, Tilžės miesto bruožai, žmonių kančios karo erdvėje.

Išvados

Erdvinė aplinka visad teikia =mon4ms (šiuo atveju Vydūnui), jų socialiniams ir kultūriniais santykiams svarbią įtaką, vystosi kartu su jų asmenybėmis

Miestas – tai jėga, nukreipianti žmonių likimus

Tilžė – tai nuostabios architektūros, Rytprūsių ir Lietuvos kultūrinių simbolių palikimas

Vydūno Tilžė – tai ir pramoninė aplinka, sukaupusi ir humanistines viduramžių miesto vertybes

Karo metų miestas - atskleidžia jį supančio pasaulio akivaizdų bejėgiškumą, svetimumą ir pavojingumą; čia žmogus nuolat susiduria su grėsme, griovimu, žūtimis, nepatogumais. Žmogus kenčia, nes išgyvena chaosą, blogio pergale, netektį.

Filosofai, publicistai, poetai kūrė mitus apie romantišką, idealų miestą, jo sielą. Tai ir Lewis Mumfordas („Ikipramoninis miestas“), Adna Weber ir kiti plačiai aprašė XIX a. miestų kultūrą. Politiškai ir ideologiškai dominuojanti grupė visada tvarko ir kuria miesto teritorijos simbolius, semantinę plotmę. Anot Manuelio Castellso, visada ieškome proporcijų tarp praeities ir ateities, tęstinumo ir pertraukos, atsinaujinimo ir užmaršties. XIX a. – tai praeitis, tai paslaptinė erdvė, kur slepiasi svarbūs tekstai ir vaizdai, priklausantys įvairiems etnosams ir kultūroms, praėjusio laiko identitetams. Šio laikmečio miestams dažnai taikome praeities estetizacijos kriterijų: senovė ir tai, kas sena, yra gražu, patrauklu.

Sociologiniu požiūriu miestą galima aiškinti ir kaip tam tikrą jėgą, nukreipiančią žmonių likimus, orientuojant visuomenės narius į tam tikrus objektus ir veiklą. Miestas visada yra sudėtingas mechanizmas, socialinio gyvenimo tėkmė. Stendhalio, H. Balzako kūriniuose atsispindi kapitalizmo epochos socialinė eiga; šalio miesto, kaip įvairių bėdų, netvarkos šaltinio, jis išivaizduojamas ir aprašomas ir kaip civilizacijos, turto, modernybės suklestėjimo ir įvairių galimybių susikaupimo vieta. Miestas motyvuoja kūrybinės veiklos ir naujų žmogiškų veiklų, bendravimo išplitimą.

Tilžė - tai Vydūno miestas, erdvinė struktūra, sukaupusi tam tikrų sociokultūrinių sistemų elementus, formavusi to laiko visuomenės. Erdvės filosofo Henri Lefebvre'o nuomone, visuomenės pobūdis atsispindi jos erdviniame planavime ir idėjose, erdvių funkcijų įvairovė sudaro prielaidas žmonių socialiniams ir kultū-

riniams santykiams, sujungia ir skirtingus visuomenės narius į panašios elgsenos ir ketinimų erdvės atžvilgiu grupes, suskirsto juos pagal naudojamų erdvių poreikius ir vertinimą. Erdvės objektai skiriasi savo funkcijomis, estetine verte, interpretacijų galimybėmis. Erdvė ir jos vietos vertinama ne tik dėl jos instrumentinių funkcijų, bet ir pagal tai, kokias prasmes ir tapatumo bruožus ji atskleidžia socialinėms grupėms ir atskiriems individams. Erdvės kultūrinės prasmės turi įtaką žmonių mentalitetui; kaip pažymi sociologai, fizinė aplinka gali pasireikšti kaip strategija, reguliuojanti žmonių emocijas; vaikystės ir jaunystės metais patirtas prisirišimo prie malonių vietų jausmas gali padėti iškentėti kasdieninę rutiną, skatinti gerovės, taikingumo ir komfortiško pajutimą.

Vydūnas neatsiejamas nuo Mažosios Lietuvos istorijos ir likimo; septynis šimtmečius ši teritorija buvo Kryžiuočių ordino, vėliau Prūsijos, Vokietijos valdžioje. XIV-XV amžiuje iš skalvių, nadruvių, sulietuvėjuusių kuršių, vakarinių sūduvių ir senųjų prūsų susiformavo savita vakarinių lietuvių teritorija.

Remiantis H. Lefebvre'o (1996), D. Massey (1994) ir kitų erdvės sociologų bei teoretikų metodologinėmis prielaidomis, liudijančiomis, jog erdvė yra svarus elementas, nulemiantis žmonių aktyvumo būdą, socialinę tvarką/ netvarką; (M. Maffesolio požiūriu socialumas nėra homogeniškas, bet ir vaizdų bei pojūčių visuma), galime teigti, jog Vydūną ir jo šeimos narius nuolat veikė Rytprūsių erdvėje besiformuojantys socialiniai santykiai, tautinių, profesinių, religinių ir kitų struktūrų raiška, žmonių elgsenos modeliai.

Vydūno laikais (nuo XIX a. pabaigos) Tilžėje jau buvo susiformavusi pramoninė aplinka: čia buvo vystoma maisto pramonė (pvz., alaus, mineralinio vandens, o nuo 1919 m. - L. Geigerio alaus darykla, pienininkystės įmonės). Gilėja ekonominiai ryšiai su Karaliaučiumi, Berlynu, Lietuva. 1840 m. sukurta Tilžės sūrio (pagal Tilžės, Ragainės, Prūsų, Olandijos vietovių naminius receptus) gamyba, paplito visame regione, buvo net įkurta Tilžės sūrių draugija; sūris išplito pasauliniu mastu, geležinkeliu ir laivais būdavo gabenamas į Vokietijos ir kitas vietas.

Vydūno ir jo šeimos narių nuolatinis buvimas mieste, leidžia jiems pajusti šios vietovės simbolinę galią. Vaizdiniai žmonių sąmonėje yra neužmirštami, nuolat atgaminami. Ištaisais amžiais vykstantis miesto šventų vietų lankymas yra savos erdvės, sacrum vietos sureikšminimas, garbinimas, tai kartu su artmaisiais grįžimas į tautos praeitį, bendro identiteto patyrimas. Dalyvavimas religinėse apeigose,ėjimas į šventą centrą, šventovę yra pasaulio sukūrimo mito pakartojimas, kosmogonija (Mircea Eliade).

Tilžės kūrimasis vyko nuo XVI a. – tai miestas Nemuno žemupyje, 50 km nuo Nemuno žiočių, 97 km nuo Karaliaučiaus; buvo siejamas su Schalauerburgo pilies pastatymu Aukštojoje gatvėje prieš karą buvo daug spaustuvių ir knygynų centras, tokie statiniai kaip Aukštieji vartai, geležinkelio stotis, Rotušė, Karalienės Luizos tiltas per Nemuną, Prieklauka, Jokūbynės parkas, Celiuliozės ir popieriaus fabrikas. Tilžės miesto urbanistinę struktūrą sudarė netaisyklingi urbanistiniai kvartalai, Pilies malūno tvėnkyns. Miesto akcentas buvo renesansinė Vokiečių bažnyčia, visą laiką buvo daug karinių objektų, nuo XIX a. vidurio kūrėsi vis daugiau įmonių. Tilžė buvo svarbiu LDK ir Prūsijos vandens ir sausumos susisiekimo keliu, šiame regione yra vykę daug karų, politinių susitikimų (pvz., 1807 m sudaryta Tilžės sutartis. Gyventojai užsiiminėjo ir tinklų iš kanapinių ir lininių siūlų mezgimu. Buvo išvystyta įvairių žuvų gaudymo įvairiu metų laiku būdai, įsisavinta reikiamų žuvininkystės padargų ruošimas; tuo užsiėmė gausios bendruomenių grupės (Bagdonavičius V. 2009: 718 – 722). Vydūnui darė poveikį iškilūs senybiniai miesto pastatai, pvz., Vokiečių bažnyčia (žinojimas, jog čia esančios bažnytinės knygos saugojo įvairių kartų miestiečių gyvenimo įvykius - gimimo, santuokų, mirimo, konfirmacijos - tai ir istorijos, krašto praeities simbolis. Tai primindavo įvairių tautų susidūrimo ir kariavimo faktus, kai dragūnų pulkai po maldų ir priesaikų išžygiuodavo į prancūzų ir prūsų (ir kitus) karus. Miestiečių kasdienybę pažadindavo bažnyčios (miesto papuošalo, su puošniu ažūriniu bokštu, kylančiu aukštai į debesis) varpų skambėjimas; tai nuramindavo sielą, sukeldavo dvasios susikaupimą. Ši bažnyčia – tai viena iš pirmųjų Rytų Prūsijos bažnyčių, statyta 1598 -1610 m. Čia pat - baroko varpinė, daug medinių baroko skulptūrų; čia XVII a. vidury atsirado daug epitafijų, įkurdinta ir sukonstruota išpažinties koplytėlių (http://en.wikipedia.org/wiki/Sovetsk,_Kaliningrad_Oblast#History_of_Tilsit)

Autoriteto problema yra svarbus bet kokios socialinės tvarkos aspektas, tai - asmens, principo, organizacijos įtaka asmeniui ar grupei. Autoriteto funkcijos yra daryti žmonėms poveikį, būti savotišku ekspertu (vertinami žmonių dalykiniai pasiekimai, mokėjimai, moralinės savybės), savaip (stimuliavimo, skatinimo ar paaukimo būdais), kontroliuoti jų veiksmus.

Neprieštaravimas, bet sekimas autoritetu ir teigiama jo nuomonė yra pagrindas žmonių ar organizacijų veiksmus laikyti teisėtais, teisingais. Taigi autoritetų sunykimas, nebuvimas ar griūtis visuomenėje, didelėje ar mažoje (šeimoje) grupėje sukelia anomijos būklę. Taip vyko ir tada, kai buvo naikinama Rytprūsių kultūrinis, ūkinis, turpinis gyvenimas, lietuvininkų žemės nuosavybę perimdavo vokiečiai, tad tapdavo naujais autoritetais. Autochtonams reikėdavo brautis į naujas sritis, užimti ten lyderių pozicijas.

Kai kuriais atvejais mokslas visuomenės nariams tampa autoritetu, apgindamas juos nuo nedemokratiškų jėgų suvežėjimo; mokslas gali būti jėga sergstinti bendruomenės kultūrą ir identiškumą, suteikianti jai tvirtumo. Autoritetų buvimas suteikia socialinėms grupėms pastovumą, sukuria pasitikėjimo atmosferą; jų praradimas gali sukelti abejones pasaulio vertingumu, gyvenimo prasingumu. Autoritetų egzistavimas padeda visuomenei ar šeimai būti taikingu, gerai funkcionuojančiu socialiniu kūnu. (Tradicinėje visuomenėje autoritetai yra tarsi tarpininkai tarp formalios valdžios ir bendruomenės, jų funkcijos yra reagavimas į ekstremalias situacijas, išskylančius pavojus, socialinių bei kultūrinių normų saugojimas).

Intelektualo - inteligento polinkį turėjo jau Vydūno tėvas: "Tėvas buvo Berlyne mokslą gavęs pagonių misijai, bet, jo plaučiams pradėjus kraujuoti, neiškeliavęs. Išgijęs, jis kurį laiką kunigavo Žemaitijoje, bet rusams lietuvius tuomet labai spaudžiant, grįžo Prūsų Lietuvon, kur dirbo misijos naudai lietuviuose ir mokytojavo. Tėvas man ir teikė pirmąją mokslą. Anksti prasidėjo net graikų ir lotynų kalbomis". Galima manyti, jog ir ankstesni Vydūno protėviai buvo smalsūs, veržlūs žmonės. Vydūnas nuolat siekė ko nors naujo: studijavo įvairiuose universitetuose, įsisavindavo naujus mokslo dalykus, rašė filosofinius straipsnius, pjeses, būrė choras ir giedojo pats.

Jis aiškino: „Tolimesnių mokslą ėjau liaudies mokyklų mokytojams priruošti preparandijoje ir seminarijose“. Vydūnas buvo plačiai išsimokslinęs, rašė: „esu mokytojavęs ir sau studijavęs universituose: Greifswalde, Hallej, Leipzige ir, pagaliau, Berlyne. Iš pradžių čia vyriausieji dalykai buvo man fransų ir anglų kalbos, kurios man reikėjo mokytojaujant. Bet vyriausiai studijavau filosofijos istoriją ir tikybos, kultūros, istorijos, meno, gamtos mokslų ir teisių filosofiją, literatūros ir meno istoriją. Be to, dar studijavau sociologiją ir sanskrito kalbą ir sekiau dar tūlas kitas man reikalingas mokslo šakas. Tuo tarpu buvau ir išlaikęs Karaliaučiuje kvotimus, kad galėjau vidurinėse mokyklose mokytojaut ir rektoriu būti tokioms mokykloms, kuriose mokinami dvi svetimi kalbi. Gyvenu Tilžėj, kur ir beveik 20 metų vidur. bernukų 9 klasių mokykloje mokinau“ (Susivokimo malda <http://www.ismintis.lt/vydunas/vydunas-ir-jo-gyvenimas>).

Tad filosofas ir rašytojas buvo išbandęs ne vieną Vokietijos mokslo įstaigą, pažinęs žymių profesorių, knygų autorių, vaikščiojo seniausių Europoje universitetų miestų gatvelėmis. Visa tai formavo jo pasaulėžiūrą, požiūrius į istoriją, Lietuvos ir kitų šalių kultūrą. Tai darė Vydūną stipria, stabilia asmenybe, leido jo sąmonei atsiremti į visos Europos idėjas. Autoritetų buvimas reiškė Vydūnui jo socializaciją visuomenėje, jo susiliejimą su kelių tautų istorine atmintimi.

Vydūno gyvenimas buvo įvairiapusis: gražioje vaikystės bendruomenėje, tarp intelektualų, kolegų Vokietijos universitetuose, dirbant spaustuose su Marta, šeimoje su Klara, buriantis į lietuvininkų choras. Gyventi reiškia tenkinti kasdieniškus materialinius ir dvasinius poreikius, bet kiekvienam žmogui apstu ir įvairių bėdų, kančių. Vydūnui tai buvo artimųjų mirtys (tėvo, motinos, brolių, Martos, Klaros ir kitų). Tai ir vokiečių valdžios persekiojimai, kalėjimas, o ypač karo bėdos. Karo metu žmogus buvoja nežinios ir kentėjimo būsenose, tai yra buvimas rūpinantis ir baiminantis, t.y. kenčiant. Kančia telkiasi ne tik žmogaus savimonėje, bet atskleidžia viso jį supančio pasaulio akivaizdų bejėgiškumą, svetimumą ir pavojingumą. Karo metu žmogus nuolat susiduria su grėsme, griovimu, žūtimis, būtinais nepatogumais. Žmogus kenčia, nes išgyvena chaosą, blogio pergalę, netektį. Anot A. Maceinos, nuostabos pasaulio vietą tada užima kančia, blogis ir kančia remiasi vienas kitu. "Kančia yra mūsų pačių kaip maišaties savimonė, todėl perskverbia visą mūsų būtybę su visomis jos galiomis: mes kenčiame visu savimi; nėra nieko mumyse, kas būtų kančiai atsparu (Maceina A, 1994:111). Kančių matymas žmonėms nesuteikia džiugesio, pasididžiavimo ar stebėjimosi; (« kančioje mūsų buvimas pasirodo dužlus, o mes... buvojame chaotiškai". Egzistencijos grėsmingumas sukelia mintį, jog tokį pasaulį sunku priimti, jį verta tik kritikuoti, o gal ir visai atmesti, tačiau belieka tik susitaikyti su visa griūtimi, katastrofa. Kiek bevengtų, karo metu žmogus tampa atviras kančių patirčiai, daugelis jas pakelia, grūdinami savo fizines ir moralines jėgas, kiti žūva. Kentėjimas gali pažadinti žmogų ir iš egoistinių nuostatų, nukreipti į kitų rūpesčius, padaryti jautresnį kitų vargui.

Literatūra

1. Bagdonavičius V.(2009). Mažosios Lietuvos enciklopedija, t. 4, Vilnius
2. Maffesoli M.(1989) The sociology of everyday life. Current sociology, N1
3. Maceina A. (1994). Raštai, t. 6. Vilnius: Mintis
4. Massey D. (1994) Space, place and gender, 1994
5. http://en.wikipedia.org/wiki/Sovetsk_Kaliningrad_Oblast#History_of_Tilsit
6. <http://www.ismintis.lt/vydunas/vydunas-ir-jo-gyvenimas>.

Anelė Vosyliūtė

The paper deals with Vydūnas native city Tilze analysis, its development since XIX c. till the ruination in 1941. Using the conceptions of space sociology (H. Lefebvre and D. Massey) the author stresses

the importance of Tilze for the development of Ostprussia during the long centuries. The goal of the article is to research what the features of Tilze had the proximity for Vydūnas and motivated his activity and attitudes. Vydūnas lived in Tilze during the germanisation period, when the Lithuanian-Prussian culture in the city was pressed. According to H. Lefebvre and D. Massey conceptions of space, the primary element is, that space decides what activity may occur, but even this “decision” has limits placed upon it. The urban landscape (and such sites as governmental, historical, business and market, sacred and profane places) is a scene of people expression, experiences and discourses.

The inhabitants as the users of space are the participants of flow of social and cultural signs and images. The streets of city, and their places of commerce, representation, the parks and squares have comprised a large part of any city; streets are the daily routines for people walking and driving, they are as places of sociability and consumption. The different old buildings – churches, halls, residences, hospitals, factories, railway stations had in Tilze their functions and meanings, history. They are needed for the people not only in practical, but in the symbolic aspect too. The places and their objects give for the society many experience, the possibility to act and the emotions.

The author stresses, that Vydūnas was familiar with native Tilze and others towns of Germany, where he studied and travelled, researched history and European civilisation. He and his family were significant representatives of Ostprussia, cultural leaders, responsible for the destiny of nation. The author discloses the authorities in Vydūnas environment and reflects his existential problems during the war, suffering and pain. The ruination of Tilze was great damage for Lithuania and Prussia culture.

In the paper are used qualitative method of research – the material of remembrance about Vydūnas and his writings, theoretical literature, the author’s ideas.

Findings:

The features of Tilze before the IIWW had the proximity for Vydūnas and motivated his activity and attitudes.

The urban landscape of city always is a scene of people expression, experiences and discourses

The inhabitants as the users of space are the participants of flow of social and cultural signs and images, which are developing their personalities

Vydūnas was familiar with native Tilze and others towns of Germany, where he studied and travelled, researched history, European civilisation.

He and his family were significant representatives of Ostprussia, cultural leaders, responsible for the destiny of nation. The author discloses the authorities in Vydūnas environment and reflects his existential problems during the war, suffering and pain. The ruination of Tilze was great damage for Lithuania and Prussia culture.

KEYWORDS: existential approach, peculiarity of Tilze city, significance of town sociology suffering of people during the war, qualitative method of research.

VYDŪNO LAIŠKAI (1904–1929 M.) JURGIUI ŠAULIUI KLAIPĖDOS UNIVERSITETO BIBLIOTEKOS KAZIO PEMKAUS FONDE

Roma Bončkutė, Edita Tičkutė

Anotacija

Straipsnyje aptariami 88 Vydūno laišakai Jurgiui Šauliui (kopijos saugomos Klaipėdos universiteto bibliotekos Pemkaus fonde). Šių laiškų niekas nėra tyrinėjęs. Jie pirmą kartą buvo paminėti JAV 1974 m. ir 1975 m. Vinco Maciūno, Kosto Ostrausko straipsniuose, tačiau nesulaukė vėlesnių literatūros istorikų dėmesio. Šis epistolinis palikimas pateikia daug duomenų apie Vydūno kasdienius darbus, gyvenimą, asmenybę, kūrybą.
RAKTAŽODŽIAI: laišakai, lietuvių literatūros istorija, teksto genezė.

Ivadas. Klaipėdos universiteto bibliotekos dr. Kazio Pemkaus archyve yra saugomi 88 Vydūno laišakai Jurgiui Šauliui, rašyti 1904–1929 m. K. Pemkus laiškus buvo atsišvietęs, o originalai yra saugomi Pensilvanijos universiteto bibliotekoje, J. Šaulio archyve.

Susipažinus su Vydūno gyvenimo bei kūrybos tyrinėjimais, matyti, kad ankstesni tyrėjai beveik neminėjo Jurgio Šaulio įtakos rašytojo gyvenimui ir kūrybai. Jurgio Šaulio pavardė daugiausia figūruoja greta Nepriklausomybės signatarų, politikų, publicistų, laikraščių redaktorių, Lietuvos demokratų partijos organizatorių¹, vertėjų „Sandoros“ draugijos Berne narių², bibliofilų³, Lietuvos diplomatų, masonų.

Jurgis Šaulys humanitarams, filologams labiausiai žinomas kaip bibliofilas. Jis 1938 m. padovanojo 644 senus spaudinius, susijusius su Lietuvos istorija, VDU. 1952 m. Jurgio Šaulio archyvą įsigijo Pensilvanijos universiteto biblioteka Filadelfijoje, apie ją rašyta Vinco Maciūno ir Kosto Ostrausko straipsnyje „The Šaulys Collection“⁴. Kaip galima spėti iš Vaclovo Biržiškos laiško kalbininkui Petriui Jonikui, atrodo, jis buvo paprašytas įvertinti J. Šaulio archyvo vertę. J. Šaulio asmeniniai dokumentai, 2000 m. jo giminaičių perduoti Lietuvos Nepriklausomybės Signatarų namų muziejui Vilniuje.

V. Maciūnas 1974 m. paskelbė straipsnį apie A. Smetonos laiškus J. Šauliui⁵, paminėdamas, kad Pensilvanijos universiteto biblioteka turi ir Vydūno laiškus. 1975 m. V. Maciūnas paskelbė išsamų straipsnį „Dr. Jurgio Šaulio archyvas“⁶, čia ne tik apibūdinta kolekcijos istorija, tematika, bet pacituojami ir lietuvių rašytojų laišakai.

Pažymėtina, kad po V. Maciūno publikacijos net išėivijos literatūros istorijos tyrėjams liko nežinoma apie Pensilvanijos universiteto bibliotekoje saugomus lietuvių literatūros klasikų laiškus⁷ J. Šauliui.

Iš paminėtų V. Maciūno publikacijų apie Jurgio Šaulio kolekciją Pensilvanijos universiteto bibliotekoje bei, matyt, asmeninių kontaktų su JAV išėivija, sovietinėje Lietuvoje apie J. Šaulio archyvą ir ten esančius rašytojų laiškus buvo žinoma, tačiau ne itin plačiai.

1970 m. *Literatūroje* (XII, 1) buvo paskelbtas K. Bagdonavičiaus ir J. Daunienės parengtas Vydūno laiškų pluoštas – „iš mažiausiai žinomo Vydūno epistolinio palikimo“, kaip rašoma publikacijos pratarmėje. Tai pirma Vydūno laiškų publikacija (Žirgulyš, 1989, 186). Vaclovas Bagdonavičius žinojo apie Vydūno laiškus M. Jankui. „Dauguma jų pateko į J. Šaulio archyvą (didžioji dalis iš 85 jame esančių Vydūno laiškų), perduotą Pensilvanijos universitetui (JAV). Tik penki iš žinomų Vydūno laiškų M. Jankui yra Lietuvoje. Keturi iš jų saugomi Vilniaus universiteto bibliotekos (VUB) rankraštyne (F1–D 509), vienas – Mokslų akademijos bibliotekos (LMAB) Rankraščių skyriuje (F103–111)“ (Bagdonavičius, 2009, 97–98). Tačiau šie laišakai

¹ A Petrika, *Lietuvių tautinio atbudimo pionieriai. Dr. V. Kudirka, P. Višinskis, G. Petkevičaitė-Bitė, J. Biliūnas, Žemaitė, Lazdynų Pelėda, Šatrijos Ragana*, Amerikos Lietuvių Darbininkų Literatūros Draugijos leidinys Nr. 44-tas, Brooklyn: Laisvės spauda, 1939, 119.

² Žr.: Irena Štikonaitė, „Lietuvos kultūriniai ir akademiniai ryšiai su Šveicarija XVI–XX amžiuje“, *Archivum Lithuanicum* 6, Wiesbaden: Harrassowitz Verlag, 2004, 215–216.

³ Žr.: Alma Braziūnienė, „Kūrybinė bibliofilijos erdvė Lietuvos respublikoje (1930–1940)“, *Knygotyra* 48, 2000, 149–171. Alma Braziūnienė, „Senosios kartografijos rinkiniai Lietuvoje“, *Knygotyra* 36, 2000, 34–53. Alma Braziūnienė, „Senosios lietuviškos knygos ir lituanika Kazio Varnelio bibliotekoje“, *Knygotyra* 48, 2001, 37, 1–14.

⁴ Vinco Maciūno ir Kosto Ostrausko straipsnyje „The Šaulys Collection“, *Library Chronicle*, vol. XX, 1954, p. 35–46.

⁵ Vincas Maciūnas, „Antano Smetonos laišakai J. Šaulio archyve“, *Aidai* 8, 1974, 339–344.

⁶ Vincas Maciūnas, „Dr. Jurgio Šaulio archyvas“, *Lituanistikos instituto 1973 metų suvažiavimo darbai*, Čikaga, 1975, 39–64.

⁷ Juozas Brazaitis, „Sofija Pšibiliauskienė-Lazdynų Pelėda (I)“, *Raštai 2. Nuo Maironio iki Brazdžionio (septyniolika rašytojų)*, 1981, Chicago: Į laisvę. Fondas lietuviškai kultūrai ugdyti.

mokslo visuomenei plačiau taip pat nežinomi. V. Bagdonavičius dar yra užsiminęs apie Vydūno laiškus J. Basanavičiui, taip pat žinomi jo laišakai skautams. Tačiau niekur jie nebuvo plačiau tirti.

Straipsnio **tikslas** aptarti Vydūno laiškus Jurgiui Šauliui. Siekiant užsibrėžto tikslo, straipsnyje bus aprašyti bendrieji Vydūno laiškų Jurgiui Šauliui ypatumai; laiškų tematika.

Vydūno laišakai J. Šauliui yra didelė naujiena, niekas jų nėra tyrinėjęs ir net užsiminęs apie jų egzistavimą.

Epistolinio dialogo dalyviai. Apie filosofą, dramaturgą, publicistą Vilhelmą Storostą Vydūną žinome nemažai. Galima priminti, kad pirmuosiuose savo darbuose Vydūnas rutuliojo abstrakčias filosofines problemas. Vėliau tyrė tautos istoriją, bandė iš lietuvių kovų su kryžiuočiais sukurti tam tikrą tautos raidos schemą. Parašė dvylika filosofijos veikalų, daugiau kaip šešiasdešimt filosofinio turinio dramų, istoriosofinių kalbos darbų, daugybę publicistinių straipsnių. Tačiau ne itin gerai mokėdamas lietuvių kalbą, ėmėsis rašto darbų, stokojo draugo, lietuvių kalbos moko. Tokį bičiulį jis sutiko 1904 m., tai buvo Jurgis Šaulys. Vydūnas su J. Šauliu susipažino 1903 m., kai šis atvyko į Tilžę redaguoti *Varpo* ir *Ūkininko*. „Pažinęs Vydūną ir susidomėjęs Prūsų lietuvių gyvenimu, aš dažnai lankiau taip jį patį, taip ir jo rengiamas Šventes Tilžėje“ (Šaulys, 1948, 14).

Jurgis Šaulys (1879–1948) – Lietuvos valstybės ir visuomenės veikėjas, spaudos darbuotojas, Nepriklausomybės akto signataras. Šis veiklus visuomenininkas gimė Balsėnuose, Švėkšnos valsčiuje, mokėsi Palangos progimnazijoje, kur dalyvavo lietuvių moksleivių būrelyje ir skaitydavo iš Tilžės kontrabanda gaunamą lietuvių spaudą. Greitai ir pats ėmė joje bendradarbiauti, pirmąją savo korespondenciją iš moksleivio gyvenimo nusiųsdamas 1895 m. Amerikoje einančiai *Vienybei Lietuvininkų* (Maciūnas, 1975, 39). 1897–1899 m. mokėsi Vilniaus kunigų seminarijoje, bet buvo iš jos pašalintas dėl lietuviškos spaudos platinimo. 1903 m. pradėjo studijuoti ekonomiką Berno universitete (Šveicarija), kuri baigė 1912 m. filosofijos daktaro laipsniu. Studijuodamas universitete J. Šaulys aktyviai dalyvavo visuomeniniame Lietuvos gyvenime: bendradarbiavo lietuvių spaudoje, redagavo *Varpą*, susirašinėjo su kitais visuomenės veikėjais, to meto rašytojais, domėjosi viskuo, kas vyksta Lietuvoje. Baigęs universitetą J. Šaulys įsitraukė į organizacinį lietuvių gyvenimą. Redagavo *Lietuvos žinias*, buvo vienas iš *Lietuvos aid*o redaktorių. Itin reikšmingai jis darbavosi karo metu, priklausė Lietuvių draugijai nukentėjusiems dėl karo šelpti. 1917 m. išrinktas į Lietuvos Tarybą. Dirbo Tarybos generaliniu sekretoriumi, o nuo 1918 m. vasario mėn. – pirmuoju vicepirmininku. 1918 m. vasario 16 d. kartu su kitais Tarybos nariais pasirašė nepriklausomos Lietuvos valstybės atkūrimo aktą.

1918 m. lapkričio 23 d. buvo paskirtas pirmuoju Lietuvos nepaprastuoju ir įgaliotuoju ministru Vokietijoje, vėliau – Šveicarijoje, Italijoje. 1924 m. pasitraukė iš diplomatinės tarnybos, rūpinosi lietuviškų periodinių spaudinių rengimu ir leidyba Klaipėdos krašte, redagavo *Klaipėdos žinias*, *Lietuvos keleivį*, *Memeler Zeitung*. 1927–1946 m. tęsė darbą diplomatinėje tarnyboje: buvo nepaprastasis pasiuntinys ir įgaliotasis ministras Vatikane, Vokietijoje, Lenkijoje, Šveicarijoje. Sukaupė didžiulį retų spaudinių Lietuvos istorijos tematika rinkinį, dalį jų 1938 m. padovanojo Vytauto Didžiojo universitetui. Mirė 1948 m. spalio 18 d. Lugane (Šveicarija). Po jo mirties šeima didžiausią jo bibliotekos ir archyvo dalį pardavė Pensilvanijos universitetui (JAV), kur dabar ir saugomi Vydūno laiškų originalai.

Bendrieji Vydūno laiškų ypatumai. Kaip sakytą, KU bibliotekos K. Pemkaus archyve yra 88 Vydūno laišakai J. Šauliui, rašyti 1904–1929 m. Daugiausia – 69 laišakai – yra rašyti ant atvirlaiškių – specialių pašto kortelių atviram laiškui. Ant paprastų popieriaus lapų rašyta 19 laiškų. Iš 69 atvirlaiškių septyniolika yra su nuotraukomis kitoje pusėje. Tuo metu buvo įprasta nuotraukas panaudoti atvirlaiškiams, kitoje pusėje atspausdinus reikiamus atviram laiškui elementus: nurodyta vieta pašto ženklui, adresui, eilutės teksto rašymui. Daugiausia Vydūnas naudojo atvirlaiškius-nuotraukas, kuriose įamžinta jo vadovaujama Tilžės giedotojų draugija. Galima numanyti, kad 65 ir 75 laiškuose yra nuotrauka iš kokio nors Vydūno parengto vaidinimo, kadangi ten žmonės nestatiški, scenoje įvairiai išsidėstę: po kelias moteris yra viename ir kitame šone, trys per vidurį, vienos lyg kalbasi, kitos klausosi. 27-ajame laiške Vydūnas kaip paveikslėlį panaudojo savo leidžiamo ir redaguojamo leidinio *Šaltinis* antraštinį lapą. O 33-ajame laiške – chorinio dainų rinkinio *Lietuvos varpeliai* viršelį. Dar vienas laiškas yra su Rambyno kalno vaizdu. Vydūno laišakai yra trumpi, aiškūs, išdėstantys reikalo esmę, daugiausiai vieno puslapio. Ilgiausias laiškas yra 6 puslapių (6 laiškas), yra keturi laišakai po keturis puslapius, pora laiškų po tris puslapius, šeši laišakai po du puslapius, o visi kiti po vieną. Yra keturi Vydūno laišakai J. Šauliui, rašyti karo metu 1916 m. ir todėl – vokiškai.

Beveik ant kiekvieno Vydūno laiško J. Šaulys yra užrašęs, kada laiškas gautas ir kada į jį atsakyta arba prirašyta, kad laiškas be atsakymo.

Beveik visi laišakai yra datuoti. Iš 88 laiškų aptinkami tik du, kurie yra be datų, tai 10 ir 19 laišakai. Vydūno nerašė dažnai, pavyzdžiui, mėnesyje kartą. Dažniausiai juos skirdavo kelių mėnesių laikotarpis, pavyzdžiui: trečiasis Vydūno laiškas J. Šauliui rašytas 1905 m. kovo 5 d., o ketvirtasis tik 1905 m. spalio 27 d.

Neretai laiškus skyrė net metai, pavyzdžiui: septintasis laiškas rašytas 1907 m. sausio 9 d., aštuntasis – 1908 m. sausio 4 d.; toliau laišakai rašomi gana nuosekliai: devintasis – 1908 m. sausio 5 d., dešimtas – 1908 m. sausio 11 d., vienuoliktasis – 1908 m. sausio 16 d., dvyliktasis – 1908 m. sausio 20 d. Vydūno laiškas laišką vydavo paprastai tuomet, kai būdavo redaguojamas koks jo tekstas. Paskutinius laiškus skiria net kelerių metų tarpas: 84-asis laiškas rašytas 1917 m., o 85-asis tik 1924 m.; 86-asis dar parašytas tais pačiais metais, o 87-asis ir 88-asis jau rašyti tik 1929 m. Visi kiti laišakai datuojami su visais datos elementais: diena, mėnesiu ir metais arba laiško pradžioje, arba pabaigoje, pvz.: aštuntajame laiške įrašyta tokia data: „4. 1. 1908.“, tryliktajame – „24. 1. 1908.“ Dalyje laiškų rašomi sutrumpinti metai, pvz.: 33-ajame laiške rašoma: „12. 1. 10.“, 85-ajame – „5. 1. 24.“ Tik keletas laiškų išsiskiria šiek tiek kitokiu datavimu: 86-ajame laiške data rašoma taip: „1924-mt. IX-23-d.“, 87-ajame – „1929-II-5-d.“, 88-ajame – „1929-Liep. 26“, 4-ajame – „27. Sp. 1905.“ Dar keliuose laiškuose prie metų parašymo pridėdama raidė m: 36-ajame laiške – „23. 6. 1910. m.“; 37-ajame – „2. 7. 1910. m.“, 46-ajame – „18. 3. 11. m.“

Epistolinio dialogo dalyvių požiūrį į vienas kitą atskleidžia ir kreipiniai. Vydūnas į J. Šaulį kreipiasi itin pagarbiai. Dažniausios laiško pradžios formulės yra šios: „Gerbiamasis“, „Labai gerbiamasis“, „Labai gerbtinas pone“, „Gerbiamas miels pone“, „Labai gerbiamas Tautietė“, „Brângus Tautietė“, „Mielas Tautietė“, „Malonusis“, „Mielasis“. Dažniausiai Vydūnas į J. Šaulį kreipdavosi tiesiog „Gerbiamasis“ arba „Mielas Tautietė“. Kreipinys „Gerbiamasis“ yra santūrus ir mandagus, nerodantis per daug asmeniškų jausmų, bet žinant, kad Vydūnas nebuvo vienas iš tų, kurie mėgsta daug kalbėti, bet mažai veikti, tai nestebina. Jis buvo linkęs taupiai, bet tiksliai išreikšti norimą pasakyti dalyką. Žodyje „Gerbiamasis“ telpa visa Vydūno pagarba ir pasitikėjimas draugu. O subtilus kreipinys „Tautietė“, gerai Vydūną pažįstančiam žmogui, iškart turėjo skambėti kaip didžiausias komplimentas, nes nėra jam mielesnio žmogaus už tą, kuris dirba savo tautos labui.

Yra ir keletas įdomesnių kreipinių: „Gerbiamas dîke“ (1909-08-20), „Garbingas Dîkûne“ (1905-12-01), „Gârbins D.“ (1905-11-25), „Labai branginams kunge“ (1910-08-02), „Gerbiamas pâti“ (1908-02-28). Aleksas Girdenis, kalbėdamas apie Vydūno rašybos ypatumas, užsimena apie jo pasidarytus naujadarus. Tarp jų mini ir žodį *dykas*, nurodydamas, kad jis reiškia „laisvas“ (Girdenis, 2001, 595). Mažajoje Lietuvoje *dykais*, *dykûnais* tuo metu buvo vadinami laisvi, nuo niekieno nepriklausomi žmonės. Taigi, į J. Šaulį kreipdamasis „dîke, dîkûne“ Vydūnas turbūt norėjo dar kartą pabrėžti jo šviesią dvasią, pasiaukojantį darbą kitų labui.

Kreipiniu „Labai branginams kunge“ Vydūnas, galbūt, dar kartą ir dar stipriau norėjo pabrėžti draugo dvasinį išskirtinumą, artimumą savo sielai.

Beveik kiekviename laiške Vydūnas atsiseikina taip pat: „Daug labû dienû“ (1908-01-02), „Daug viso lâbo“ (1909-08-18), „Daug lâbo“ (1909-09-01). Dažnai palinki pasisekimo darbe ar sveikatos: pvz.: „Lai pasiseka Jums dârbas ir – pasilikite linksmi bei geros sveikâtos“ (1910-08-02), „Daug pasisekimo Jûsû darbams ir viso lâbo“ (1911-03-01). Net atsiseikinimo žodžiuose figūruoja darbas ir tai tik dar kartą parodo, koks Vydūnas buvo atsidavęs darbui, tautai ir iš kitų tikėjosi to paties.

Laiškuose Vydūnas pasirašinėjo arba vardu ir pavarde, arba slapyvardžiu Vydūnas, kuris vėliau tapo lyg ir tikriniu jo vardu. Dažniausiai pasirašinėjo sutrumpintu vardu ir pavarde, pvz.: V. Storost, Vilh. Storost; keliuose laiškuose, kaip galima numanyti, dėl vietos stokos arba skubėjimo pasirašinėjo ir sutrumpinta pavarde: Vilh. St. (5 laiškas), V. St. (13, 26, 27, 29 ir 40 laišakai). Tik pačiame pirmajame laiške pasirašė pilnu vardu ir pavarde: „Vilelmas Storost“. Pasirašinėti nuosekliai slapyvardžiu Vydūnas ėmė nuo 54 laiško (iki tol tik 17 laiške buvo pasirašęs slapyvardžiu) ir taip pasirašinėjo visą likusį laiką, tik 58-ajame laiške dar kartą pasirašė V. Storost.

Vydūno laišakai, nepaisant jo savotiškos rašybos sistemos, įskaitomi gana gerai. Tiesa, yra laiškų, kurie primena savotišką pynę: laiškas iš pradžių rašytas horizontaliai, bet vėliau lapas pasukamas ir ant to paties teksto pradėdama rašyti vertikaliai. Susidaro toks raizginys, kad ką nors įskaityti darosi sunku, tačiau tokių laiškų, kur visas tekstas būtų parašytas ant teksto tėra du (14 ir 48 laišakai).

Yra nemažai vietų, kuriose Vydūnas taiso savo parašytą žodį ar raidę. Tai rodo, kad jis stengėsi tobulinti savo kalbą, parašęs ir perskaitęs būdavo nepatenkintas tuo, kaip parašė, stengdavosi pakeisti tinkamesniu žodžiu ar formuluote. Taisymai aiškiai rodo Vydūno pastangas parašyti gražiau, taisyklingiau, lietuviškiau.

Laiškuose, rašytuose J. Šauliui, dažniausiai nuskambanti tema yra Vydūno prašymas redaguoti jo tekstus, taisyti klaidas, kad jo veikalų kalba būtų kuo lietuviškesnė. Kaip jau buvo minėta, Vydūnui jo kūrinių lietuviškumas buvo vienas svarbiausių tikslų, kurio jis siekė visą gyvenimą. Štai ką jis rašo 14-ame laiške: „tik gera kalba tegaliu naudingu pastoti Lietuvai, suteikti jai jos kalbos galingû [šis žodis tris kartus pabrauktas] mintsiû, kurios jos gîvânimâ tiek atgaivins, kiek jos galingos.“ Šiame sakinyje trumpai ir aiškiai nuskamba visas Vydūno gyvenimo siekis. Jis suvokė, kaip nelengva šnekamąją lietuvių kalbą padaryti tinkamą literatū-

rai, filosofijai, apskritai sukurti bendrinę kalbą (viename laiške rašo: „daiktas rašti vietoj daigtas, pats nežinau, bet tokia tai sunkenîbê, kad stebiuos; tai akis užmârkâs tegalêtsiau rašti“ (1908-01-30)).

Iš laiškų paaiškėja, kad J. Šaulys redagavo daugelį draminių Vydūno kūrinių: *Probočių šešėlius, Amžinąją ugnį, Pasaulio gaisrą, Jonuką, Tėviškę, Vaidilutę, Birutininkus, Vargšą ir besotį, Piktąją gudrybę*.

Laiškuose matyti, kad J. Šaulys redagavo dainų ir giesmių rinkinį *Lietuvos varpeliai*. Laiškai parodo, kad Vydūnas talkininkavo J. Šauliui. J. Šaulys 1902–1912 m. gyveno ir studijavo Berne, tad daugelį rašto darbų privalėjo rašyti vokiškai. Vydūnas tobulino J. Šaulio vokiškai parašytus tekstus.

Taigi Vydūnas ir J. Šaulys padėjo vienas kitam. Atrodo Vydūnas nesmagiai jautėsi, apkraudamas draugą darbais, todėl visada prašydavo ir jam siųsti taisyti savo darbus: „Nesulaukdamas Jūsų siuntinio rasiau galiausiai, nêsa mân pailgsta taip ilgai skolininku pasilikti. Ar tai rasi veik atsîsite? Norêtsiau ir Jus dâr varginti. Bet mân neduodant Jums patarnauti ir mân drovu Jus apsinkint“ (1910-03-24).

Išvados. Laiškų apžvalga atskleidė Vydūno ir Jurgio Šaulio bendradarbiavimą, apie kurį iki šiol nebuvo rašyta. Iš laiškų sužinoma, kad susirašinėjimas tęsėsi daugiau kaip 20 metų – nuo 1904 iki 1929 m.

Bendrieji laiškų bruožai parodo, kad Vydūnas nemêgo rašyti ilgų laiškų. Laiškai padeda sekti Vydūno kalbos tobulėjimą, jo lietuviškosios rašybos raidą.

Ištirus matyti, kad laiškuose vyrauja dvi temos: Vydūno tekstų redagavimas ir to meto lietuvių kultūrinio gyvenimo naujienos. Daugiausia dėmesio skiriama tekstų redagavimui. Paaiškėja, kad J. Šaulys redagavo daugelį Vydūno darbų: ne tik draminius veikalus, bet ir dainų rinkinius, jo leidžiamus laikraščius. Tai leidžia lietuvių literatūros istorikams imti kalbėti apie Jurgį Šaulį kaip apie aktyvų XX a. pradžios literatūrinio lauko dalyvį.

Laiškai parodo, kiek daug pastangų Vydūnas dėjo rašomosios kalbos ugdymui, kūrinių redagavimui. Laiškai padeda atkurti ne vieno Vydūno teksto istoriją. Taigi šie laiškai tampa neįkainojama vertybe siekiant atkurti Vydūno tekstų genezę ir kartu geriau pažinti šį daug Lietuvai nusipelnusį žmogų.

Literatūros sąrašas

1. Anysas, M., 1953: „Vydūnas“, *Dirva*, V. 14., Nr. 20
2. Bagdonavičius, Vaclovas, 2009: „Martynas Jankus ir Vydūnas: bendrumai ir skirtybės“, *Knygotyra* 52. ISSN 0204–2061., Vilnius: VU leidykla.
3. Bagdonavičius, Vaclovas, 2001: *Sugrįžti prie Vydūno*, Vilnius: Kultūra.
4. Daujotytė, Viktorija, 1994: „Vydūno gelmiškumas“, *Vydūnas lietuvių kultūroje*, Vilnius: Filosofijos, sociologijos ir tiesės institutas.
5. Dem-nas jun., 1924: „Iš Prūsų lietuvių gyvenimo“, *Klaipėdos žinios*, Klaipėda, 1924 m. rugsėjo 20 d. Nr. 192.
6. Girdenis, Aleksas, 2001: Kelios mintys apie Vydūno rašybą ir kalbą“, *Vydūnas Amžina ugnis*, Vilnius: Alma littera.
7. *Lietuvos albumas*, 1924, Kaunas (Parengė ir suredagavo Liūdas Gira).
8. Maciūnas, Vincas, 1975: „Dr. Jurgio Šaulio archyvas“, *Lituanistikos instituto 1973 metų suvažiavimo darbai*, Čikaga: Litanistikos institutas.
9. Palionytė, Danutė, 1968, „Vydūnas ir muzika“, *Muzika ir teatras*, Vilnius: Vaga.
10. Smetona, Antanas, 1917: „Pirmutinis žodis“, *Lietuvos aidas*, Vilnius, ketvirtadienis, 1917 m. rugsėjo mėn. 6 d.
11. Šaulys, Jurgis, 1948: „Vydūnas: jo 80 metų sukakties proga“, Vydūnas: *Vydūno 80 m. amžiaus sukakčiai paminėti*, Detmold: Mūsų kelias.
12. Vydūnas, 1917: „Būsimosios kultūros pamatas“, *Lietuvos aidas*, Vilnius, 1914 m. lapkričio mėn. 17 d.
13. Vydūnas, 1924, „Šalies gerovė“, *Klaipėdos žinios*, Klaipėda, 1924 m. vasario 1 d. Nr. 1.
14. Vîdûnas, 1908, *Probotsiûn sesêliai*, Tilzê: Otto v. Mauderodê.
15. Vîdûnas, 1919: *Vergai ir Dîkiai*, Tilzê: Rûta.
16. Žirgulyš, Aleksandras, 1989: *Tekstologijos bruožai*, Vilnius: Mokslas.
17. http://www.ku.lt/~cb/collections/pemkus_kazys.php

THE LETTERS OF VYDŪNAS TO JURGIS ŠAULYS IN K. PEMKU'S FOUNDATION OF KLAPEDA UNIVERSITY

Roma Bončkutė, Edita Tičkutė

Klaipėda University

Annation

The article discusses the content of 88 Vilhelmas Storosta's (Vydūnas) letters to Jurgis Šaulys. (The copies of them are in the possession of Pemkus Foundation of Klaipeda University Library.) The letters were mentioned in the articles of Vincas Maciūnas and Kostas Ostrauskas, published in 1974 and 1975 in the USA, but never analyzed. Nevertheless they contain valuable information concerning Vydūnas's personal life and creative activity.

KEYWORDS: letters, history of Lithuanian literature, generation of text.

LIGOS METAFIZIKA

Vilimantas Zablockis

Metafizikos mokslų daktaras

Respublikinė Klaipėdos ligoninė

Įvadas

Senovės graikų išminčiai Sokratas, Arstotelis, Parmenidas ieškojo pažintinių kelių į nematomą mus supančią visatą. Jų nuostatata buvo, kad visi gyvenimo įvykiai, aplinkybės, ligos ir nelaimės atsiranda iš kažkokio stabilaus pažinimo objekto. Jie tvirtino, kad anapus netvaraus juslinio pasaulio egzistuoja tvarus idealių esmių ir esinių pasaulis.

Mus supantis materijos makropasaulis identiškai panašus į esantį mūsų organizmo viduje mikropasaulį. Netgi kūno ląstelės yra pasiskirstę pagal pareigas. Pvz.: eritrocitai atsakingi už logistiką, jie transportuoja deguonies molekules į audinius. Leukocitai, fagocitai pareigingi valytojai, uolūs mikrobu ir visokių svetimkūnių rijikai. Limfocitai- bebaimiai kariai, keliauninkai, dėl savo nepaprasto aktyvumo ir narsumo mokslininkų vadinami kileriais arba žudikais. Nors, jie gerokai mažesni už išpampusią vėžinę ląstelę, tačiau yra pagrindinis apsauginės misijos vykdytojas, suranda ir panaudodamas savo kūno cheminį ginklą pats sunaikina piktybinę ląstelę. Kur nepralenda leukocitai, ypač susiaurėjusiuose kanaluose, limfocitas keičia kūno formą ir reikalui esant šliaužia sienelių paviršiaus plokštumą. Endokrininė sistema, tai labiausiai gebanti subalansuoti kūno atomus informacijos perdavimui. Ypač hipofizio liauka, ji gali išsiūsti harmonines žinutes visoms kūno ląstelėms, žadindamos ir instruodamos apie deramą funkcionavimą.

Tyrimo objektas ir metodai

Pradėjus gilintis į egzistavimo ir sveikatos pagrindus visada atsiranda neaiškumų ir iškyla daug klausimų. Kodėl esu čia, Žemėje? Kas manęs laukia toliau? Kokia bus sveikata po mėnesio, metų ar kelių? Koks mano žemiškos misijos finalas? Žmogaus gyvenime kartais būna tokių įvykių, kurie sudrebina išankstinę nuomonę apie mirtį. Apie tai prirašyta daug knygų ir straipsnių ar kitokio pobūdžio publikacijų. Ne vieną kartą, man pačiam teko patirti atsitikimus, kurie visam gyvenimui įstrigo kaip itin gilūs bandymai mėginant suprasti metafizinių reiškinių prigimtį. Dažniausiai tokia patirtis leidžia pažinti savo vidų ir padeda atrasti gyvenimo tikslus, pirmiausiai tai susiejama su dvasingumu.

Materialioje žemiškoje realybėje yra kitaip, visi pasakojimai be įrodymų neturi jokio mokslinio pagrindo. Remiantis įvairių tyrimų rezultatais galima patikėti, kad sąmoningai gyvename netobulame pasaulyje. Ligos ir nelaimės ateina pas mus, kaip pamokanti patirtis. Mokslas jau priartėjo prie ribos, kai pradeda drąsiau kalbėti apie nežinomus reiškinius. Būna atvejų, kad gydytojai patvirtina, jog ligonis šiaip sau ėmė ir pasveiko, nors buvo numatytas labai atsakingas gydymas.

Organizmui senstant, keičiasi kūno cheminė sudėtis, tuo pačiu ir sulėtėja medžiagų apykaitos procesas. Ypač, dėl jaunystėje turėtų traumų ar ekstremalių išgyvenimų, atsiranda chroniškų negalavimų simptomai. Ar įmanoma įveikti ligas be medikamentų arba naudojant jų minimaliai? Žinoma.

Pirmiausiai, tai nereikia save vertinti tik pagal „amžiaus problemą“. Žmogaus produktyvus gyvenimas prasideda nuo 20 metų. Jeigu jis yra darbingos geros formos, gali dirbti iki 70 metų. Vadinasi, žmogus turi 50 darbingų metų ir daugiau. Žinome, kad gyvybės funkcijos priklauso ne tik nuo fizinio kūno, bet ir dvasinio. Labai yra svarbu domėtis dvasine kūno sandara.

Prieš mums atvykstant į žemišką pasaulį, kiekvienas savo viduje turėjome struktūrą, kurios pagalba, dvasiniu kanalu galime sutapti su Visatos Kūrėju. Struktūra yra gydymo versmė, kuria galima gydyti save ir kitus. Ji tampa lyg dvasinis magnetas. Recipientas turi iš tikrųjų siekti savo noru gydytis ir pasikeisti. Tas kuris gydo, mintyse sukuria dvasinį idealą ir prašo pagalbos kitiems. Jautrūs centrai kūne tampa imlūs ir atsiliepiantys į galimai gaunamą pagalbą. Kanalas nėra gydymo šaltinis, jis tik kaip priemonė, kurios pagalba gydantysis pats pakyla dvasioje.

Daugiausiai informacijos pateikęs apie Akašos įrašus garsus amerikietis, krikščioniškasis mistikas Edgaras Keisis tvirtino, kad šiame gyvenime žmonės santykius pradeda tiksliai nuo to jų etapo, kuriame jie buvo nutrūkę aname gyvenime. Būdami konkrečioje erdvėje ir konkrečiame laike, mes iš esmės esame panašūs į archeologines iškasenas, kurias sudaro praeitų gyvenimų sluoksniai. Tie sluoksniai – tai kažkada susiforma-

vusios paskatos bei elgsenos ir potyrių modeliai, kurie dabar, šiame gyvenime, ima reikštis, kyla į paviršių. Žmogaus ateitis priklauso ne nuo jo ar jos žinių, bet kaip tos žinios pritaikomos praktiškai. Kiekvienas rašome gyvenimo istoriją savo mintimis, ketinimais, poelgiais. Duomenys kaupiami ir saugomi visatos kompiuterinėje sistemoje – Akašos įrašuose. Šie įrašai yra Kuriančiųjų Jėgų dalis, jie buvo ir yra žmonijos svajonių ir įkvėpimo šaltinis. Juose yra visi archetipai ir mitai. Akašos įrašai įkvepia svajones ir atradimus. Jie mus suartina ir išskiria. Ir jie taip pat formuoja amžinai kintančių fluidų sancaupą, kurioje yra visos visų įvykių užuomazgos – jos atskleidžia, kai mes darome vienokius ar kitokius pasirinkimus.

Mūsų, fizinių būtybių kūnai tėra laikinos priebėgos. Kaip savininkas palieka seną automobilį, kai šiuo nebegalima važinėti, taip ir kūnai tampa mums nebereikalingi, kai baigia savo funkcijas. Mes – ne fiziniai kūnai, turintys sielą, o dvasinės būtybės, kurios šiuo metu egzistuoja fiziškai. Jei tas yra tiesa, jei mes iš tikro esame dvasinės būtybės, tai tada galime paklausti: o ką gi mes čia veikiame? Edgaras Keisis remdamasis savo informacija, siūlo atsakymą, kad mes, gyvendami šiame pasaulyje, iš esmės kaupiame patirtį.

Per pastarąjį dešimtmetį mokslininkai įsitikino, kad Visata yra nesuvokiamai švarios energijos forma, turinti sąmonę. Mokslininkai tai vadina fizikiniu vakuumu. Yra ir kitų pavadinimų. Tas Kažkas – tai tiesiog įvairios metaforos, įvairūs būdai kalbėti apie tą patį. Šis visko egzistuojančio šaltinis, ši galia, vienijanti visus ir viską šiame pasaulyje ir yra gyvenimo esmė. Mūsų protėviams, žyniams jau buvo žinoma, kad ši paslaptina energija pasiduoda žmogaus ketinimų poveikiui. Tai yra, mūsų lūkesčiai pradeda veikti kitas energines sistemas ir išrikiuoja įvykius atitinkamai pagal mūsų lūkesčius. Vadinasi, tas pats pirminis visos būties šaltinis, ta pati Jėga, kuri kuria mūsų likimą, yra mumyse. Visata taip sukurta, jog žmogaus evoliucija būna sėkminga, jei jis veikia pagal kosminius dėsnius, nes jeigu veiktų prieš juos, šie dėsniai jį sunaikintų. Lemianti energija, kuri viešpatauja tarp visų energijų, yra žmogiškoji mintis. Dzenbudizme yra puikus posakis: „Jeigu žmogus ieško tiesos aplink save, tai jis ją mindo kojomis“.

Žmogaus gyvenimas yra tik elementas daug talpesnėje Visatos programoje. O šią programą tam tikru būdu dirbti priverčia ne kas kita, kaip mūsų ketinimai, mūsų mintys.

Jie įvelkami į žodžius, vaizdus, garsus, jausmus ar judesius. Mintis – tai specialus universalus instrumentas. Naudodami mintis mes kuriame mūsų unikalų pasaulį. Pinigai, namai, sveikata, gijimas po ligos ar ligų nebuvimas – visa tai iš pradžių buvo mintys. Kai atsiranda mintis, ji formuoja tam tikrus žmogaus elgesio būdus, kurie vėliau išsikūnija materialiam pasaulyje. Galime tvirtai pasakyti, kad mūsų likimas, tai mūsų mintys. Tingumas – viena labiausiai niokojančių žmogaus savybių. Ji sustabdo mūsų psichinės energijos veikimą, kartu sudarko mūsų evoliuciją, dėl to žmogus pilnai sunyksta. Ir liaudies išmintis tingumą vadina visų ydų motina.

Medicinos genijai ir pradininkai Eskulapas ir Hipokratas žinojo apie taip vadinamo „vidinio proto“ egzistavimą. Apie tai rašė ir Paracelsas. Šiuolaikinis mokslas teigia, kad sąmonė – tai ta nežinoma ir iki galo nepažinta žmogaus esybės dalis, kurią reikia stengtis pažinti. Užhipnotizuoti žmonės dažnai prisimena savo inkarnacijas. Kai sugrįžta atgal, ji atmintyje atsiveria užmaršties praraja. Sąmonė panaši į povandeninę ledkalnio dalį, jinai – žymiai didesnė ir kartu paslėpta nuo mūsų. Sąmonėje saugoma visa mūsų gyvenimo informacija įrašyta į žmogaus jausmų takelius. Sąmonė taip pat valdo ir atminties mechanizmą. Būtent jame „filmuojamas“ ir saugomas mūsų gyvenimo filmas. Panaudojant hipnozę arba savihipnozę, galima lengvai atkurti šio filmo fragmentus. Tai gali pasiekti ir žmonės, kurie daugelį metų naudoja meditacines praktikas. Kiekvienas iš mūsų yra nežinoma ir iki galo neištirta sritis, dėl kurios mes, žmonės, tampame paslaptinomis būtybėmis, ir turime žūt būt atspėti šią paslaptį.

Mūsų sąmoninis protas pagal atitinkamus dėsnius pateikia mums didžiulę „iluziją“. Jis sukuria mūsų pasaulį, tiksliau pasaulėlį, apsaugo mus nuo Visatos chaoso, atrinkdamas mums tik tai, kas jo supratimu, mums reikalinga ir nepavojinga. Tačiau atlikdamas kuriamąją ir apsauginę funkciją, jis nevalingai daugumai iš mūsų pavirto kalėjimo prižiūrėtoju. Juk būtent mūsų protas neleidžia išeiti už pasaulio sukūrimo ribų. Jis panaudoja baime, kad įtikintų mus tuo, jog ta iliuzija, kurią jis mums pateikia yra tikra Realybė.

Gyvą organizmą išoriškai veikia Realybė, Būtis. Organizmas atsako į poveikį (tuo ir skiriasi nuo mirusiųjų). Pagrindinis gyvybės dėsnis – dinaminės pusiausvyros palaikymas. Prieš pradėdant gydytis reikia pakeisti požiūrį į savo ligą. Jokiu būdu nežiūrėkite į ligą kaip į blogį, netgi jei ta liga mirtina. Neužmirškime, jog tą ligą sukūrė jūsų sąmoninis protas, kuris visuomet ir visur rūpinasi jumis. Neskubėkite koneveikti savo organizmo ir savo ligos. Padėkokite Kūrėjui, savo sąmoniniui protui ir ligai, net jei ir atrodo keistai. Liga, tai signalas mūsų sąmonei apie pažeistą pusiausvyrą. Gydytojo uždavinys – netrukdyti organizmui ir neslopinti jo reakcijų, o padėti „vidiniam gydytojui“. Organizmas pats siekia pusiausvyros, tik reikia jam padėti. Žinoma, yra atskiri atvejai, kai reikalinga skubi chirurginė, reanimacinė pagalba ar pan. Kaip yra iš tikrųjų? Iš pradžių gydytojai diagnozuoja, duoda ligai pavadinimą. Paskui su vaistais padeda tą ligą slopinti. Aišku, jie kančias palengvina, bet priežastis lieka nepašalinta ir liga pereina į lėtinę formą arba pereina iš vieno organo į kitą. Čia gydytojai nekalti, kadangi yra tokia gydymo metodika.

Išvada

Pagal susiklosčiusią gydymo praktiką, ligų ne tik nemažėja, bet daugelis iš jų įgauna lėtinį kryptingumą arba atsiranda vis naujų, nes liga negydoma, bet slopinama. Žmogaus gyvenimas yra tik elementas daug talpesnėje Visatos programoje. Artimiausios epochos uždavinys žmonijai – keisti požiūrį į ligas. Keisti sąmonę su tikėjimu – tiesiog būti sveikam.

Literatūra

1. Kevin J. Todeschi Edgaras Keisis skaito Akašos įrašus.
2. Klizovskis Psichinė energija.
3. Herbert B. Puryear, Ph.D. The Edgar Cayce Primer.
4. Valerij Sinelnikov Mylėk ligą savo.

DISEASE METAPHYSICS

Vilimantas Zablockis

Doktor of metaphysical science

Summary

According the established method of treatment of disease is not decreasing, but many of them acquire chronic or any new direction. Because the disease is not treated, but suppressed. The nearest target era for humanity, a change in approach to the disease. Change the consciousness with faith, just to be healthy.

VYDŪNO GYVOJI TIKYBA

Tomas Stanikas

Kaunas

Civilizacijos pažanga išvadavo žmoniją nuo daugelio vargų, bet kartu sukėlė ir naujus pavojus, jau tapusius realia grėsme žmonijai ir visai gyvybei Žemėje. Nusigręžimas nuo dvasinių vertybių, daiktų ir malonumų kultas, nepasotinamas godumas, dorovinis nuosmukis Alberto Šveicerio jau prieš šimtmetį buvo įvardinti kaip kultūros krizė, o Vydūnas karo nusiaubtą Europą pavadino ligonbučiu ir beprotnamiu.

Pastebėtina, kad abu didieji karai prasidėjo ir vyko beveik vien tarp krikščioniškų valstybių. Vydūnas turėjo pagrindo pavadinti krikščionybę „apsiniaukusia“ ir tiesiog tarti kad „*Krikščionijos nebėra. Ir nebėra krikščionių*“ (Jaunimas, 1914, lapkr.Nr., p.4). Bet tai nėra nusiminimas. Toliau jis žvelgia šviesiai: „*Dabar vis daugiau žmonių žiūri į naujus pačių numanymų ir išmanymų spindulius. Nauja diena užteka žmonijai. Diena gyvosios tikybos.*“ (ibid, p.5).

Žmonijos karai, kaip ir kiti vargai bei nelaimės, Vydūno aiškiai siejamos su žmoniškumo menkėjimu ar augimu, o kartu ir su sąmonės šviesumu ar tamsumu, ir tikybos gyvumu. Regis, net nėra galima šių trijų esmingiausių žmogaus apraiškų suprasti atskirai. Šiuos dalykus Vydūnas aiškina savo knygoje „Sąmonė“ (1938, Tilžė). Žmoniškumą Vydūnas įvardija kaip „ypatingai aukštą sąmoningumo laipsnį, kuris pasireiškia kaip sąsainė sąmonė“ (p. 53), o pastarąją vadina „žmoniškios esmės pirmuoju siužliu ir skelbėju. Žmogui užduota, kad jo asmenybėje vyrautų žmoniškumas“ (p. 49). „Gyvenimo galių eilėje žmoniškumas yra augščiausioji sąmoningumo banga..“ (p. 146).u Ten pat Vydūnas įvardija ir žmoniškumo savumus: „*tiesa, malonumas, teisingumas, kantra, skaistumas, taurumas, didingumas, garbingumas, tvirtumas, gražumas, gerumas, išmintis, meilė, ir kt.*“

Tikyba yra būtent sąsainės sąmonės dalykas. Esysbės be sąsainės sąmonės negali turėti tikybos, todėl tikyba tik žmoguje tegali apsireikšti. O ir kiekvieno žmogaus tikyba bus tokia, kokia yra jo sąsainė sąmonė. Žinant, kokie skirtingi yra žmonės, turėtų būti suprantama ir tikybių įvairovė.

Vydūnas retai mini žodį „religija“ ne tik vengdamas svetimžodžių, bet ir siekdamas atskleisti giliausią tikybos ir tikėjimo prasnę, šiaip nedažnai net ir tikinčiųjų numanomą. Religija pagal žodžio kilmę turėtų reikšti ryšį su Dievu, kas būtų artima vydūniškai tikybai. Šiaip kasdienybėje religiją dažniausiai suprantame kaip formalią dogmų ir apeigų sistemą, atskirų žmonių ir jų grupių pripažįstamą, išpažįstamą ir praktikuojamą, bet su gyvąja tikyba galinčia ir nieko bendra neturėti. Vydūnas gi savo aiškinimu siekia atskleisti pačias žmogaus esmės gelmes: „*Žmogus, tai esti, ta esybė, kuri žino save esanti, turi tarsi susitikti su tuo, iš kur jos esybė pareina, tarsi savo kilmės priežastį išvysti. Tas susitikimas arba išvydimas būtų tikyba, o jai patirti reikalingas širdies, dvasios palinkimas ir galia, kuri vadinama tikėjimu*“ (Jaunimas, 1912, Gegužės Nr. p. 4). Tuo pačiu jis parodo ir skirtumą tarp tikėjimo ir tikybos. Kitur jis tikėjimu vadina žmogaus „atsivėrimą sąmoningo esimo gausai“, taip jis „susivokia pačiame sąmoningume kaip savo kilmėje“, o „savo tikėjimu žmogus patiria tikyba“ (Sąmonė, p.99).

Vydūnas dar ir kitais žodžiais paaiškina tikyba: „... tikyba nėra žmoniškumo apraiška, bet žmogaus vidurinis būvis, sąsainės sąmonės santykis su pagrindiniu sąmoningumu. Tikyboje sąsainė sąmonė kyla augšt savęs į šviesesnę ir platesnę sąmoningumą (Sąmonė, 157-158).

Vydūno asmuo, visas jo gyvenimas ir kūryba yra tikras gyvojo tikėjimo ir gyvosios tikybos pavyzdys. Moderniais mūsų sudaiktėjimo ir nudvasėjimo laikais galima tik stebėtis tokiu asmenybės vientisumu ir nuoseklumu. Regis, nėra galima to paprastai paaiškinti. Bet visai aišku, kad Vydūnas turėjo šią tikybos dovaną nuo pat vaikystės, tikriausiai ir iš prigimties. Jau senatvėje (1945 m.) savo užrašuose jis pažymi: „*Dar kūdikis būdamas buvau kartojęs, kad gyvenu Dievuje, kuriame visa Visata glūdo*“ (Mūsų Vytis, Chicago, 1968). Ar daugelis iš mūsų galėtų taip parašyti? Taipogi retas galėtų pasakyti, kad yra gimęs šventadienio rytmetį šventnamio varpams gaudžiant, o augdamas girdėjo savo tėvelius giedant ir meldžiantis prie lovelės; taip Vydūnas augo su giesmėmis ir maldomis į šį gyvenimą. Ta patirtis neabejotinai buvo labai reikšminga.

Šis jo santykis su Visumos Priežastimi ar Pagrindiniu Sąmoningumu, ar tiesiog Dievu lydėjo Vydūną visą gyvenimą ligi paskutinių jo žemiškų dienų. Įvairiu laiku jis tą ne kartą patvirtino savo užrašuose ir nuolatos savo kūryboje ir gyvenime. Štai vienas toks dar 1889 m. visai jauno Vydūno vokiškai užrašytas lapelis, pavadintas „Selbstbesinnung“ (savęs suvokimas), tarsi koks tikybos išpažinimas:

„*Dievas yra gyvybė, meilė, išmintis, esmė, visagalybė, visažinojimas, visa estis!*“

Aš esu Dievo kūdikis, Dievo pasireiškimas, ir kiekvieną akimirką liejasi jo gyvybė, meilė, išmintis ir galybė į mane ir per mane.

Aš esu neatskiriamas nuo Dievo ir jo įstatymų valdomas.

Aš esu dvasia, tobula, šventa, darni.

Niekas negali man pakenkti ar mane susargdinti ar įbauginti, nes dvasia yra Dievas, o Dievas negali sirgti ar ko bijoti.

Per šį kūną reiškiasi dabar mano tikrasis Aš.

Dievas veikia manyje, kad norėčiau ir daryčiau, ką jis nori, ir aš tai darau, ir jis negali klusti.

Niekas negali man nesisekti. Viskas turi man sektis.

Nėra blogio! Materijoje nėra tikrybės, gyvybės nei išminties. Skausmas, ligos, senatvė ir mirtis negali manęs įveikti, nes jie nėra tikri.

Visame pasaulyje nėra nieko, ko aš turėčiau baimintis, nes Tas, kurs manyje, yra didesnis už tą, kuris pasaulyje yra!

O štai kitas jo išpažinimas, tarsi kokia malda, iš knygos "Sveikata, jaunumas, grožė" (Tilžė, 1928):

Mano esmė yra dvasinės rūšies. Iš jos pareina ir iš jos nustatomas ir palaikomas mano asmenybės ir asmens gyvenimas. Toji esmė glūdo visagalingojo visumos Kūrėjo valioje. Ji yra paskutinis mano gyvenimo pagrindas ir mano dvasios Šviesa. Ji mane statė į šį gyvenimą ir mane tvirtina. Ji visas kliūtis šalina ir visas mano jėgas stiprina. Nuolatai stengiuos tai numanyti ir tuo pasitikėti. Taip teesie visados!

Ir štai paskutiniai išlikę užrašai (1952 mt. Gruodžio m. 1 d., Detmold) dažnai neįskaitomi, bet iš jų aišku, kad Vydūnas ar naktį prabudęs, ar ryte, ar dieną ko belaukdamas nuolat prisimindavo pirmiausia malda.

Kėliaus po 7. Prausiusi. Ir apsitaisiau. Vėl atsiguliau. Rymojau su giesme tyliai ir Šv.žodžiu. Vėl ir su malda ir kėliaus po 8...

...Rymojau su giesme ir Šv. Žodžiu.

Visai nenumanau krosnių kurstymo. Atsikėliau. Ruošiaus dienai. ... Šalta. Langai ... Gėriau ... pašild. vandens su medumi ir pienu. ... **Rymojau su malda už žmoniją ir tautą ir artimuosius, ir su vidiniu tilsmu ir kvėpavimu...**

... Saulė kiek švietė. Paukštė vis atlekia prie lango ir prašo lesalo. Paberiu. ...

Šis ir taipogi kiti jo išlikę paskutiniųjų metų užrašai liudija ne tik Vydūno pamaldumą kaip gyvojo tikėjimo ir tikybos išraišką, bet ir leidžia spėti jį praktikavus jogą; jo minimas vidinis tilsmas yra ką mes šiandien vadiname meditacija. Matyt, tai buvo jo daugiametė praktika, apie tai jis rašo ir knygoje „Sąmonė“: „...norint santykiuoti su Dievu, visos mintys turi būti šalinamos ir visai tuščia gryna sąmonė Jam būt pašvęsta, jeib Jis būtų numanytas ne sąmonės turiniu, bet paties sąmoningumo kūrėju ir tūriu...“

...Norint santykiuoti su Dievu, reikia būti dieviškam. Tokiu joks žmogus, tiesa, negali pasidaryti. Bet pasišvenčiant Amžinajai Išminčiai-Meilei-Galiai, žmogus liaujasi būt kokios nors būsenos arba minties įrankiu ir tampa Jos indu, Jos priemone, Jos nariu. **Ji pati padaro žmogų tinkamą gyvajai tikybai, amžinajam buvimui Dievuje**“ (p. 162-3).

Aukščiau pateikta medžiaga tik dalinai atskleidžia dvasinę Vydūno patirtį ir jo tikybos gilumą. Visgi tai leidžia manyti, kad būtent jo gyvas ir nuolat sąmoningai palaikomas santykis su

Pagrindiniu Sąmoningumu padarė Vydūną **tinkamą gyvajai tikybai, amžinajam buvimui Dievuje.**

Visas jo gyvenimas tai liudija. Būtent jo gyvoji tikyba padėjo Vydūnui nuosekliai vykdyti jo nuo jaunystės pasirinktą „uždavinį nešti į savo tautiečių širdis visa tai, kas žadinti galėtų aukščiausias ir prakilniausias žmogaus jėgas. Vien turiu tai akyse, kad mūsų tautiečiai žmoniškume tarptų ir stiprėtų“ (Jaunimas, 1914 m. Sausio mėn., 13 psl.). Tikyba padėjo ir atlaikyti visus tremties išbandymus, patirtus 1945 m. „Daimonų valdžiuvoje“: „... Buvo sunku. Jaučiausi Dievo paliktas. Jis, turbūt, Daimonams mane visai atidavęs... Taip tai šita patirtis mane privertė galvoti apie žmogaus esmę... Tuojau ir supratau, kad žmogui užduota pačiam stengties savo gyvenimo prasmę ryškinti. Ir kad kaip tik tie Daimonai jį tam skatina...“ (Mūsų Vytis. Chicago, 1968).

Taipogi drįstu teigti, kad ir kiekvienam sąmoningesniam žmogui Vydūno patirtis galėtų būti paskatinimu ir padaršiniu žadinti ir savyje gyvesnę tikybą ir tauresnį žmoniškumą. Juk „Žmogui užduota, kad jo asmenybės vyrautų žmoniškumas. Jam ji sukurta, joje suplaukia gamtos galios, jei žmogaus esmė stiprėtų pasiekdama nors ir sunkiomis kovomis visišką valdymą, ir visoje gamtoje žmoniškumas įgytų tą reikšmę, kurią kūrėjas jam yra skyęs.“ (Sąmonė, p. 49). Tuo ir visi galėtumėm prisidėti prie savo tautos ir žmonijos atsigaivimo ir tauresnio žmoniškumo užtekėjimo.

Tomas Stanikas

Summary

Religious faith of any kind is essential for the individual, and is a necessary condition for harmonious development at both the individual and humanity. The loss of spirituality and faith leads to moral degradation and dehumanisation, to a crisis of culture or the phenomenon of a “culture of death.” Rapidly proliferating consumerism and hedonism accelerates further degradation.

We prefer the term “faith” instead of “religion,” because, in our understanding, religion presupposes a specific denomination, whereas faith, according to Lithuanian sage Vydunas, refers to a specific inner condition meaning personal experience of relationship to the Cause of the Universe, or God. Such faith can be attributed to every religion and, to our mind, is a basic human value, determining the quality of the entire life of a human being. If acquired, it transforms the mentality and behaviour of a person, and alters their relations with other people and the world. It provides higher ethical principles, makes them feel a participant and a partner in God's creation, and gives a sense to all-Being. Conscious development of religion based on faith, seems to be a necessary condition for developing humaneness, thus ensuring the peace and harmony in the world.

VYDŪNO SVEIKATOS KONCEPCIJOS RECEPCIJA POSTMODERNIZMO ASPEKTU

Rita Vaičekauskaitė

Klaipėdos universitetas

Santrauka

Idėjų recepcija yra labai svarbi, nes padeda įprasmiti ir populiarinti jas, vartojant konkretaus laikmečio žodyną. Idėjų recepcijos poreikį diktuoja ir tokia aplinkybė, kad Vydūno kaip mąstytojo palikimas šiandien dar nėra tinkamai įvertintas ir pripažintas. Vydūnas gali būti vadinamas postmodernizmo kūrėju ir mąstytoju, kai pats postmodernizmas suprantamas ne kaip laikmečio atkarpa, o kaip tam tikras mąstymo būdas, kuris nurodo į visuomenės reflektyvumą modernizmo epochos atžvilgiu.

Vienas iš postmodernizmo mąstymo imperatyvų yra Rytų ir Vakarų kultrūrų komparatyvizmas. Ko gero Vydūną prie Rytų filosofijos atvedė tie patys motyvai, kaip ir kitus to laikmečio filosofus – atrasti mąstymo ir būties vienovę, siekis įveikti vakarietiškos mąstysenos dvylypumą, parodyti, kad tie mąstymo principai ir vertybės, normos ir simboliai, kurie gyvavo Vakarų civilizacijoje, negali būti laikomi vieninteliais teisingais ir universaliais, atskleidžiančiais žmogaus prigimtį. Vydūnas nebuvo vienintelis to meto lietuvių mąstytojas, integravęs į savo mąstymo lauką indų kultūros filosofinę sistemą. Rytų kraštų kultūra ir filosofija domėjosi, apie ją rašė švietėjiškus tekstus, darė jos vertimus ir kiti to meto Lietuvos intelektualai – J. Šliūpas, Maironis, G. Petkevičaitė-Bitė, M. Šalčius. Tačiau Vydūno žvilgnis į indų kultūros filosofiją buvo ypatingas tuo, kad buvo pažymėtas aiškiu siekiu sukurti taikaus pasipriešinimo nutautinimui dvasingumo stiprinimo pagrindu mokymą, sekant Gandi fenomenu. Tačiau bene įtaigiausiai Vydūnui pavyko išnaudoti indų kultūros filosofiją, kuriant sveikatos stiprinimo, sveikatingumo koncepciją.

Vydūno sveikatos koncepcijos pagrindas yra dvasinis pradas, susitelkimas į žmogaus vidinio pasaulio tobulinimą. Vydūnas savo paties asmeniniu pavyzdžiu siekė mokyti žmones, kad sveikatos pagrindas yra visų žmoguje veikiančių galių harmonija. Vydūnas pats praktikavo jogą, kuri jam daug padėjo tiek tvarkant savo paties sveikatos reikalus, tiek kuriant savo sveikatos filosofiją.

Vydūno sveikatos koncepcija yra labai aktuali šiandieninėje visuomenėje ta prasme, kad ji yra grindžiama holizmu. Šio laikmečio sveikatos holistinis konceptualizavimas įvardintas kaip biopsichosocialinė sveikatos koncepcija nurodo į socialinių, biologinių, psichologinių veiksnių sąveiką, kurios išraiška yra sveikata kaip pilna fizinė, protinė ir socialinė gerovė, o ne vien ligos ar negalios nebuvimas. Vydūnas ne tik rašė, bet ir liudijo savo asmeniniu pavyzdžiu, kad sveikata yra kūno, jausmų ir minčių gerovė.

GYDŪNIŠKOJI PSICHOTERAPIJA: KŪČIŲ VAKARIENĖS RITUALO TERAPINĖ GALIA

Birutė Krikščionaitytė, Jūratė Sučylaitė

Klaipėdos universitetas

Aktualu prisiminti Vydūno filosofiją ir iš naujo permąstyti kertines jos idėjas, nes sparčiai vystantis atskiroms medicinos mokslo šakoms sukuriama daug naujų ligų diagnostikos ir gydymo algoritmų, bet kai asmuo serga 4-5 ligomis, dažnai neaišku, kaip padėti ligoniui, kaip derinti atskirus medikamentinio poveikio metodus – dažnai nematoma visuma. Be to, neretai pamirštama, kad sergantis žmogus turi ne tik ligos, bet ir gyvenimo istoriją, kad gyvenimo pokyčiai gali daryti teigiamą ar neigiamą įtaką ligos prognozei. Gilindamiesi į Vydūno filosofiją, atrandame visuminį (holistinį) požiūrį į žmogų ir didžiulį humanizmą. Vydūnas teigė, kad gydytojas turi būti mokslininkas, kad nuo jo gebėjimo moksliskai mąstyti priklausys gydomojo darbo sėkmė, ir išvelgė, kad vien mokslo maža, geras gydytojas turi būti ir menininkas, kiekviename žmoguje matantis jo esmę, žmoniškumo pradą. Geras gydytojas, pasak Vydūno, yra išmintingas ir taurus žmogus, o „gydymo galia tėra tikrai gyviausias žmoniškumas“ (Vydūnas, 1936, p.185). Mūsų amžiuje dažnai svarstoma, kaip skaudžių pacientų problemų neparsinešti į savo šeimą, kaip jausmais atsiriboti nuo ligonių – problema sprendžiama pragmatiškai, įvertinama tik tai, kas objektyviai matoma *čia ir dabar*, nesigilinama į dvasinius slėpinius. Vydūnas, aprėpdamas Visumą, siūlo siekti dvasinės išminties, leisti mūsų kūne išsigalėti dvasiai – sielai, tai yra eiti nesibaigiančio tobulėjimo keliu. Eidamas vydūniškuoju keliu žmogus sąmonėja, įgyja naujų gyvybės žmoniškumo galių. Dabartinėje medicininėje visuomenėje humanistiniai idealai nepraradę savo vertės, bet viešojo erdvėje mažai diskutuojame, kaip savyje kuriame dvasingą mediką, kokius sunkumus kokiais būdais įveikiame. Lietuviškumo klausimas – dar viena aktualija, skatinanti prisiminti Vydūną. Mūsų tautoje daug žmonių, kurie nuvertina lietuviškumą: jį sieja su pesimizmu, skurdu, atjautos stoka tarpusavio santykiuose. Vydūnas lietuvių tautoje išvelgia gyvybines galias ir laikosi požiūrio, kad puoselėdami lietuviškus papročius, kalbą, dainuodami lietuviškas dainas ir atsiduodami savo darbui galime suteikti gyvybės mūsų žmonėms. Šis požiūris dabar, kai lietuviškumas pašiepiamas, o mes patys niekiname savo lietuviškumą, labai aktualus.

Straipsnio tikslas – atkreipti dėmesio į Vydūno filosofijos aktualumą psichiatrinėje rehabilitacijoje

Šiame straipsnyje papasakojame apie mūsų vykdytus projektus, organizuotą Kūčių vakarienę šizofrenija sergantiems žmonėms, paliudydami, kad tradiciniai lietuviški papročiai ramina, įkvepia ir vienija, o sergančiųjų įtraukimas į bendruomenės gyvenimą stiprina jų gyvybines galias. Dalijamės savo jausminiais išgyvenimais, liudydami, kad humaniškesnės aplinkos kūrimas sergantiesiems psichikos ligomis mus įkvepia eiti dvasingumo keliu, suteikia naujų dvasinių pojūčių.

Sergančiųjų šizofrenija įsitraukimas į bendruomenės veiklą – aktuali problema visuomenėje. Dėl stigmatizuoto požiūrio į psichikos ligonius dažnai įvyksta nesusipratimų, kurie silpnina sergančiųjų pasitikėjimą savimi, menkina jų savivertę, didina ir taip patiriamą nemenką stresą. Sergančiųjų įtraukimas į bendruomenės ir kultūrinius ritualus, sergančiųjų tikslinga veikla bendruomenėje leidžia efektingai sumažinti šiuos neigiamus reiškinius.

Prieš vienerius metus parengėme projektą „Kūčių vakarienė bendruomenėje“, turėdami tikslą kartu su sergančiais šizofrenija atlikti tradicinį šventos Kūčių vakarienės ritualą ir sudaryti psichologines, socio-kultūrines prielaidas sergantiesiems, įsitraukti į bendruomenės gyvenimą. Mums buvo žinoma, kad dauguma sergančiųjų gyvena vieni arba tik su vienu globėju, nepilnoje šeimoje. Sergančiojo šizofrenija globėjo nuovargis ar depresiškas, didesnės šeimos nebuvimas sudaro prielaidas neiškilmingam Kūčių vakarienės ritualui: vakarienė labai paprasta, nesiejama su senosios baltų kultūros tradicijomis, joje neieškoma gydančios dvasinės galios. Ruošdami Kūčių vakarienę sergantiesiems, siekėme padėti jiems suvokti ir pažinti šventos Kūčių vakarienės simbolinę prasmę, išgyventi gamtos virsmą (saulėgrįžą) ir su ja susieti viltį, kad galima šviesiau, lengviau gyventi bei sveikti. Taip pat siekėme destigmatizuoti sergančiuosius šizofrenija bei psichoedukacijos tikslų: siekėme suteikti žinių apie šizofrenijos ligą, apie vidinius išgyvenimus ir bendravimo problemas. Be to, siekėme sudaryti galimybes sveikiems žmonėms pažinti sergančiuosius psichikos sutrikimais. Laikėmės nuostatos, kad informacijos apie kartu atliktą sakralų Kūčių vakarienės ritualą sklaida formos pozityvesnę visuomenės nuostatą į sergančiuosius šizofrenija.

Projekto „Kūčių vakarienė bendruomenėje“ ir kitų panašių iniciatyvų aktualumą galima pagrįsti mokslininkų įrodymais, kad šizofrenija sergantiems asmenims būdingas žemas savęs vertinimas, komplikuojantis jų bendravimą su kitais asmenimis ir skatinantis vidinį užsisklendimą (Sučylaitė, 2011); kad stigmatizuojantis požiūris į ligonius dažnas jų šeimose (Warner, 2003). Etnokultūros tyrinėtojai teigia, kad Kūčių vakarienės

ritualas harmonizuoja asmens gyvenimą, stiprina dvasines galias (Klimka, 2008 Dundulienė, 1982). Pichoterapeutai, dirbantys su šizofrenija sergančiais, jų asmenybėse mato psichotiškumo, neurotiškumo ir sveiko žmogaus savybių. Mūsų tikslas buvo padidinti sergančiojo asmenybės harmoniją, sustiprinti tai, kas joje sveika, kas padeda įveikti negalią. Ergoterapiniu požiūriu (Kriščiūnas, Kerpė, 2008), tikslinga veikla leidžia sergančiajam mokytis socialinių įgūdžių, planuoti savo laiką. Bendruomenės palaikymas ir bendra veikla bei nauji įgūdžiai mažina stresą, užkertamas kelias galimiems atkryčiams.

Prieš 3 dienas iki Kūčių vakarienės Dienos stacionarą lankantys asmenys buvo informuoti apie galimybę kartu atsisėsti prie švento Kūčių vakarienės stalo, atlikti tradicinius dvasinius kultūrinius ritualus, ir buvo pakviesti dalyvauti. Po dienos 4 sergantys šizofrenija asmenys pareiškė norą dalyvauti rengiamoje šventėje. Sutarta su norinčiais dalyvauti vakarienėje susitikti autobusų stotelėje ir iš jos kartu nueiti į vienos iš šventės organizatorių butą, kuriame bus sėdama prie švento Kūčių vakarienės stalo. Sutartą valandą asmenys buvo sutikti autobusų stotelėje.

2010 metais Kūčių vakarienės metu atkreipėme dėmesį į dviejų asmenų užsisklendimą, nekalbumą, kalbos lakoniškumą, skurdžius atsakymus. Vienas iš dalyvių atkreipė dėmesį į peilius padėtus ant stalo: „Čia yra peiliai, o skyriuje jų nėra“. Supratome, kad asmuo jau yra išmokęs jaustis kitokiu, ne tokiu, kaip dauguma žmonių. Serviruoto stalo ir peilių pastebėjimas jam leido įsisąmoninti, kad jis toks pat žmogus kaip ir kiti, ir tai didino savivertę. Praėjus kelioms dienoms viena iš užsisklendusiujų entuziastingai kalbėjo, kad jai labai patiko Kūčių vakarienė, todėl ji pagalvojo, kad ir ji „jaučiasi reikalinga Dievui“. Pajautėme, kad sakralūs Kūčių vakarienės ritualai gerina savęs vertinimą ir stimuliuoja viltį.

Pokalbių su ligoniais medžiagą analizavome turinio analizės būdu pagal kokybinio tyrimo reikalavimus. Išryškinome kokybinius požymius, paaiškinančius sergančiųjų šizofrenija išgyvenimus Kūčių vakarienės metu, jų santykius su kitais asmenimis, tolesnį gyvenimą, galimybę ateityje dalyvauti tokio pobūdžio renginiuose – išskirta 11 subkategorijų, o šios apjungtos į 5 kategorijas.

1 lentelė

Sergančiųjų šizofrenija išsitraukimo į bendruomeninį Kūčių vakarienės ritualą ypatybės

Kategorija	Subkategorija	Subkategoriją patvirtinantis teiginys	Teiginių skaičius
Neryžtingumas	Baimė	„Stovėdama stotelėj jaučiau, kad man širdis drebėjo“	3
	Nerimas	„Stotelei jaučiausi nejaukiai, kol laukėme, kad ateitų mūsų pasitikt“	2
Įsitraukimas į veiklą	Apsisprendimas	„Lengvai apsisprendžiau, nes buvo įdomu nueiti.“ „A, lengvai, mano mama tokius pasisėdėjimus dažnai rengdavo ankščiau“	4
	Priklausomybė nuo artimųjų	„Na eik, niekas tavęs juk nelaiko“ „Eik, jei nori“	3
Žemas savęs vertinimas	Artimųjų požiūris (santykis su artimaisiais)	„Mano mama niekada nenori klausytis, kai aš ką pasakoju. Aš jai esu tuščia vieta. Durnė..“	3
	Požiūris į save	„Kad kitiem būtų lengviau praeiti, pasirinkau tą vietą“ „Atsisėdau ir tiek“	3
Teigiami išgyvenimai	Jausmai po susitikimo	„Pajutau ramybę ir buvo tiesiog gera.“ „Buvo gera, bet bijojau eiti namo, nes buvo lauke tamsu“	3
	Bendravimas su aplinkiniais	„Smagu buvo pabūti kartu“	3
	Dievo pajutimas	„Ne, nepajaučiau, kad jis yra“ „Buvo gera, bet Dievo nejaučiau“	3

Įsitraukimas į tolimesnę veiklą	Iniciatyvumas/ kitų įtraukimas	„Nežinau“ „Padrašinėčiau, ir pasakytčiau, kad bus gerai“	1 2
	Veiklos tęstinumas	„Taip, norėčiau“ „Norėčiau, buvo gera“	3

Analizuojant kategorijas ir subkategorijas, pavyko išvelgti, kad neryžtingumas yra susietas su žemu savęs vertinimu, yra sąlygojamas ligos, patologinio baimės jausmo ir nerimo. Galvojame, kad pagerinus sergančiojo savęs vertinimą, galima tikėtis ryžtingesnio asmens įsitraukimo į veiklą. Kūčių vakarienės projektas parodė, kad bendruomeninis ritualas daro teigiamą poveikį sergančiųjų šizofrenija požiūriui į save, savęs vertinimui. Taip pat galvojame, kad atsiradus pozityvesniam požiūriui į save, ligoniams lengviau suvaldyti nerimą. Analizuojant žemą savęs vertinimą, buvo išvelgta santykių su artimaisiais problema, kurią, mūsų nuomone, galima spręsti šviečiant visuomenę, o taip pat organizuojant kultūrines akcijas bendruomenėje, į kurias įtraukiami ir sergantieji, ir sveikieji, įskaitant sergančiųjų šeimos narius.

Kūčių vakarienės metu visi jos dalyviai išgyveno teigiamus jausmus: ramybę (subkategorija *Jausmai po susitikimo*), bendravimo džiaugsmą (*Bendravimas su aplinkiniais*), dvasinius išgyvenimus (*Dievo pajautimas*). Viso 12 teiginių. Po susitikimo sergantieji jautė poreikį dalyvauti tokio pobūdžio susitikimuose ir ateityje (kategorija *Įsitraukimas į tolimesnę veiklą*). Tai tvirtina 5 teiginiai.

Praėjus pusei metų vėl susitikome su Kūčių vakarienėje dalyvavusiais asmenimis ir klausėme, ar Kūčių vakarienės išpūdžiai jau pasimiršti, ar paliko stiprų išpūdį, sukėlė naujų minčių apie gyvenimą ir save. Praėjus pusei metų po Kūčių vakarienės tiriamieji prisipažino, kad Kūčių vakarienę dažnai prisimena:

„Ir mano gyvenime buvo Kūčios“,

„Buvau laiminga vienintelė kartą gyvenime. Tai buvo per Kūčias“,

„Po to vakaro aš pradėjau kitaip galvoti apie žmones. Supratau, kad aš nesu toks vienišas, net atsiranda noras pasimatyti su tais žmonėmis, su kuriais buvome kartu per Kūčių vakarienę“.

Galima išvelgti, kad Kūčių vakarienės ritualas pasižymi terapine galia; pasižymi teigiamu emociniu poveikiu, didina asmenų savivertę, skatina socialinį bendravimą.

2011 metais buvo pakartotas projektas „Kūčių vakarienė bendruomenėje“. Projekte dalyvauti buvo pakviesti psichikos negalią turintys asmenys, Palangos poilsio ir reabilitacijos centro „Pušynas“ ligoniai ir darbuotojai, Klaipėdos Universiteto kolektyvas. Su norinčiaisiais dalyvauti sutarėme susitikti Klaipėdos Universiteto rektorate, ir iš ten universiteto autobusiuku nuvažiuoti į Palangą.

2011 metais pastebėjome, kad ligonė, prieš metus dalyvavusi Kūčių vakarienėje, po metų pakviesta dalyvauti tokiame pačiame rituale, lengviau apsisprendė vykti į renginį, jai jau buvo lengviau įveikti baimę ir būti kartu su kitais žmonėmis už vieno stalo Kūčių vakarienės metu.

Po Kūčių vakarienės aiškinomės šios ligonės vidinius išgyvenimus: „Iš pradžių bijojau važiuoti, bijojau būti ten, kur daug nepažįstamų žmonių, svetimame mieste“, - neslėpė baimių šizofrenija sergantis moteris. Ji tvirtino, kad dar niekada savo gyvenime nėra valgiusi Kūčių vakarienės tokiame gausiame būryje žmonių. Sakė, kad buvo įdomu, neliko baimės, o svarbiausia, kad vakarienėje kalbėta apie tai, ko susirinkome, kad tai nebuvo paprastas pavalgymas. „Šį kart pasijutau, lyg būčiau šventėje, kartu su visais, kad aš tokia pat“, - prisipažino.

Pirmą kartą mūsų renginyje dalyvavę kiti psichikos ligomis sergantys asmenys, teigė, kad vakarienės metu juto ramybę, dingo baimė „Džiugu, kai visi... nesvarbu, ligotas ar sveikas... kad gali prisėsti prie bendro stalo“.

Vertindami savo pačių jausminius išgyvenimus po Kūčių vakarienės, atkreipėme dėmesį į tai, kad Kūčių vakarienės organizavimas vienišiesiems, sergantiems psichikos liga, leido išgyventi nuostabą, kad senųjų baltiško simbolių prisiminimas ir dalijimasis valgiais su visais, esančiais šalia, labai energizuoja ir suteikia giminės ramybės jausmą.

Mūsų, sveikųjų išgyvenimai bendruomeninės Kūčių vakarienės metu:

„Atrodė, kad jaučiu, kaip mes visi vibruojame vienu ritmu. Pasijaučiau įkvėpta ir turinti daugiau jėgų, vėliau užvaldė ypatinga ramybė, viskas atrodė šviesiau“,

„Tas jausmas nepakartojamas. Nemaniau, kad po Kūčių vakarienės dar keletą dienų norėsiu apie tai kalbėti“.

„Buvo labai gera. Visi buvome kaip viena didelė šeima“.

Išvados

1. Pacientų, sergančių šizofrenija, įtraukimas į bendruomenės gyvenimą didina jų motyvaciją tolimesniai veiklai, teikia gerų emocijų, stiprina pasitikėjimą savimi, gerina bendravimo su aplinkiniais ko-kybę, mažina pataloginę baimę, nereikalingumo jausmą. Kūčių vakarienės metu bendruomenėje atliekami ritualai yra viena iš galimybių didinti sergančiųjų šizofrenija savivertę ir savigarbą.
2. Kūčių vakarienės ritualo, atlikto kartu su psichikos ligoniais, analizė leidžia tvirtinti, kad laikymasis tautinių papročių, ritualų stiprina bendruomeniškumą ir leidžia išgyventi gyvojo žmoniškumo pajautas, lengvinančias išgijimo, dvasinio augimo procesus. Visa tai tvirtina, kad Vydūno filosofija aktuali ir šiandien.

Literatūra

1. Dundulienė, P. 1982. Lietuvių etnografija. Vilnius: Mintis. p. 271-275
2. Klimka, L. 2008. Tautos metai. Vilnius: Etninės kultūros globos taryba
3. Kriščiūnas, A., Kerpė, R. 2008. *Ergoterapija*. Kaunas.
4. Sučylaitė, J. 2011. Ugdomoji poetikos terapija kaip priemonė suaugusiųjų, sergančių šizofrenija ar depresija, įgalinimui (daktaro disertacija). Vilnius: VPU leidykla
5. Warner, R. 2003. *Schizofrenijos aplinka*. Vilnius: VIA RECTA.

PSYCHOTHERAPY BY VYDŪNAS: THE HEALING POWER OF CHRISTMAS EVE RITUAL

Birutė Krikščionaitytė, Jūratė Sučylaitė

Klaipėda University

Summary

Before the conduction of the research, a project “Community Dinner on Christmas Eve” was designed. The aim of this project is to perform the traditional ritual of the Christmas Eve dinner and to create psychological and socio-cultural prerequisites for adults with schizophrenia to become involved in community life. The project was designed to solve the problem of desolation among people with schizophrenia. It is known that the majority of patients live alone or the ritual of Christmas Eve’s dinner in their families is rather simple, in separation from the ancient traditions of the Baltic culture. What is more, very often the search for the healing spiritual power in this ritual is abandoned. It was sought to help people understand and become acquainted with the symbolic meaning of the Christmas Eve dinner. Also, it was aimed at helping those with schizophrenia to experience nature’s transformation (solstice) and to relate it to hope that one can have a brighter, easier life and recovery. In addition, other aims involved achieving psycho-educational goals (i.e. educating healthy people on this illness, on inner anxiety and communication problems) as well as promoting just treatment of those with schizophrenia. It was believed that information on the sacral Christmas Eve ritual that was performed together will form a more positive attitude of the society towards people with schizophrenia.

Aim of the research – to analyze the influence of Christmas Eve ritual on the mood, self evaluation and social skills of schizophrenic patients.

Results and conclusion. The involvement of patients with schizophrenia into the life of their community encourages them to act further, provides with positive emotions, strengthens their self-trust, improves the quality of communication with the surrounding people, reduces the pathological fear and the feeling of being unwanted. Rituals, performed during the Christmas Eve dinner, are one of the possible ways in which the self-appreciation and self-esteem of the patients could be improved. Vydunas’ philosophy is actual. Old spiritual traditions has power to strengthen humanities, the feeling of the society, and natural human powers in soul of an individual, and lead to better health.

Key words: experience of the society, Christmas Eve, schizophrenia.

DVASINGUMO PROBLEMA PSICHIKOS SUTRIKIMŲ PROFILAKTIKOJE

Jūratė Sučylaitė

Klaipėdos universitetas

Šio straipsnio tikslas – išanalizuoti sergančiųjų nerimo sutrikimais, šizofrenija ar depresija gyvenimo kokybės sąsajas su dvasingumu, parodyti Vydūno filosofijos aktualumą psichinės sveikatos problemų sprendimui.

Raktažodžiai: dvasingumas, jausmų pažinimas, nerimo sutrikimai, vertybės

Svarstydami žmogaus auklėjimo, tautos kultūros, religingumo klausimus, dažnai vartojame dvasingumo sąvoką. Sutariame, kad dvasingo žmogaus mąstymas, veikla, bendravimas yra neatsiejami nuo orientacijos į idealistines vertybes. Vieniems tos idealistinės vertybės – klasikiniai humanistiniai idealai, antriesiems – tautiškumas, tretiesiems – socialinė gerovė, susieta su lygiava, galestingumu, žmonių santykių harmoningumu, ketvirtiesiems – pasauliniai mokslo ir meno kūriniai ir galimybė juos pažinti, penktiesiems – absoliutus gėris, Dievas. Edukologijoje dvasingumas suprantamas kaip žemiškosios ir dieviškosios idealybės visuma, nes dvasia – vidinis būties ir būtybių pradai (Jovaiša, p.61), kultūriniu dvasiniu požiūriu grindžiamose suaugusiųjų mokymo teorijose dvasingumas siejamas su visumos išgyvenimu, sąsajų tarp atskirų reiškinių suvokimu. Medicinoje, atliekant gyvenimo kokybės tyrimus pagal Pasaulio Sveikatos Organizacijos (PSO) 1994 metais paruoštą WHOQOL-100(5,6) metodiką, vertinama ir dvasingumo sritis: žmogaus įsitikinimai, leidžiantys jaustis oriai, religingumas. Yra daug liudijimų, kad malda padeda ištvirti skausmą, turi teigiamą poveikį sveikimui, o įsitikinimas, kad visur ir visada reikia ieškoti gerumo padeda išvengti konfliktinių situacijų ir jaustis oriai. Daugybė mokslinių tyrimų patvirtina, kad žmogaus gyvenimo kokybė priklauso nuo jo dvasingumo. Pasiekę aukštesnę dvasingumo pakopą, mes įstengiame atrasti gyvenimo prasmę tose situacijose, kuriose anksčiau jos neįžvelgėme; poreikiai, kuriuos stengėmės būtinai patenkinti, nebeatrodo tokie prasmingi; atrandame naujus tikslus ir net nepagalvojame, kad tapome išmintingesni, geriau pažįstame pasaulį. Dvasingumas neatsiejamas nuo pastangų siekti pažinti dvasinę Visumą ir neatsiejamas nuo dabarties akimirkos pajautos.

Maža vien pasirinkti dvasines vertybes ir stengtis į jas orientuotis. Vienas labai religingas psichikos sutrikimu sergantis žmogus kas vakarą sukdamo žadintuvą ketvirtai valandai ryto, kad, prieš išeidamas į reabilitacijos centrą, suspėtų sukalbėti rožinį. Sukalbėjęs rožinį, priguldavo pailsėti dešimčiai minučių ir dažnai užmigdavo. Į reabilitacijos centrą ateidavo pavėlavęs, likdavo be pusryčių. Jausdavosi kaltas, kad nesugeba laikytis tvarkos, tai yra, ateiti laiku. Jam suteikėme žinių, kaip sutvarkyti dienos režimą ir kiek melstis, tačiau rekomendacijas, kaip gyventi, jis sutiko gana priešišškai. Jo patirtis tvirtino, kad pasimeldus palengvėja ir stiprino įsitikinimą, kad reikia daug ir ilgai melstis. Jis ignoravo miego poreikį, būtiną fiziniams jėgoms atstatyti, nesugebėjo kreipti dėmesio į supančią aplinką ir emociškai ją išgyventi, jam nepakako gebėjimų suprasti savo paties jausmus. Vaikinas pradėjo racionaliau tvarkyti savo laiką, kai išitraukė į poezijos ir dailės terapijas, kai išmoko suprasti, kad reikia ne tik melstis, bet pajauti tai, ką turime, ir pažinti bei suprasti savo jausmus.

Kitas mano pacientas sunkiai sukaupė dėmesį, kalbėjo skurdžiais sakiniais, susidedančiais tik iš dviejų žodžių, niekuo nesidomėjo, jo pirštai nuolat būdavo ant lytinių organų. Skurdaus dialogo metu pavyko sužinoti, kad didžiausią ramybę vaikiniui suteikia bažnyčia, pokalbis su kunigu. Įtraukdami vaikina į kūrybiško rašymo užduočių atlikimą, mokėme jį kreipti dėmesį į kelią, kuriuo jis eina į bažnyčią, pajauti oro šilumą ar vėšą, žvarbumą ar lengvumą, pamatyti dangų, įvardinti jausmus. Po pusmečio jis pradėjo gana lengvai kalbėti, tapo paslaugus, viešumoje nebematėme onanizavimosi. Šešiolikmečio dvasingumo ir psichikos sveikatos pokyčiai buvo ryškūs.

Dvasingumo sąvoka neturi būti supaprastinta, dvasinis augimas neįmanomas be atvirumo aplinkos išspūdziams, savo jausmų suvokimo, pažinimo ir jausmų išgyvenimo, be pastangų pajauti, suprasti Visumą. Šiame kontekste aktualu dar kartą prisiminti Vydūno mokymą, kad žmoguje turi būti harmonija tarp jausmų, minčių ir kūno gyvatų. Švenčiausios tiesos negydo, kol jos sąveikauja tik su mūsų protu, kol nepaveikia jausmų, nesužadina pojūčių.

Antanas Goštautas, pristatydamas Lietuvos Psichikos sveikatos centro užsakymu atliktą tyrimą, teigė, kad respondentų (sergančių šizofrenija ir depresija vyrų ir moterų) su sveikata susijusi gyvenimo kokybė (GK), skiriasi nuo populiacijos grupės GK blogesniais fizinės bei psichologinės sveikatos, nepriklausomumo lygio,

socialinių santykių kokybės rodikliais ir silpnesniu moterų dvasingumo rodikliu. Depresija sergančios moterys, kurios didžiausia gyvenimo vertybe laiko gailestingumą, draugiškumą, pagalbą, dažnai skundžiasi, kad prarado sveikatą, padėdamos kitiems, užjausdamos, o joms pačioms nepavyksta sulaukti užuojautos, pagalbos ir supratimo iš kitų žmonių. Net ir tada, kai vadovaujames idealiomis aukščiausiomis vertybėmis, mums gali nepakakti gebėjimų suprasti ir jausmais išgyventi gyvenimo Visumą, suvokti atskirų elementų giluminius ryšius, jausmais išgyventi gamtą. Tokių gebėjimų dažnai nepakanka sergantiems depresija ar šizofrenija. Sergančiųjų šizofrenija ar depresija neigiamos emocijos, vienišumas, socialinio bendravimo įgūdžių stoka susiję su žemu savęs vertinimu, užsisklendimu (Sučylaitė, 2011). Neigiamą socialinės aplinkos poveikį, skatinantį sergančiuosius šizofrenija, užgniaužti emocijas, tvirtina daugelio mokslininkų tyrimai (Koivisto ir kiti, 2003). Per mažai dėmesio kreipiame į žmogaus nevirtę, sielvartą, sužinojus apie susirgimą psichikos liga. Žmogus, susirgęs šizofrenija, jaučiasi lyg vagis, lyg neteisėtai turis gebėjimus (Hayne, 2003), jis nebekreipia dėmesio į savo jausmus, neturi psichinių galių juos išgyventi. Kai užslopunami jausmai, paskata kažko siekti taip pat yra užgniaužiama. Edukacija, tai yra mokymas geriau suprasti save patį ligos sukeltaje gyvenimo krizėje, yra nepervertinama, todėl dauguma šizofrenijos gydymo specialistų siūlo įtraukti psichoedukaciją (mokymą apie ligą) į gydymo programas. Šiuo metu vystosi naujos psichoedukacijos kryptys, kuriose mokymas apie ligą derinamas su įvairiomis psichoterapijos formomis ir yra integruojamas į savitarpio pagalbos grupių veiklą.

Pastaruoju metu vis dažniau susiduriame su nerimo sutrikimais, kai žmogų vargina daugybė somatinių simptomų (labai greitas širdies plakimas, dusulys, pykinimas, diskomfortas skrandyje), psichologiniai sunkumai, nebeturėjimas fizinių jėgų dirbti įprastinį darbą, užplūstančios mintys: „Aš galiu mirti“, „Man bus infarktas“. Nerimo sutrikimais sergantis asmenys link labai neigiamai save vertinti, yra praradę savigarbą arba priešingai: save labai gerai vertina, žino savo kompetencijas, ryškiausiai gebėjimus, jais didžiuojasi, bet yra nepajėgūs pripažinti, kad jų gyvenime būta liūdesio, apmaudo, nusivylimo išgyvenimo valandų. Nerimo sutrikimais sergantis asmenys neigiamų emocijų išgyvenimo faktą laiko gėdingu, jį sieja su asmenybės silpnumu. Kai emocijos užslopinamos, atsiranda psichologinių sunkumų (Butler ir Surawy, 2004, Kashdan ir kiti, 2006), pasireiškia nerimo sutrikimai (Roemer ir kt., 2005). Visi ne kartą esame išgyvenę konfliktą tarp norų ir galimybių. Mums sunku, kai negalime daryti to, ko nori visa mūsų esybė. Pragmatiškame pasaulyje pradedame ignoruoti jausminius poreikius. Kai žmogus nesugeba pažinti to, ko nori jo širdis, kai yra abejingas savo jausmams, jis yra išitempęs, jam trūksta energijos – visa tai yra psichikos sveikatos pablogėjimo rizikos faktorius (Coggins, Fox, 2009). Nerimo sutrikimais sergantis žmonės, nuslopindami, jų nuomone, silpnumą įrodančius jausmus, taipogi praranda gebėjimą išgyventi dvasinę Visumą.

Vydūnas Visumos suvokimą sieja su „objektyvavimu to, kas neregima, nematerialu, kas yra subjektyvu“ (Vydūnas, 2010, p.184). Pripažindami, kad sociokultūriniai veiksniai daro didelį poveikį vertybių ir gyvenimo būdo pasirinkimui, o tuo pačiu psichikos ir apskritai, visai žmogaus sveikatai, turėtume svarstyti ir subjektyvumo problemą, viešajame gyvenime rasti daugiau vietos individualiam žmogaus *Aš* Pragmatiškoje visuomenėje siekiama naudoti: nematerialiems, giluminiams, subjektyviems žmogaus išgyvenimams neskiriama reikiamo dėmesio, asmuo nemokomas pažinti savo unikalumo ir ieškoti savojo kelio į sąmoningumo šviesą, jam brukami universalūs psichologiniai dvasiniai aforizmai, bet individas neskatinamas refleksiškai apmąstyti universalias būties tiesas, jas atrasti susieti konkrečiose savo gyvenimo situacijose. Vadovavimasis pozityviu mąstymu, nesuvokus ir neįsisąmoninus savo jausmų, neleidžia atsiskleisti asmenybės unikalumui, nepalengvina tapimo savimi. Nepaisant to, kad pragmatizmo aplinkoje neskiriamas dėmesys „objektyvavimui to, kas neregima, nematerialu, kas yra subjektyvu“, tarp pragmatizmo atstovų yra asmenybių, nusipelnusių humanitariniam ir meniniam ugdymui. Pragmatizmo pedagogikos atstovas J. Dewey rašo apie asmenybę praturtinančią ir harmonizuojančią meno funkciją. Menas padeda naujai pamatyti ir suvokti supantį pasaulį, padeda - atrasti galimybę išsiveržti kasdieninio stereotipo, įkvepia sukurti naują, daugiau veiksmų apimančią veiklos planą, padeda atrasti geresnio gyvenimo galimybes. Naujausi humanitarinių mokslų pasiekimai bei neokognityvizmu pagrįsta naujoji meninio ugdymo teorija patvirtina Dewey požiūrį (Matonis, 2000).

Meno pasaulyje yra daug įvairių srovių. Ne kiekvienas meno kūrinys kreipia visuminio mąstymo (išminties) link. Ir šiandien yra aktualus V. Franklis, 1975m. kalbėjęs PEN klube: „Tačiau literatūra turi pasirinkimą. Ji neprivalo būti šiandienos masinės neurozės simptomu, ji gali prisidėti prie terapijos (...), ji privalo atsakyti sadomazochistiškai mėgautis nihilizmu ir cinizmu. Rašytojas gali sukelti katarsį, atskleidamas skaitytojui savo beprasmybės jausmą ir šitaip juo pasidalydamas, tačiau būtų labai neatsakinga dar ir ciniškai pamokslauti apie būties beprasmybę. Jei rašytojas neįstengia suteikti žmogui imuniteto nuo nevirties, jis bent jau neturėtų plūktis, stengdamasis užkrėsti jį nevirtimi“.

Sociokultūrinių diskusijų apie tai, kaip menas galėtų padėti tapti savimi ir stiprinti tautos gyvybines galias, trūksta. Meno terapijos judėjimo atstovai pasisako už asmenų kūrybinių saviraiškos galių skatinimą, humanistinių santykių kūrimą, emocinę paramą, bet meno terapeutai nediskutuoja apie tai, kad patiems meno kūrėjams reikia terapijos, padedančios atrasti būties prasmę. Bendruomeniškumas stiprėja, kai asmenys domisi vienas kito kūrybiška raiška ir dalijasi kūrybinėmis idėjomis (Hooks, 2003; Palmer, 1998). Remiantis C. Jungu, galima teigti, kad archetipų, simbolių prasmės aiškinimasis yra reikšmingi transcendencijos procese, nes gali padėti pripažinti ir atrasti viršasmeninę galią.

Meno kūrybinių išgyvenimų yra raktas į savęs paties pažinimą. Vydūnas teigė, kad iš rytų pareina šviesa, o „tikrieji rytai yra asmenybės gelmė, yra ta vidaus šalis, kur žmogui pasidaro jaučiama ir pažįstama pasaulio Priežastis. Toj Priežasty randasi ir tikroji žmonijos vienybė“. (Vydūnas, 2010, p.187). Jungėjų ieškojimas tarp visa ko ir stengimasis pažinti savo paties gelmę,ėjimas aukštyn į vydūnišką sąmoningumą yra faktoriai, darantys poveikį kultūros raidai ir žmonių psichikos sveikatai. Pats žmogus renkasi dvasinio augimo kelią, bet sociokultūrinės diskusijos, tiriančios gyvenimiškąją ir kūrybinę patirtį gali daryti poveikį tautos vertybinei orientacijai, o tuo pačiu ir sveikatai.

Analizuojant poetikos terapijos grupių fenomenologinio stebėjimo 10 metų medžiagą, buvo išvelgta, kad keičiasi žmonių emocinės reakcijos atliekant tas pačias kūrybinio rašymo užduotis. Jei prieš 10 metų 12 žmonių grupėje tik vienas kitas žmogus apsiašarodavo, skaitydamas savo rašinėlį apie vietą, kurioje labai gera pabūti, tai pastaraisiais metais konkretus, vaizdas rašymas apie vietą, kurioje labai gera, ir savo rašinėlio skaitymas iki ašarų sujaudina didžiąją dalį grupės dalyvių. Tai leidžia daryti išvadą, kad žmonės vis mažiau randa laiko stabtelėti, išgirsti savo paties sielos virpesius, suvokti, ko siela trokšta. To egzistencinio stabtelėjimo trūkumas yra viena iš nerimo sutrikimų priežasčių. Nuolat spręsdamas praktines nesibaigiančias problemas, neišgirdamas savo paties jausmų, žmogus nebesugeba suvokti, ko nori jo siela, kokias galias jis turi ir galėtų panaudoti, nugalėdamas kliūtis, esančias jo gyvenimo kelyje. Ašaros, skaitant apie vietą, kurioje asmeniui gera, liudija dvasinį išgyvenimą: vaizdas kalbėjimas apie individualią situaciją sukuria prielaidas išgyventi save patį, pajauti tarp atskirų savo gyvenimo fragmentų atsirandančią dvasinę jungtį. Žmonės vis dažniau fragmentiškai suvokia savo gyvenimą, vientisumo pajauta jaudina.

Terapinėse diskusijose nerimu sergantys asmenys akcentuoja, kas jiems šiuo metu nepakeliamai sunku, daug kalba apie prarastą sveikatą, bet nekalba apie savo gyvenimo credo, ko jie siekė, su kokiomis kliūtimis kovojo. Tai leidžia išvelgti asmenybės dvasinės tapatybės suvokimo problemą. Giluminio pokalbio metu pavyksta suprasti, kad nerimo sutrikimais sergantieji turi gana daug neigiamos emocinės patirties, bet jos gėdijasi, jos nepripažįsta ir nėra įsisąmoninę. Taip pat pastebėta, kad nerimo sutrikimais sergantieji nekalba apie dvasinės pilnatvės (Visumos) išgyvenimo akimirkas, kalba apie keliones, koncertų lankymą, pabrėždami, kad jie skiria dėmesį kultūriniam gyvenimui ir kad atsitraukimas nuo darbo suteikia teigiamų emocijų. Į save jie dažnai žiūri kaip į objektą, racionaliai vertina, kas teisinga jų gyvenimo būde, kas neteisinga, nemato savęs kaip kuriančio subjekto.

Pedagogai pastebi dvasingumo kaip visuminio požiūrio į žmogaus gyvenimą stoką jaunimo pasaulėžiūroje: yra liudijimų, kad pokalbiai apie žmogaus gyvenimo trapumą, mirties neišvengiamumą ir poreikį įprasinti gyvenimą paaugliams sukelia juoką. Moksleivių abejingumas žmogaus būties klausimams yra veiksnys, sukeliantis neigiamas emocijas pedagogams. Kai šios neigiamos emocijos yra užgniauziamos, kai šia tema nereflektuojama pedagogikos ir platesniame sociokultūros kontekste, visuomenė nesivienija, netelkia pastangų šioms problemoms spręsti, pedagogo asmenybė išgyvena nevisavertiškumą. Tokia ilgesnį laiką trunkanti būseną veikia kaip lėtinis stresorius, išderina imuninę sistemą ir išprovokuoja nerimo sutrikimus.

Apibendrinant reikia pasakyti, kad dvasingumo ugdymas neatsiejamas nuo asmens humanitarinio, meninio ugdymo, kreipiančio visuminio suvokimo link, o asmenybės dvasinis vystymasis, tapsmas savimi, yra nesibaigiantis procesas ir negali būti atsietas nuo jausminės patirties bei *čia ir dabar* išgyvenamų jausmų suvokimo ir pažinimo bei orientacijos į aukščiausias vertybes: teisingumą, išmintį, atjautą, gėrį, grožį. Dvasingumas leidžia geriau suvokti savo paties tapatybę, suteikia jėgų tikslo siekimui ir padeda suvaldyti nerimą, mažina nerimo sutrikimų riziką.

Išvados

1. Ugdant sergančiųjų šizofrenija ar depresija gebėjimą pažinti savo jausmus, padidėja jų savivertė ir dvasingumas, ir pagerėja socialinis funkcionavimas visuomenėje.

2. Orientuojantis į humanistines vertybes ir mokantis pažinti bei suvokti jausmus, patvirtinama asmens dvasinė tapatybė ir sumažėja nerimo sutrikimų rizika.

Literatūra

1. Butler, G., Surawy, C. (2004). Avoidance of affect. In J.Bennet-Levy, G. Butler, M. Fennell, A. Hackman, M.Mueller (Eds), *Oxford guide to behavioural experiments incognitive therapy*. London: Oxford University Press.
2. Goštautas, A. (2007). *Sergančių depresija arba šizofrenija pacientų pirminės psichikos sveikatos priežiūros centruose su sveikata susijusios gyvenimo kokybės ir dvasingumo ypatumai*. Valstybinio Psichikos sveikatos Centro užsakymu atlikto darbo ataskaita. On line: www.vpsc.lt/tyrimai.htm
3. Coggin, J. Fox, J. (2009), A Basic Emotional and Developmental Perspective. *Clinical Psychology and Psychotherapy*.16: 55-76.
4. Franklis, V. (2007). Ką sako psichiatras apie moderniąją literatūrą. *Šiaurės atėnai*, 2007 02 10
5. Hayne, Y. (2003). Experiencing Psychiatric Diagnosis:Client Perspectives on Being Named Mentally Ill. *Journal of Psychiatric Mental Health Nursing*. 10: P.722-729
6. Hooks, B. *Teaching Community*. New York: Routledge, 2003
7. Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis
8. Kashdan, T.B., Barrios, V., Forsyth, J.P., Steger, M.F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour, Research and Therapy* 44(9): 1301–1320
9. Matonis, V. (sud.). (2000). *Šiuolaikinės meninio ugdymo koncepcijos*. Vilnius; Enciklopedija
10. Palmer, P. (2000) *Let Your Life Speak*. San Francisco: Jossey-Bass.
11. Roemer, L., Salters, K., Raffa, S.D., Orsillo, S.M. (2005). Fear and avoidance of internal experiences in GAD: Preliminary tests of a conceptual model. *CognitiveTherapy and Research*, 29(1): 71–88.,
12. Sučylaitė, J. *Ugdomoji poetikos terapija kaip priemonė suaugusiųjų, sergančių šizofrenija ar depresija, įgalinimui*. Daktaro disertacija, 2011; p. 109
13. Vydūnas (2010). *Mūsų uždavinys*. Klaipėda: Eglė.

PREVENTION OF MENTAL ILLNESSES: THE PROBLEM OF SPIRITUALITY

Jūratė Sučylaitė

Klaipėda University

Conclusion

Development of self awareness through education leads to growth of self efficacy, spirituality and social functioning in the groups of schizophrenic and depressed adults.

Orientation to humanism values and learning of awareness of feelings confirms spiritual identity of personality and reduces the risk of anxiety disorders

KEY WORDS: awareness of feelings, anxiety disorders, spirituality

DVASINĖ EKOLOGIJA SPIRITUAL ECOLOGY

Darius Ražauskas

Ko reikia žmogui, kad jis būtų laimingas? Kur ramybės ir džiaugsmo šaltinis? Kas gali patenkinti mūsų vidinius poreikius? Ar galima atsakyti į šituos klausimus? Ir koks tada atsakymas.

Manau, kad atsakymas yra ir tai galima įvardinti, kaip Dvasinė ekologija. Kodėl atsakymas, toks keistas ir ką tai reiškia pabandydysime trumpai išsiaiškinti.

Žmogui, kad jis jaustųsi laimingas reikalingas laimės šaltinis. Bėda ta, kad šaltiniu mes dažniausiai norėdami būti laimingi ir įtakojami proto pasirenkam išorinius dalykus. Tai reiškia savo laimę sutapatinam su išoriniais šaltiniais, kaip darbas, visuomeninė padėtis, pinigai, vartojimas ir pan. Tačiau, toks laimės šaltinis, tik kita kančios forma, nes jis laikinas. Kaip sakė A. Einšteinas – šioje visatoje pastovus vienintelis dalykas, nuolatinė kaita. Žmogus, kai jį valdo neramus užgaidų kontroliuojamas protas negali matyti ir suprasti savo giluminių sielos poreikių. Bandant pasitenkinti ir pasiekti laimę išoriniais šaltiniais, anksčiau ar vėliau patiriama nusivylimas ir kančia. Kai žmogus kažko labai ilgai ir intensyviai siekia ir tiki jog tai jam suteiks laimę jis prisiriša prie išorinių laimės šaltinių, kurie nieko bendro neturi su tikrais jo vidiniais poreikiais. Galų gale pasiekus savo tikslą džiaugsmas trunka labai trumpai, o po iškyla bausis klausimas. Ir tai viskas? Tiek metų siekiau to (diplomo, darbo, vyro, namo ir pan..) ir tai viskas? Visa laimė? Tie, kas esat patyrę šitą jausmą suprantat apie ką aš kalbu. Tą beviltišką padėtį, kai gauni viską apie ką svajojai ir pasirodo tai greit nebeteikia jokios laimės.

Norint siekti ir pasiekti laimės, kuri būtų pastovi ir patenkinanti iš esmės būtina atrasti savo tikrus giluminius poreikius. Ir jų tikrai mes nerastume televizijos reklamose ar žurnalų puslapiuose. Dirbti teks su savimi ir ieškoti savyje. Kas daugumai žmonių yra jau pats savaime verčiantis iš kojų procesas. Dažnai mes labiausiai bijome pažinti save. Turbūt intuityviai jaučiame, kad galime viduje rasti visokio gėrio, kuris gali mums ir nepatikti. Ir tai tiesa. Visi mes turim juodą dėžutę viduje. Tai reikia pripažinti ir iš ten į dienos šviesą ištraukti savanaudiškumą, egoizmą, pavydą, pyktį, abejingumą ir kitas grožybes. Kol mes jų neiškelsime iš dugno ir neišdėliosime dienos šviesoje nėra galimybės pamatyti tikrą save ir rasti savo vidinius poreikius, kurie guli ant juodos dėžutės dugno.

Vadinasi norint tapti laimingu pirmiausia reikia pažinti save. Tačiau to negana. Norint, kad pasaulis taptų aplink gražus ir žydintis iš vidaus patys turim tapti tokiais. Neužtenka išdėlioti ant prekystalio savo ydas ir minusus. Su jais reikia kasdien dirbti, kad būtų galima atlaisvinti vietą. Tada ant prekystalio galės gulti šypsenos, džiaugsmo ir susitaikymo ašaros, draugų laiškai ir ramus, bei svaiginančiai palaimingas širdies plakimas. O, kad visai tai pas mus atsirastu pirmiausia reikia ramaus proto. Proto, kuris suvokia, kur yra laimės šaltinis ir supranta kasdienio darbo su juo svarbą. Visos tautos, nuo seno mūsų pasirinkimui, raminti protui ir harmonizuoti jausmams turi savo puikius metodus. Tai malda, meditacija, mantros ir t.t.. Kaip rodo moksliniai tyrimai, norint, kad darbas su savimi duotu rezultatus svarbu vienas dalykas – nuoširdumas. Nenuoširdi malda, kuri nesuminkština Jūsų širdies, neduos rezultatų psichikoje.

Taigi svarbiausiu faktoriumi siekiant laimės tampa širdies švara – nuoširdumas, o tai ir yra dvasinė ekologija. Laimingi žmonės daugiau šypsosi ir mažiau vartoja, bei serga. O, kas nenori būti laimingas? Lengva. Tik su viena sąlyga, jog Jūs pasiruošę sumokėti kainą. O ji daugelį gąsdinanti. Teks atsisakyti savo puikybės, išdidumą, ego, taip pamėgtų apkalbų, keršto. Ir negano to kasdien skirti truputi laiko proto nuraminimo praktikai. Dantis valome kasdien, o kodėl svarbiausias organas smegenys, tokio mūsų dėmesio nesusilaukia. Protą raminančios ir valančios kasdienės praktikos šiuolaikiniame informacijos lavinis amžiuje yra būtinos. Būdų, kaip valyti protą daug ir čia kiekvienas gaus ieškoti pats. Buda sakė – kelių yra tūkstančiai, kiekvienam savas. Tie kas ieško ras.

Gerų paieškų ir ramaus proto.

Tolimesniam domėjimuisi: www.esujums.lt

ATGIMK, LIETUVA ! WAKE UP, LITHUANIA !

Neringa Jagelavičiūtė-Teišerskienė

Rašytoja, dailininkė, asociacijos „Gaja moterims“ įkūrėja.

Nors iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad nutautėjimas gresia tik „mažiesiems“, verta paklausti: o kas yra tautiškumo esmė? Atsakę į šį klausimą suprasime, kad nutautėjimas vyksta ne pavieniais išskirtiniais atvejais. Tai – masinis procesas, nuo kurio pasekmių nepajėgi išsisukti jokia pasaulio tauta. Taigi – kas yra tautiškumas? Kas tautą daro tauta?

Visų pirma, tauta – tai ne abstraktus darinys. Tauta yra žmonės. Todėl tai, kas galioja tautiškumui, taikytina ir žmogiškumui, ir atvirkščiai. Tautiškumas ir žmogiškumas yra labai glaudžiai susiję. LR Konstitucijos įžangoje skelbiama, kad tautiškumas pasireiškia per: laisvę ir nepriklausomybę, savitą dvasią, gimtąją kalbą, raštą ir papročius, gyvenimą protėvių žemėje, tautinės santarvės puoselėjimą. Žmogiškumui reikštis reikalingos lygiai tokios pačios sąlygos: laisvė ir nepriklausomybė, savita dvasia, gimtoji kalba, raštas ir papročiai, gyvenimas protėvių žemėje ir santarvės puoselėjimas. Išvardinti dalykai yra pamatas, ant kurio gali kilti tautiškumo rūmas. Jeigu bent vieno iš minėtų dalykų nėra, nebus nei visaverčio žmogiškumo, nei grynakraujų tautiškumo. Todėl kalbėdami apie tautos ugdymą mes pirmiausia turime omeny žmogaus ugdymą. Siekdami tautos doros, pirmiausia siekiame žmogaus doros. Siekdami tautos kultūros, mes pirmiausia siekiame žmogaus kultūros. Atvirkščiai tautiškumo suformuoti neįmanoma, nes jis kuriamas per žmones. Tautiškumą kuria žmonės.

Taigi tautiškumas yra gyvas žmonių kūrinys. Tautos kūrime dalyvauja kiekvienas – jaunas, brandus ir senas. Už tautiškumą vienodai atsakingi visų profesijų žmonės. Visų pirma todėl, kad jie yra tėvai ir motinos savo vaikams. Metas kiekvienam lietuviui prisiminti, kiek daug jis gali nuveikti dėl tautos. Metas suvienyti savo jėgas ir svajas apie gražią Lietuvą. Metas lietuviams susitikti, ir susitikti iš tikro – įsiklausant, išklausančiam, be priekaištų, atvira širdimi – juk lietuviams esame mes gimę! Tatai svarbiausia – mūs tautybė, tai, kas sieja, o ne skiria mus. Įsiklausykime į šiuos žodžius: „Nebeužtvenksi upės bėgimo“ (Maironis). Taip ir tautos gyvumo neužgniauši, kai sykį jis pažadintas ir virpantis šaukiasi gyvenimo naujaj aušroj ir santarvėj tikroj.

Todėl mums, lietuviams, dera pradėti nuo žmogaus. Žmogaus, šeimos, tautos ateitis glūdi, ankstesniojo dokumento žodžiais tariant, „laisvėje, dvasioje, gimtojoje kalboje, rašte ir papročiuose, santarvėje ir protėvių žemėje.“ Dera patiems, savo iniciatyva puoselėti žmogų šeimoje. Kai šeimoje vyraus žmogiškumas, tautoje atsiras tautiškumas. Dera patiems, savo iniciatyva burtis į bendruomenes, kartu minėti tautos šventes, o papročius įpinti į gyvenimo būdą. Dera patiems, savo iniciatyva grįžti „ant žemės“, į giminės sodybas, į šventvietes, šventas girias – o kiek jų dar reikėtų atsodinti! Meno ir kultūros veikėjams, rašytojams dera prisiminti savo kilnią užduotį ir per kūrinis, veikalus bei renginius žadinti tautinį orumą, minėti protėvių palikimą ir juo remiantis kultūrą turtinti. Tik kartu prisiimdami atsakomybę ir darniai veikdami išvien, kryptingai galėsime atkurti tautiškumą. Europinėje Lietuvoje nebėra laiko kalbėti apie tautiškumą. Jei norime išlikti kaip tauta, išsaugoti savo vertybes, jas iš esmės atkurti, metas veikti. Veikti sutartinai, širdingai, žinant, kurlink einame ir ko siekiame, ką kuriame ir ką norime sukurti. Jei kiekvieno lietuvio širdy – gyva Lietuva, turėkime šią viziją ir eikime kartu į ją.

2. NATŪRALIOJI (PAPILDOMOJI IR ALTERNATYVIOJI) MEDICINA LĒTINIŲ
NEINFEKCINIŲ LIGŲ DIAGNOSTIKOJE IR GYDYME
/NATURAL (COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE) MEDICINE IN TREATMENT AND
DIAGNOSIS OF CHRONIC NON-INFECTIOUS DISEASES/

SVEIKATOS TAUSOJIMAS IR STIPRINIMAS PAGRINDINĖ LĒTINIŲ NEINFĒKCINIŲ LIGŲ VALDYMO PRIEMONĖ

HEALTH SUSTAINABILITY AND ENHANCEMENT AS THE MAJOR TOOL FOR THE NON-INFECTIOUS DISEASES' MANAGEMENT

Algimantas Kirkutis

Lietuvos sveikos gyvenenos ir natūralios medicinos rūmų prezidentas, Klaipėdos universiteto Medicinos edukacijos katedros vedėjas

Santrauka

Straipsnyje paaiškinama lėtinų neinfekcinių ligų (LNL) sąvoka. Akcentuojama šių ligų plitimo keliami grėsmė žmonių sveikatai ir gyvenimo kokybei. Naudojantis naujaisiais oficialiais JT, PSO, ES bei Lietuvos respublikos dokumentais vertinama nesuvaldomo LNL plitimo sukelta situacija pasaulyje ir Europos sąjungos šalyse bei Lietuvoje. Pateikiama informacija kas yra daroma mūsų šalyje siekiant įvaldyti LNL plėtrą. Analizuojamos priežastys trukdančios tai daryti ir pateikiami konkretūs pasiūlymai kaip pagerinti LNL valdymą, žmonių sveikatą ir gyvenimo kokybę Lietuvoje. Darbe parodyta Vilhelmo Storostos –VYDŪNO sveikos gyvenenos ideologijos, išvalgų, priedaidų ir patarimų reikšmė LNL atsiradimo priežasčių suvokime ir šių ligų valdyme siekiant geresnės Lietuvos žmonių sveikatos. Pateikiami penki konkretūs žingsniai-pasiūlymai, kuriuos padarius LNL valdymas ir žmonių sveikata bei gyvenimo kokybė mūsų šalyje pagerėtų.

Pažiūrėję į praeitį pamatysime, kad daug šimtmečių pasaulyje pagrindinė mirties priežastimi buvo mikroorganizmų sukeltos bei perduodamos vieno žmogaus kitam infekcinės ligos. Iki šiol kai kuriose besivystančiose pasaulio šalyse jos vis dar vaidina svarbų vaidmenį žmonių gyvenime. Plačiai vartojant antibiotikus ir pradėjus taikyti skiepavimo programas infekcinės ligos, ypač vakarų pasaulyje, jau seniai nebėra pagrindinė žmonių sveikatos problema.

Abejose pasaulio pusėse šiuo metu iškilė nauja grėsmė, kurią sąlygoja neregėto masto, nesulaikomas naujų ligų protrūkis. Dabar jau šios ligos tapo pagrindine žmonių mirties priežastimi ir net pradėjo grąžinti žmonių išlikimui. Jos nėra sukeltos mikroorganizmų, joms būdinga užsitęsusi-lėtinė eiga, todėl jos vadinamos lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (LNL). Sergant šiomis ligomis stebimi simptomai yra sąlygoti žmogaus fiziologinių funkcijų sutrikimų, kurie atsiranda dėl sparčiai besikeičiančios gyvenamosios aplinkos, prie kurios organizmas nespėja prisitaikyti.

Žmogus yra biologinė būtybė gyvenanti pagal visatoje evoliucijos eigoje susiklosčiusius natūralius dėsnius. Vis greitėjančio civilizacijos vystymosi tempo generuojami pokyčiai dorosi sunkiai pakeliami jo biologiniams adaptyviniais mechanizmais. Spariai artėdamos prie savo limito organizmo kompensacinės funkcijos senka. Todėl daugelis žmonių jau nepajėgia prisitaikyti prie sparčiai kintančios aplinkos. Pokyčiai sutrikdo jų fiziologinių sistemų funkcionavimą ir sąlygoja anomalinių simptomų pasireiškimą - ligos išsivystymą bei priešlaikinę mirtį. Yra žinoma labai daug LNL formų. Jų pavyzdžiais gali būti vėžys, astma, cukrinis diabetas, širdies ligos, alerginės reakcijos ir kt. Šių ligų priežastimi yra žalingas gyvenimo būdas, nesuderinami su organizmo fiziologinėmis funkcijomis gyvenamosios aplinkos pokyčiai, besikeičiantieji mitybos įpročių ypatumai, ir t.t. Nors LNL nėra infekcinės, tačiau nesuderinamiems su gyvybinėmis funkcijomis pokyčiams pasiekus genetinį lygį, jos gali būti perduodamos tėvų savo vaikams.

Nuo LNL pasaulyje kas metai miršta 36 milijonų žmonių. Jos sudaro daugiau kaip 63% visų mirčių. Europoje šios ligos sukelia net 86% visų mirčių. Jos sudaro 77% visų ligų, kuriomis serga europiečiai. Dar didesnę nerimą kelia tai, jog prognozės rodo, kad keturi pagrindiniai sveikatą nulėmiantys veiksniai – tabako rūkymas, prasta mityba, alkoholio vartojimas ir mažas fizinis aktyvumas - per artimiausius dvidešimt metų nulems tolimesnę LNL augimą, žinoma jeigu artimiausiu metu nepasikeis šių ligų prevencijos ir gydymo tendencijos.

Kylanti grėsmė sukėlė didžiulį žmonių susirūpinimą visame pasaulyje. Praeitų metų balandžio mėnesi 7 diena įvykusioje Jungtinių Tautų organizacijos Generalinės asamblėjos 65 sesijoje [A/RES/65/238](#) "Lėtinų neinfekcinių ligų prevencija ir kontrolė" susirinkę pasaulio valstybių lyderiai priėmė rezoliuciją, kurioje akcentavo neatidėliotų koordinuotų priemonių kovai su LNL būtinumą. Kalbėdamas šioje sesijoje Jungtinių tautų organizacijos generalinis sekretorius Ban Ki Munas pabrėžė, jog JT istorijoje tai tik antras kartas kada pačiame aukščiausiame lygyje nagrinėjamos pasaulio žmonių sveikatos problemos. Taip yra todėl, kad iškilė

realus pavojus tolimesniam žmonijos vystymuisi ir net jos išlikimui. Jeigu artimiausiu laiku nebus užkirstas kelias LNL tai jau 2030 metais šios ligos nusineš 52 milijonus gyvybių per metus. Tačiau netekčių demografija dar nėra pati baisiausia. Dar baisiau yra tai, kad nuo šių ligų miršta jauni darbingi žmonės, jos sukelia didžiulį nedarbingumą ir negalias bei labai blogina gyvenimo kokybę. Per praėjusius metus mirė net 9 milijonai žmonių, kuriems dar nebuvo sukakę 60 metų. Visa tai skatina augantį susirūpinimą ir neatidėliotinų priemonių nukreiptų į šios jau įgavusios epideminį pobūdį problemos greitesnį įvaldymą nacionaliniame, regioniniame ir globaliniame lygmenyse būtinumą.

Inicijuotame JT Pasaulio viršūnių susitikime Niujorke 2011 m. rugsėjo 19 d. skirtame LNL keliamai grėsmei aptarti PSO prezidentė daktarė Margaret Chan pabrėžė LNL prevencijos svarbą. Ji akcentavo, kad šios problemos įvaldymas negali būti paliktas vien tik ant medikų ir visuomenės sveikatos specialistų pečių. Medikai atlieka didžiulį darbą siekdami vykdyti sergančių LNL žmonių sveikatos priežiūrą, gydydami šių ligų sukeltas komplikacijas. Tam skiriamos didžiulės finansinės lėšos, kurios gula sunkia našta ant šeimų ir visos visuomenės. Nežiūrint į tai statistiniai duomenys kalba apie blogėjančią situaciją. Taip yra todėl, kad problema seniai peraugusi sveikatos priežiūros sritį ir yra susijusi su sparčiai besikeičiančiu žmonių gyvenimo būdu. Vis didėja žmonių atotrūkis nuo natūralių sveikam gyvenimui užtikrinti reikalingų sąlygų. Siekiant užkirsti kelia LNL plitimui būtina keisti žmonių gyvenimo būdą, o tai susiję su daugelio įtakingų struktūrų interesais. Tai galima pasiekti tik visais lygiais koordinuojant įvairių gamybos ir paslaugų pramonės sričių veiklą, žmonių vartojimo ir gyvenimo įgūdžius. Toks uždavinys reikalauja didelio valstybių vadovų, politinių struktūrų ir visuomenės dėmesio ir rimtų jų visų pastangų.

Siekiant įvertinti ES pasiruošimą kovai su LNL, ypatingai svarbiausiomis iš jų – širdies ir kraujagyslių ligomis, Europos Parlamentas, Europos Komisija ir PSO Briuselyje 2011 m. spalio 11d suorganizavo aukšto lygio atstovų susitikimą „Laikas veikti: ES reakcija į JT viršūnių susitikimą dėl LNL“. Kalbėdama šiame susitikime Europos parlamento narių Širdies grupės vadovė Linda McAvan pasakė, kad " prognozės rodo, kad iki 2030 m. 80 milijonų europiečių, turės mirti nuo širdies ir kraujagyslių ligų (ŠKL). Tai žudikas Europoje numeris vienas. Per ankstyvą šias ligas sukeliančių rizikos veiksnių valdymą galima išvengti iki 80% pirmalaikių mirčių dėl ŠKL. Todėl pakeisti LNL progresavimo ES tendencijas yra moralinė kiekvienos šalies ES narės pareiga.

Europos sveikatos politikai keliami uždaviniai – geriau suprasti LNL priežastis bei gerinti gyventojų sveikatą taikant efektyvesnes sveikatos išsaugojimo ir sustiprinimo programas. Profilaktikos, ankstyvos diagnostikos, gydymo ir slaugos sistemos turi būti tobulinamos akcentuojant veiksmingumą, efektyvumą ir prieinamumą. Tinkamas mokslinių tyrimų prioritetų išdėstymas yra būtina sąlyga kuriant sveikatos priežiūros strategijas. Kiekvienoje ES Šalyje narėje reikalingi atsakingi ir efektyvus sprendimai.

Toliau ES nuostata yra ypatingai aktuali mūsų šaliai. LR SAM sveikatos informacijos centro duomenimis, Lietuvos gyventojų mirtingumas yra vienas didžiausių tarp ES valstybių narių ir 2008 m. siekė 1 033,2 šimtui tūkstančių gyventojų. Mirtingumas nuo kraujotakos sistemos ligų, piktybinių navikų ir išorinių mirties priežasčių 2008 m. sudarė 85,4 proc. visų mirties atvejų. Dėl mirčių nuo kraujotakos sistemos ligų tikėtina vidutinė vyrų gyvenimo trukmė sutrumpėja apytiksliai 9 metais, moterų – 12 metų. Su neįgalumu ir mirtingumu nuo širdies ir kraujagyslių ligų glaudžiai siejasi Lietuvos gyventojų sergamumas cukriniu diabetu, spartinančiu aterosklerozės atsiradimą ir progresavimą. Lietuvoje šalies gyventojų sergamumas piktybiniais navikais ir mirtingumas nuo jų nuolat didėja, nors daugelyje ekonomiškai išsivysčiusių ES šalių šie rodikliai jau pradeda mažėti. Lietuvos gyventojų mažesnę gyvenimo trukmę (ypač vyrų) nulemia ne tik sergamumo ŠKL bei onkologinėmis ligomis ypatumai, bet ir prasta psichikos sveikata, ypač vyraujant destruktiviam ir autodestruktyviam elgesiui, kuris tiesiogiai siejasi su vadinamomis išorinėmis mirties priežastimis.

Analizuojant LNL aktualumą tiesioginių, netiesioginių ir neapčiuopiamų sveikatos priežiūros išlaidų, tenkančių vienam sergančiajam, požiūriu, vienoje iš pirmųjų vietų atsiranda neurodegeneracinės ligos, iš kurių Alzheimerio ligai tenkančios sveikatos priežiūros išlaidos JAV ir Europos šalyse viršija išlaidas, tenkančias išeminei širdies ligai ir onkologinėms ligoms kartu. Tikėtina, kad senstant visuomenei ir keičiantis darbingų ir pensinio amžiaus gyventojų santykiui, demencijų ir visų pirmiausia – Alzheimerio ligos – paplitimas didės ypač sparčiai. Alzheimerio liga ir su ja susijusios ligos nulemia ne tik pagyvenusiu asmenų neįgalumą, tačiau ir neapčiuopiamas sveikatos priežiūros išlaidas, susijusias su poveikiu paciento artimiesiems. Tokios tendencijos kartu su gimstamumo mažėjimu gresia katastrofišku darbingų Lietuvos gyventojų skaičiaus mažėjimu, neproporcingai didėjančiomis išlaidomis sveikatos priežiūrai.

Kas yra daroma siekiant šalyje įvaldyti sergamumą LNL?

Jau trys dešimtmečiai Lietuvoje atliekami epidemiologiniai LNL tyrimai. Dalyvaujant tarptautinėse programose, sukaupta daug informacijos apie gyvenamosios ypatumus, rizikos veiksnių dažnį, jų įtaką lėtinėms ligoms atsirasti. Šalyje vykdoma asmenų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių finansavimo programa, patvirtinta LR sveikatos apsaugos ministro 2005 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. V-913 (Žin., 2005, Nr. 145-5288). Neseniai baigėsi dvylika metų trukusi „Lietuvos sveikatos programa 1998-2010“, kurios realizavimo metu sveikatos monitoringui ir LNL priežasčių moksliniam studijavimui buvo skiriamas didelis dėmesys.

Šiuolaikinis visuomenės sveikatos mokslas analizuoja daugybę rodiklių, pagal kuriuos vertinamos ekonominės ir socialinės ligų pasekmės. Tiriama žmonių gyvenimo kokybė, skaičiuojami dėl ligos ar invalidumo prarasti gyvenimo metai, kokybiški gyvenimo metai ir kiti rodikliai, kurie padeda įvertinti ekonominę ligų žalą ir pagrindžia profilaktikos būtinybę. Vykstant visuomenės sveikatos reformą, Lietuvoje sukurta nauja institucija – Visuomenės sveikatos biuras.

Dauguma LNL yra kompleksinės, t. y. jų atsiradimui ir progresavimui yra svarbūs tiek aplinkos veiksniai, tiek individų genotipas, todėl daug buvusių klasikinių epidemiologinių studijų tapo genetinėmis epidemiologinėmis studijomis. Šioje srityje daug dirbama Kaune, Lietuvos sveikatos universitete. Epidemiologiniais populiaciniais IŠL tyrimais nustatyti rizikos veiksniai, skatinantys aterosklerozės atsiradimą. Šių tyrimų pagrindu buvo sukurti aterosklerozės profilaktikos pagrindai ir pasiūlyti IŠL prognozavimo modeliai. Tačiau šie modeliai, besiremiantys įprastiniais IŠL rizikos veiksniais, išsamiai nepaaiškina IŠL atsiradimo galimybių.

Pastaruoju metu mūsų šalyje intensyviai plėtojamos e-sveikatos technologijos. Mėginama šias technologijas panaudoti telekardiologinei konsultacijai. Taikant įvairias ryšio priemones, ypatingas dėmesys skiriamas bevielio ryšio tarp tiriamojo ir personalinio kompiuterio technologijoms kurti. Investuojama daug lėšų į sudėtingos medicininės aparatūros įsigijimą. Vienas iš dažniausių vaizdinimo metodų, naudojamų tiriant širdies ir kraujagyslių patologiją, yra echokardiografija. Širdies ir kraujagyslių patologijos tyrimui ir gydymui vis dažniau panaudojami ir rentgeno kontrastiniai metodai. Šalyje investuojama ir į kitų naujausių technologijų panaudojimą LNL gydymui.

Kodėl nežiūrint į dedamas pastangas nepavyksta pasiekti norimo efekto?

Neseniai pasibaigusios „Lietuvos sveikatos programos 1998-2010“ rezultatai parodė, kad nežiūrint į valstybinių institucijų taikomas priemones LNL šalyje kelia nemažesnę grėsmę ir kad siekiant jas įvaldyti iškyla labai daug problemų. Akivaizdu, kad nepakanka vien stebėti situaciją tęsiant įsisenėjusius epidemiologinius tyrimus, skirti lėšas naujai medicininei aparatūrai įsigyti. Vien tik kosmetinių medicininės veiklos pakeitimų siekiant rezultato kovoje su LNL tikrai neužteks. Reikia iš esmės keisti požiūrį į LNL valdymą, siekti esminių permainų sveikatos politikos ir strategijos srityse.

Kol kas formuojant sveikatos politiką ir strategiją akivaizdžiai sumaišoma LNL bei jų sukeltų komplikacijų gydymo, profilaktikos (LNL sukeliančių rizikos faktorių vengimo) ir sveikatos (natūralių organizmo adaptyvinių funkcijų ir aplinkos pokyčius) išsaugojimo ir stiprinimo problematika. Nėra suformuluoti pagrįsta, suprantami ir aiškūs tokios politikos ir strategijos prioritetai. Stebint iš šalies kovą su LNL matosi, kad formuojasi trys labai svarbios, reikalaujančios principiniai kitokių sprendimų, veiklos sritys.

Pirmoji – LNL gydymas. Didžiausias dėmesys skiriamas ligos sukeltų pasekmių – simptomų likvidavimui. Paprastai tam charakterizuoti panaudojama gydymo sąvoka, o tokiai veiklai pavadinti naudojamas medicininės praktikos terminas. Ligos simptomai sukelia žmogui vien diskomfortą todėl jis bet kokia kaina siekia jų atsikratyti. Praktikuojantis medikas padeda pacientui atsikratyti nuo jį varginusio diskomforto, tačiau už tai tiesiogiai ar netiesiogiai, per mokesčių sistemą, pareikalauja užmokėti. Gaunamas uždarbis mediciną paverčia pelningu verslu. Nors ir mėginama spekuliuoti apeliuojant į medikų moralumą tačiau, kaip ir kiekvienas verslas medicininė praktika suinteresuota kuo didesne savo plėtra ir pelnu. Pastaroji tikrai nėra nesusieta su pacientų sveikatos palaikymu, nes ši būtų tiesiogiai nukreipta prieš ją pačią. Ką darytų medikai jeigu staiga taptų visi ligoniai sveiki? Jų paslaugų tiesiog nereiktų ir jie bankrutuotų. Taigi akivaizdus verslo aspektas sudarė sąlygas paprastam gydymui, kaip pagalbai pacientui atsikratyti ligos simptomų, išsivystyti iki šiuolaikinės medicinos ir pasiekti jai dabartinių aukštumų.

Antroji – LNL profilaktika. Šis terminas naudojamas norint pabrėžti apsaugojimo nuo LNL sukeliančių faktorių (rizikos faktorių) svarbą. Pastaruoju metu veiklai šioje srityje charakterizuoti panaudojamas terminas – visuomenės sveikata. Tai asmeninių ir visuomeninių priemonių visuma, kuri nukreipta į ligas suke-

liančių rizikos faktorių nustatymą, pašalinimą ir sąmoningą jų vengimą. Asmeninėms priemonėms padedančioms apsisaugoti nuo ligų nuo senų laikų yra prigijęs higienos terminas. Didesnių ar mažesnių žmonių grupių apsaugojimui nuo ligų naudojamos priemonės ir veikla charakterizuojami visuomenės sveikata terminu.

Kalbant apie LNL profilaktiką arba profilaktinę mediciną reikia pastebėti, kad ši biomedicinos dalis vystosi ženkliai lėčiau už klinikinę mediciną. Tai susieta su visuomenės informuotumu apie LNL grėsmę, jų rizikos faktorius ir žmonių sąmoningumo lygiu. Čia iškyla labai svarbus visuomenės švietėjiškos-educacinės veiklos momentas. Atsakomybės ir iniciatyvos realizuoti profilaktinę veiklą tradiciškai imasi valstybinis sektorius. Pastarajame politikai formuodami savo politiką sveikatos apsaugos srityje siekia rinkėjų dėmesio, tarp kurių pagrindinę masę sudaro nepakankamai informuoti apie LNL grėsmę žmonės, todėl prioritetus sudeda į LNL gydymo problematiką. Šioje srityje nėra arba kol kas labai silpnai išreikštas verslingumo aspektas, todėl labai dažnai pasitenkinama deklaratyviais pareiškimais užuot vykdamas konkrečią aktyvią veiklą.

Trečioji – Sveikatos išsaugojimas ir stiprinimas. Sveikatos, kaip natūralaus organizmo fiziologinių adaptyviųjų funkcijų rezervo leidžiančio apsisaugoti nuo kintančios aplinkos išsaugojimo ir stiprinimo veikla šiuolaikinėje visuomenėje kol kas suvokiama silpnai ir kiek rimčiau valstybiniu mastu nepraktikuojama. Ši veikla palikta kiekvieno individo asmeniniam suvokimui.

Taigi turime LNL valdymo vaizdą, kuris, dėl vienokių ar kitokių priežasčių, apverstą aukštyn kojomis. Pati svarbiausia veikla įgalinanti išlaikyti žmonių sveikatą ir nesusirgti LNL sistemingai nėra vykdoma. Veikla leidžianti apsisaugoti nuo LNL sukeliančių priežasčių atsiribojant nuo jas sukeliančių rizikos faktorių vykdoma labai silpnai ir neefektyviai. Užtat pagrindinis dėmesys mūsų sveikatos politikos sukonzentruotas į jau sužidėjusių LNL simptomų ir jų komplikacijų slopinimą. Taigi mes vis labiau grimztame į LNL pasekmių slopinimo liūną toldami nuo jų priežasčių suvokimo ir pašalinimo. Tai paaiškina kodėl reikia vis daugiau lėšų ir pastangų investuoti į sveikatos apsaugą, o rezultate turime augantį ligonių skaičių, prastėjančią gyvenimo kokybę ir mirčių nuo LNL dažnėjimą.

Ką reikia daryti, kad įvaldyti lėtinių neinfekcinių plitimą?

Atsakymas labai paprastas - reikia sveikatos politiką ir strategiją pastatyti nuo galvos ant kojų. Valstybinių mastu rimtai organizuoti žmonių sveikatą tausojančią ir ją stiprinančią veiklą, efektyviau informuoti visuomenę apie LNL ir jas sukeliančių rizikos faktorių grėsmę bei aktyviai ją įtraukti į profilaktinius veiksmus kovai su jais tam skiriant didesnę dėmesio, kuris dabar sukonzentruoto į LNL gydymą, dalį.

Šios idėjos nėra naujos. Klaipėdos krašte jau prieš šimtą metų savo knygoje, straipsniuose, pjesėse, pasakaitose ir pasisakymuose žmonėms šias mintis dėstė Vilhelmas Storosta – VYDŪNAS. Jis rašė; „*Žymiai svarbiau sveikatą tausoti ir stiprinti nei ligas gydyti*“. „*Supraskite! Nenorime žmonių gydyti. Norima žmogaus protavimą žadinti ir parodyti žmogui tikslingą gyvenimą, jeib sveikata tvirtėtų ir būtų išvengiamos visokios negalios*“. Jis teigė tai supratęs išstudijavęs senovės rytų medicinos principus. Senovės išmintis mus moko „*Negalima nusižengti pasaulio virsmo eigoje suformuluotiems natūraliems gyvenimo principams, nes bus pažeidžiami būties dėsniai ir ištiks katastrofa*“ ir atvirkščiai „*teisingai taikant gamtoje egzistuojančius principus galima nugyventi sveiką ir laimingą gyvenimą*“. Šiuos principus jis aktyviai laikėsi visą gyvenimą. Jų veiksmingumu įsitikino pats. Nuo gimimo būdamas silpnos sveikatos dar ankstyvoje jaunystėje jis susirgo tuo metu nepagydoma liga - džiova. Laikydamasis sveikos gyvensenos ir profilaktinės medicinos taisyklių jis sugebėjo taip sustiprinti savo organizmo gyvybines galias, kad pastarasis pats sugebėjo įveikti tuberkuliozės sukėlėjas ir visiškai pasveikti. Vydūnas nebūdamas gydytojas giliai suprato šių principų jėgą ir svarbą, todėl apie tai nuolatos kalbėdavo ir rašydavo. Prieš pat savo mirtį, gilioje senatvėje (sulaukė 85 metų) jis paliko lietuvių tautai palikimą. Kaip savo testamentą visiems lietuviams Vydūnas iš sanskrito į lietuvių kalbą išvertė ir išleido knygos pavidalu pagrindinį senovės Indijos vedinės-dvasinės kultūros veikalą „Bhagavatgita“. Tuo norėdamas parodyti savo tautiečiams principus, kuriais reikia vadovautis siekiant skaidrios ir sveikos būties. Šios idėjos neprarado savo aktualumo ir šiandien. Jos mums rodo kelią kuriuo einant galima įvaldyti LNL plėtrą ir sustabdyti jų keliamą grėsmę.

Kaip ir kiekvienais taip ir šias, jau 14 kartą, kviečiame kovo 23d. į Klaipėdos universitete draugia su kitų Lietuvos universitetų atstovais organizuojamą mokslinę-praktinę konferenciją „Į skaisčią ir sveiką būti Vydūno keliu“ ir sveikatos prekių bei paslaugų mugę skirtą Vydūno gimtadieniui paminėti. Šių metų renginio tema „Visuomeninė sąmonė ir lėtinių neinfekcinių ligų valdymas“.

Kokiais konkrečiais veiksmais mes galime pagerinti LNL valdymą savo šalyje?

Žinoma viename straipsnyje neįmanoma išanalizuoti visų LNL sukeliančių priežasčių ir įvertinti visas galimybes įvaldyti šias ligas. Atskirai tikriausiai reikia kalbėti apie gyvenamosios aplinkos užterštumo, gyvenimo būdo, dvasinės kultūros problemas, kurios be jokios abejonės įtakoja mūsų sveikatą. Žemiau pateikiu tik penkias prielaidas, kurias realizavus administracinių funkcijų pagalba būtų galima efektyviau įtakoti į LNL valdymo situaciją mūsų šalyje:

1. Akivaizdu, kad nepakanka vien tik akcentuoti ligų gydymo ir simptomų malšinimo svarbą. Tokia politika gali tik toliau didinti išlaidų sveikatos apsaugai našta, bet teigiamų poslinkių gerinant šalies gyventojų sveikatos lygį ir mažinant sergamumą LNL neduos. Dabartinė sveikatos apsaugos sistemos finansavimo tvarka paseno. Visomis lėšomis, kurios skiriamos sveikatos apsaugai disponuoja LR SAM ir jai pavaldžios Ligonų kasos, kurios akivaizdžiai akcentuota į ligų gydymo prioritetą, tik iš dalies į visuomenės sveikatą ir ignoroja sveikatą tausojančios ir stiprinančios veiklos svarbą. Būtina suinteresuoti žmones kuo daugiau dėti pastangų siekiant sustiprinti savo sveikatą. Čia gali padėti sveikatos draudimo sistemos tobuli nimas ir plėtra.

2. Neabejotinai reikia atskirti ligų gydymo ir sveikatą tausojančią bei ją stiprinančią veiklą vieną nuo kitos administraciniu-valstybiniu požiūriu, kaip skirtingų tikslų siekiančias sritis. Turi būti teikiamas neginčytinas prioritetas sveikam gyvenimo būdui ir švietimui sveikatos srityje, prieš tolimesnį medicininių paslaugų ir medikamentų vartotojiškos ideologijos išsigalėjimą. Sveikesnio ir aktyvesnio gyvenimo skatinamas neturi būti paliekamas vien tik nevyriausybinėms ir visuomeninėms organizacijoms, bet reikią šias funkcijas realiai deleguoti ir valstybinėms struktūroms, kurios turi aktyviai koordinuoti šią veiklos sritį. Sveika gyvensena turi tapti neatsiejama nacijos kultūros dalimi.

3. Tikslinga peržiūrėti sporto (gr.k. „sparta“), kaip neribojamo konkurentingumo, kovotojų ugdymo sistemos ir fizinės kultūros, kaip žinių ir fizinio aktyvumo siekiant sustiprinti sveikatą, sąvokų prasmę. Spartas, ypač aukšto meistriškumo lygio, tai atskirų organizmo funkcijų hiperbolizacimas siekiant vieno užsibrėžto tikslo – pergalės prieš konkurentus. Fizinės kultūros tikslas visapusiškai sustiprinti sveikatą panaudojant žinias ir fizinį aktyvumą. Šios sritys neturėtų būti suplakamos į vieną, nes jas skiria jų siekiami tikslai ir naudojami jiems pasiekti metodai bei priemonės. Jos turi būti atskirtos ir vystytis netrukdydamos viena kitai.

4. Saugių ir efektyvių natūralios (papildomosios ir alternatyviosios) medicinos diagnostinių bei gydomųjų procedūrų klinikinis įvertinimas, įteisinimas ir platesnis pritaikymas praktikoje leistų atsakyti daugelio cheminių ir kitų agresyvių, sukeliančių komplikacijas bei brangių medicininių priemonių panaudojimo. Dauguma natūralios medicinos paslaugų bei produktų padeda stiprinti sveikatą, aktyvinti organizmo imuninę sistemą bei kitus fiziologinius mechanizmus gerinančius adaptaciją į sparčiai kintančias gyvenimo sąlygas ir tokiu būdu slopina sergamumą LNL.

5. Vertinant šalies klimatinės ypatybės, geografinę bei geopolitinę padėtį, turimus rekreacinius išteklius ir susiklosčiusias tradicijas galima teigti, kad Lietuva turi vertingą sveikatos tausojančios ir sveikatą stiprinančios veiklos potencialą. Ši veikla gali tapti pelninga poilsio ir sveikatos stiprinimo, rekreacijos ir rehabilitacijos pramoninės sritimi, kuri pajėgi padaryti šalį patrauklesne turistams europiniu ir pasauliniu mastu. Tokios veiklos vystymas įgalintų sumažinti šalies kurortų sezoniškumo problemą, sukurtų daug naujų darbo vietų tiek biomedicinos, tiek ir kitų paslaugų srityse.

Visos šios priemonės ir prielaidos padėtų patobulinti LNL ligų valdymą mūsų šalyje bei pagerintų žmonių sveikatą ir gyvenimo kokybę. Tai padarytų Lietuvą patrauklesnę užsienio svečiams, o jos žmones laimingesnius.

Lietuvos sveikos gyvensenos ir natūralios (papildomosios ir alternatyviosios) medicinos rūmai siekia apjungti vieningai veiklai tiek visuomeninio tiek ir valstybinio sektoriau organizacijas bei pavienius asmenis siekiant, kad straipsnyje nurodytos LNL valdymo prielaidos realiame gyvenime virstų konkrečiais darbais.

Literatūra

1. VYDŪNAS Raštai Iit.,290 - 291p
2. „Lietuvos sveikatos programos 1998-2010“
3. http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/66/83&Lang=E
4. <http://www.escardio.org/about/press/press-releases/pr-11/Pages/EU-React-UN-Summit.aspx>.
5. <http://www.un.org/en/ga/president/65/issues/ncdiseases.shtml>

INTEGRATIVE ENERGY MEDICINE

Antanas Vainius, JAV

Integrative Energy Medicine is a complex title for something fairly simple; when there is a shift of consciousness away from the scientific/mechanistic model, and a move beyond the duality of sickness and health we discover a framework characterized by empowerment, embodiment and nourishment. Navigating these frameworks, Antanas Vainius is going to offer an expansive vision of human potential and a way to relate to our clients, ourselves, our food and our world that supports, enlivens and affirms the life in us.

Integrative Energy Medicine offers powerful tools to restore bio-energetic integrity by removing blocks that interrupt the flow of energy and consciousness. As the body self-organizes, its own language guides an individual's healing, growth and evolution. Listening to the language of the body realigns our relationship with ourselves and our environment and guides us to true nourishment. Contrasting the Hippocratic 'food as medicine' and modern fragmentary nutrition model of 'food as filler', food is awakened to speak the body's language and as nourishment becomes the fuel and foundation of our thriving.

In the IEM paradigm, the practitioner is aware that there is a conscious energetic merging with the client, and within that temporary system, they embody the energetic blueprint of wholeness for the client, allowing bio-energetic integrity to arise. Thus healing is not an eradication of illness, or cleansing the dirty or broken temple, but a visceral invitation for the client to come fully alive.

BIO: Antanas Vainius has devoted his life to the evolution of a healing framework that embraces the body's full potential. His investigation began while completing the pre-med curriculum at Brown University, taking him through an exploration of religion, mythology, philosophy, anthropology, psychology and education, and then moving into the more embodied disciplines of the visual arts, theatre and dance. It was dance which began his journey of learning from the body itself, through movement, the expressive arts, and somatic methods including Feldenkrais, Rebirthing Breathwork, Kundalini and Hatha yogas, Wirkus' Bio-Energy Healing, Body Electric and Tantra, Buteyko Breathing Therapy, Cellular Release Therapy, Non-Violent Communication and Meditation.

The transcendent pleasure he discovered in the body's visceral experience compelled him to search for a way to sustainably fuel his body. While dancing at the Harvard Summer Dance program, he interned with Ann Wigmore at the Ann Wigmore Foundation; she shared the possibility of being wholly nourished by the vital force of living food. This insight expanded Antanas' understanding of this invisible life force, which he found, is also the language of the body's own deep intelligence. He saw the limitations in many of the available nutritional philosophies, since they were systems of eating imposed on the body by the mind, yielding temporary results, and was determined to find a more effective and lasting way of releasing the body's own miraculous resilience and capacity to heal that played an undisputed role in the resolution of illness.

Antanas found that a combination of different energy medicine methodologies (CLEAR), and bodymind-oriented somatics (Body Evolution) was able to give voice to the subtle somatic language which informs the recovery process, and guides the body along an evolutionary continuum. As the body is nourished with food that speaks its language, the biologically-understandable materials are used to regenerate bio-energetic integrity. Life itself provides a timeless framework for healing that can only be navigated with an awakened body-consciousness.

Mr. Vainius is also coach, speaker, writer, entrepreneur and chef, empowering people in the kitchen, garden and dance studio. He will be presenting a weekend seminar starting on March 30 in Vilnius. for more information see: www.zaliagyvamityba.lt His website is: www.antanasvainius.com.

INTEGRUOTOS ENERGIJOS MEDICINA

Antanas Vainius

Integruotos Energijos Medicina siūlo efektingas metodikas, kurios padeda atstatyti bio-energetinį organizmo vientisumą. Suvokdami kūno, bio-energijos ir sąmonės integralumą, galima skatinti žmogaus gijimą bei tobulėjimą. Antanas Vainius kviečia peržengti mechanistinę ir dualistinę pasaulėžiūrą ir apsvarstyti dar kitą galimybę: mitybos-įsikūnijimo modelį, kuris atsižvelgia į organizmo vystymosi ir augimo potencialą. Įsiklausant ir analizuojant kūno kalbą, atsinaujina santykis su savim, aplinka, atitinkama mitybos orientacija. Visa tai skatina individo klestėjimą, o ne tik ligos gijimą.

MEDIKAMENTŲ, VAISTAŽOLIŲ IR MAISTO PRODUKTŲ TARPUSAVIO SĄVEIKOS ASPEKTAI

Blužaitė Ina

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kardiologijos institutas (Kaunas) ir St.Galeno kantono ligoninė (Šveicarija)

Santrauka

Darbe pristatomi medikamentų, vaistažolių ir maisto produktų tarpusavio sąveikos aspektai, kas šiuo metu yra aktualu, kadangi daug žmonių vartoja įvairius žolinius preparatus ir maisto papildus, dažnai net apie tai neinformuodami gydančiojo gydytojo.

Raktiniai žodžiai: vaistažolių, medikamentų, maisto tarpusavio sąveika.

CYP (citochromo) kepenų fermentai metabolizuoja apie 95% visų medikamentų. Svarbiausi yra CYP1A2, CYP2C8/9/19, CYP2D6, CYP3A4 (metabolizuoja 50-70% visų medžiagų). Jeigu ligonio vartojami keli vaistai metabolizuojami to pačio kepenų fermento, turėsime problemų. O jei dar prisideda ir naudojamos vaistažolės, tai pašalinių reiškinių galimybė dar labiau padidėja.

JAV 15 mln. gyventojų naudoja žolinius preparatus ar vitaminus (1). Lietuvoje, reikia manyti, yra taip pat nemažai vartojančių žolinius preparatus. Todėl norėčiau paminėti kai kurias svarbesnes žolinių preparatų ir medikamentų sąveikas, pagrįdę remiantis komplementinės medicinos ekspertų susitarimo dokumentu (2):

Jonažolė mažina digoksino koncentraciją, didina širdies susitraukimų dažnį ir arterinį kraujo spaudimą, vartojant su monoamino oksidazės inhibitoriais (antidepresantais); didina klopidogrelio poveikį, mažina simvastatino ir varfarino poveikį.

Alijošius gali sukelti hipokalemiją ir padidinti digitalio toksiškumą.

Palmių ekstraktas (saw palmetto) vartojamas prostatos hipertrofijos atveju slopina ciklooksigenazę ir naudojant kartu su varfarinu padidina kraujavimo riziką.

Gudobelė sustiprina širdį veikiančių glikozidų ir nitratų poveikį.

Saldymedis didina arterinį kraujo spaudimą, gali sukelti hipokalemiją ir potencijuoti digitalio toksiškumą.

Česnakas padidina kraujavimo pavojų, vartojant su varfarinu. Česnako vartojimą rekomenduojama nutraukti 10 d. prieš operaciją, nes jis slopina trombocitų agregaciją, ypač kartu vartojant aspiriną ar varfariną.

Gingko didina kraujavimo pavojų ir dėl to kartu nerekomenduojama vartoti aspirino, priešuždegiminių vaistų, antikoagulantų, varfarino, heparino. Taip pat gingko gali didinti arterinį kraujo spaudimą kartu vartojant tiazidinius diuretikus.

Margainis (astrinių šeimos, Silybum) žmogaus hepatocitų kultūrose in vitro slopina CYP2C9, CYP3A4 ir uridindiphosphoglucuronozil-transferazę.

Mėlynės, imbieras padidina kraujavimo pavojų, vartojant su varfarinu.

Ženšenis, žalioji arbata sumažina varfarino efektą. Ženšenis gali sąveikauti su antihipertenziniais ir hipoglikeminiais preparatais.

Echinacea gali slopinti ar indukuoti citochromo P450 fermentus, naudojant ilgą laiką su kitais medikamentais veikia hepatotoksiškai; su amiodaronu ir ibutilidu ilgina QT intervalą.

Arnica (Arnica montana) gerina žaizdų gijimą, tačiau gali mažinti antihipertenzinių ir antikoagulantų poveikį.

Juodieji pipirai (piperinas) ypač vartojant kartu su kurkuminu (kurkuma) slopina glukuronizavimą kepenyse. Juodųjų pipirų ekstraktas slopina CYP fermentus stipriau negu greipfrutų aliejus.

Taip pat CYP fermentus slopina cinamonas (in vitro).

CYP fermentus blokuoja ne tik greipfrutai, bet ir kartieji apelsinai, granatai. Greipfrutai stiprina visos eilės medikamentų poveikį (antibiotikų, antiepilepsinių, cholesterolį mažinančių medikamentų – statinų, imunitetą slopinančių vaistų, antidepresantų, kraujospūdį mažinančių vaistų ir kt.). Greipfrutų sultys taip pat blokuoja angiotenziną konvertuojantį fermentą apie 36 %, todėl reguliarus šių sulčių gėrimas mažina arterinį kraujo spaudimą.

Arklio kaštonas (Aesculus hippocastanum) yra naudojamas esant venų varikozei ir nepakankamumui, bet gali didinti kraujavimo ir hipoglikemijų pavojų, vartojant kartu su antikoaguliantais stiprina jų poveikį.

Policosanol (cukrinės nendrės ekstraktas) turi cholesterolį mažinančių savybių (atlikta daug tyrimų Kuboje), tačiau slopina trombocitų agregaciją, todėl reikia vartoti atsargiai atsargiai su česnakų, ginkgo, antiagregantais, antikoagulantais, didelėmis vit. E dozėmis.

Adonis (Adonis vernalis), kurio panašus efektas kaip širdį veikiančių glikozidų, stiprėja pašaliniai reiškiniai vartojant su širdį veikiančiais glikozidais, kalcio kanalų blokatoriais, liuosuojančiais, gliukokortikosteroidais, beta blokatoriais.

Meškauogė, kurios pagrindinis efektas diuretinis, stiprina širdį veikiančių glikozidų poveikį, indukuoja kepenų fermentus ir gali keisti eilės vaistų metabolizmą.

Cimifuga racemosa (blakėžudė), kuri turi estrogeninį poveikį, stiprina antihipertenzinių medikamentų efektą.

Ramunėlė (Matricaria chamomilla) veikdama spazmolitiškai, priešuždegimiškai, gali potencijuoti anti-koagulantų poveikį.

Kiaulpienė (Taraxacum officinale) pasižymi liuosuojančiu, diuretiniu, gerinančiu kepenų funkciją veikimu, bet stiprina diuretikų, antihipertenzinių, hipoglikeminių preparatų poveikį.

Senna (Cassia), turinti liuosojantį poveikį, didina širdį veikiančių glikozidų, antiaritmikų, kalcio kanalų blokatorių, indometacino poveikį, sukelia hipokalemiją.

Kalio kiekį mažina ir gali potencijuoti širdį veikiančių glikozidų ir antiaritmikų poveikį saldymedis (kartu vartojant tiazidinius diuretikus, kortikosteroidus), liuosuojančios medžiagos: senos vaisiai ir lapai (Cassia senna), alijošius (Aloe vera, aloe ferox), rabarbaras.

Resveratrolis blokuoja eilę CYP fermentų dėl to, vartojant ilgiau gali sukelti daug pašalinių reakcijų (3, 4).

Norėčiau paminėti kai kuriuos svarbesnius maisto produktų sąveikų ypatumus:

Špinatai turi daug oksalo rūgšties ir dėl to sukaupia daug nitrātų (jeigu jų dirvoje daug yra). Veikiant bakterijoms, nitratai virsta nitritais, o po to nuodingais nitrozaminais, dėl to spinatus reikėtų vartoti tik šviežius (nelaukti ilgiau kaip 2 dienas) arba užšaldytus ir geriausiai pavirintus vandenyje, kad dalis nitrātų pereitų į vandenį. Špinatai ir žuvis nerekomenduotinas derinys, nes žuvis turi daug amino rūgščių, kurios organizmo naudojamos nitrozamino gamybai.

Yra žinoma, kad soja turi daug teigiamų savybių (turi visas nepakeičiamas amino rūgštis, izoflavonų, lecitino, fosfolipidų, fitoestrogenų), tačiau soja blokuoja fermentines sistemas kepenyse, todėl gali sukelti nepageidautinas sąveikas su vaistais (varfarinu, estrogenų receptorių modulatoriais, priešdiabetiniais, antihipertenziniais, antibiotikais, skydliaukės hormonais ir kt.). Yra aprašomas sindromas „po apsilankymo kiniečių restorane“, kur be sojos plačiai vartojamas sojos padažas, kuriame yra glutamino rūgšties, kuri junginyje su valgomąja druska gerina maisto produktų savybes. Glutamino mononatrio sulfatas gali sukelti tirpimą sprando ir rankų srityje, silpnumą, širdies plakimą, galvos skausmus.

Vartojant maisto produktus, kuriuose yra daug tiramino (fermentinis sūris, raudonas vynas, šokoladas) kartu su monoaminooksidazės inhibitoriais (antidepresantais) gali labai pakilti arterinis kraujo spaudimas (iki hipertenzinės krizės ar hemoragijų smegenyse) (5).

Ananasas turi kumarininį efektą, bromelainas, esantis ananase, gali veikti antagonistiskai bradikinui ir AKE.

Moliūgų sėklos gali stiprinti diuretikų poveikį.

Raudonas vynas, fermentinis sūris, žalioji arbata taip pat blokuoja kepenų fermentus.

Ypač šias maisto produktų savybes svarbu žinoti asmenims su Gilbert sindromu (Mb.Meulengracht), kai yra sumažėjęs fermento gliukuroniltransferazės aktyvumas ir padidėjęs netiesioginio bilirubino kiekis. Daugelis vaistų yra detoksikuojami šio fermento. Jis taip pat padeda detoksikuoti aspiriną, mentolą, kai kuriuos hormonus, vaniliną, eilę maiste naudojamų priedų kaip benzoatai (6).

Specialus fenomenas yra histamino intolerancija. Šiuo atveju yra blokuojamas fermentas diaminoksidazė (raminantieji, skausmą malšinantieji, priešuždegiminiai preparatai, alkoholis, kakao, juoda ir žalia arbata, mate arbata, energijos gėrimai su teobrominu), ir tada produktai, kuriuose yra daug histamino (raudonas vynas, rūkyta mėsa, žuvis ir jos konservai, sūris, rauginti kopūstai) gali sukelti galvos skausmą, pilvo skausmus, pilvo pūtimą, pykinimą, alergines reakcijas, širdies ritmo sutrikimus, nemigą. Gali atsirasti be ryšio su medikamentais apie 40 amžiaus metus, dažniausiai moterims, nepaveldima. Galvojama, gal susijusi su hormoniniais pakitimais.

Informaciją apie komplementinę mediciną ir medžiagų tarpusavio poveikį galima rasti šiais internetiniais adresais (7):

<http://nccam.nih.gov/research/camonpubmed> (JAV internetinis psl. apie tyrimus komplementinės medicinos srityje)

www2.cochrane.org/reviews/en/topics/22_reviews.html (literatūros apžvalgos)

www.passeportsante.net/fr/ApprochesComplementaires/Map/Index.aspx (Kanados internetinis psl. prancūzų kalba su specialistų patikrinta informacija)

www.naturaldatabase.com (šiam psl. yra ir medžiagų tarpusavio sąveikos bei produktų efektyvumo įvertinimas)

<http://naturalstandard.com> (padeda surasti standartinį gydymą pagal patikrintus tyrimų duomenis, kontroliuojamas akademinų specialistų, mokamas)

www.ars-grin.gov/duke/ (Dr.Duke fitochemijos ir etnobotanikos duomenų bazė apie augalų ir jų produktų veikimo mechanizmus)

www.cancer.gov/cam/ JAV nacionalinio vėžio instituto komplementinės medicinos informacija apie vėžio profilaktiką ir gydymą.

Literatūra

1. Tachjian A, Maria V, Jahangir A. Use of Herbal Products and Potential Interactions in Patients With Cardiovascular Diseases. *J Am Coll Cardiol*, 2010; 55:515-525.
2. Vogel JHK, Bolling SF, Costello RB et al. Integrating Complementary Medicine Into Cardiovascular Medicine. A Report of the American College of Cardiology Foundation Task Force on Clinical Expert Consensus Documents. *J Am Coll Cardiol* 2005; 46:184-221.
3. Canistro D, Bonamassa B, Pozzetti L, et al. Alteration of xenobiotic metabolizing enzymes by resveratrol in liver and lung of CD1 mice. *Food and Chemical Toxicology* 2009; 47: 454-61.
4. Yu C, Shin YG, Kosmeder JW, et al. Liquid chromatography/tandem mass spectrometric determination of inhibition of human cytochrome P450 isozymes by resveratrol and resveratrol-3-sulfate. *Rapid Commun Mass Spec*. 2003; 17: 307-13.
5. Janicak PG, Davis JM, Preskorn SH, Ayd FJ. *Principles and Practice of Psychopharmacology*. Baltimore, Maryland. Lippincott Williams and Wilkins. Second edition; 1997.
6. Pizzorno JE, Murray MT. *Textbook of Natural Medicine*. Edinburgh, London, New York, Philadelphia, Sydney, Toronto 1999. Second Edition 1999. P.1401.
7. Graz B, Rodondi P-Y, Bonvin E. Gibt es wissenschaftliche Daten über klinische Wirksamkeit komplementärmedizinischer Behandlungsmethoden. *Schweiz Med Forum*. 2011;11(45):808-81.

ASPECTS OF INTERACTIONS OF DRUGS, HERBAL PRODUCTS AND MEAL

Blužaitė Ina

Summary

Interactions of drugs, herbal products and meal are presented in the work. These aspects are important to know, because many people are using herbal products and do not even inform their physicians about that.

Key words: interactions of herbs, drugs, meal.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРАКТИКА РЕГУЛИРОВАНИЯ ГИРУДОТЕРАПИИ В СИСТЕМЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ В РОССИИ И СТРАНАХ ЕВРОСОЮЗА

Ass.prof., PhD, dr Олег Каменев

*Северо-Западный медицинский университет им.И.И.Мечникова. Hiruline laboratory, Ltd, Russia
info@hiruline.ru*

Введение

За последние 20 лет отмечается неуклонный рост интереса, как в России, так и во многих Европейских странах к методам и средствам альтернативной и комплементарной медицины. Одним из них является гирудотерапия – применение пиявок с лечебными целями.

Исторически сложившаяся практика и опыт применения.

История гирудотерапии в России и Европе различаются. В России гирудотерапия активно практиковалась не только в XVII-XVIII веках, но активно используется и до настоящего времени. Сегодня она является одним из средств официальной медицины, и наряду с лечебным применением трав, гомеопатией, иглотерапией и рядом других методов, рассматривается как традиционная медицина. Специалистами накоплен значительный эмпирический и научно обоснованный опыт применения пиявок в лечебной практике. Гирудотерапия применяется как компонент комплексной терапии при лечении таких заболеваний как: гипертоническая болезнь (6), инсульты (8) гинекологические заболевания (в том числе при лечении бесплодия) (7), при ряде хирургических, офтальмологических и иных заболеваний.

В европейских странах ситуация иная. После общего с Россией периода не всегда обоснованного увлечения кровопусканиями в XVII-XVIII веках, пиявок полностью перестали применять. Интерес к методу стал вновь возрождаться с 70-х годов прошлого века, но практика и накопленный опыт уже во многом были утрачены. Сегодня в большинстве стран Европы гирудотерапия не считается лечебным методом и разделом медицины. Её применение в основном сводится к локальному использованию при пластической хирургии (2,4), в лечении венозных расстройств, при заболеваниях суставов (3).

Научные основы гирудотерапии сегодня еще только формируются. В Германии предпринят ряд шагов по регулированию и развитию гирудотерапии. Проведены исследования применения пиявок при остеоартрите коленного сустава (3), построенные на предлагаемых ВОЗ принципах доказательной медицины. Тем не менее, остается много вопросов. Предстоит глубже изучить механизмы метода. Для скорейшего развития научных основ и практики доказательной гирудотерапии необходимо объединение усилий специалистов, имеющих опыт практического применения метода, с возможностями научных и исследовательских центров, учеными, занимающимися организацией и проведением современных исследований.

Состояние и особенности организации современной гирудотерапии.

Как уже указывалось, в российском законодательстве гирудотерапия относится к лечебной практике и считается одним из видов традиционной медицины. Для применения пиявок необходимо наличие высшего медицинского образования. В обязательную программу высшего медицинского образования гирудотерапия не входит, поэтому требуется прохождение дополнительного обучения на специальных курсах в объеме не менее 144 часов. Обучение проводится на факультетах повышения квалификации медицинских университетов и академий, причем достаточно широко. Речь идет о десятках учреждений. Однако объем программ обучения не регламентирован и не унифицирован.

В силу того, что в странах Европы гирудотерапия не считается лечебной методикой, ее сегодня могут применять лица без медицинского образования и не проходившие какого-либо дополнительного обучения. Единственное требование при использовании пиявок – не давать информацию о ней как о лечебном средстве. Последнее рассматривается как введение потребителя в заблуждение или мошенничество. Особое положение сложилось в странах Балтии и, в частности, в

Литве. В период существования в составе Советского Союза, немало литовских врачей имели практику в гирудотерапии. Уже после обретения независимости, некоторые из них прошли обучение в России. Литовская ассоциация гирудологии по согласованию с Министерством Здравоохранения проводила в 2006 году сертификационный курс для врачей Литвы с привлечением российских специалистов. Однако, ввиду отсутствия законодательной базы, сегодня врачи не знают, как и на какой основе использовать метод гирудотерапии. Зачастую они не практикуют из опасения потерять лицензию, получить иски от страховых компаний или пациентов. Отсутствуют стандарты применения пиявок. Специалисты без медицинских лицензий, а порой и без медицинского образования действуют более смело. У них нет вышеназванных рисков. Но их практика фрагментирована и не анализируется. Таким образом, более квалифицированные специалисты имеют худшие условия работы. Требуется законодательное решение. Объединение специалистов в Литовскую общественную организацию «Палата здоровья» является важнейшим шагом в решении этой задачи.

Основа законодательного регулирования гирудотерапии в ЕС.

Нам кажется, что как в Европейских странах, так и в России, не следует придавать методам альтернативной и комплиментарной медицины самостоятельный, самостоятельный характер. В основу законодательного регулирования следует положить принцип трех возможных направлений:

– медицина (лечебная практика). Лечение может быть классическим с добавлением методов комплиментарной / альтернативной медицины (САМ), что принято называть «интегративная медицина» или только на основе САМ - натуропатия, гомеопатия и другие традиционные системы народной медицины востока (китайская медицина и аюрведа). Но в любом случае это будет лечение. В этом случае вся система регулирования должна строиться на основе законодательства о лечебной практике.

– реабилитация и профилактика, когда основной является задача восстановления после перенесенного заболевания или проведение профилактических курсов в отношении каких-то конкретных заболеваний или состояний. Именно конкретика поставленных задач отличает предлагаемый подход. Реабилитация и профилактика также могут проводиться с применением классических средств в сочетании с САМ или только на основе САМ

– система укрепления здоровья в целом и повышения качества жизни. Здесь уже нет нацеленности на конкретное заболевание. Речь идет о методах повышающих адаптивные возможности организма, иммунитет, увеличивающих резервы здоровья.

Большой опыт законодательного регулирования САМ накоплен в Германии, где основным критерием является наличие диплома о медицинском образовании. Если он есть, специалист считается врачом, во всех остальных случаях целителем. И врачи, и целители, чтобы получить статус натуропата должны сдать соответствующий экзамен. Подход верный, но, на наш взгляд, не достаточный. Кроме того, гирудотерапия в настоящее время не регулируется. Отнесение пиявок к лекарственным средствам в Германии не решило, а лишь усложнило задачу регулирования практики ее применения. На примере гирудотерапии можно видеть, что пиявки могут использоваться как для лечения, так и для профилактики, как при реабилитации, так и при оздоровлении. Причина в том, что пиявка не препарат, созданный человеком для конкретной, специфической задачи. Для эффективного применения пиявок, в зависимости от целей использования, специалист должен обладать разным уровнем подготовки как врач, реабилитолог или специалист по здоровью, а также специальными знаниями в области правил применения пиявок. Внутри каждого из направлений, в зависимости от степени сложности решаемых задач, могут быть выделены два или возможно три квалификационных уровня, критерии которых требуют отдельного обсуждения.

В Литве, где готовится законодательное регулирование САМ и гирудотерапии, видимо, целесообразно выделить два этапа.

Цель первого – фиксация и анализ сложившейся практики, имеющихся специалистов и состояния с поставками на рынок медицинской пиявки. На этом этапе необходимо решить несколько задач. Во-первых, провести регистрацию и, тем самым, узаконить деятельность специалистов, уже имеющих знания и практику по различным направлениям применения гирудотерапии. Их опыт, участие и помощь в дальнейшем развитии метода крайне важны. Во-вторых, следует провести анализ

складывающейся практики и получаемых результатов. При участии экспертного совета Литовской Ассоциации «Палата здоровья» специалистам следует оказывать помощь в анализе и повышении уровня их работы. Необходимо также фиксировать случаи осложнений, не типичных ситуаций с последующим их анализом на уровне экспертов Ассоциации. Третья задача переходного периода - создание национальных курсов подготовки специалистов по гирудотерапии для применения пиявок по различным направлениям деятельности.

Законодательной основой работы в первый период может быть Временное положение о порядке применения методов и систем САМ для лечения, реабилитации, профилактики и улучшения здоровья. С позиций трех целевых направлений, при регулировании деятельности в области САМ и гирудотерапии, предлагается исходить из уровня образования (высшее, среднее, среднее специальное), наличие или отсутствие медицинского образования, а также лицензии на медицинскую деятельность. Целесообразно выделить такие уровни как: врач, целитель-лечебник, целитель и специалист по здоровью с указанием области специализации в системе САМ. Основным условием законности практики специалиста на первом этапе является обязательная регистрация в Ассоциации «Палата здоровья» с получением удостоверения о регистрации. В соответствии с европейской традицией, Палата должна стать тем общественным институтом, который объединит наиболее квалифицированных специалистов в этой области и поможет обеспечить развитие метода на научной основе. Целесообразно разработать общий информационный курс в объеме 12-14 часов, который должен касаться правил и норм законодательного регулирования этого вида деятельности в переходный период. Предположительная длительность этого этапа около пяти лет.

По результатам этого периода, должен быть разработан основной Закон «Об альтернативной / комплиментарной медицине в лечении, реабилитации, профилактике и улучшении здоровья». Он сможет более детально регламентировать деятельность в этой области.

Второй этап предполагает работу по отдельным направлениям. Задачи, которые здесь должны быть решены, это более детальная проработка отдельных аспектов практики, разработка системы аттестации специалистов с выделением уровней квалификации – первой и высшей ступени, создание более широкого круга учебных курсов по различным аспектам применения методов САМ и в частности гирудотерапии. Еще одной задачей второго этапа станет дальнейшее развитие научно обоснованных принципов и схем лечения, реабилитации и повышения здоровья.

Регуляция оборота медицинской пиявки.

Немного о том, каковы могут быть стандарты качества и безопасности медицинских пиявок. В США они рассматриваются как средства для медицины (medical device). В России и Германии (5) их отнесли к лекарственным средствам. Не буду останавливаться на деталях, но отнесение живых объектов к веществам - ошибка. Возникает необходимость применения к пиявкам стандартов, выработанных для веществ и субстанций. Это порождает множество противоречий и заводит ситуацию в тупик. Европейское законодательство позволяет не повторить этих ошибок в Литве. За основу лучше брать американскую модель, добавляя достижения немецких и российских специалистов. Сегодня в Литву поступает пиявка из Германии, России, Турции. Возможны и другие поставщики. Есть и отечественные, литовские производители. На первом этапе важно, чтобы это была качественная пиявка с ветеринарными документами подтверждающими источник происхождения. Вопрос о стандартах качества может быть решен в процессе работы, при рассмотрении экспертами всего комплекса имеющихся факторов.

Научные основы гирудотерапии.

Третья проблема, которая стоит на пути развития научно обоснованной практики гирудотерапии, состоит в том, что специалистов, обладающих серьезным практическим опытом в применении пиявок при внутренних болезнях очень немного и большинство из них не имеют опыта научных исследований. Следует иметь в виду, что механизмы действия натуропатических методов (в частности гирудотерапии) имеют существенные отличия от фармакологических препаратов, что требует особых подходов к проведению подобных исследований. Важным условием решения этих

задач в Литве является поддержка данного направления факультетом медицинского образования Университета Клайпеды, что создает возможность привлечения возможностей современной науки.

Литература

1. A Medicinal Leech Therapy / (edited by) Michalsen, M.Roth, G Dobos; Thieme Stitgart, New York, 2007, 178 p
2. Kraemer BA, Korber KE, Aquino TI, Englemen A. Use of leeches in plastic and reconstructive surgery: A review. *O Reconstructive Microsurgery* 1988; 4: 381-386
3. Michalsen A et al. Effectiveness of leech therapy (*Hirudo medicinalis*) in osteoarthritis of the knee: A randomized, controlled trial. *Ann Intern Med* 2003; 139: 724-730.
4. Sawyer RT. Johann Friedrich Dieffenbach. Successful use of leeches in plastic surgery. *British of Plastic Surgery* 2000; 63:245-247.
5. Twelfth Amendment to German Drug Law, 30 July 2004 (bundesgesetzblatt I, p.2031)
6. Ена Я.М. Гирудотерапия в комплексном лечении больных гипертонической болезнью. В кн.: Лечение медицинскими пиявками и препаратами из них Сб. ст. по материалам научной конференции Ассоциации гирудологов 1992-1997 гг. Под ред. И.П.Басковой. Москва, 1998, 24-25
7. Хардигов А.В., Газазян М.Г. Гирудотерапия в лечении хронических сальпингоофоритов. — Курск: ГОУ ВПО КГМУ Росздрава, 2008. — 116 с.
8. Сеселкина Т.Н. Кулес ВГ Федин АИ с соавт Гирудорефлексотерапия в лечении больных в остром периоде ишемического инсульта. Методические рекомендации Москва, 1999.

Ass. prof., PhD, dr. Олег Каменев

Summary

The article considers principles of development and integrative approaches to hirudotherapy in Russia and European Union (in particular the situation in Lithuania).

The problems of using hirudotherapy in the system of complementary and alternative medicine, the necessity of the development of educational standards are discussed. Also some principles for legislative regulation of the practice based on using leeches for medical treatment, rehabilitation or health promotion and unified quality standards for leeches and its legitimization as a medical device are offered.

TRADICINĖS RYTŲ MEDICINOS, SVEIKATINIMO IR VAKARŲ KLINIKINĖS MEDICINOS INTEGRACIJOS MODELIS - ADAPTUOTA JOGA

Aris Esertas

Kauno Neuromedicinos institutas

Tezės

“Joga” yra vienas iš seniausių sanskrito žodžių, reiškiantis jungtį. Ši jungtis - “santuoka“ yra totalinė tarp psichinės, dvasinės ir fizinės sferų, tarp jų ir visatos, begalybės, Absoliuto. Joga - tai kultūra, kurios pamatas yra praktinė jungtis tarp ankščiau paminėtų sferų. Tai – laidas visapusiškos gerovės - sveikatos, laimingo gyvenimo universalus kelias ir daugelio susirgimų prevencija bei galimos pasirinktinės holistinio gydymo technologijos. Tai - tobulos, harmoningos - darnios asmenybės ugdymo sistema. Tai - orientinės subtilios taikomosios filosofijos perlas.

Jogos sistema akcentuoja tris pamatines žmogaus vystymosi kryptis: etinę, fizinę ir psichinę bei dvasinę. Istorinėje raidoje susiformavo keliolika edukacinių jogos sistemų. Kai kurias paminėsime.

KARMA - JOGA akcentuoja moralinius principus ir nagrinėja žmogaus gyvenimo įvairių įvykių ir negalavimų priežastinius ryšius; skatina išsivadavimą nuo materialinės priklausomybės ir egoizmo, skatina visapusišką labdaringą veiklą.

BHATHI - JOGA akcentuoja tikybą ir meilę Dievui, Mokytojui, tartum persikūnijimą į juos ir tuo pačiu atsiribojimą nuo savų problemų. Šiam tikslui naudoja įvairius ritualus, giedojimą, šokius, mantras. Tai dvasingumo ugdymo technikos.

DŽNANA- JOGA savo praktikoje daugiau remiasi žmogaus intelektu, akcentuoja holistinį pasaulio suvokimą ir mastymą. Praktikuoja šventųjų tekstų, ypač Vėdų, skaitymą, vadovaujant Mokytojui.

RADŽA - JOGA prioritetas yra sąmoningas dėmesio koncentravimas į organizmo veiklos kontrolę ir ypač panaudojant biologiškai aktyvesnias ir tuo pačiu turinčias stipresnę bioelektromagnetinį lauką, autoreguliacines ir komunikacines organizmo struktūras. Pastarosios tradicinėje Rytų medicinoje vadinamos čakromis ir akupunktūriniais kanalais. Tai vienas iš aukščiausių jogos pasiekimų lygmenų.

Hatha - JOGA /H.J/ pagrindinis tikslas yra visapusiškas žmogaus psichinių, dvasinių ir fizinių savybių, jų veiklos optimizavimas. O tai jau yra sveikatinimas ir gydymas, kurį galima panaudoti įvairiose klinikinėse srityse. Viena iš svarbiausių H.J technikų yra kūno fiziniai pratimai ir pozos /asanos/, o taip pat ir kitų kūno dalių - akių obuolių, liežuvio pratimai. Kliniko - fiziologiniai veikimo mechanizmai: proprioceptiniai - motoriniai visceriniai autoreguliaciniai refleksai, kurie yra prioritetiniai kitų refleksų atžvilgiu; motoro - motoriniai refleksai, kurie sąlygoja plačiai naudojamų manualinėje terapijoje ir kineziterapijoje bei psichofizinėje treniruotėje postizometrinių relaksacijų /PIR/ technikų mechanizmą. Labai svarbus yra kūno biomechaninės būklės optimizavimas asanų pagalba, kas taip pat panaudojama manualinėje terapijoje /osteopatijoje/ Taip pat labai svarbūs yra psichosomatinis bei somatopsichoemocinis mechanizmai, kurių struktūrinis pagrindas yra limboretikulinis ir kortikinis kompleksas. Juo galima paaiškinti ir meditacijų poveikį. Kvėpavimo pratimų panaudojimą sąlygoja: aktyvi proprioceptinė aferentacija iš kvėpavimo raumenų ir ypač iš diafragmos, intratorakalinio ir intraabdominalinio spaudimų kaita pagal atitinkamus algoritmus; rūgščių – šarmų /ph/ balanso optimizavimas, reguliuojant kvėpavimo dažnį, gilumą ir jo sulaikymo trukmę; krūtinės ląstos ekskursijos. Taip pat kvėpavimo pratimai taikomi kartu su vibracine garso terapija ir meditacinėmis praktikomis. Kvėpavimo pratimų išskirtinumas yra ir tas, kad jie atliekami valingai, t.y. veikiant per somatinę nervų sistemą galima kiek tai koreguoti “nevalingą” autonominę /vegetacinę/ nervų sistemos veiklą.

Reikia paminėti **TANTRA - JOGA**, kaip Hatha-jogos atšaką ar “egzotišką” kryptį, kurią praktikuojant panaudojamos kai kurios HJ technikos erotinėse ar seksualinėse situacijose, siekiant netiek banalaus pasitenkinimo, kiek psichodvasinio tobulėjimo ir psichoemocinės korekcijos.

Jogos sveikatinimo ir gydomųjų pratybų - procedūrų metu kompleksiskai ir sinchroniškai veikia daug faktorių /multifaktoris fenomenas/, todėl mažiau rizikuojama pažeisti organizmo savireguliacinius mechanizmus, o jos palyginamasis efektyvumas yra didesnis. Tuo Joga yra išskirtinė.

Literatūra

1. Aldona Jocevičienė “Vakarų ir Rytų medicina” ž. Skausmo medicina 2011-Nr.2/30/ psl.15-17 Medicinos universiteto leidykla,1999
2. R. F. Schmidt Neuro - und Sinnesphysiologie. Springer Verlag, Berlin 1993
3. Vostočnaja medicina, Maskva, Eksmo 2007 psl.173-252

MODEL OF TRADITIONAL ORIENTAL MEDICINE, HEALTH PROMOTION AND WESTERN CLINICAL MEDICINE - ADAPTED YOGA

Aris Esertas

Summary

This article deals with the following issues: yoga definition, structure, its main techniques and fundamental and clinical mechanisms, contact area with the other traditional Eastern medicine and Western medical treatments and nature - therapy's technologies.

DR. EVOS REICH ŠVELNIOJI BIONERGETIKA IR ŽMONIŲ SUSIRGIMŲ PRIEŽASTYS

Richard C. Overly

Švelniosios bioenergetikos instituto (JAV) direktorius

Santrauka

Švelniąją bioenergetiką išvystė Dr. Eva Reich, remdamasi savo tėvo Wilhelmo Reicho ir savo pačios gyvenimo bei darbo patirtimi. Pagrindinė Švelniosios bioenergetikos teorija teigia, kad mūsų gyvybinės energijos tėkmę įtakoja gyvenime patirtos traumos. Dažnai tokių traumų pasekmė yra šarvų, kurie tuo metu apsaugo, bet tuo pačiu ir sutrikdo gyvybinės energijos tėkmę, susidarymas. Eva vedė mokymus visame pasaulyje ir pastebėjo, kad ligų priežastys dažnai glūdi ankstyvosiose trauminėse patirtyse. Ši reiškinį charakterizuoja labai susitraukęs energijos laukas, kurį parodo odos blyškumas ir spindesio trūkumas, žema kūno temperatūra. Visame pasaulyje Eva susidurdavo su vaikais ir suaugusiais, kuriems trūko energijos, ir dažnai pasiekdavo žymių energijos išsiplėtimo ir gijimo pokyčių, naudodama Drugelio prisilietimo masažą ir kitus įrankius. Pirminis visų Švelniosios bioenergetikos įrankių naudojimo tikslas yra atstatyti natūralią žmogaus gyvybinės energijos tėkmę, kad jis galėtų sveikiau gyventi. Supratimas, kaip šarvai ir traumos sutrikdo gyvybinės energijos tėkmę, ir kaip konkrečios priemonės gali padėti ją atstatyti, yra naudingas bet kokiam asmeniui, gydančiam kūną, protą ar dvasią – tėvams, psichologams, psichoterapeutams, slaugėms, masažuotojams, dvasininkams ir kitiems žmonėms, besidomintiems saviugda ir savęs pažinimu.

Raktiniai žodžiai : gyvybinė energija, Eva Reich, šarvai, Švelnioji bioenergetika, traumas.

“Dauguma šiuolaikinių mokslo tyrimų ieško atsakymų skaičiuose, tačiau galime rinktis ir kitą požiūrį – gilintis į tai, kas nutinka žmonėms.”

Eva Reich

Švelniosios bioenergetikos (toliau – ŠBE) teoriją išvystė Eva Reich. Ši metodika paremta jos bendro darbo su tėvu Wilhelmu Reichu (Wilhelm Reich), taip pat darbo ligoninėje neišnešiotų naujagimių skyriuje ir užsiimant privačia medicinine praktika, bei jos vestų mokymų visame pasaulyje patirtimi. Remdamasi savo didžiule patirtimi, Eva Reich sukūrė metodiką, sujungusią daug įvairių verbalinių ir kūno terapijų įrankių gydymo ir asmenybės ugdymo tikslais.

Eva Reich gimė 1924 m. Vienoje (Austrija) dviejų psichoanalitikų šeimoje. Ji gyveno Vienoje, Berlyne, Prahoje, o 1938 m., būdama 14-os metų amžiaus, kartu su mama emigravo į JAV, bėgdamos nuo nacių režimo. Eva Reich baigė studijas Pensilvanijos Moterų mediciniame koledže (*Women's Medical College of Pennsylvania*), po studijų atliko privalomą 2 metų trukmės rezidentūrą, o vėliau jos darbo kryptis atsiskyrė nuo tradicinio kelio. Eva atnaujino ryšius su savo tėvu Wilhelmu Reichu ir tapo viena artimiausių jo asistentų.

Wilhelmas Reichas buvo jaunesnysis Zigmundo Froido (Sigmund Freud) bendradarbis, atsakingas už taikomas psichoanalizės programas. Matydamas ištempusius pacientų raumenis, jis pradėjo tyrinėti kūne išlikusius prisiminimus. Kartais, vos palietus įtemptus raumenis, klientai sureaguodavo emociškai išskrova - verksmu, ankstyvųjų traumų prisiminimais. Tuo metu mintis panaudoti lietimą psichoterapijoje buvo revoliucinė. Tuo pačiu metu jis atrado, kad patirtos traumos įtakoja šarvų susidarymą ir kad tų šarvų ištirpimas gali pagelbėti atkurti mūsų organizmo centrą, o taip pat išlaisvinti gyvybinę energiją. Jis buvo reformatorius, nes tikėjo, kad “reikia analizuoti konkretų klientą destruktiviai veikiančius reiškinius, ir vėliau jų prevenciją taikyti visuomeninėse struktūrose, kad ateityje visuomenė taptų sveika”. Jo entuziazmas ir naujoviškos idėjos įtakojo Wilhelmo Reicho atskilimą nuo psichoanalitikų bendruomenės, jo santuokos su Evos motina iširimą bei Hitlerio ir Stalino persekiojimus. Wilhelmas Reichas pabėgo į JAV, tačiau ir čia jo veikla neišvengė persekiojimų. Po 1957 m. įvykusios tragiškos tėvo mirties, Eva visą savo gyvenimą paskyrė mokymui. Ji plėtojo tėvo idėjas ir darbus, o taip pat rėmėsi savo gyvenimo ir darbo patirtimi.

Eva stebėjo švelnų savo tėvo darbą su kūdikiais ir vaikais, ir po jo seansų išsiplėčiančią jų gyvybinę energiją. Vėliau, XX a. 6-tajame dešimtmetyje dirbdama neišnešiotų naujagimių skyriuje Njujorko miesto Harlemo rajono ligoninėje, ji taikė lengvą ir švelnų prisilietimą siekdama atstatyti jų gyvybinės energijos tėkmę ir taip išgelbėti naujagimius nuo mirties. Šiuos prisilietimus dėl švelnaus lietimų būdo Eva pavadino Drugelio prisilietimo terapija bei Drugelio prisilietimo masažu. Vėliau, savo medicininės praktikos metu, ji

pastebėjo, kad naujagimio struktūros išlieka visuose suaugusiuose žmonėse, ir kad Drugelio prisilietimo masažas netgi po daugelio metų padeda išgydyti ankstyvųjų traumų prisiminimus. Vienas iš svarbiausių jos atradimų ir buvo ankstyvųjų traumų pripažinimas bei technikų joms gydyti sukūrimas. Šis švelnus lietimasis, naudojamas šarvų tirpdymui, o ne jų laužymui, smarkiai skiriasi nuo kitų kūno terapijų technikų.

Eva Reich 17 metų vedė seminarus ir mokymus įvairiose pasaulio šalyse (iš viso 30-tyje šalių – įvairiose Europos bei Lotynų Amerikos šalyse, taip pat Japonijoje ir Australijoje). Mokymų metu ji tobulino ir naujomis technikomis papildė ŠBE metodiką. Evos darbo sritis vadinosi “neurozių prevencija nuo pat gimimo”. Ji siekė ugdyti visuomenės sąmoningumą ir pabrėžė, kaip svarbu nesužlugdyti vaikų gyvenimų ir apsaugoti žmones nuo būtinybės susikurti apsauginius šarvus. Ji prisidėjo prie natūralaus gimdymo klinikų įkūrimo. Daugiausia Eva dirbo ŠBE principų pritaikymo nėštumo, gimdymo bei kūdikystės laikotarpiais srityse, siekdama sukurti sveiką aplinką motinai ir kūdikiui. Ji jautė, kad jos darba su kūdikiais įtakojo noras po tėvo mirties bent kažkuo prisidėti prie naujos, supratingesnės žmonijos atsiradimo.

Eva besąlygiškai atidavė savo jėgas žmonijos gerovei. Vietoje to, kad panaudotų savo žinias turtui uždirbti, ji dažnai pasirinkdavo darbą už nedidelį atlygį. 1990 m. už savo darbą ir gyvenimo būdą ji buvo pagerbta ir apdovanota Vienos miesto garbės piliečio Sidabro medaliu. Po patirto nedidelio insulto 1992 m., kurį vėliau sekė ir kiti, Eva pasitraukė iš aktyvios veiklos ir iki pat savo mirties 2008 m. rugpjūčio mėn. ramiai gyveno savo ūkyje, džiaugdamasi Meino gamtos grožiu.

Švelnioji bioenergetika yra mokomasis bei gydymo modelis, sujungiantis verbalinę ir kūno terapiją gydymo ir asmenybės augimo tikslais. Sąvoka “švelnioji” apibūdina švelnų ir puoselėjantį terapeuto požiūrį tiek žodinės, tiek ir prisilietimo terapijos metu. Bioenergetika apibūdina žmogaus gyvybinę energiją. ŠBE teorija remiasi trimis pagrindinėmis sąvokomis, nusakančiomis mūsų gyvenimo pobūdį: gyvybinė energija, traumas ir šarvai.

Mūsų organizmo centre telkiasi gyvybę suteikianti substancija - gyvybinė energija. Ši energija natūraliai pulsuoja, išsiplėčia ir susitraukia, įsikrauna ir išsikrauna, teka kūnu, netgi išeina už odos ribų ir sudaro kūną supantį energijos lauką. Ši gyvybinė energija pasireiškia emocijomis ir pojūčiais. Džiaugsmas ir pyktis - tai energijos išsiplėtimo pasekmė, o liūdesys, baimė ir skausmas atsiranda tada, kai energija susitraukia. Sugebėjimas išreikšti ir priimti meilę taip pat yra energijos pulsavimo išraiška.

Savo gyvenime mes patiriame traumas, kurios įtakoja natūralią energijos tėkmę. Trauma Švelniojoje bioenergetikoje apibrėžiama kaip bet kokia patirtis, sutrikdanti gyvybinės energijos tėkmę. Traumų pavyzdžiai: pastojimo problemos, nenorimas nėštumas, tėvų emocinė būklė nėštumo metu, medikamentų vartojimas, sunkus gimdymas (anestezija, Cezario pjūvis, aplink kaklą apsisukusi virkštelė), atskyrimas nuo motinos iškart po gimimo, seksualinė, fizinė, emocinė ar dvasinė prievarta, operacijos, ligos, sužeidimai, piktnaudžiavimas alkoholiu ar narkotinėmis medžiagomis, mirtis ir gedulas, skurdas, aplinkos pasikeitimai ir pan.

Dėl įvairių traumų poveikio žmonės susikuria šarvus. Šarvai apima visas priemonės (fizinės, emocinės, pažintinės ar energetinės), kuriomis mes apsisaugome. Šarvai ir traumas yra tarpusavyje susiję – traumas prisiminimas saugomas mūsų kūne šarvų pavidalu. Šarvai ne tik mus apsaugo, bet taip pat ir pakeičia gyvybinės energijos tėkmę, o tuo pačiu ir mūsų gyvybingumą. Praeityje susikurti šarvai gali būti visai nebereikalingi ir nenaudingi - netgi labai tikėtina, kad jie kenkia mūsų sveikatai. Šarvų pavyzdžiai: įtempti kūno paviršiaus raumenys, ribotas kvėpavimas, žemas gyvybinės energijos lygis, nejudrumas, lygiųjų raumenų (psichosomatinė) disfunkcija, charakterio šarvai, pasikartojantys gyvenimo scenarijai. Ne visos traumas įtakoja šarvų susidarymą, tačiau, bet kuriuo atveju, jos pakeičia gyvybinės energijos tėkmę, kurią po to būtina normalizuoti (pvz., po anestezijos panaudojimo suaugusiajam).

ŠBE priemonės naudojamos natūralios gyvybinės energijos tėkmės, kuri įtakoja žmogaus gyvybingumą, reikalingą gyventi, dirbti, mylėti ir džiaugtis, atkūrimui. Įrankiai gali būti taikomi prieš numanoną traumą (pvz., nėštumo metu), taip pat kaip pirmosios pagalbos priemonė traumas įvykimo metu (pvz., po operacijų) bei netgi praėjus daugeliui metų po traumas, nes visais atvejais traumas prisiminimas išlieka kūne.

Eva Reich pastebėjo, kad rimtų ligų priežastys dažnai glūdi ankstyvosiose traumose (tarp jų yra ir kūdikio sužalojimai gimdymo metu arba (ir) kūdikio nenorėjimas). Šių traumų požymis yra labai žemas gyvybinės energijos lygis, kurį parodo odos blyškumas ir žema kūno temperatūra. Visame pasaulyje Eva sutikdavo daug vaikų ir suaugusiųjų, kuriems stigo energijos, ir dažnai įtakodavo didžiulus psikeitimus, gydymui ir energijos išplėtimui taikydama Drugelio prisilietimo masažą bei kitus įrankius. Eva išvystė apie 30 švelnių ir saugių ŠBE įrankių. Ji visada paminėdavo, iš kur kilusi viena ar kita technika.

Drugelio prisilietimo masažas yra Evos dovana žmonijai. Tai paprastas, tačiau labai gilus ir veiksmingas ŠBE įrankis. Drugelio prisilietimo masažas yra savipagalbos technika, kurią galima naudoti šeimos,

artimųjų, draugų tarpe. Ši priemonė gali būti įvairiais tikslais naudojama skirtingo amžiaus žmonėms, norint padidinti jų gyvybinę energiją.

Pavyzdys. Kartu su drauge dalyvavau Evos mokymų seminare. Eva pastebėjo jos neišreikštą smakro liniją ir išsakė prielaidą, kad tai įvyko dėl priešlaikinio gimimo. Ji liepė man reguliariai atlikti draugei Drugelio prisilietimo masažą. Maždaug 4-6 mėnesius kas savaitę aš atlikdavau masažą ir, ištirpus raumenų šarvams ir pradėjus tekėti gyvybinei energijai, smakro linija galiausiai išryškėjo. Po terapijos atsirado aiški žandikaulių linija, kuri ir dabar išliko nepakitusi. **Gyvenimo traumų linija** naudojama norint surasti traumų ir šarvų priežastis, ir jomis remiantis sukurti žmogaus gydymo planą, bei parinkti tinkamas gydymo priemones.

Švelniosios bioenergetikos balansas yra gyvybiškai būtinas norint atstatyti gyvybinės energijos tėkmę po sužeidimų, anestezijos ar operacijų. Terapijos pradžioje naudojamas ŠBE balansas atkuria energijos tėkmę ir pagreitina gydymo procesą.

Pavyzdys. Atliekant ŠBE balansą, klientas prisiminė auromobilio avariją, kuri įvyko prieš kelis metus, ir suprato, kad nuo to laiko jis gyveno nuolat bijodamas traumų. Išgydžius šiuos prisiminimus, žmogus vėl galėjo laisvai rinktis, tad metė nekenčiamą darbą, kuriame tebedirbo bijodamas gyvenimo pasikeitimų, ir užsiėmė savo mėgstama veikla – namų statyba.

Metamorfozė yra labai efektyvi priemonė iš naujo išgyventi ir išgydyti buvimo gimdoje laikotarpio prisiminimus. Ji gali būti kartojama norint pasiekti vis gilesnius atminties sluoksnius.

Gimimo psychodrama naudojama gimimo traumų patirčių gydymui.

Visi šie minėti ŠBE įrankiai gali sugrąžinti nesąmoningus prisiminimus, kure įtakoja dabartinį žmogaus gyvenimo modelį. Eva Reich papildomai naudojo dar tris metodikas: orgono užklotą išseiktos gyvybinės energijos įkrovimui, Bacho žiedų terapiją bei gydomąją maldą, kuria pagerbdavo dvasinį gydymo proceso aspektą, peržengiantį psichoterapijos srities ribas. Eva Reich papildomai naudojo ir pažintines terapijas – Geštaltpsichologiją, Psychodramą ir Transakcinę analizę. ŠBE metodika neabejotinai yra Evos Reich kūrinys, išvystytas remiantis jos gyvenimo ir darbo patirtimi, bei jos tėvo darbais.

Išvada

Žmonės gali gyventi sveikiau, išgydžius jų gyvybinės energijos sstygių, sukeltą patirtų traumų. Natūrali gyvybinės energijos tėkmė atkurama taikant specialias technikas.

Dr. EVA REICH'S GENTLE BIO-ENERGETICS AND THE FOUNDATION OF ILLNESS

Richard C. Overly

Conclusion

The contraction of life energy originating from traumas can be healed, restoring the flow of life energy for healthier living.

KEYWORDS: armor, Gentle Bio-Energetics, Eva Reich, life energy, trauma

Vertė Aistė Vaišvilienė

JOGOS POVEIKIS ŽMOGAUS BENDRAJAI MOTORIKAI, SERGANČIO HIDROCEFALIJA IR CEREBRINIŲ PARALYZIŲ

Jurgita Baranauskienė

Šiaulių universitetas

Santrauka

Hidrocefalija– smegenų skysčio kaupimasis smegenų išorinėse ir vidinėse erdmėse, kai sutrinka jo nutekėjimas, rezorbcija ar gamyba. Cerebrinis paralyžius– įvairios etiologijos lėtinė neprogresuojanti liga, kuri reiškiasi judesio ir padėties sutrikimų, atsiranda dėl nesubrendusių galvos smegenų pažeidimo ir išryškėja ankstyvuojant vaiko raidos laikotarpiu. Turinčiųjų šias ligas skaičius auga. Tai verčia ieškoti naujų gydymo būdų. Joga – tai fizinio, protinio ir dvasinio tobulėjimo sistema. Jogos užsiėmimai– gerina bendrąją motoriką, laikyseną, mažina organizmo hiperjautrumą ir stresą.

RAKTAŽODŽIAI: cerebrinis paralyžius, hidrocefalija, joga.

Tyrimo tikslas. Nustatyti jogos užsiėmimų poveikį žmogaus, turinčio hidrocefaliją ir cerebrinį paralyžių bendrajai motorikai.

Tyrimo metodai. vieno atvejo eksperimentas, testavimas. Testavimui naudotas „Back- Check“ aparatas, kuriuo buvo įvertintas tiriamojo atskirų raumenų grupių izometrinė jėga ir raumenų antagonistų pusiausvyra prieš eksperimentą ir po jo, įvertinti rezultatai. Tyrime dalyvavo tikslinės imties būdu atrinktas hidrocefaliją ir cerebrinį paralyžių turintis 19 metų vaikas, savanoriškai sutikęs dalyvauti tyrime. Tyrimas truko penkis mėnesius nuo 2010-11-05 iki 2011-04-15, užsiėmimai vyko du kartus į savaitę po 1 valanda. Užsiėmimo metu buvo atliekamos įvairios jogos pozos, bei atliekami įvairūs kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimai.

Tyrimo išvados. Po jogos užsiėmimų tam tikri tiriamojo raumenys labai sustiprėjo, tai: liemens, viršutinės kūno dalies, šoniniai liemens, peties, vidiniai šlaunies, sėdmenų dalis liko nepakitusi, tai kaklinės stuburo dalies raumenys, o dalis susilpnėjo, tai: kaklo, klubo srities.

The conclusion of the research. Some patient's muscles got stronger after yoga training, those are: trunk muscles, upper body part muscles, trunk side muscles, shoulder muscles, inner thigh muscles, bottom muscles. Spinal muscle in the part of the neck left in the same condition, neck and hip part muscles got weaker.

KEYWORDS: cerebral palsy, hydrocephalus, yoga.

MITAI IR FAKTAI: TERAPINIO JOJIMO TYRIMO PARADIGMOS LIETUVOJE

Laura Straubergaitė

Šiaulių kolegija, Lietuvos kūno kultūros akademija

Daiva Mockevičienė

Šiaulių universitetas

Pranešimo tikslas - pristatyti 2005-2012 metais Lietuvoje atliktų tyrimų terapinio jojimo tematika rezultatus ir išvadas. Per pastarąjį laikotarpį Lietuvoje buvo atlikti keturi tyrimai, publikuoti aštuoni straipsniai recenzuojamuose periodiniuose leidiniuose. Tyrimų rezultatai atskleidė, kad terapinio jojimo dėka stiprėja asmenų su fizine negalia (cerebrinis paralyžius, įgimta stuburo smegenų išvarža) liemens ir dubens raumenys, lavėja koordinacija ir judesių planavimas, mažėja nugaros tiesiamojo ir sėdmens viduriniojo raumenų tonuso, jėgos asimetrija, sumažėja spastiškumas, didėja pasitikėjimas savimi, skatinamas gebėjimas suprasti riziką, didėja kantrumas ir pakantumas, gerėja emocinė kontrolė ir savikontrolė, ugdomi jojimo įgūdžiai, skiepijama atsakomybė ir meilė gyvūnams.

Išvados: terapinis jojimas efektyvi fizinio aktyvumo forma siekiant fizinės, psichologinės, socialinės naudos asmenų su negalia reabilitacijoje ir socializacijoje.

Conclusion: therapeutic riding is effective form of physical activity seeking for physical, psychological, social benefit for person with disability in rehabilitation and socialization

Raktiniai žodžiai: negalia, terapinis jojimas.

Key words: disability, therapeutic riding.

GAMTINIŲ FAKTORIŲ PANAUDOJIMAS GINEKOLOGINIŲ LIGONIŲ REABILITACIJAI PALANGOS IR BAD SCHMIEDEBERG (VOKIETIJA) KURORTUOSE

Vidmantas Matilionis

Reabilitacijos centras „Palangos Linas“

Santrauka

Gamtinių faktorių panaudojimas ginekologinių ligonių reabilitacijai Palangos ir Bad Schmiedeberg (Vokietija) kurortuose. Straipsnyje palyginamos ginekologinių ligonių reabilitacijos Palangos ir Vokietijos Bad Schmiedeberg kurorte egzistuojančios sistemos. Bad Schmiedeberg klinikoje reabilitacinio gydymo komplekse plačiai taikomos procedūros, panaudojant vietinius gamtinius gydomuosius faktorius: purvo terapija, mineralinio vandens vonios, vonios su radono vandeniu. Deja, Palangoje tik vasaros sezono metu ligų prevencijai bei reabilitacijai naudojami talasoterapijos metodai.

Darbo tikslas. Palyginti Lietuvoje ir Vokietijoje egzistuojančias ginekologinių ligonių reabilitacijos sistemas.

Tyrimo metodika. Šio tyrimo metu vertintos UAB „Palangos Linas“ reabilitacijos centre 2011 m. gydytų ginekologinio profilio ligonių ligos istorijos. 2011 m. rugpjūčio 29 d. - rugsėjo 11 d. stažuotės Vokietijos Bad Schmiedeberg kurorto reabilitacijos klinikoje metu surinkta medžiaga apie ginekologinių ligonių reabilitacijos ypatumus Vokietijoje (indikacijos, ligonių siuntimo tvarka, gydymo metodikos, kurortinių faktorių panaudojimas reabilitacijoje).

Darbo uždaviniai:

- 1) palyginti indikacijas ginekologinei reabilitacijai;
- 2) palyginti ligonių siuntimo reabilitacijai tvarką, finansavimo šaltinius, gydomąsias metodikas;
- 3) palyginti vietinių kurortinių faktorių panaudojimą ligonių reabilitacijai

Rezultatai ir jų aptarimas. Sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-50 (2008.01.17) yra nustatytos indikacijos reabilitacijai dėl ginekologinių susirgimų:

- 1) Po krūties operacijų ir specifinio gydymo (C50.0-9; D05)
- 2) Po moters dubens organų ligų chirurginio gydymo (esant onkologinėms ligoms ir po specifinio gydymo) C51; C52-C57; D06-D07; D25-D27; N70.0; N71.0; N80-N84.0; N85.1; O00

Raktiniai žodžiai: ginekologinės ligos, kurortas, reabilitacija, vietiniai gamtiniai faktoriai.

Reabilitacijos centre „Palangos Linas“ kasmet gydomi apie 250-270 pacientų dėl ginekologinių susirgimų. 2011 metų duomenimis 78,5 % ligonių atvyko stacionarinei reabilitacijai po operacijų dėl lytinių organų patologijos, 19,3 % ligonių – po krūties piktybinių auglių kompleksinio gydymo, 5 ligonės gydėsi ambulatoriškai. Reabilitacijos tikslas po mažojo dubens organų operacinio gydymo: pilvo sienos ir tarpvietės raumenų stiprinimas, plaučių uždegimo ir tromboembolinių komplikacijų profilaktika, žarnyno ir šlapimo pūslės funkcijų gerinimas. Ligonėms po mažojo dubens organų operacijų skiriamas medikamentinis gydymas (pagal indikacijas analgetikai, antibiotikai, geležies preparatai), pjūvio sanacija, fizioterapinės procedūros, kineziterapija salėje, (nesant kontraindikacijų – kineziterapija baseine ir/arba hidroterapija), masažas, psichologinės reabilitacijos priemonės (individuali arba grupinė psichoterapija, autogeninė treniruotė). Dėl krūties karcinomos besigydančios ligonės reabilitacijai atvyksta tiesiai po operacijos arba po kompleksinio gydymo (chemoterapija, spindulinis gydymas). Šios reabilitacijos tikslas: operuotos pusės peties sąnario funkcijos atstatymas, operuotos pusės rankos limfedemos profilaktika arba gydymas, operacinės žaizdos priežiūra, savalaikė seromų diagnostika ir punkcija, psichologinė reabilitacija. Seromų diagnostikai naudojame ultragarso tyrimą („Vivid“ aparatas), tai leidžia patikslinti seromų lokalizaciją, jų dydį ir pobūdį. Reabilitacijos metu ligonėms skiriama individuali kineziterapija salėje, baseine, ergoterapijos užsiėmimai, manualinis arba aparatinis limfodrenažas, psichologo konsultacijos.

Vokietijos-Baltijos gydytojų asociacijos kvietimu 2011.08.29-09.11 dienomis atlikau stažuotę Bad Schmiedeberg kurorto (Vokietija) ginekologinės reabilitacijos klinikoje. Šiame kurorte jau nuo 1878 m. gydomi ligoniai, sergantys ortopedinėmis, reumatinėmis ir ginekologinėmis ligomis. Bad Schmiedeberg kurortas turi 3 vietinius natūralius gydomuosius faktorius: purvas, mineralinis vanduo ir radonas. Į šią kliniką

nukreipiamos pacientės reabilitacijai po stacionarinio gydymo, kasmet čia gydomi daugiau kaip 1200 moterų. Gydymą apmoka ligonių kasos arba pensijų draudimo fondai.

Indikacijos reabilitacijai dėl ginekologinių ligų Bad Schmiedeberg klinikoje:

- 1) Piktybiniai krūties ir lytinių organų navikiniai susirgimai;
- 2) Ginekologinės ligos ir būklės po operacijų;
- 3) Endometriozę.

Medicininės reabilitacijos priemonių komplekse (kineziterapija, ergoterapija, fizioterapija, masažas pagal H.Marnitz, psichologinė reabilitacija) plačiai taikomos procedūros, panaudojant vietinius gamtinius gydomuosius faktorius t. y. purvo terapija, mineralinio vandens su arba be anglies dioksido vonios, kombinuotos mineralinio vandens ir radono vonios. Purvo terapijos metodai: 1) purvo vonios, 2) purvo aplikacijos, 3) tamponai su natūraliu purvu. Indikacijos purvo terapijai yra ne tik lėtiniai genitalijų uždegimai, nevaisingumas, bet ir būklės po ginekologinių operacijų.

Išvados ir rekomendacijos

- 1) Indikacijos reabilitacijai dėl ginekologinių ligų, ligonių siuntimo tvarka, gydomosios metodikos Lietuvoje ir Vokietijoje yra panašios;
- 2) Bad Schmiedeberg kurorte žymiai plačiau nei Palangoje ligonių reabilitacijai naudojami vietiniai gamtiniai gydomieji faktoriai;
- 3) Palangos kurorte ligų profilaktikai bei ligonių reabilitacijai turėtų būti plačiau panaudojami talasoterapijos metodai (ne tik vasaros sezono metu), vietinis mineralinis vanduo.

Literatūra

1. Čigriejienė V. M. // Onkoginekologijos vadovas, Kaunas, 2003.
2. LR SAM įsakymas Nr. V-50 „Dėl medicininės reabilitacijos ir sanatorinio (antirecidyvinio) gydymo organizavimo“, Vilnius, 2008.01.17.
3. I.Novitzki // Peloid treatment for women, Materials of conference “Spas in Europe”, European Parliament Brussels, 2008.04.01.
4. J.Zalesakova // Prevention of chronic diseases: the role of spas and health resorts, Materials of 15th annual ESPA congress, 04-07 May 2010, Baile Felix, Romania.
5. M. Zeki Karagulle // The natural remedies – the USP of the spas and health resorts in Europe, Materials of 15th annual ESPA congress, 04-07 May 2010, Baile Felix, Romania.
6. Rehabilitation Behinderter // Wegweiser fuer Aerzte und weitere Fachkraefte der Rehabilitation, Deutscher Aerzte-Verlag Koeln, 1994, S.129-133.
7. Aktuelle Empfehlungen zur Therapie primaerer und fortgeschrittener Mammacarcinome // W.Zuckschwerdt Verlag Muenchen, 2002, S.110-126.
8. Eiermann W., Boettger S. // Wirksame Hilfe bei Brustkrebs, Knauer Ratgeber Verlage, 2004.

NATURAL FACTORS USE GYNECOLOGICAL PATIENTS' REHABILITATION OF PALANGA AND BAD SCHMIEDEBERG (GERMANY) RESORTS

Vidmantas Matilionis

Summary

The use of natural local remedies for rehabilitation of gynecological patients in Palanga spa town (Lithuania) and Bad Schmiedeberg (Germany)

In this article rehabilitation of gynecological patients in Palanga spa town (Lithuania) and in Bad Schmiedeberg (Germany) are compared. In Bad Schmiedeberg natural local remedies (mud, mineral water and radon) for prevention, treatment and rehabilitation of orthopedic and gynecologic diseases are used. Unfortunately only thalasotherapy in Palanga for prevention and rehabilitation of diseases is used.

KEYWORDS: gynecological diseases, natural local remedies, rehabilitation, spa.

KLINIKINĖS FITOTERAPIJOS SVARBA LIETUVOJE

CLINICAL IMPORTANCE OF PHYTOTHERAPY IN LITHUANIA

Juozas Ruolia

Lietuvos sveikos gyvensenos ir natūralios medicinos rūmų Augalų gydomojo poveikio komiteto pirmininkas, Vilniaus universiteto Onkologijos instituto Fitoterapijos kabineto fitoterapeutas

Santrauka

Tyrimo tikslas. Įvertinti racionaliosios – klinikinės fitoterapijos specialistų rengimo būtinumą.

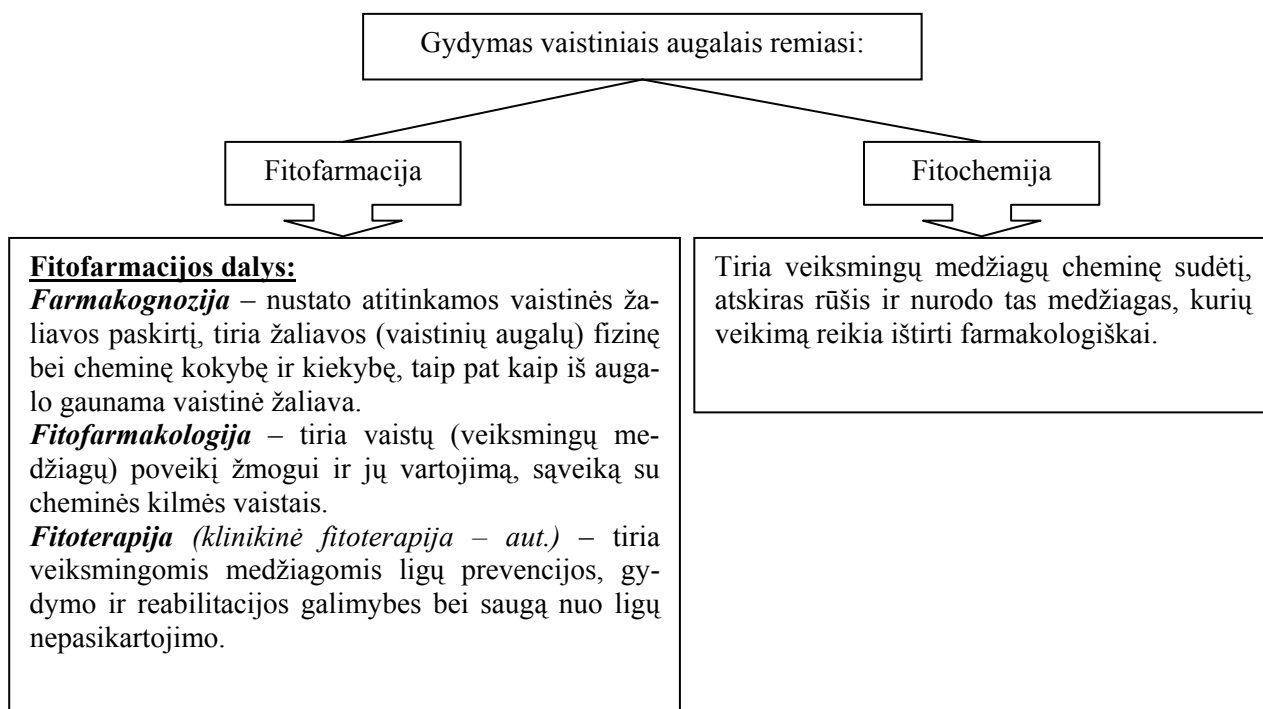
Tyrimo medžiaga ir metodai. Analizuojama literatūra, kurioje nagrinėjama Lietuvos racionaliosios ir tradicinės fitoterapijos esama situacija.

Rezultatai. Lietuvoje išvystyta preparatų iš vaistinių augalų gamyba. Būtina juos taikyti ir gydytojų klinikinėje praktikoje.

Išvados. Klaipėdos universitete ir Lietuvos sveikatos mokslų universitete reikia pradėti ruošti alternatyvios medicinos specialistus, o šeimos gydytojams – tobulinimosi kursus alternatyviosios medicinos metodų taikymo klausimais.

RAKTAŽODŽIAI: fitoterapeutų rengimas, fitoterapija, vaistiniai augalai.

KEYWORDS: medical plant, phytotherapy, training of phytitherapists.



Fitoterapijos sąvoką pradėjo vartoti prancūzų gydytojas Henri Leclerc (1870-1955), gyvenęs ir dirbęs Paryžiuje ir savo patirtį apibendrino vadovėlyje „Fitoterapijos apžvalga“ (1).

Skiriamos dvi fitoterapijos (klinikinės fitoterapijos – aut.) rūšys:

- Racionalioji, arba alopatinė, fitoterapija, pagrįsta moksline medicina;
- Tradicinė fitoterapija – tai liaudies medicina.

Racionaliosios fitoterapijos (klinikinės fitoterapijos – aut.) tikslas yra veikti ligos priežastis ar simptomus.

Tradicinė fitoterapija remiasi ilgamete, perduodama iš kartos į kartą patirtimi arba užrašoma (perrašoma) knygose (2).

Lietuvoje vaistiniai augalai, augalinės kilmės preparatai yra populiarūs, dažniausiai žmonių naudojami savigydybai arba rekomenduojami žolinčių, gyduolių ir labai retai šeimos ir kitų gydytojų.

Vydūnas, Juozas Tumas Vaižgantas, Tėvas Stanislovas žmones, kurie renka vaistažoles ir jas vartoja sau ir kitiems gydymosi tikslu, siūlė pavadinti žolinčiais.

Lietuvoje labai aktyviai propaguoja sveiką gyvenimą ir vaistažolių, prieskoninių daržovių vartojimą Žolinčių akademija (prezidentė Danutė Kunčienė), Žaliosios sveikatos klubas, Lietuvos vegetarai, Lietuvos sveikuolių sąjunga, pavieniai gyduoliai – fitoterapeutai ir kt. Turime daug klinikinę fitoterapiją išmanančių specialistų: Nijolė Savickienė, Ona Ragažinskienė, Juozas Vasiliauskas, Jadvyga Balvočiūtė, Tauras Mekas, Adelė Karaliūnaitė, Mindaugas Vyskupaitis, Bronė Pugžlienė, Gražina Gaidienė, Jonas Skonsmanas, Danutė Kunčienė, Bronė Vasiliauskienė, Rita Balsevičiūtė, Valerijus Rudzinskas, Virgilijus Skirkevičius, Filomena Taunytė, Žanna Jankovskaja, Ksavera Vaištarienė.

Lietuvoje vaistingieji ir aromatiniai augalai auginami apie 2000 ha plotuose, yra parengta 30-ies augalų auginimo technologijų.

Lietuvoje perdirbama apie 300 tonų vaistinių augalų žaliavos.

Lietuvoje yra oficialiai užregistruota įvairių vaistinių formų augalinės kilmės preparatų – tai arbatos, kapsulės, aliejai, balzamai, geliai, tepalai, žvakutės, ekstraktai, tinktūros, sirupai, sultys ir daugelis kitų. Didžiausią dalį tarp šių preparatų sudaro vienkomponentinės arbatos, kurias gamina šie Lietuvos gamintojai: „Acorus Calamus“, „Švenčionių vaistažolės“, „Valentis“, „Herba Hymana“, Dr. Karvelio terapijos – fitoterapijos įmonė, Jadvygos Balvočiūtės ūkis ir daugelis kitų. Lietuvoje vartojamos 69 vaistinių augalų arbatos, taip pat 43 daugiakomponentinės arbatos, daugiau kaip 100 pavadinimų kapsulės ir tabletės, 10 pavadinimų tepalai, apie 20 pavadinimų skustų vaistų formos (3).

Įvertinant gerą Lietuvos vaistinių augalų auginimą, iš jų augalinės kilmės preparatų gamintojų, mokslininkų, fitoterapeutų, gyduodlių patirtį, aiškėja, kad galime labai padėti mūsų šalies gyventojams vykdyti daugelį sveikatinimo, gydymo, reabilitacijos, saugos nuo ligų nepasikartojimo paslaugų ir programų.

Ko trūksta? Pasak hab. dr. Onos Ragažinskienės, nėra Lietuvoje vaistažolininkystės mokslinės koncepcijos, įstatyminės bazės, vaistažolių agronomijos, botanikos, biofarmacijos, klinikinės fitoterapijos žinių.

Džiugi naujiena, kad artimiausiais metais Lietuvos sveikatos mokslų universitete bus rengiami klinikiniai farmakologai, kurie padės išplėsti klinikinės fitoterapijos galimybių taikymą ligoniams.

Lietuvos sveikos gyvensenos ir natūralios medicinos rūmai privalės Lietuvoje sutvarkyti sveikos gyvensenos ir alternatyvios medicinos, kurios dalis yra ir klinikinė fitoterapija, įstatyminę bazę. Kauno ir Klaipėdos universitetuose reikės pradėti ruošti alternatyvios medicinos specialistus, o šeimos gydytojams, sveikatos specialistams – alternatyvios (integracinės) medicinos metodų tobulinimosi kursus.

*Lietuvos sveikos gyvensenos ir natūralios medicinos rūmų
Augalų gydymo poveikio komiteto pirmininkas, Vilniaus
universiteto*

Literatūra

1. R. F. Weiss, V. Fintelmann Ligų gydymas vaistingais augalais. Vilnius, Avicena, 1999, p. 13-15.
2. J. Ruolia ir kt. Fitoterapija ir plaučių vėžys. Vilniaus universiteto Onkologijos institutas, Plaučių vėžys. III dalis, Vilnius, 2008.
3. Z. Barsteigienė, V. Janulis, V. Skyrius, N. Savickienė. Augalinės kilmės preparatai Lietuvos farmacijos rinkoje. Medicina, 2003, 39 t., 2 priedas.

SĖKLOS SLĖPINIAI

Danutė Končienė

Žaliojo sveikatos klubo „Žolinčių akademija“ prezidentė

Kaip sėkla augmenijoj, taip ir žmogus yra visame gyvenime kūrybos prasmė. Sėkloje yra subrendusi visa augimo jėga, kad iš jos galėtų kilti nauja apraška. O žmoguj bręsta dvasinė kūrybos galia.

Vydūnas

Sėkla – stebuklingas daiktas. Nukrinta (ar paukštis nuneša, ar žmogus įberia) į Žemę, motiną mūsų visų, derlingą, saulės sušildytą, lietaus palaistytą, suleidžia šaknis, išskleidžia lapus, išaugina kamieną, užmezga vaisius, užaugina sėklas, jas subrandina ir vėl į žemę sugrįžta, kad iš naujo užgimtų. Ir taip vis ratu kartojasi ciklas, nelygu kokia sėkla į žemę pasisėja. Žolės, medžio, gėlės, vaisiaus... Ne tik savo būviui pratęsti augina augalą sėklą, bet ir žmogui, paukščiui, gyvuliui ar žvėriui pamaitinti. O toj sėkloj, sėklelėj, sėkliukėj sukaupia didžiulę stiprybę: pienės sėkla išaugina stiebą net iš po asfalto, o beržo sėklė išsikimba kur nors į mūro sieną ir auga, bujoja... Didžiulė gyvybinė energija sukaupia sėkloje, o mes ne visada mokame ją pasinaudoti. Daug gamtoje augalų, kurių sėklos nepakeičiamas sveikatos šaltinis.

Lietuvos teritorijoje natūraliai auga bei auginama daugiau kaip 2000 sėklinių augalų rūšių, kurių didžiausią dalį sudaro žoliniai augalai. Sėkla ir joje esąs gemalas - tai naujo augalo užuomazga, jau aprūpinta atsarginėmis maisto medžiagomis. O tą užuomazgą nuo nepalankių sąlygų saugo sėklos luobelė. Žemės rutulyje priskaičiuojama apie 300 000 rūšių sėklinių augalų. Ir jie visi sistematikoje skirstomi į du skyrius: plikasėklius ir gaubtasėklius. Botanikų teigimu, plikasėklių augalų pasaulyje priskaičiuojama apie 600-800 rūšių, o gaubtasėklių – 175 000-200 000 rūšių.

Plikasėkliai - labai seni augalai. Šiandien iš plikasėklių augalų auga tik sumedėję augalai - medžiai arba krūmai. Žolinių augalų nėra. Plikasėkliai augalai dažniausiai yra vienanamiai, rečiau dvinamiai (pvz. ginkmedis, kartais kadagys). Visi plikasėkliai, įskaitant ir jau išnykusius, skirstomi į 4 klases: cikainių, ginkainių, pušainių ir gnetainių. Lietuvoje auga tik ginkainių ir pušainių klasės plikasėklių augalų atstovai. Pušainiai yra gausiausi.

Mezozoinėje eroje kai kurie plikasėkliai augalai ėmė nykti. Pasirodė žiediniai - gaubtasėkliai, kurie labai greitai ėmė plisti kreidos periode ir dabar žemės rutulyje yra vyraujantys augalai. Pagrindinis jų požymis yra tas, kad sėklas supa vaisius, kuris išsivysto iš žiedo, dažniausiai iš piestelės (žiedo dalies). Gaubtasėklių augalų sėkla paprastai būna daugiau ar mažiau apsaugota vaisiaus. Pagal tai, kokios atsarginės medžiagos yra sukaupiamos sėklose, jos gali būti krakmolingos, baltymingos, riebalingos ir t. t. Todėl pažindami sėklą ir joje esančias medžiagas, galėsime pasinaudoti jos galiomis. Mano šios knygelės tikslas ir būtų pasidalinti žiniomis apie vertingas augalų sėklų savybes ir jų taikymą mūsų mityboje.

Sėklos nuo senų laikų vartojamos kaip vaistas nuo daugelio negalavimų. Jose yra daug biologiškai aktyvių medžiagų, vitaminų bei mineralų. Tai puikus energijos šaltinis, kuris valo mūsų organizmą nuo toksinų ir šlakų. Sėklas tiesiog būtina valgyti, nes jose gausu polinesočiųjų rūgščių, kurių pats organizmas negamina. Būtent šios rūgštys skatina ląstelių atsinaujinimą, saugo nuo vėžio ir visiems medžiagų apykaitos procesams reikalinga medžiaga. Sėklose esantis lecitinas stiprina nervų sistemą, saugo nuo aterosklerozės, gerina kepenų veiklą. Kepenyse lecitinas skaido ir šalina „blogąjį“ cholesterolio kiekį. Taip pat saugo širdies bei kraujagyslių sistemą nuo aterosklerotinių plokštelių susidarymo.

Linų sėklos – sėmenys

Turi riebalų rūgščių omega-3, omega-6, jose gausu baltymų bei dietinių skaidulų, amino rūgščių, gleivinių medžiagų. Linų sėklos ir aliejus yra ypač vertinamas kaip sveikas maistas.

Moliūgų sėklos

Turi polinesočiųjų riebalų rūgščių (organizmas pats jų negamina), gausu proteino, cinko, magnio, vitaminų C, E, B, PP, B2. Moliūgų sėklos skatina ląstelių atsinaujinimą. Sėklose esantis lecitinas saugo nervų sistemą, gerina kepenų veiklą, mažina cholesterolį.

Aguonų sėklos

Daržinė aguona (*papaver somniferum*) - tai vaistinis augalas. Aguonose yra daug organinių ir mineralinių medžiagų, alkaloidų, baltymų, angliavandenių, gleivių, organinių rūgščių, aliejaus, natrio, fosforo, kalio, kalcio, geležies, cinko, vitaminų E, B1, B2, PP, B6, folio rūgšties.

Juodgrūdės sėklos

Ankščiau juodgrūdės augino vietoj aguonų. Gerina smegenų veiklą, skatina virškinimą, šlapimo išsiskyrimą, stiprina akių tinklainę, gydo trumparegystę, stiprina centrinę nervų sistemą, yra geras antidepresantas. Nustatyta, kad juodgrūdžių sėklose esančios polinesočiosios riebiosios rūgštys stiprina imunitetą, slopina alergines reakcijas. Jose rasta daugiau kaip 100 veikliųjų medžiagų. Yra eterinio ir riebalinio aliejaus, organinių rūgščių, saponino, kartumyno, nigelino ir kt., vitamino E. Sėklų aliejus labai naudingas ligoniams, kuriems buvo taikyta chemoterapija. Jis didina kaulų čiulpų ląstelių augimą.

Kanapių sėklos

Turi riebalų rūgščių omega-3 ir omega-6, mikroelementų (cinko, magnio, geležies), amino rūgščių. Kanapių aliejuje gausu nesočiųjų riebiųjų rūgščių, kurios puikiai įsigeria į odą ir į gilesnius sluoksnius, teigiamai veikia odos pH, tai pats stipriausias drėkiklis odai iš gamtos. Iš kanapių aliejaus išgaunamas fitinas (organinis fosforinės rūgšties junginys), kuris vertingas vaistas gydant mažakraujystę, neurasteniją, tinka sergant ateroskleroze. Kanapė buvo svarbus ikiindustrinės visuomenės augalas, nes teikė maistą žmonėms ir gyvuliams bei žmonių reikmėms reikalingus daiktus: virves, audinius.

Sezamo sėklos

Sėklose yra proteino, angliavandenių, nervus stiprinančio magnio, kalcio. Aliejus gydo odos nudegimus, ramina niežtinčią odą. Šiuolaikinėje medicinoje atsiranda vis daugiau tyrimų, patvirtinančių teigiamą sezamo poveikį: stiprina kraujagyslių sistemą, greitina kraujo krešėjimą, gerina medžiagų apykaitą, mažina migrenos skausmus ir kt. Šios sezamo savybės siejamos su lignanais, itin dideliu mikroelementų, antioksidantų kiekiu bei nesočiosiomis riebalų rūgštimis. Turi daugiau nei 80 maistingųjų medžiagų. Maistui vartojamos sėklos, pienas, aliejus.

Burnočio sėklos

Burnotis - vienas iš nuostabiausių ir nepelnytai pamirštų augalų. Graikiškai *amaranthos* - nevystanti gelė. Žmonių dėmesys į šį augalą buvo atkreiptas prieš 8000 metų. Burnočiai garsėja ne tik kaip maistas, bet turi ir unikalių vaistingųjų savybių. Rusijoje pavyko sukurti burnočių aliejų – geriausią pasaulyje imuninės sistemos aktyvatorių. Jis slopina vėžio ląstelių vystymąsi, lėtina senėjimo procesą, mažina cholesterolį, gydo skrandžio opas, aterosklerozę. Gydomoji galia prilygsta ženšeniui. Jame yra 77 % nesočiųjų riebalų rūgščių, skvaleno (pasižymi antigrybinėmis ir antivėžinėmis savybėmis). Burnočių aliejus veiksminga sveikimo, gydymo ir profilaktikos priemonė. Pagal ląstelių burnočiai lenkia avižas. Be to juose yra kalcio, geležies, magnio. Kalio yra daugiau nei piene. Kalcio 5 kartus, o geležies 2 kartus daugiau nei kviečiuose ir beveik nėra gliuteno.

Saulėgrąžų sėklos

Šiose sėklose gausu augalinių riebalų ir riebaluose tirpstančių vitaminų A, D ir E. Polinesočiosios riebiosios rūgštys padeda mažinti cholesterolio kiekį kraujyje, lėtina senėjimo procesus. Baltame sėklų branduolyje yra daugiau nei 25 % visaverčių maistinių baltymų, apie 35 % riebalų, daug angliavandenių, amino rūgščių. Taip pat gausu vitaminų, kurie yra naudingi odai, gleivinėms, normalizuoja rūgščių ir šarmų balansą. Tai ir mikroelementų (cinko, fluoro, ir jodo, kalcio, geležies) šaltinis. Šie elementai išsaugomi visą žiemą – todėl saulėgrąžų sėklos vadinamos „gamtos konservais“. Sėklose esančios naudingos medžiagos yra panašios kaip ir kitose sėklose, tačiau jose dar yra folio rūgšties ir vitamino B6. Dėl šių specifinių vitaminų saulėgrąžų sėklos stiprina nagus, plaukus. Taip pat 100 g saulėgrąžų sėklų yra 300 mg magnio – šešis kartus daugiau nei rupioje duonoje.

Soros sėklos (lietuviškai – prosai)

Šiose sėklose yra apie 12 % baltymų, 81 % krakmolo, 1 % ląstelių, 3,5 % riebalų, mineralų (daugiausia kalio druskų, geležies, magnio, bromo, jodo ir kt.), B grupės vitaminų, vitamino E ir PP. Pagal baltymų kiekį sorų kruopos lenkia ryžius, miežius. O pagal riebalų kiekį nusileidžia tik avižinėms kruopoms. Sorų baltymai turtingi aminorūgščių: treonino, valino, lencino, lizino, histidino. B grupės vitaminų vėlgi turi daugiau nei kiti varpiniai augalai. Pagal koloringumą kruopos nusileidžia grikių, avižų, ryžių kruopoms. Soros padeda pašalinti iš organizmo antibiotikų likučius, radionuklidus, toksinus, net riebalus. Jos teigiamai veikia augantį organizmą.

Senoviniai sėjos papročiai

Mūsų senoliai artojai-sėjėjai numanydavo, o gal išmanydavo, kaip reikia sėklą berti į žemelę, kad derlius geras būtų, kad maisto pakaktų patiems ir gyvulėliams, kaip neužrūstinti Dievulio. Mat mūsų senoliai turėjo dvasinę regą ir klausą. Prieš sėją sustadydavo šeimyną gryčioje prie durų ir visi laikydavo atkišę rieškutes, o sėjėjas įberdavo visų javų po truputį. Kurių daugiausiai įbyra į saują - tie javai geriausiai augs ir derės tais metais. Per Žolinę šventintas javų varpas sutrindavo rankomis ir suberdavo į sėjamų javų sėklas. Visada peržegnodavo sėklas prieš sėją.

Avižas sėdavo ievoms sužydus, vos alksnių lapams susprogus.

Rugius sėdavo, kai esti rūkai arba ant dirvų pasirodo grybeliai.

Linus sėdavo kadagiams, šermukšniams, pupelėms pradėjus žydėti, per pilnatį, kai danguje juostiniai debesys. Baigus sėti, paskutinę saują į dangų, kad linai aukštesni būtų.

Kanapes sėdavo, kai epušės pradėdavo raudonuoti.

Kovo 25 dieną, per Gandrines, senoliai apžiūrėdavo javų sėklas, pažarstydavo jas rankomis, kad daigi sėkla būtų. Nuo kenkėjų sėklas apsaugodavo pelenais, sūdytu vandeniu, smulkintų kiparisių lapų ištraukomis.

Ištrauka iš D. Kunčienės knygos „Slėpinys sėkloj“.

OKSIDACINIŲ PROCESŲ DVYLIKAPIRŠTĖS ŽARNOS GLEIVINĖJE KITIMAS, VEIKIANT KAŠTONO TINKTŪRAI OPALIGĖS METU

A. Vasiliauskas, A. Irnius, L. Leonavičienė, R. Bradūnaitė

VMTI IMC, Vilnius

Įvadas

Paprastajame kaštone gausu įvairių biologiškai aktyvių medžiagų, jų tarpe- flavonoidų, kurių gydomosios savybės jau naudojamos esant veninės kraujotakos sutrikimams, odoje esančioms opoms gydyti. Flavonoidai aromatinės struktūros žieduose turi daug OH grupių, kurių didelis afinitetas deguonies laisviesiems radikalams. Tyrime vertintos paprastojo kaštono standartizuotos tinktūros oksidacinės savybės sergant dvylikapirštės žarnos opalige.

Medžiaga ir Metodai

Ištirti 42 ligoniai, sergantys dvylikapirštės ž. opalige (24 atv.- ūmi opa, 18 atv.- gyjanti opa) ir turintys būdingų skundų. Kontrolinėje grupėje - 19 asmenys, turintys skundų, būdingų duodeninei opai, tačiau ezofagogastroduodenofibroskopijos metu opaligė nepatvirtinta. Kaštono tinktūros poveikiui įvertinti *in vitro* biopsinėje medžiagoje tirtas oksidacinio proceso tarpinio metabolito- vandenilio peroksido kiekis panaudojant komercinį rinkinį Amplex Red Hydrogen Peroxide Assay Kit (A-22188).

Rezultatai

Nepakitusioje dvylikapirštės žarnos gleivinėje nustatytas didžiausias vandenilio peroksido kiekis, ūmios opaligės metu rodiklis reikšmingai sumažėjo, gyjant opai, rodiklis augo, tačiau nepasiekė reikšmių, nustatytų sveikoje gleivinėje ($2,303 \pm 0,170$, $1,409 \pm 0,071$ ($p < 0,05$), $1,819 \pm 0,147$ ($p < 0,05$), atitinkamai). Inkubacija su kaštono tinktura, didino vandenilio peroksido kiekį sergant ūmia dvylikapirštės opa ($1,84 \pm 0,044$, $p < 0,05$).

Išvados

Nustatytas vandenilio peroksido kiekio mažėjimas dvylikapirštės opaligės metu rodo mažėjančius oksidacinius procesus gleivinėje. Šis sumažėjimas gali atspindėti prislopintus gleivinėje esančius reparacinius procesus, susilpnėjusią kraujotakos, deguonies apykaitą pažeidimo vietoje. Veikiant kaštono tinktūrai, šie procesai normalizuojasi, parodydami eksperimentiškai teigiamą poveikį, skatinantį opos gijimą.

INFLUENCE OF CHESTNUT TINCTURE ON VARIATIONS OF OXIDATIVE PROCESSES IN THE DUODENUM MUCOSA DURING ULCER PROCESS

A. Vasiliauskas, A. Irnius, L. Leonavičienė, R. Bradūnaitė

Introduction. There are many various biologically active substances in chestnut, including flavonoids, which healing features are already used in venous blood disorders, skin ulcers. Aromatic structure of the rings of flavonoids has a lot of OH groups, with a high affinity for oxygen free radicals. In study there was evaluated oxidative properties of standardized horse chestnut tincture in patients with duodenal ulcer.

Materials and methods. 42 patients with duodenal ulcer and specific complaints were investigated (24 with acute ulcer and 18 have healing ulcer). In the control group – 19 patients with typical complaints of duodenal ulcer, but esophagealgastroduodenoscopy the ulcer not confirmed. Hydrogen Peroxide, the intermediate metabolite of the oxidative process was studied *in vitro* in biopsy to assess the impact of Chestnut tincture using a commercial Amplex Red Hydrogen Peroxide Assay Kit (A-22188).

Results. The maximum amount of hydrogen peroxide was observed in normal duodenal mucosa, in acute ulcer the index significantly decreased, in stage of healing ulcer, the rate increased, but did not reach the values, observed in healthy mucosa (2.303 ± 0.170 , 1.409 ± 0.071 ($P < 0.05$), 1.819 ± 0.147 ($p < 0.05$), respecti-

vely). Incubation with chestnut tincture, increased amount of hydrogen peroxide in patients with acute duodenal ulcer (1.84 ± 0.044 , $P < 0.05$).

Conclusions. The loss of hydrogen peroxide of mucosa in duodenal ulcer shows the diminishing of oxidative processes. This decrease may reflect muffled reparative processes in mucosa, impaired blood flow and oxygen metabolism. By influence of chestnut tincture, these processes are normalized, indicating a positive experimental effect which promotes ulcer healing.

AUGALŲ ĮTAKOS PASTATŲ INTERJERO ARCHITEKTŪRINEI RAIŠKAI IR GYVENIMO KOKYBEI. EKOLOGIJOS, HIGIENOS IR MENINĖS KOMPOZICIJOS ASPEKTAI

Olšauskas A.M., Grecevičius P., Urbonienė R.

Klaipėdos Universitetas

Santrauka

Kambariniai augalai džiugina žmogų spalvų margumu, valo, drėkina bei prisodrina deguonimi patalpų orą. Augalų poveikyje kiekvienas namas, butas, mokymo įstaigų klasė ir auditorija, ligoninių palata, gamybinė patalpa, kuriuose veši sveiki augalai, tampa švaresnė ir sveikesnė. Kambariniai augalai orą valo nepalyginamai geriau negu įvairūs cheminiai mechaniniai filtrai. Augalai kenksmingas medžiagas iš patalpų sugeria ir nukenksmina, taip orą išgrynindami. Kambariniai augalai paskleisdami į patalpų aplinką fitoorganines medžiagas naikina mikroorganizmus (tame tarpe ir patogeninius). Jų išskiriami eteriniai aliejai veikia žmogaus organizmą stimuliuojančiai.

Šiame straipsnyje analizuojami kai kurie pastatų patalpų interjero ekologiniai – higieniniai ir meninės kompozicijos aspektai, susieti su sveikos gyvenamosios ir darbinės aplinkos formavimo galimybėmis. Pateikiami preliminarūs siūlymai, kaip kuo tinkamiau išnaudoti augalų savybes ir patobulinti pastatų interjero estetinę kokybę, sukuriant optimaliai sveiką ir švarią gyvenamąją aplinką.

RAKTAŽODŽIAI: ekologija, interjero architektūra, kambariniai augalai, meninė kompozicija, sveikata.

Įvadas

XXI amžiuje didėjant susirūpinimu aplinkos kokybe, būsto ekologija, žmonijos išgyvenimu intensyviai urbanizuojamoje aplinkoje, auga kraštovaizdžio architektų, medikų, biologų domėjimasis naujausiomis technologijomis, kurios priartintų žmogų prie natūralios gamtinės aplinkos. Šiame amžiuje labai suintensyvėjo augalų, kaip estetinės kompozicinės ir aplinkos ekologizavimo priemonės panaudojimas ant pastatų stogų, fasadų, o taip pat patalpų interjere. Naujausios kraštovaizdžio technologijos gerinant miesto aplinkos kokybę buvo demonstruojamos 2010 m. Šanchajuje vykusioje pasaulinėje parodoje „Sveikas miestas – sveikas gyvenimas“ (Grecevičius ir kt., 2011).

Miestų gyventojai didesnę laiko dalį praleidžia uždaroje patalpose – butuose, klasėse, auditorijose, biuruose ir kitur. Žmonių savijautai įvairios paskirties patalpose daro įtaką įvairūs veiksniai. Interjero elementai yra ne tik stilingi baldai, meno kūriniai, bet ir tinkamai parinkti bei sukomponuoti augalai. Patalpose, kuriose nėra augalų suformuojamos nekomfortiškos gyvenimo ir darbo sąlygos – didelis dulketumas, gausu mikroorganizmų, nepalanki oro santykinė drėgmė, o neigiamų deguonies jonų – tik pėdsakai. Cheminių junginių „prifarširuotos“ statybinės medžiagos, baldai, kilimai į patalpų orą išskiria amoniaką, acetoną, tololą, benzolą, ksilolą, formaldehidą, chloroformą, trichloretaną ir kt. Paminėtų cheminių medžiagų neigiamą poveikį dar labiau sustiprina ir biologiškai išnaudotas patalpų oras. Patalpų oro užterštumas kenksmingomis medžiagomis kelia grėsmę žmonių sveikatai, sukelia įvairius negalavimus, ligas (Bischof, 1995). Optimalios patalpų oro kokybės palaikymas dirbtinėmis priemonėmis (ventiliavimas, kondicionavimas), nėra efektyvus ir nepigiai kainuoja.

Kambariniai augalai prieš keletą dešimtmečių buvo daugiau naudojami patalpose kaip estetiškas akcentas, siekiant pagražinti gyvenamąją ar darbinę aplinką ir prisodrinti ją maloniais kvapais. Tuo tarpu augalais galima gryninti patalpų orą, optimizuoti mikroklimatą, šalinti kenksmingas medžiagas ir gerinti gyvenimo, mokymosi ar darbo sąlygas. Augalai tampa patikimu žaliuoju filtru įvairios paskirties patalpose. Kambariniai augalai šaknimis siurbdami vandenį pro lapus išgarina į patalpų orą, jį drėkina (Ratsch, 1996). Augalai augdami gyvenamosiose ir darbinėse patalpose, sukuria ir išspinduliuoja energetinius virpesius, kurie teigiamai įtakoja žmogaus biologinį laiką. Augalų energetinė būklė nulemia jų gydomąsias savybes, jie aktyvinančiais ar raminančiais impulsais stiprina teigiamas ar neigiamas žmogaus emocijas (Brown, 1997). Augalai skleidžia į patalpų orą eterinius aliejus, kurie suformuoja įvairiakomponentį aromatą. Kvapai atitinkamai įtakoja žmogaus jutiminius organus. Naturalūs augalinės prigimties kvapai teigiamai veikia žmogaus organizmą – priešingai nei sintetiniai kvapai (Frischer – Rizzi, 1995). Kambarinių augalų dalys (šaknys, stiebai, šakelės, lapai, žiedai, vaisiai) turi gydomųjų savybių, kurias nagrinėja fitoterapijos mokslas. Moksliniais stebėjimais nustatyta, kad vietinių augalų rūšių energetinis potencialas dažnu atveju vietiniams gyventojams yra priimtinesnis

negu atvežtinių (Boericke, 1993). Kambariniai augalai (gėlės, vijokliai, krūmai, medeliai) gerai auga ne tik prie atitinkamo apšvietimo, šilumos, drėgmės, bet ir kartu su kitais augalais (Recht, 1994). Vienos augalų rūšys geriausiai auga pavieniui, kitos – savos rūšies draugijoje, o trečios – mišrioje kompozicijoje. Smulkesnės augalų rūšys turi silpnesnę energetinę lauką, o stambesnės – stiprų ar net agresyvų energetinį lauką (Schaffer, 1995).

Tyrimo tikslas – darnus darbo ir gyvenamųjų patalpų interjero formavimas bei sveikos aplinkos sukūrimas.

Šiame straipsnyje siekiama atskleisti kambarinių augalų daromą poveikį, įtaką pastatų gyvenamųjų ir darbo patalpų interjerui, žmogaus sveikatingumui, bei aplinkos estetinei ir fizinei kokybei.

Objektas – darbo ir gyvenamųjų patalpų interjeras.

Tyrimų metodai. Autoriai naudoja natūrinių tyrimų estetinio vertinimo metodus, gyvenamojoje ir darbinėje aplinkoje vykstančių procesų dinamikos modeliavimą, aprašytą Gumbel gyvenamosios aplinkos vertinimo metodikoje (Gumbel, 1993).

Kambarinių augalų transpiracijos intensyvumas buvo nustatytas svėrimo metodu. Transpiracijos intensyvumas buvo išreiškiamas vandens kiekiu (gramais), kurį tiriamieji augalai išgarina per 1 parą pro 1 m² lapų paviršių. Bandymai buvo atlikti su įvairių rūšių kambariniais augalais augančiais vazonuose. Buvo eliminuotas vandens garavimas iš substrato ir vazonų sienelių. Taip pat buvo nustatytas CO₂ asimiliacijos ir O₂ išsiskyrimas pritaikant Varburgo metodą. Kambario oro santykinė drėgmė buvo nustatyta be augalų, o patalpinus kelis vazonus su augalais po paros. Vazoninių augalų skaičius nuosekliai buvo didinamas iki tol, kol nusistovėjo optimali santykinė oro drėgmė (Gumbel, 2003).

Kambarinių augalų gebėjimas nukenksminti chemines medžiagas buvo nustatytas vazonų su kuokštinių chlorofitų, medėjančių alavijų, karališkąja begonija ir kitomis rūšimis. Pastačius po vieną į sandarią kamerą ir po to prileidus atitinkamą cheminę medžiagą. Jų koncentracija nustatyta eksperimento pradžioje ir pabaigoje po 1 paros. Kambarinių augalų rūšių eteriniai aliejai buvo atpažįstami organoleptiškai iš kvapo (Metodikos autorius Gumbel, 2003).

Kambarinių augalų integravimo į patalpų interjerą galimybėms atskleisti ir gyvenamosios bei darbinės aplinkos optimizavimo tyrimams atlikti buvo pasirinktos atitinkamos 87 rūšys. Anglies dvideginio absorbantėmis pasirinktos 8 rūšys, patalpų oro drėkintojomis pasirinkta 20 rūšių augalų. Cheminių medžiagų nukenksmintojomis patalpose pasirinktos 42 rūšys, mikroorganizmus naikinančiomis patalpose pasirinkta 14 rūšių. o kvapnius eterinius aliejus išskiriančiomis pasirinktos 35 augalų rūšys (Gumbel, 2003).

Estetiniam kompoziciniam augalų interjere vertinimui parengta originali metodika (Grecevičius, 2012).

Tyrimų rezultatai.

Mikroklimatas gyvenamosiose ir darbo patalpose turi svarbią reikšmę žmonių sveikatai ir priklauso nuo įvairių faktorių: temperatūros, drėgmės, O₂ ir CO₂ kiekio, saulės šviesos, oro švarumo ir t.t. Biologiškai išnaudotame patalpų ore ženkliai padidėja CO₂ koncentracija, kuri neretai pakyla iki 0,1- 0,15 %. Be to biologiškai išnaudotame patalpų ore praktiškai nebelieka neigiamų deguonies jonų, nors pagal optimalias normas 1 cm³ turėtų būti keletas kükstančių. Optimali santykinė oro drėgmė patalpose nuolat turi būti apie 46 – 60 %, kai tuo tarpu centralizuotai žiemą apšildomose patalpose oro drėgmė nukrenta iki 25 – 30 %.

Patalpų ore neretai tyro cheminų buitinių ir statybinių medžiagų kvapai, įvairūs mikroorganizmai, dulkių erkės, o tai blogina įkvėpiamo oro kokybę. Nuodingas medžiagas, mikroorganizmus galima mažinti intensyviai vėdinant patalpas, bet kartu ir rizikuoti, kad pro atidarytus langus iš aplinkos gali patekti dar labiau užterštas oras. Problema gali būti išspręsta patalpose auginant kambarinius augalus. Anglies dvideginio perteklių ir deguonies stygių galima atkurti ir koreguoti kambarinių augalų dėka. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad efektyviausiai iš patalpų oro CO₂ sugeria ir atpalaiduoja deguonį kuokštinis chlorofitas (95 – 99 %), barščialapė begonija (82 – 87 %), hibisas kinrožė (81 – 85 %) ir kt. (Brown etc., 1997), (1 pav.). Patalpų oro drėkinimui verta pasitelkti šias kambarinių augalų rūšis: afrikinė sparmanija, Kolumbinis antūris, švelnūs adiantas, persijinė žibutė, vuaniero tetrastigma, aukštoji araukarija, paprastasis granatmedis, kininė rožė, gulsčioji soleirolija, pluoštinė juka, etiopinė kalija, ilgalapis inkstpartis ir kt. (2 pav.).



1 pav. Kuokštinis chlorofitas
(*Chlorophytum comosum*),



2 pav. Ilgalapis inkstpapartis
(*Nephrolepis exaltata*)

Minėtas kambarinių augalų rūšis tinkamai sukomponavus patalpose galima nesunkiai palaikyti pastovią santyrinę oro drėgmę 45 – 60 % net ir žiemos laikotarpiu. Nustatyta, kad net 95 – 98 % vandens, kuris būna sunaudotas laistymui, patenka į patalpų orą. Šis vanduo yra ypač švarus, nes lapai garina drėgmę molekulinio lygiu. Patalpų oro drėkinimas kambarinių augalų pagalba yra pats ekologiškiausias būdas, nereikalaujantis jokių energetinių resursų (Boericke etc., 1993).

Tyrimais nustatyta, kad kai kurios kambarinių augalų rūšys puikiai išvalo patalpų orą ir nuo įvairių cheminių medžiagų. Pavyzdžiui formaldehidą iš oro gerai šalima grakščioji chamedorėja, dryžuotasis lamstas, raibasis krotonas, medėjantysis storlapis, persinis ciklamenas, kvapioji dracena, margasis skindapas, benjamino fikusas, gebenė lipikė, puošnioji guzmanija, trijuostė sensevjera, bukalapė peperonija ir kai kurios kitos rūšys (Scheffer, 1996), (3 pav).



3 pav. Kvapioji dracena (*Dracaena fragrans*)



4 pav. Aukštoji araukarija (*Araucaria heterophylla*)

Nuodingą benzolą gerai neutralizuoja antarktinis lampstas, dygliuotoji krapažolė, rausvasis filodendras, kambarinis rododendras, dryžuotoji dracena, dryžuotoji echema ir t.t. Tololą neblogai naikina skaisčioji drovė, grakščioji nerūnė, visadžydė begonija, margalapė difenbachija, smulkialapis fikusas, puošnysis filodendras ir kitos rūšys. Amoniako dujas sugeria žemoji nerūnė, dėmėtoji dracena, dvispalvis lamstas, dryžuotoji echmėja, kolumbinis antūris, laipiojantysis filodendras, kuokštinis chlorofitas ir kiti augalai. Acetono šalinimui tinka valiso vėzdūnė, dvispalvė maranta, aukštoji araukarija ir dar viena kita atspari šioms dujoms augalų rūši (4 pav).



5 pav. Storalapė vaškuolė (*Hoya lacunosa*)



6 pav. Augalai darbo aplinkoje – pluoštinė juka (*Jucca rigida*)

Tinkamai prižiūrimi kambariniai augalai sugeba į patalpų orą išskirti įvairias fitoorganines medžiagas – fenolius, terpenus, eterius, kurie naikina ore esančius mikroorganizmus (virusus, bakterijas, mikromicetus) ar mažina jų kiekį. Nustatyta, kad fitoorganines medžiagas pakankamai intensyviai išskiria į patalpų orą tikroji mirta, plaušuotoji agava, margalapė difenbachija, tikrasis alavijas. Be paminėtų medžiagų, kambariniai augalai į patalpų orą įvairiais kiekiais išskiria ir kvapniuosius eterinius aliejus, kurie daro teigiamą įtaką žmogaus organizmui. Eterinių aliejų kvapas pasklidęs patalpų ore gali pagerinti čia gyvenančių ar dirbančių žmonių nuotaiką, sustiprinti imuninę sistemą. Tam tinka: tikroji mirta, kvapioji palergonija, kilnūs lauramedis, tikroji levanda, kvapusis rozmarinas, smulkiavaisis citrinmedis, japoninis kinkanas, pilkoji bugenvilija, vienmetė paprika, margalapė difenbachija, etiopinė kalija, storlapė vaškuolė ir kitos augalų rūšys (Gumbel, 1993), (5 pav).

Kambariniai augalai dažniausiai turi žalios spalvos ar su įvairiais atspalviais lapus. Pastebėta, kad sodri žalia spalva veikia žmogų raminančiai ir mažina stresą, todėl geriau atsipalaiduojama ir pailsima (6 pav).

Išvados

1. Tinkamai parinktais ir sukomponuotais augalais patalpose galima ne tik sukurti estetišką, bet ir žmogaus sveikatai tinkamesnę aplinką. Nustatyta, kad gyvenimo, darbo ir kitos paskirties patalpų optimali santykinė oro drėgmė (45 – 60 %) yra pasiekama tada, kai kambarinių augalų lapų skaičiuojamojo padengimo paviršiaus plotas sudaro 50 – 75 % grindų ploto.
2. Kambariniai augalai, priklausomai nuo rūšies, iš patalpų oro pasisavina nuo 79 % iki 99 % anglies dvideginio ir išgarina nuo 95 – 98 % vandens panaudoto laistymui. Augalai valo patalpų orą ir nuo įvairių cheminių medžiagų – formaldehido, benzolo, toluolo, amoniako, acetono ir kt.
3. Kambariniai augalai išskiria į aplinkos orą ir fitoorganines medžiagas (fenolius, terpenus) ir mažina (30 – 90 %) įvairių mikroorganizmų (virusų, bakterijų, mikromicetų) skaičių patalpose. Beto augalai garina ir kvapuosius eterinius aliejus, kurie pakelia nuotaiką, pagerina atmintį ir sustiprina imuninę sistemą. Parenkant augalus interjerui būtina vertinti ne tik išvaizdą, lapų ar žiedų dekoratyvumą, dydį, formą bet ir bioekologines savybes, rūšių sugyvenimą mikrobendrijoje, poveikį žmogaus sveikatai.

Literatūra

1. Bischof M. Biophotonen. Zweitausendeins. 1995
2. Ratsch Chr. Indianische Heilkräuter. Tradition und Anwendung. Ein Pflanzenlexikon. Eugen Diederichs Verlag. 1996
3. Brown S. Feng Shui. Was Sie wirklich darüber wissen müssen. Goldmann. 1997
4. Fisher – Rizzi S. Himmlische Düfte. Aromatherapie. Anwendung wohlriechender Pflanzenessenzen und ihre Wirkung auf Körper und Seele. Hugendubel.
5. Boericke W. Homöopathische Mittel und ihre Wirkungen. Leer. 1993
6. Recht Ch. Die erfolgreiche Mischkultur. Mosaik Verlag. 1994
7. Scheffer M. Selbsthilfe durch Bach – Blüten – Therapie. Heyne. 1996

8. Gumbel D. Aromatische pflanzenpflege im haus und zimmergarten. Obstrund Gartenanbou. Mosaik Verlag. 1993.
9. Juknevičienė G., Prakapaitė G. Augalų kvapai – vaistai. 2006, Kaunas.
10. Abraham N. Interaction of man and the biosphere. Chicago U.S.A. 1970
11. Grecevičius P., Olšauskas A.M., Urbonienė R. Augalų įtakos pastato architektūrinei raiškai miestovaizdyje ekologiniai ir kompoziciniai aspektai. Urbanistika ir architektūra. Vol.35, Nr.3., 2011.

PLANTS IMPACT ON BUILDING INTERIOR ARCHITECTURAL EXPRESSION AND QUALITY OF LIFE. ECOLOGY, HEALTH AND ART COMPOSITIONS ASPECTS

Olšauskas A.M., Grecevičius P., Urbonienė R.

Summary

House plants with their colors make human feel good, cleans, moisten, and fill indoor air with oxygen. Influence of plant every house, flat, class of educational institutions and audience, hospital ward, industrial premises, in which thrive healthy plants, become cleaner and healthier.

House plants clean the air much better than various chemical mechanical filters. Plants from the premises absorb and neutralize harmful substances, so purified air. House plants spread out into premises environment phyto-organic materials destroy microorganisms(including and pathogens). Their diffused Essential oils activity stimulates the human body.

In this article analyzes some interior of the building ecological - hygienic and artistic compositions aspects associated with healthy living and formation opportunities of working environment. Here are present preliminary proposals, how can be better use values of plants and improve the interior of buildings aesthetic quality, creating an optimal healthy and clean living environment.

Key words: art composition, ecology, interior architecture, health, house plants.

LĒTINIS DUBENS ORGANŲ KRAUJOTAKOS SUTRIKIMO SINDROMAS IR JO GYDYMAS CHRONIC BLOOD FLOW DISORDER SYNDROME AND ITS TREATMENT

Oleg Bulanov, MD

Holistinės medicinos institutas, HOLIMED klinika

Inga Griškova-Bulanova, PhD

Mykolo Romerio universitetas

RAKTAŽODŽIAI: kraujotakos sutrikimas, dubens organai, hirudoterapija.

KEYWORDS: blood flow disorder, pelvic organs, leeches therapy.

Į kliniką kreipiasi daug pacientų su požymiais, įvardintais kaip ūmaus dubens organų kraujotakos sutrikimo sindromas (ŪDOKSS).

Sindromui būdinga skausminga būseną, nulemta ūmaus egzogeninio arba endogeninio dubens kraujotakos pažeidimo. Aptariami rizikos faktoriai, nulemiantys ŪDOKSS pasireiškimą bei

išskiriami du sindromo etapai - funkcinių sutrikimų ir struktūrinių pakitimų. Pastebėta, kad pradinėje funkcinio etapo fazėje pacientams padeda hirudoterapijos kursas derinamas su asmenine profilaktika.

Žvalgybiniu tyrimu siekta statistiškai pagrįsti hirudoterapijos efektyvumą gydant ŪDOKSS. Tyrimui atrinkta 20 asmenų, kuriems terapeuto apžiūros metu įtartas ŪDOKSS. Atlikta pilna diagnostiką pagal R. Folį. Remtasi biologiškai aktyvių taškų V67 ir V66, priklausančių šlapimo pūslės meridianui, varžos parodymais; matuota nuo abiejų kojų mažojo piršto. Pacientams rekomenduotos hirudoterapijos procedūros, dėses dedant kryžkaulio, uodegikaulio, gaktos srityje. Visi tiriamieji pasirašė sutikimą procedūroms. Po hirudoterapijos kurso (5-10 procedūrų, vidurkis 6) atlikta pakartotina apžiūra bei pilna diagnostika pagal R. Folį.

Statistiniam palyginimui naudoti 18 asmenų (6 vyrai, amžiaus vidurkis 38 metai) varžos parodymai. Duomenų pasiskirstymas normalinis; taikyta vienfaktorinę ANOVA. Tikrinta taško (V67/V66) įtaka, kūno pusės (kairė/dešinė) įtaka bei būsenos (prieš gydymą/po gydymo) įtaka.

Parodyta reikšminga būsenos įtaką ($F(1,136)=129,69$, $p<0.001$), nurodanti varžos sumažėjimą (normalizavimą) matuotuose taškuose po hirudoterapijos kurso. Taškas bei kūno pusė įtakos neturėjo.

Daroma išvada, kad hirudoterapijos procedūros yra veiksmingos gydant ŪDOKSS pradinėje stadijoje.

Literatūra

1. Michalsen A, Roth M Dobos G. Medicinal Leech Therapy, Thieme New York, 2007.
2. Weinfeld AB, Yuksel E, Boutros S, Gura DH, Akyurek M, Friedman JD. Clinical and scientific considerations in leech therapy for the management of acute venous congestion: an updated review. *Ann Plastic Surg*, 2000, 45(2):207-12.
3. Gultasli NZ, Kurt A, Ipek A, Gumus M, Yazicioglu KR, Dilmen G, Tas I. The relationship between pelvic varicose veins, chronic pelvic pain and lower extremity venous insufficiency in women. *Diagn Interv Radiol*, 2006, 12:34-8.

SVEIKA GYVENSENĀ IR VANDUO – NEIŠSKIRIAMA PORA

Telesforas Laucevičius

Mes dažnai stebimės, kad senatvės ligomis susergera vis daugiau jaunų žmonių, netgi ir vaikų. Užteršta gamta, žalingi mitybos įpročiai, stresinės situacijos blogina medžiagų apykaitą, jų įsisavinimą.

Visų maisto produktų paskirtis – suteikti organizmo vystymuisi ir augimui reikalingas maistines medžiagas ir energiją. Įsisavinant maistines medžiagas visados susidaro daugiau ar mažiau rūgštinių atliekų (šlakų). Tačiau iš kokybiškų maisto produktų tokių atliekų susidaro gerokai mažiau ir juose būna daugiau *šias atliekas padedančių neutralizuoti šarminių elementų*. Todėl renkantis maisto produktus reikia **atsiminti**: šarminės medžiagos, neutralizuodamos rūgštines atliekas, organizmą valo, o rūgštinės – sudaro sąlygas organizmo rūgštėjimui ir užterštumui rūgštinėmis atliekomis.

Medžiagų apykaitos procese susidariusias rūgštis organizmas stengiasi neutralizuoti ir pašalinti su šlapimu, prakaitu ir iškvėpiamu anglies dvideginiu. Žinome, kad rūgštis geriausiai neutralizuoja šarmai. Čia būtina pažymėti, kad pats organizmas šarminių medžiagų negamina. Organizmas šarmines medžiagas, iš kurių svarbiausios yra kalcis, magnis, kalis, natris, gali *gauti tik su maistu ir geriamais skysčiais*.

Šiuolaikinėje mityboje vyrauja organizmą rūgštinantys maisto produktai. Tai mėsa ir jos gaminiai, produktai iš baltų miltų, kava, alkoholiniai gėrimai, pasterizuotos sultys, žuvis ir jūros produktai, duona, bandelės, saldumynai, kiaušiniai, įvairūs gazuoti gėrimai ir kt. Šarminių produktų sąrašas kur kas kuklesnis: švieži vaisiai, daržovės, salotos, bulvės, negazuotas mineralinis vanduo ir kt. Akivaizdu, kad vien mityba išlaikyti normalią šarmų - rūgščių pusiausvyrą iš ties nelengva užduotis.

Medžiagų apykaitos procese susidariusias rūgštis organizmas stengiasi neutralizuoti ir pašalinti su šlapimu, prakaitu ir iškvėpiamu anglies dvideginiu. Tam būtina su maistu ir išgeriamais skysčiais gauti reikiamą **šarminių mineralų** kiekį, iš kurių svarbiausi – kalis, natris, kalcis ir magnis.

Trūkstant šarminių medžiagų, organizmo rūgštingumas didėja, kraujo šarmingumas mažėja. Kraujo šarmingumą apibūdinančio rodiklio, pH, leistinas svyravimo intervalas yra labai siauras: pH= 7,3 - 7,45. Netgi nežymus nukrypimas nuo šių reikšmių sukelia sunkius sveikatos sutrikimus, o kraujo rūgštingumui padidėjus iki pH = 6,95, žmogus netenka sąmonės ir miršta. Todėl organizmas šias skystas liekas stengiasi paversti kietomis ir kaupti jas įvairiose vietose, dažniausiai riebaliniame sluoksnyje, taip mažindamas jų rūgštinantį poveikį. (*Riebalų sankaupos, viršsvoris dažnai yra nepašalintų rūgštinių atliekų kaupimo pasekmė*). Sukietėjusios rūgštinės atliekos - tai cholesterolis, inkstų, tulžies akmenys, uratai, sulfatai, fosfatai.

Sulaukus 40 – 45 metų, organizmas nepajėgia atsikratyti visų susidariusių rūgštinių atliekų. O tai kas nepašalinama - lieka ir kaupiasi įvairiose kūno vietose, *organizmas rūgštėja*. Tose vietose, kur susikaupia rūgštinės atliekos, sutrinka kraujo apykaita, gyvybiškai svarbūs organai nepakankamai aprūpinami krauju, sutrinka jų funkcijos. Todėl rūgštinių atliekų kaupimasis yra pirmalaikio senėjimo ir viena iš svarbiausių daugelio degeneracinių ligų priežasčių.

Geros sveikatos, ilgaamžiškumo paslaptis glūdi organizmo sugebėjime neutralizuoti ir atsikratyti šių atliekų.

Įvairių susirgimų pradžia

Trūkstant maisto produktuose šarminių medžiagų, ypač kalcio, organizmas, jas „skolinasi“ iš kaulų. Taip prasideda *osteoporozė*. Šlapimo rūgšties druskų pertekliui susikaupus sąnariuose išsivysto *artritas, podagra*. Jeigu ties kasa susikaupusių rūgštinių atliekų neutralizavimui trūksta kalcio jonų, sutrinka insulino gamyba ir gali išsivystyti *diabetas*.

Dabar labai populiarūs įvairūs skrandžio rūgštingumą reguliuojantys vaistai. Tačiau labai dažnai priežastis ne *padidėjęs skrandžio rūgštingumas*, o per didelis organizmo rūgštingumas.

Viena iš *aukšto kraujospūdžio* priežasčių yra tai, kad organizmo rūgštinėje terpėje tirštėjantis kraujas užkemša kapiliarus.

Rūgštinės atliekos kaupiasi ir kraujagyslėse. Jos gali užkimšti kapiliarus, tiekiančius kraują smegenims. Organizmas bando priklijuoti šias daleles prie arterijų sienelių. O tai riboja kraujo pratekėjimą, slopina širdies veiklą. Tai trikdo kraujo cirkuliaciją, prasideda *širdies ligos, vystosi aterosklerozė*. Padidėjus fiziniam krūviui, susidarius stresinėms situacijoms, kraujospūdis gali smarkiai

pakilti ir išstumti plūduriuojančias atliekų daleles, kurios gali užkimšti kraujagysles aprūpinančias smegenis krauju. Gali iškilti reali *insulto* grėsmė.

Šarmai neutralizuoja rūgštį

Visi puikiai žinome, kad rūgštys neutralizuojamos šarmais. Palietus mėsą, rankos tampa lipnios. Nuplauti rūgštinės kilmės riebalus vien vandeniu nepavyks. Dar reikia muilo (tai šarmas), kuris neutralizuoja riebalus ir tik tada rankos tampa švarios. Mes įpratę rūpintis savo išore, o *apie purvą, susikaupusį mūsų kūno viduje*, dažnai nesusimąstome.

Ne vienam iš mūsų kelia nerimą įvairiose organizmo vietose pasireiškiantis skausmas. Dažnai šio skausmo priežastis - rūgštinių atliekų sankaupos, kurias kiekvienas žmogus kaupia skirtingai. Ligų simptomai ir parodo ties kuriuo organu, kuriuose audiniuose atliekos yra susikaupę. Svarbu suprasti, kad iš visų maisto produktų, sveikesnių ar prastesnių, brangesnių ar pigesnių, susidaro rūgštinės atliekos, kurių kaupimasis yra pagrindinė suaugusiųjų degeneracinių ligų priežastis. Todėl, sumažinus rūgštinių atliekų sankaupas organizme, neturėtų stebinti sveikatos pagerėjimas.

ORGANIZMO RŪGŠTĖJIMĄ GALIMA SUSTABDYTI

Labiausiai organizmą rūgština stresas, neigiamos emocijos, tokie jausmai, kaip pavydas, melas, pyktis, egoizmas, veidmainiavimas ir pan. Taigi, minčių tyrumas, sugebėjimas džiaugtis kiekviena gyvenimo akimirka, meilė ir atjauta kitiems, **dvasinė ramybė ir harmonija yra esminė geros sveikatos sąlyga**. Relaksacija, gebėjimas atsipalaiduoti, taip pat, yra organizmo šarminimo elementai.

Tačiau, žmonėms, kurių organizmo rūgštingumas yra didelis, tai pasiekti yra nelengva. Dėl pastovaus rūgščių pertekliaus jų antinksčiai dažniausiai yra nualinti, jie labai dirgliai į viską reaguoja, pasižymi dažna nuotaikų kaita. Tokiems žmonėms sunku išlaikyti stabilia dvasine būkle, nes organizmas pastoviai reikalauja vis naujos ir naujos rūgščių porcijos.

Daugumoje vakarų šalių yra tvirtai įsigalėjusi rūgštinė mityba. Taip valgo jų draugai, taip švenčiamos šventės. Žmonės pajunta sotumą, palengvėjimą, tik užvalgius rūgštinio maisto. Didinant šarminių produktų (salotos, daržovės, vaisiai, šviežios vaisių sultys ir kt.) vartojimą, atstatomas organizmo šarminių medžiagų balansas, mažinamas organizmo rūgštėjimas. Tai nėra taip paprasta, nes perėjimą prie šarminės mitybos apsunkina palyginti nedidelis šarminių maisto produktų sąrašas.

Pastaruoju metu populiarėja ir *maisto papildų* vartojimas, kuriuos pastoviai vartojant galima papildyti organizmo atsargas šarminiais elementais. Nemaža dalis tokių papildų nėra pigūs ir ne kiekvienas gali juos pastoviai vartoti. Be to, pasitaiko atveju, kai vaikantis komercinės naudos, pateikiama nepilnavertė ar netgi klaidinanti informacija.

Gerkite kuo daugiau vandens, nelaukite, kol pajusite troškulį

Vanduo – gyvybės pagrindas. Mes gimstame turėdami daugiau kaip 90% vandens. Augant, vandens kiekis pastoviai mažėja. Sulaukus 70 metų, organizme vandens belieka apie 60%. Nuo to, kokį vandenį ir kiek geriame, tiesiogiai priklauso mūsų sveikata. Tačiau pastaruoju metu tampa blogu įpročiu troškulį malšinti ne vandeniu, o nealkoholiniais, gazuotais gėrimais. **Mes nebemokame gerti vandens**. Būtent vandens, o ne jį pakeičiančius skysčius. Dažnas tvirtina, kad nejaučia poreikio išgerti rekomenduojamą dienos normą – 2 – 2,5 litro vandens. Vandens atsigeriama tik tada, kai pajuntamas troškulys. Tačiau pajutus troškulį, organizmui *jau trūksta nuo 0,5 iki 1 litro vandens*. Todėl, dažnai, ląstelės būna „išdžiūvusios“, o tai apsunkina visus organizme vykstančius cheminius procesus.

Organizmo *perdirbtas* vanduo yra pagrindinė tarpląstelinio skysčio dalis. Šiame skystyje „maudosi“ mūsų organai, jis skiria kiekvieną iš mūsų trilijono ląstelių, perneša maistingąsias medžiagas į mūsų ląsteles ir pašalina atliekas po energetinių mainų. Vanduo – tai ir elektros grandinė, akimirksniu perduodanti pranešimus kiekvienai kūno daliai.

Organizmui ypač tinkamas **jonizuotas vanduo**, kurio unikalios savybės gali iš esmės pagerinti organizmo gyvybinius procesus.

JONIZUOTAS VANDUO - TAI SVEIKATA GRETA MŪSŲ!

Jonizuotas vanduo gaunamas specialiuose prietaisuose – vandens jonizatoriuose, leidžiant per vandenį pastovią elektros srovę. Tai vandens elektrolizės procesas, kuriam vykstant jonizuojasi vandens ir jame ištirpusių druskų molekules.

Vandens molekulė skyla į vandenilio (H⁺) ir hidroksilo (OH⁻) jonus:
$$\text{H}_2\text{O} \leftrightarrow \text{H}^+ + \text{OH}^-$$

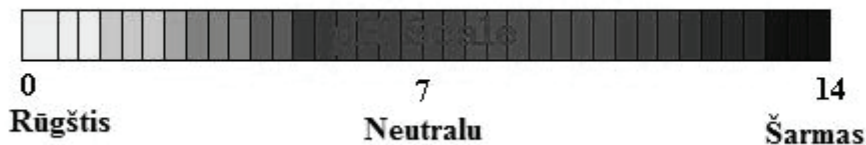
Vandenyje ištirpusios mineralinės druskos, taip pat, skyla į teigiamus metalų (kalcio, magnio, kalio, natrio) ir neigiamus nemetalų, rūgšties liekanų (chloro, sieros, fosforo ir kt.) jonus.

Vykstant elektrolizei, teigiamus metalų jonus traukia katodas, o neigiamus – anodas. Todėl elektrolizės indo sekcijoje prie katodo, susikaupia teigiami šarminių metalų, kalcio, magnio, kalio, natrio ir hidroksilo OH⁻ jonai. Tai - jonizuotas **šarminis** („gyvasis“) vanduo). Kitoje indo sekcijoje, prie anodo susikaupia neigiami chloro, sieros, fosforo ir vandenilio H⁺ jonai. Tai - jonizuotas **rūgštinis** („negyvasis“) vanduo.

Tiek šarminis, tiek rūgštinis vanduo įgyja ir išlaiko tam tikrą laiką visiškai **skirtingas savybes**, kurios, beje, esmingai skiriasi ir nuo pradinio vandentiekio vandens savybių. Tai lemia ir visiškai skirtingą šarminio bei rūgštinio vandens panaudojimą.

JONIZUOTO VANDENS SAVYBĖS

1. pH rodiklis nusako kiek rūgščių (t.y. vandenilio jonų H⁺) yra bet kokioje vandens turinčioje medžiagoje. pH reikšmės gali svyruoti nuo 0 iki 14.



pH reikšmei didėjant nuo **7 iki 14**, skysčio šarminumas didėja (skystyje mažėja vandenilio ir daugėja šarminių hidroksilo jonų). Tai jonizuoto *šarminio vandens* reikšmių intervalas, kurios įprastai būna pH = 8 - 12.

pH reikšmei mažėjant nuo **7 iki 0**, skysčio rūgštingumas didėja (skystyje daugėja vandenilio ir mažėja hidroksilo jonų). Tai jonizuoto *rūgštinio vandens* reikšmių intervalas, kurios įprastai svyruoja nuo pH = 2 - 6.

2. Oksidacijos –redukcijos potencialas (ORP) apibūdina tirpalo pajėgumą atiduoti ar prisijungti elektronus. ORP reikšmės (mV) gali būti neigiamos arba teigiamos. (Vandentiekio vandens ORP yra teigiamas ir svyruoja nuo +150 iki + 230 mV).

Neigiamas ORP parodo, kad tirpale yra **laisvų elektronų**. Kuo neigiamesnis potencialas, tuo tirpale bus daugiau laisvų elektronų ir tuo didesnė jų atidavimo galia. Todėl *šarminis vanduo*, kurio ORP yra neigiamas (-100... -200 mV), tampa *elektronų donoru*.

Teigiamas ORP parodo, kad tirpale **elektronų trūksta**. Tokias reikšmes įgyja *rūgštinis vanduo*, kuris tampa *elektronų gavėju*. Kuo didesnė šio potencialo reikšmė, tuo didesnė galia *atimti elektronus* iš kitų medžiagų. Dėl šių ypatumų rūgštinis vanduo pasižymi baktericidinėmis savybėmis.

JONIZUOTAS VANDUO IR ŽMOGAUS ORGANIZMO SKYSČIAI

Žinoma, kad organizmo vidiniai skysčiai (išskyrus skrandžio rūgštį) – kraujas, tarpląstelinis skystis, limfa - yra *silpnai šarminiai*. Ypač svarbus kraujo pH, kurį organizmas griežtai palaiko siaurame intervale **pH = 7,35 – 7,45**. Net ir nežymus nuokrypis nuo šių reikšmių, organizmui gali būti lemtingas. Tačiau daugumos maisto produktų, geriamų skysčių pH yra mažesnis nei 7, t.y. mūsų mityboje vyrauja rūgštiniai produktai. Organizmui pastoviai tenka eikvoti savo šarminius resursus rūgštinės terpės neutralizavimui.

Žmogaus vidinės terpės ORP svyruoja nuo **plius 50 iki minus 200 mV**. Tuo tarpu geriamo vandens (iš krano, iš šulinio, parduodamo buteliuose) ir praktiškai visų gazuotų gėrimų ORP yra teigiamas (oksidacinis) ir svyruoja vidutiniškai nuo + 150 iki + 350 mV. Šis žmogaus organizmo vidinės terpės ir geriamų skysčių ORP reikšmių skirtumas rodo, kad organizmo vidinės terpės elektronų aktyvumas yra žymiai didesnis. Todėl *organizmas, vėlgi, turi naudoti savo gyvybinę energiją* ORP korekcijai.

Jonizuoto **šarminio vandens** pH ir ORP reikšmės yra artimos organizmo vidinių skysčių (kraujui, limfai, tarpląsteliniam skysčiui) reikšmėms. Todėl šarminis vanduo, kurio pH = 8,5 - 9,5 ir ORP = -100... - 200 mV tinkamas kasdieniniam gėrimui, kaip efektyvi **profilaktinė priemonė**.

Rūgštinio vandens pH ir ORP reikšmės skiriasi nuo organizmo vidinių skysčių reikšmių. Todėl šis vanduo pagrindinai skirtas *išoriniam vartojimui*, Rūgštinis vanduo trūkstantis elektronus atima iš mikrobu, bakterijų, patogenų ir taip juos sunaikina. Taigi, rūgštinis vanduo yra puikus *baktericidas*.

JONIZUOTAS VANDUO LIGŲ PROFILAKTIKAI PENKIOS ŠARMINIO VANDENS NAUDOS

1. Natūralus antioksidantas

NEIGIAMAS ORP (-100...-200 mV) – nusako, kad jonizuotame šarminiame vandenyje esantys laisvieji elektronai atiduodami laisviesiems radikalams ir taip neutralizuojamas ypač žalingą laisvųjų radikalų poveikis. Laisvieji radikalai, norėdami gauti trūkstantis elektronus, nenutrūkstantai atakuoja sveikas organizmo ląsteles, taip pažeisdami atskirų ląstelių, organų normalią veiklą ir sukeldami įvairius susirgimus.

Geriant šarminį vandenį, organizmas gauna papildomą laisvųjų elektronų kiekį, kuriuos prisijungia laisvieji radikalai. Dėka šių jonizuoto šarminio vandens antioksidacinių savybių yra apsaugomos sveikosios ląstelės, stiprinama organizmo imuninė sistema.

Taigi šarminis vanduo yra **natūralus antioksidantas**.

2. Šarmina organizmą

ŠARMINĖS pH REIKŠMĖS 8,5 – 9,5 labiausiai atitinka organizmo vidinės terpės parametrus. Taip jau esame surėdyti, kad organizmo terpė ir vidiniai skysčiai, išskyrus skrandžio rūgštį, yra lengvai šarminiai. Naujagimio organizmas ir kraujas (pH = 7,45) yra labiausiai šarminiai. Deja, augant ir vystantis, organizmas neišvengiamai rūgštėja, kraujo šarminumas mažėja, rūgštinių atliekų sankaupos ir su tuo susijusių susirgimų rizika didėja. Rūgštingumo sumažinimui reikalingus *šarminius mineralus organizmas gali gauti tik su maistu ir išgeriamais skysčiais*.

Jonizuotame šarminiame vandenyje, kaip ir nusako pats pavadinimas, yra rūgštinių atliekų neutralizavimui reikalingi šarminių metalų (kalcio, magnio, kalio, natrio) jonai. (Bet kuriuos elementus organizmas geriausiai išsivina būtent jonizuotoje formoje). Jame nėra vandenyje ištirpusių druskų rūgštinių jonų (chloro, sieros, fosforo ir kt.), kurie „nukeliauja“ į rūgštinį vandenį. Todėl kasdien geriant šarminį vandenį, organizmas **gauna tiesiogiai išsavinamų šarminių jonų „kokteilį“**, labai reikalingą organizmo šarminės terpės palaikymui. Taip mažinamas organizmo rūgštėjimas ir stiprinamas organizmo atsparumas ligoms.

3. Tiesiogiai išsavinamas

MAŽESNI MOLEKULINIAI DARINIAI. Šarminio vandens molekulės yra susijungusios į gerokai mažesnius (5-6 molekulės) darinius nei paprasto geriamo vandens (10 – 13 molekulių). Todėl šarminis vanduo *iš karto* praeina pro ląstelių membranas ir tiesiogiai dalyvauja medžiagų apykaitos procesuose. (organizmui nebereikia naudoti papildomos energijos!). Jonizuotas šarminis vanduo lengviau *prasiskverbia į audinius, šalina žarnyne susikaupusius toksinus, įsotina ląsteles vandniu*. Šarminis vanduo labai efektyviai neutralizuoja, suskystina organizme susikaupusias rūgštines atliekas, kurios lengvai pašalinamos per inkstus.

4. Takesnis

MAŽESNIS PAVIRŠIAUS ĮTEMPIMAS. Jonizuoto šarminio vandens paviršiaus įtempimas beveik du kartus mažesnis nei vandentiekio ir artimas kraujo paviršiaus *įtempimui*. Tai reiškia, kad šarminis vanduo yra takesnis, „drėgnesnis“. Prisiminus, kad kraujas tai 90% vandens, nesunku suprasti, kad organizmą aprūpinant pakankamu šarminio vandens kiekiu, kraujas tampa skystesnis. Tai labai svarbi savybė, nes organizmui rūgštėjant, kraujas tirštėja, blogėja kraujo apytaka, išskyla kraujo krešulių susidarymo grėsmė. Geriant jonizuotą šarminį vandenį, šaliname kraujo sutirštėjimo prielaidas.

5. Daugiau deguonies

PADIDINTAS DEGUONIES KIEKIS. Jonizuotame šarminiame vandenyje vyrauja hidroksilo OH-jonai, t.y. jame atsiduria vienintelis vandens molekulėje esantis deguonies atomas. Taigi, geriant šarminį vandenį, į organizmą patenka papildomai deguonies. Kur deguonis, ten ir gyvybė, energija. Medžiagų apykaitos vyksmas labai priklauso nuo to, kokioje aplinkoje, esant pakankamai deguonies ar jo trūkstant, vyksta šie procesai. Trūkstant deguonies, angliavandeniai nepilnai skyla, vyksta rūgimo procesas. Tai labai svarbu, įvertinant, kad vėžys vystosi tokiomis sąlygomis, kai medžiagų apykaita vyksta mažai deguonies turinčioje terpėje, formuojančioje stipriai rūgštinę aplinką.

RŪGŠTINIO VANDENS PANAUDOJIMAS

Geriant rūgštinių vandenį, organizmas būtų rūgštinamas ir didinama jo oksidacinė terpė. Todėl rūgštinis vanduo daugiausia skirtas **išoriniam vartojimui**. Teigiamas oksidacinis potencialas apibūdina gebėjimą atimti elektronus iš patekusių į organizmą svetimkūnių. Tai suteikia rūgštiniam vandeniui *baktericidines, antialergines, priešuždegimines* savybes.

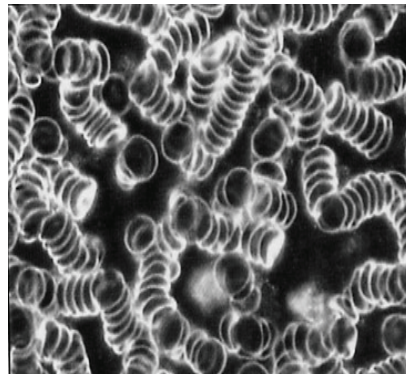
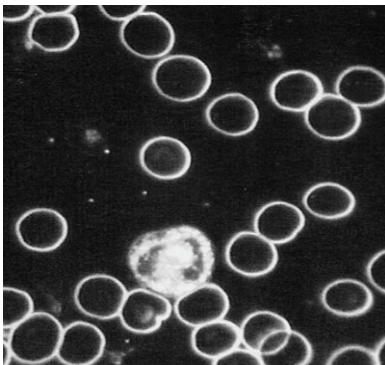
Profilaktiškai vartojamas vidutinio stiprumo rūgštinis vanduo (pH = 4 – 6; ORP = +400...+700 mV) Pastoviai naudojant rūgštinių vandenį, oda sutraukiama, įtempta, mažėja raukšlės, išnyksta įvairūs spuogai, inkštirai. Oda išlieka švelni, švari.

Rūgštinis vanduo plačiai vartojamas asmens higienos reikmėms. Rekomenduojama vakare, prieš miegą, praskalauti burną, vyrams po skutimosi sudrėkinti veidą ir pan. Rūgštiniu vandenių, taip pat, galima dezinfekuoti įpjovimus, įdrėskimus. Puolant slogai, rekomenduojama praplauti abi nosies šnerves, o suskaudus gerklei - skalauti 4 – 5 kartus per dieną.

JONIZUOTAS VANDUO LIGŲ GYDYMUI

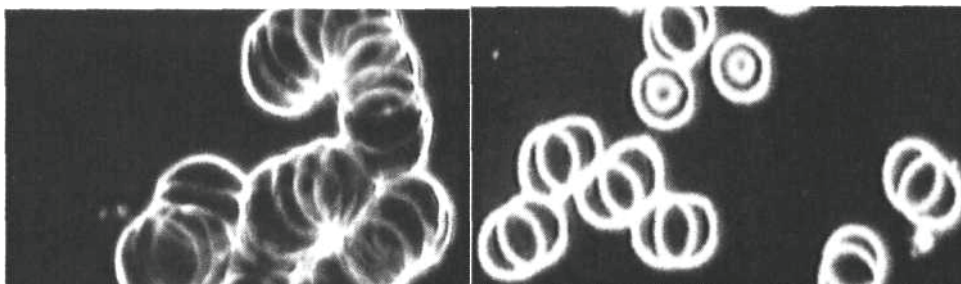
Pastaruosius dešimtmečius pasaulį stebina išpūdingi Japonijos, Pietų Korėjos gyventojų sveikatingumo rodikliai. Čia plačiai diegiama modernios vandens biologinių rodiklių ir jo kokybės gerinimo technologijos. Japonijoje beveik kas penkta šeima kasdien vartoja šarminį vandenį profilaktiškai.

Šiose šalyse yra nemažai ligoninių, kuriose įvairių susirgimų įveikimui panaudojamas tiek šarminis, tiek ir baktericidinėmis savybėmis pasižymintis rūgštinis vanduo. Europoje šioje srityje labiausiai pažengusi yra Vokietija, kur paskelbti daug žadantys mokslinių tyrimų rezultatai. Medicinos mokslų daktaras **Walter Irlacher**, taikydamas fazinę – kontrastinę mikroskopiją, tyrė jonizuoto šarminio vandens poveikį kraujo savybėms, gydant organizmo rūgštingumo sukeltus susirgimus. Jo paskelbtos nuotraukos sukėlė tikrą sensaciją Vokietijoje.



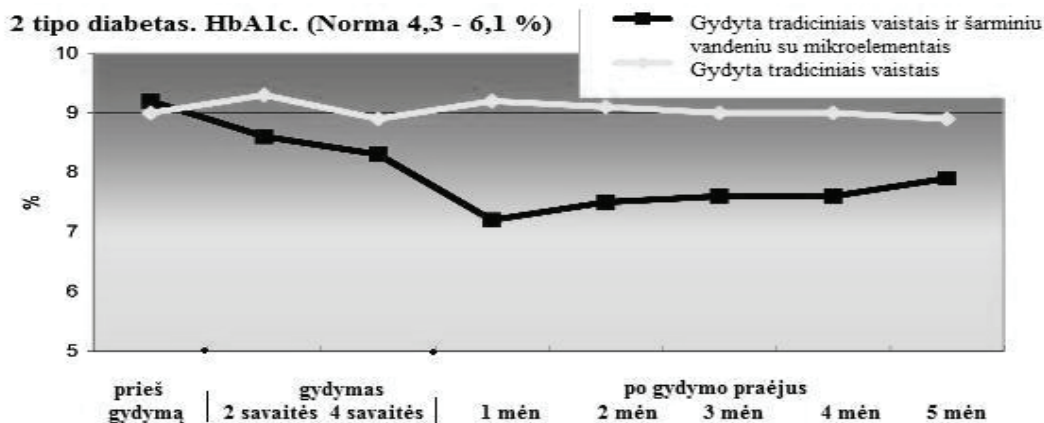
Nuotraukoje kairėje – žmogaus, kurio organizmo rūgštingumas dar nedidelis, kraujo nuotrauka. Matosi nepašalintų šlakų sankaupa. Nuotraukoje dešinėje – kraujo pasikeitimai organizmui parūgštėjus: eritrocitų sulipimas, t.y. kraujo sutirštėjimas.

Geriant jonizuotą šarminį vandenį, labai greitai pasimato teigiami kraujo savybių pokyčiai, net ir esant tokiems komplikuotiems susirgimams, kaip cukrinis diabetas:



Nuotraukoje kairėje – ligo, sergančio antro tipo diabetu, patologinė eritrocitų būklė – sulipimas. Nuotraukoje dešinėje – to paties ligo kraujas, praėjus 14 minučių po šarminio vandens (pH= 9) išgėrimo: eritrocitai laisvai plaukioja kraujo sraute.

Mokslininkė **D.Aschbach** paskelbė viltį teikiančius klinikinių tyrimų rezultatus apie šarminio vandens poveikį, **gydant I ir II tipo diabetą**. Pavartojus šarminį vandenį 4 – 6 savaites, poreikis insulino injekcijoms sumažėjo iki 70%, glikolizinto hemoglobino rodiklis sumažėjo per 1,5 procentinio punkto, gliukozės kiekis kraujyje sumažėjo iki 30%. Net ir nustojus vartoti šarminį vandenį, šie rodikliai išsilaikė dar 4 – 5 mėnesius (žr. grafika):



Glikolizinto hemoglobino mažėjimas, gydant sergančius 2 tipo diabetu šarminiu vandeniu su mikroelementais

Stiprus rūgštinis vanduo (pH = 2 – 3,5; ORP = + 800...+1200 mV) faktiškai sunaikina visas bakterijas. Japonijoje yra ligoninių, kur tokiu vandeniu sėkmingai gydomos pragulos, diabeto komplikacijų sukeltos žaizdos (išvengiama galūnių amputacijos). Rūgštinis vanduo, taip pat, panaudojamas patalpų, grindų, sienų dezinfekcijai.

Baktericidinės rūgštinio vandens savybės atveria plačias panaudojimo *ekologiškoje žemdirbystėje* galimybes. Toks vanduo, išlikdamas visiškai nekenksmingas žmogui, sunaikina įvairius augalų kenkėjus, grybelius ir kitus ligų sukėlėjus. Be to, apipurškus augalus stipriu rūgštiniu vandeniu, grunte nesikaupia jokios kenksmingos medžiagos, kaip kad būna vartojant cheminius preparatus.

Literatūra

- Herman Aihara - "Acid & Alkaline", George Ohsawa Macrobiotic Foundation, Oroville, CA, 1986.
- Karl Heinz Asenbaum, Dipl. Ing. Dietmar Ferger, Dr. med. Walter Irlacher - "Trink Dich Basich" LIBRION Verlag, Auflage 2008. ISBN: 978-3-9810897-2-1
- Дина Ашбах „Живая и мертвая вода — новейшее лекарство современности“, Санкт-Петербург, Издательский дом «Питер», 2008.
- F. Batmanghelidj „Jūsų kūnas šaukiasi vandens“, Obuolys, 2008.
- Alexia Carrell - "Man, The Unknown", Harper, New York, 1935.
- Moo Shik Chun - "Water and Health", Korea Applied Science Research Center For Water, Seoul, Korea, 1989.
- Ed McCabe, „Oxygen Therapies“, Energy Publications, Morrisville, NY, 1988.
- European Journal of Nutrition, Vol. 40, Number 5 (2001). ©Steinkopff Verlag 2001.
- Masaru Emoto „Žinia, kuria mums praneša vanduo“, Mijalba, 2007.
- Walter Irlacher, Karl H. Asenbaum „Service – Handbuch Mensch“, Euromultimedia Verlag, 2006.
- Journal of Gerontology: BIOLOGICAL SCIENCES, 1996, Vol. 51A. No. 1, B91-B99.
- Telesforas Laucevičius „Jonizuotas vanduo“, UAB „Media Incognito“, 2010
- Anatolijus Malovičko „Viskas apie vandenį“, Tikroji panacėja“, 1996.
- Прилуцкий В.И., Бахир В.М „Электрохимически активированная вода: аномальные свойства, механизм биологического действия“, Москва, 1997.
- Y. M Sano - "About the Ionized Water", Korea Applied Science Research Center For Water, Seoul, Korea, 1989.
- Bong Sung - "Doctors Speak About Alkaline Water Clinical Treatment Cases", Seoul, Korea, 1985.
- Petras Šibilskis „Aktyvuotas ir sidabringas vanduo“, Panevėžio spaustuvė, 2007.
- Norbert Treutwein „Rūgščių perteklius organizme“, Algarvė, 2007.
- Otto Warburg - "The Metabolism of Tumors", Constable and Co., London, England, 1930.
- Sang Whang - "Reverse aging", JSP Publishing Miami, FL, 2006.

BALTIJOS GINTARO IR VAISTINĖS TAUKĖS TERAPINIAI YPATUMAI GYDANT LĒTINIUS NEINFECINIUS ARTRITUS

Jonas Skonsmanas

Biomedicinos mokslų daktaras, „Žinijos“ lektorius

Lėtinių neinfekcinių artritų priežasčių įvairovė ir simptomų ypatumai. Aprašyta apie 30 infekcinės ir neinfekcinės kilmės ligų, kurios sukelia panašius sąnarių uždegimus, vadinamus artritais. Virusinės ir mikoplazminės infekcijos pirma lokalizuojasi sąnariuose, o tik po to jų simptomai pasirodo regos ar šlapimo ir lyties organuose. Jų gydymas pirmiausia reikalauja specifinės terapijos. Tačiau žmoniją dažniausiai vargina 4-5 lėtinių neinfekcinių artritų tipai su panašiais sąnarių skausmais, jų sąstingiu, paraudimu, patinimu ir funkcijos sutrikimu. Todėl tik gydytojas gali nustatyti tikslią diagnozę. Lėtiniai neinfekciniai artritai: reumatoidiniai (suaugusiųjų ir juveniliniai), podagriniai, osteoartritai ir psoriaziniai. Reumatoidiniai artritai turi autoimuninių ligų prigimtį. Osteoartritai įsitaiso didžiuosiuose sąnariuose ir naikina raiščius bei kremzlę. Psoriazinį artritą turi žvyneline sergantieji, šią ligą paveldėję kartu su genų defektais. Juvenilniais artritais suserga kūdikiai jau nuo 6 mėnesių, maži vaikai ar paaugliai iki 16 metų amžiaus. Liga prasideda krumplių sutinimu, staigiu sukarščiavimu ir išbėrimais. Svarbu suprasti jos tipus, kurių būna keletas. Oligoartikulinė forma pažeidžia keturis ar mažiau sąnarių (kelio ir riešo) kartu su akių rainelės uždegimais. Kita – poliartritinė forma būdinga mergaitėms, kurioms skausmingi sutinimai apima daugybę sąnarių. Smulkūs rankų pirštų sąnariai pažeidžiami kartu su stambiais kelio, klubo, kulkšnies, pėdų ar kaklo sąnariais. Sunkiausia juvenilinių artritų forma yra sisteminė, apimanti visą kūną. Todėl ligos išėjimas priklauso nuo laiku pastebėtų ir tinkamai įvertintų pirmųjų artrito požymių.

Ūmų neinfekcinį artritą su panašiais skausmingais uždegimais ir judesių suvaržymu dėl aštrių šlapimo rūgšties kristalų nusėdimo sąnariuose sukelia medžiagų apykaitos sutrikimas - podagra. Įsitvirtinusi sąnariuose, ji ilgai ir iš lėto su skausmu progresuoja. Tai reikalauja savitos terapijos.

Artritų terapinių problemų aktualumas. Teigiami artritų gydymo rezultatai priklauso ne tik nuo teisingai parinktų veiksmingų specifinių vaistų, bet ir kiekvienam atvejui tinkamos papildomos terapijos natūraliomis priemonėmis. Adekvačiai priderinta natūrali simptominė terapija skatina ir palaiko organizmo audinių regeneraciją, jų fiziologinių funkcijų atsigavimą. Tačiau jos pritaikymas savo sveikatos labui labiausiai priklauso nuo paties ligonio ir jo šeimos iniciatyvų. Šis kuklus straipsnelis ir teturi tikslą – padėti pagalbos ieškančiam žmogui susivokti gana sudėtingoje natūralios medicinos galimybių įvairovėje.

Gyvensenos ir mitybos būdai sergantiems artritais. Reguliariai atliekami fiziniai pratimai palaiko gerą kaulų ir sąnarių būklę. Tam taip pat reikšminga tikslinė mityba, galinti pateikti pakankamai antioksidantų. Ypač svarbus natūralus vitaminas C, ir ne tik kaip antioksidantas, bet ir kaip veiksmingiausias kolageno sintezės katalizatorius. Kolagenas sudaro kremzlės pamatą. Jo stygius greitina kremzlės degeneraciją. Vitamino C turtingos ne tik citrinos, bet ir žaliaalapės daržovės, švieži vaisiai, grūdų želmenys. Ne mažiau kremzlei svarbios riebiosios omega – 3 rūgštys, blokuojančios uždegimo išskiriamų enzymų ardomąją veiklą kremzleje. Todėl kremzlei palaikyti kasdien būtina valgyti riebios žuvies (iš šaltų jūrų), linų sėmenų ar jų aliejaus bei riešutų.

Nuo seno žmonės artritą gydėsi variu, prie skaudamo sąnario kaip kompresą pridėdami jo plokštelę. Modernu gydytis vitaminu D, kuris skatina naujų ląstelių augimą, saugo sąnarius nuo uždegimų ir juos slopina. Artritais sergantieji dažnai stokoja vitamino D, todėl jiems patartina būti po keletą valandų per dieną saulėkaitoje ar vartoti medicininį preparatą. Kalcis ir magnis) būtini kaulų stiprumui palaikyti. Naudinga teisingai pasirinkti kalcio šaltinį. Sveikiausia apsirūpinti augaliniu kalciumu, vengiant karbonatinių ar iš gyvūnų kaulų išgautų mineralų. Veiksmingiausias magnio papildas yra jo chloridas. Profesorius Cees'as Vermeeris įrodė, kad vitaminas K susijęs ne tik su širdies ir prostatos sveikata, bet jo vaidmuo svarbus ir kaulams bei sąnariams su kremzle. Vitamino K1 šaltiniai – žaliaalapės daržovės. Vitaminą K2 sintetina laktobakterinė mikrofiora. Todėl jo randama fermentuotuose sojos produktuose. Svarbu suprasti, kad vitaminui K įsisavinti iš produktų, piliulių ar sveiko žarnyno būtini maisto riebalai. Dr. J. Mercola įtikina, kad šis riebaluose tirpus vitaminas yra būtinas biologinis klijus kauluose užlaikyti ir veikia kaip specifinio proteino osteokalcino katalizatorius. Vitamino K deficitą patiria žmonės, sergantys žarnyno ir kepenų ligomis, vartojantys antibiotikus ir cholesterolį mažinančius cheminius preparatus bei aspiriną, nemėgstantys žaliaalapių daržovių ir atsisakantys riebalų. Dr. J. Mercola artritams gydyti rekomenduoja per dieną 3 miligramų vitamino K dozę, perspėdamas, kad be gydytojo leidimo savarankiškai jo negali vartoti nėščiosios ir krūtimi maitinančios moterys, infarktus ar insultus patyrę ligoniai bei turintys kraujo krešėjimo problemų.

Sėkmingam artritų gydymui svarbu pasistengti tinkamu maistu ir vandeniui atkurti **šarmų ir rūgščių balansą**. Jį lengva pasitikrinti pačiam. Tereikia seilėmis suvilgyti indikatorinį pH popierėlį. Jei spalva pasikeis į žalsvąją pusę, pH indeksas bus 7.2-7.3, kas patvirtina organizmą turint gerą šarminių mineralų rezervą. Indeksas su pH 5.5-6.5 rodo per rūgščią terpę ir susidariusią riziką. Pakenčiama kūno būklė, kai seilių reakcija neutrali (pH - 7.0).

Idealus šarminis maistas artritu sergančiam asmeniui yra mišrios šviežių ar troškintų daržovių salotos. Bananai pats paprasčiausias šarminių elementų šaltinis. Patartina pasirūpinti tokia mityba, kad šarminio maisto dalis sudarytų 80 procentų visų per dieną suvartojamų produktų, ir tik 20 procentų tektų rūgščiajai daliai. Patys šarmingiausi produktai yra geriama soda, jūros druska, mineralinis vanduo, moliūgų sėklos, lęšiai, jūrų dumbliai, citrinos, arbūzai, ananasai. Vidutiniškai šarmingi: abrikosai, prieskoniai, paprika, česnakas, petražolė, cikorinė endevija, garstyčių lapai, imbiero šaknis, brokoliai, greipfrutai, alyvuogės, morkos. Truputį šarmų turi dauguma žolių, žalioji arbata, obuolių actas, putpelių kiaušiniai, naktižiedžių aliejus, sezamo sėklos, menkės kepenų aliejus, migdolai, sėklų daigai, bulvės, grybai, žiediniai ir paprastieji kopūstai, ženšenis, moliūgų minkštymas, lapiniai kopūstai, kriaušės, avokadai, rūgštūs obuoliai, vyšnios. Šarminis vanduo padeda palaikyti tinkamą šarmų ir rūgščių balansą. Jam pasigaminti namų sąlygomis tinka ne tik įvairaus galingumo vandens jonizatoriai, bet ir šarminės Baltijos gintaro bei žolynų arbatos..

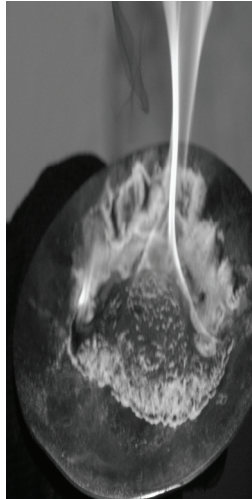
Šarmų ir rūgščių balansui sureguliuoti svarbu atsisakyti rūgštingumą sukeliančio maisto ir gėrimų: gyvulių ir paukščių mėsos, gyvūninių proteinų ir kiaušinių, arbatos ir kavos, cukraus ir miltų, perdirbtų ir šaldytų produktų bei alkoholio, aspartamo ir kitokių saldiklių, pudingų, džemų, valgomosios stalo druska (NaCl), alaus, mielių, apynių, kakavos, acto rūgšties acto, fermentinų sūrių, valgomųjų ledų, medvilnės aliejaus, šaldytų produktų, sojų pupelių, ypač kolos ir į ją panašių gėrimų. Neutralizuoti vieną stiklinę kolos, kurios pH - 2.5, tektų išgerti 32 stiklines šarminio vandens su pH 10.0.

Tradiciniai augalai ir jų veikliosios medžiagos artritams gydyti. Kaip naminiai vaistai nuo artritų veikia valgomieji augalai ir prieskoniai (lapinės ir šakninės daržovės, vaisiai, svogūnai, imbieras su ciberžole, cinamonas ir kt.). Šių augalų įvairovė kartu su tradiciniais gydomaisiais žolynais praturtina kūną natūraliomis medžiagomis, skatina jo gynybos mechanizmą, stiprina imuninę sistemą ir padeda greičiau atkurti bendrąjį holistinį balansą. Pavyzdžiui, šviežios ananaso sultys turi kalio, vitamino C ir enzymą bromelainą, kas mažina sąnarių sutinimą ir uždegimą. Petražolės turtingos boro ir fluoridų, pasižymi antihistamininiu veiksmingumu. Todėl visa tai saugo kaulus nuo tirpimo ir osteoporozės. Šviežios imbiero šaknies ir ciberžolių arbata, geriama kasdien, slopina uždegimą. Tačiau mokslininkai nurodo, kad bulvinių šeimos augalai turi steroidinių alkaloidų, kurie kalcį iš sąnarių gali išvaryti į minkštuosius audinius. Taip juose atsiranda skausmingi kalkingų nuosėdų sukietėjimai.

Aitriosios paprikos veiklioji dalis kapsaicinas blokuoja skausmo perdavimą. Tai geriausiai padeda nuo įkyrėjusio lėtinio skausmo. Tik toks aitrumas netiks veidui ir subraižytai ar labai jautriai odai.

Įvairiuose Europos kraštuose artritų terapijai vartojami alavijas, vaistinė šventagaršvė, levanda, mėta, jonažolė, vaistinė svilarožė, kadagys, vaistinė taukė ir kt. („Western Herbalogy identification and Formulas“, 2008). Svilarožė gleivėmis ir hialuronine rūgštimi sutepa sąnarį. Aitrioji paprika blokuoja skausmo plitimą ir skatina kraujotaką, tuo pačiu gerina sąnario aprūpinimą maisto medžiagomis ir deguonimi. Aštrus įtrinamasis jos aliejus (1/8 arbatinio šaukštelio paprikos miltelių, sumaišytų su vienu šaukštu alyvų ar migdolų aliejaus, pridėjus 10 lašų juodųjų pipirų ir rozmarinų eterinių aliejų) gali būti švelniai ir neskausmingai įmasažuotas pastatytomis pneumatinėmis taurėmis šalia pažeisto sąnario. Vaistinės taukės alantojinas padeda atsikurti sąnarių fibroblastams, kurie augina kolageną, elastiną ir hialuroną. Eterinis kadagio aliejus (masažams ar kompresams) šalina šlapimo rūgštį iš podagrinių sąnarių, mažina skausmus. Natūrali medicina tiria netradicinį vaistinio skaistenio vartojimą. Šio augalo seskviterpeniniai laktinai blokuoja uždegimo išskiriamą prostaglandiną ir histaminą ir taip saugo kraujotaką nuo spazmų. Dėl to skaistenis duoda puikų terapinį rezultatą ne tik tradiciškai nuo migrenų ar astmos, bet ir nuo artritų bei jų lydinčių sutrikimų. Lietuvoje garsiausias žolynas nuo visų negalavimų yra Eugenijos Šimkūnaitės išpopuliarinta vaistinė taukė. Ji vertinama kaip gavinantis alantojino, gleivių ir mineralų šaltinis.

Gintaro terapijos privalumas. Jos esmę sudaro gintaro miltelių kaip terapinės medžiagos natūralus ekologiškumas, saugumas, prieinamumas, universalus tinkamumas deriniuose su žolynais ar natūraliais mineralais, procedūrų paprastumas. Baltijos gintaras ir ypač iš jo paruošti milteliai yra tikros reliktinės energijos saugykla. Jie spinduliuoja unikalius elektromagnetinius virpesius, kurie per odą pasiekia giluminius kūno audinius ir kiekvieną ląstelę. Ypač energinį gintaro potencialą sustiprina ugnies stichija, t.y. trumpalaikis jo miltelių apdegimas.



Gintaro miltelių apdegimas rektifikuoto spirito liepsna ir gintaro pelenų sluoksnio susidarymo pradžia.

Gintaro milteliai trumpai (8-12 sek.) perleisti spirito liepsna įgyja purumo, aktyvesnių absorbcijos ir šarminumo savybių, ryškesnės spalvos ir sodresnio aromato. Ugnis išvalo gintaro mikrokapiliarus ir jį sterilizuoja. Trumpalaikio degimo produktas – gintaro pelenai. Jie yra puikus reliktnių mineralų papildas, tinkamas vartoti į vidų (arbatoms) ir išorėje (tepalams). Po tokios procedūros miltelius galima laikyti aktyvinta gintaro forma. Ji yra pati veiksmingiausia ir universaliai tinkama visokioms terapijos procedūroms. Elektroninė gintaro energija yra tapati žmogaus kūno energetikai, todėl veiksmingai dalyvauja jo energiniuose maiuose. Baltijos gintaras kaip fosilija išlaikė šviesią šarminę reliktnių žemės elementų prigimtį. Jo spinduliuojamą elektromagnetinę energiją kūnas priima per akis, per kvėpavimo organus, per odą ir per skrandį. Todėl gintaras ir jo milteliai tinka išoriniams įtrynimams, pasidarius tepalus, o taip pat išgerti susitaisytas adaptogenines tinkūras ar šarmines arbatas.



Iš gintaro miltelių išvirta šarminė arbata (pH 7.3).

Baltijos gintaro terapijos universalumas. Jį lemia jo magnetizmas ir adaptogeninės bei antioksidantinės gintaro rūgštys savybės. Odos sušildytas Baltijos gintaras savo terapines galias natūraliai ir saugiai praleidžia gilyn į kūną. Jo elektrostatinė energija, neigiamą elektros įkrovą nešantys jonai lengvina skausmą ir skatina gijimo procesą, papildo gyvybines jėgas, slopina stresą. Todėl šios nuskausminančios ir priešuždegiminės Baltijos gintaro savybės derinasi su tradicine artritų terapija ir gali veiksmingai ją papildyti. Gintaro rūgštis kaip galingas antioksidantas padeda šalinti laisvuosius radikalus, palaiko širdies ritmą, stiprina nervų ir imuninę sistemas, kurių vaidmuo sąnariams ir kaulų sistemai palaikyti tikrai visada svarbus. Holistinės terapijos požiūriu gintaro rūgštis padeda atkurti viso kūno energinę pusiausvyrą, gerina smegenų funkciją, sutvarko refleksus ir sulygina streso padarinius. Visa tai gydo ne tik artritą, bet kartu ir patį sergantį asmenį.

Autorinis receptas: šarminis Baltijos gintaro ir vaško liejinys su vaistine tauke artritams. Trumpiau ar ilgiau apdeginant gintaro miltelius galima reguliuoti ruošiamo vaško liejinio su vaistine tauke šarminę reakciją. Ją paprasta patikrinti universaliu pH indikatoriumi. Baltijos gintaro ir vaško liejinio su natūraliu magniu bei vaistines taukės šaknų ištrauka receptas. imti 80 g aktyvuotų Baltijos gintaro miltelių, 80 g pušų saku, 500 g saulėgražų aliejaus, 300 g geltono bičių vaško, 500 g riebalinio vaistinės taukės šaknų ekstrakto (1:1), 150 g bišofito magnio mineralų. Saulėgražų aliejuje ištirpinti gintaro miltelius su pušų sakais, išleisti vašką su taukės ekstraktu ir bišofitu, šutinti masę 20 minučių ant lengvos ugnies. Po to karštą masę užbalzamuoti spiritinėmis bičių pikio ir amerikinės fitolakos trauktinėmis (po 30 ml), eteriniais kėnių, levandų ir arbatmedžių aliejais (po 8 lašus). Dar neatvėsusią masę išpilstyti į keraminius puodelius ar laikinus karščiui

atsparius indus. Šis liejinys turi šildomąsias, atitraukiamąsias, raminamąsias, drėkinamąsias ir maitinamąsias savybes. Jis tinka išoriniams kūno dalių sutepimams žvarbių ir permainingų orų sąlygomis, palaiko optimalią kaulų, raumenų, nervų, kraujagyslių ir limfos veiklą ir suderina jų tarpusavio sąveiką, gerina sąnarių ir stuburo lankstumą ir juos sutepančių skysčių cirkuliaciją, skatina kremzlinio audinio atsikūrimą, papildo liaukų ir kitų audinių ląstelių gyvybingumą elektronine gintaro energija, gerina jos pralaidumą. Liejinio sutepimo būdai pasirenkami individualiai: nuo lengvų įtrynimų iki tradicinių kompresų (iki 2 val.) ir „kūno kaukių su folija“ (4 val.) bei statinio ar dinaminio masažų taurėmis (iki 20 minučių trukmės).



Pneumatinių stiklo taurių uždėjimas (statinis masažas) ant pečių juostos, nugaros, juosmens ir sėdmens, suteptų gintaro ir vaško liejiniu.

Terapinis veiksmingumas pasiekiamas šiuo liejiniu sutepant kūno dalis ir kartu atliekant valomąsias vonių procedūras su šarminiais geriamosios sodos, bišofito ir jūros druskos tirpalais, o taip pat įmasažuojant gintaro, magnio, vaistinės taukės ir vaško substanciją karšta vanto vanojantis lietuviškoje pirtyje. Netinka liejinio tepti ant odos šalia akių ir širdies plote. Patartina atlikti odos jautrumo testą, įtrinant liejinio gabalėlį į riešo odą vidinėje rankos pusėje.

Literatūra

1. Šimkūnaitė Eugenija. Gyvenimo receptai. – Vilnius, 2001.
2. Skonsmanas Jonas. Gintaras ir magnis: terapinis tandemas uždegimų, įtampų ir skausmų prevencijai // Amber And Magnesium: Therapeutic Tandem for Inflammation, Stress and Pain Prevention.
3. Tarptautinės mokslinės-praktinės konferencijos pranešimų medžiaga. – Klaipėda, 2011.
4. Skonsmanas Jonas. Baltijos gintaras sveikatai ir grožiui. – Vilnius, 2011.
5. Артемова Анастасия. Медь исцеляющая и омолаживающая. – Москва 2001.
6. www.mercola.com/
7. www.nutraingredients.com

THERAPEUTIC PECULIARITIES OF BALTIC AMBER AND COMFREY FOR TREATMENT NON INFECTIOUS CHRONIC ARTHRITIS

Jonas Skonsmanas

Summary

Arthritis is a progressive inflammatory and a degenerative condition of the joints with restricting the movement of the joint and causing a lot of pain. It occur a person in various forms. The most frequent being non infectious chronic arthritis: juvenile and elderly rheumatoid arthritis, osteoarthritis, gout and psoriatic arthritis. There are a lot of different kinds of arthritis and this disease can be managed and controlled to minimize its impact on person life. But to effectively control and treat a person need to be well informed and understand the condition. The main focus of arthritis treatment, whether with conventional treatment or with natural arthritis remedies is towards preventing further deterioration of the joints and to increase and preserve mobility, while restricting arthritis pain. Arthritis pain relief and management is best achieved through a combination of medical treatments and natural remedies, and specialized arthritis diet plans, lifestyle routines, and physiotherapy. In Lithuania as natural remedy for various types of arthritis humans preferred Baltic

amber in form of activated and sterilized powder. This powder after short time activation by fire produces some amber ashes. The tea made from this powder (a teaspoon of powder in one cup of water, boil for 6-8 minutes) has alkalizing effect with pH 7.2-7.3. Drink it twice a day and get relief for chronic joint pains. This alkalinity is helpful in dissolving various types of salt deposits on the particular surfaces of the joints as occurs in non infectious arthritis. Baltic amber also act as adaptogen and is supposed to have immunity-enhancing properties and are particularly beneficial for chronic arthritis of an immune-disorder etiology. Also in Lithuania best herb to aching joints and sore muscles is comfrey root infused oil or beeswax ointment. Author for treatment arthritis prefer an alkaline beeswax ointment with Baltic amber, with addition of Magnesium (from bishofit) and with comfrey root oil extract. Best ways for applications on the skin of this amberwax ointment should be suction and dynamic cupping massages, compresses and bathing body masks.

KEYWORDS: arthritis sufferers; alkaline Baltic amber's tea; alkaline amberbeeswax ointment with comfrey.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЖИТЕЛЕЙ КАЛИНИГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

RATIONAL NUTRITION OF THE POPULATION IN KALININGRAD REGION

Aleksandr Veriajev

I. Kanto universitetas, Kaliningradas

Одним из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, обеспечивающего сохранение здоровья и высокую трудоспособность человека, является рациональное питание.

На сегодняшний день более 70% смертей в России обусловлено алиментарно-зависимыми заболеваниями: сердечно-сосудистая патология, сахарный диабет, ожирение.

ВОЗ признает питание более 70% населения планеты неадекватным, что характеризуется целым рядом дефицитов пищевых волокон, витаминов, минералов, микроэлементов на фоне избытка животных жиров, холестерина.

В связи с вышесказанным была проведена оценка фактического питания студентов.

Цель исследования:

1. Выявить ориентировочные сведения о характере и особенностях питания студентов.
2. Оценить у студентов риски развития алиментарно-зависимых заболеваний

Задачи исследования:

1. Оценить адекватность поступления основных пищевых веществ с рационами питания обследуемых студентов.

2. Изучить факторы, влияющие на нутриентную обеспеченность рационов питания студентов.

Материалы и методы исследования:

Исследование проводилось у группы студентов 1-2 курса медицинского факультета СПО БФУ им. И. Канта. Группа включала 50 человек в возрасте от 18 до 20 лет.

В качестве источника данных о содержании в продуктах питания различных веществ использована компьютерная программа ГУ НИИ питания РАМН «Анализ состояния питания человека».

Анализ исследования

Заложенные в программе нормативы потребности в веществах и энергии позволили сделать выводы об уровне соответствия фактического питания студентов принципам здорового питания и обеспеченности их микронутриентами.

ВЫВОДЫ

Студентам необходима коррекция не только суточной калорийности рациона, но и его состава, а также коррекция и профилактика витаминной недостаточности.

На фоне достаточной обеспеченности организма углеводами, белками, жирами наблюдается дефицит витаминов и эссенциальных микроэлементов.

Дефицит эссенциальных пищевых веществ в питании приводит к развитию патологических состояний.

Определена степень риска возникновения заболеваний у студентов: ожирения, диабет 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний, гиповитаминозов, недостаточности питания.

Summary

One of the integral components of the healthy way of life providing preservation of health and high work capacity of the person is the balanced diet.

For today more than 70 % of death in Russia are caused by diseases connecting with diet: a cardiovascular pathology, a diabetes, overweighting.

According to WHO (World Health Organization) a diet of more than 70 % of the population of a planet inadequate that is characterized by variety of deficiencies of food fibers, vitamins, minerals, microelements against surplus of animal fats, cholesterol.

In connection with the estimation of an actual diet of students has been done.

Research objective:

1. To reveal rough data of character and features of students diet.
2. To estimate students risks of development of diseases connecting with diet.

Research tasks:

1. To estimate adequacy of receiving the basic food substances with food to examined students.
2. To study the factors influencing the nutritious supply of food to examined students.

Materials and research methods:

Research was spent in a group of students of 1-2 courses of medical faculty BFU of I.Kant. The group included 50 persons at the age from 18 till 20 years.

As a source of the data about the maintenance in foodstuff of various substances computer program Scientific Research Institute of food of the Russian Academy of Medical Science «Analysis of a condition of food of the person» is used.

The research analysis

The requirements of substances and energy put in the program have allowed to make a conclusions about the level of conformity of an actual diet of students to principles of a healthy diet and supply by nutrients.

Conclusions

Students need correction not only in daily caloric content of a diet, but also in its structure. Correction and preventive of vitamin insufficiency is also necessary.

Against sufficient supply of an organism by carbohydrates, proteins, fats the deficiency of vitamins and essential microelements is observed.

Deficiency of essential food substances in a food leads to development of pathological conditions.

The degree of a risk of appearing diseases among students is defined: overweighting, diabetes of 2 types, cardiovascular diseases, lack of vitamins, insufficiency of a food.

OKSIDACINIO STRESO ŽYMENŲ POKYČIAI VEIKIANT BIČIŲ SUNEŠTOMS ŽIEDADULKĖMS IR VITAMINŲ KOMPLEKSUI

Dalia Stasytytė-Bunevičienė

Vilniaus universiteto ligoninė "Santariškių Klinikos"

Santrauka

Urbanizuotoje aplinkoje gyvenančių ir dirbančių žmonių optimalios antioksidacinės būklės palaikymas yra svarbi šiuolaikinės medicinos problema. Pagal savo biologinę sudėtį ir fiziologinį poveikį bičių suneštos žiedadulkės laikytinos vienu geriausių natūralių biomoduliatorių. Darbo tikslas - įvertinti oksidacinio streso žymenų pokyčius žmonių kraujo serume, panaudojus bičių suneštas žiedadulkes ir kompleksinį vitaminų preparatą. Programa vyko 30 dienų, joje dalyvavo 90 vidutinio darbingo amžiaus asmenų, 60 iš jų vartojo bičių suneštas žiedadulkes, 30- kompleksinį vitaminų preparatą. Prieš korekciją ir po 30 dienų dalyvių kraujo serume tirti dijenų konjugatų ir malondialdehido kiekiai ir antioksidacinio fermento katalazės aktyvumas. Atlikti tyrimai parodė, kad abu pasirinktieji korekcijos variantai yra efektyvūs, tačiau veikia skirtingus procesus: bičių surinktų žiedadulkių poveikyje ženkliai sumažėjo lipidų peroksidacijos metabolitų kiekiai, o vitaminų preparato vartojimas sąlygojo antioksidacinių procesų suaktyvėjimą. Žiedadulkės ir vitaminų kompleksas pagal savo efektyvumą gali būti taikomi kaip alternatyvūs sutrikusios pusiausvyros tarp lipidų peroksidacijos ir antioksidacinės sistemos aktyvumo koregavimo variantai.

Raktažodžiai: antioksidantai, vitaminai, bičių suneštos žiedadulkės.

Įvadas

Šiuolaikinė industrinė aplinka ir paplitę žmonių gyvenamos rizikos veiksniai sudaro nepalankias sąlygas sveikatos palaikymui ir stiprinimui, darbingumo išsaugojimui, lėtina ir apsunkina sveikimo procesus. Aplinkos tarša, stresas, ligos, traumos ir daugelis kitų vidinių bei išorinių faktorių, veikdami kompleksiskai, sekina antioksidacinę sistemą, sutrikdo laisvųjų deguonies radikalų detoksikaciją, sukeldami ženklus organizmo reguliacinių mechanizmų pokyčius. Todėl urbanizuotoje aplinkoje gyvenančių ir dirbančių žmonių optimalios antioksidacinės būklės palaikymas yra svarbi šiuolaikinės medicinos problema. Oksidacinio streso sąlygomis kiekvienam žmogui būtina gauti pakankamus svarbiausių antioksidantų kiekius, o kai kurių autorių nuomone, jie turėtų būti netgi didesni už rekomenduojamuosius.

Pastaraisiais metais didelis dėmesys skiriamas natūralių biomoduliatorių, ypač vaistažolių ir bičių produktų tyrimams. Ypač domimasi biomoduliacinėmis bičių surinktų žiedadulkių savybėmis, apie kurias empiriškai žinoma jau nuo seniausių laikų. Bičių seilėmis apdorotos medingųjų augalų žiedadulkės turi visus sveikimo, augimo procesams, ląstelių bei audinių regeneracijai ir visavertei medžiagų apykaitai būtinus komponentus. Paskelbta nemaža duomenų apie biomoduliacinių žiedadulkių savybių tyrimus, nustatyti teigiami kraujo ląstelių kiekybiniai pokyčiai, pozityvūs imuninės sistemos poslinkiai sveikstantiems po sunkių somatinių ligų bei traumų asmenims, sportininkams ir onkologiniams ligoniams, naudojamiems žiedadulkes kaip atstatomojo gydymo priemonę (2,3). Natūraliose bičių surinktose žiedadulkėse yra dideli svarbiausių antioksidantinių vitaminų - vitamino A ir karotinoidų, vitaminų E, C, o taip pat vitaminų B1, B2, B5, B6, PP, rutino, biotino, folinės rūgšties kiekiai. Lietuvoje surenkamų žiedadulkių sudėtyje nustatyti antioksidantinių vitaminų kiekiai: vit. C jose randama 12- 24 mg%, vit. A – 3 -11 mkg/g, alfa-tokoferolio – 2 -17 mkg/g, karotinoidų – 95 – 177 mkg/g . Taigi pagal savo biologinę sudėtį ir fiziologinį poveikį žiedadulkės laikytinos vienu geriausių natūralių biomoduliatorių (4).

Pastaruoju metu daugelyje išsivysčiusių šalių intensyviai vykdomos nacionalinės ir tarptautinės perspektyvinės programos, skirtos antioksidantų, pirmiausia - vitaminų A, E ir C ir polivitaminų preparatų efektyvumo tyrimams. Prieš keletą metų atliktos MONICA studijos antrojo etapo tyrimų Kaune rezultatai parodė, kad daugelis Kauno miesto gyventojų niekada nevartojo antioksidantinių vitaminų E ir A; tik 2% visų apklaustųjų reguliariai vartojo kokius nors vitaminų preparatus. Mūsų tyrimų duomenimis, pramonės įmonių dirbančiųjų tarpe reguliariai vartojančių kompleksinius vitaminų preparatus praktiškai nebuvo, o antioksidantinius vitaminus jie gavo vien su maistu. Gydytojų rekomendacijos, gyventojų švietimas, įvairių kontingentų mokymas, reklama ir kiti masinės informacijos šaltiniai keičia žmonių požiūrį į savo sveikatą. Natūralius produktus savo sveikatos palaikymui ir stiprinimui vis dažniau renkasi ne tik ligoniniai, pagyvenę ir seni as-

menys, bet ir jaunimas: 90,5% apklaustųjų Vilniaus universiteto studentų taikė natūralius gydymo metodus, tarp kurių antroje vietoje – bičių produktai (1). Tačiau dalis gyventojų dėl įvairių priežasčių negali vartoti bičių suneštų žiedadulkių. Ar biomoduliacinės žiedadulkių ir vitaminų preparatų savybės yra analogiškos? Ar plačiai rekomenduojami ir pakankamai brangūs multivitaminų kompleksai yra visavertė santykinai pigių, natūralių Lietuvoje surinktų žiedadulkių alternatyva profilaktikos, gydomosios ir atstatomosios medicinos programose? Šio darbo tikslas - įvertinti oksidacinio streso žymenų pokyčius, panaudojus bičių suneštas žiedadulkes ir kompleksinį vitaminų preparatą, bei palyginti gautuosius rezultatus, atsižvelgiant į programos dalyvių lytį bei jų rūkymo įpročius, kaip tiriamiems procesams reikšmingą gyvensenos rizikos veiksnį.

Tyrimų Objektas Ir Metodai

Programoje dalyvavo 90 vidutinio darbingo amžiaus asmenų, 23 vyrai ir 67 moterys. Bičių suneštas žiedadulkes vartojo 60 asmenų, 10 vyrų ir 50 moterų, jų amžiaus vidurkis sudarė 41.2 ± 2.1 metų. Buvo naudojamos džiovintos mišrios žiedadulkės po 2 arbatinius šaukštelių (10 gramų) ryte, čiulpiant ir užgeriant šiltu vandeniu. Korekcijai vitaminais buvo pasirinktas dažnai vartojamas, santykinai nebrangus vitaminų ir mineralų preparatas "Multitabs" (Danija). Pagal sudėtį jis priskiriamas Vakarų šalyse plačiai rekomenduojamų multivitaminų kompleksų grupei. Vienoje tokio preparato tabletėje yra rekomenduojamos leistinos vitaminų paros dozės - 100% RDA (Recommended Daily Allowance). Šį preparatą vartojo 30 asmenų, 13 vyrų ir 17 moterų, kurių amžiaus vidurkis buvo 39.6 ± 1.17 metų. Tiriamieji vartojo preparatą "Multitabs" po tabletę 1 kartą per dieną, ryte.

Visiems asmenims buvo praveistas vienas 30 dienų korekcijos kursas, panaudojant natūralias žiedadulkes (1-a grupė) ir vitaminų preparatą (2-a grupė).

Prieš korekciją vyrų ir moterų rūkymo vartojimo įpročiai buvo tiriami standartinės apklausos būdu, reguliariai rūkančiais laikyti asmenys, surūkantys po 1 cigaretę per dieną. Kraujas tyrimams buvo imamas 2 kartus - prieš korekciją ir po 30 dienų. Tiriamiesiems atlikti oksidacinio streso žymenų tyrimai, nustatyti dijenų konjugatų ir malondialdehido kiekiai kraujo serume, antioksidacinio fermento katalazės aktyvumas. Tyrimai atlikti standartinėmis spektrofotometinėmis metodikomis. Rezultatai įvertinti pagal lytį kiekvienos grupės viduje, palyginti tarp grupių, prieš korekciją ir po jos o taip pat atsižvelgiant į programoje dalyvavusių asmenų rūkymo įpročius. Hipotezė apie požymių tarpusavio priklausomybę buvo tikrinama, naudojant Stjudento kriterijų.

Rezultatai Ir Jų Aptarimas

Bičių suneštos žiedadulkės. Korekcijos kursą baigė 59 asmenys. Nustatyta, kad lipidų peroksidacijos metabolitų kiekiai vių šios grupės dalyvių kraujo serume žymiai sumažėjo: dijenų konjugatų kiekis – nuo $10,4 \pm 0,68$ mmol/l iki $6,24 \pm 0,66$ mmol/l (40%; $p < 0,05$), malondialdehido – nuo $9,4 \pm 0,75$ mmol/l iki $6,66 \pm 0,55$ mmol/l (29%). Rūkantiems vyrams dijenų konjugatų ir malono dialdehido kiekių sumažėjimas buvo ženklus. Katalazės aktyvumo pokyčiai mažai tepriklausė nuo biomoduliatorių vartojimo.

Vitaminų preparatas. Korekcijos kursą baigė visi dalyvavę asmenys. Po korekcijos visų 2-osios grupės asmenų kraujo serume antioksidacinio fermento katalazės aktyvumas sumažėjo nuo $39,0 \pm 1,8$ mmol/l/min. iki $23,8 \pm 2,7$ mmol/l/min. (41%; $p < 0,05$). Lipidų peroksidacijos metabolitų kiekių sumažėjimas buvo nežymus, jis tesudarė tik 9-11%. Vertinant rodiklius pagal lytį, nustatyta, kad katalazės aktyvumas tirtų vyrų kraujyje sumažėjo 49% ($p < 0,05$), moterų – 32,2% ($p < 0,05$). Žymesnis katalazės aktyvumo sumažėjimas nustatytas rūkančių šios grupės vyrų kraujo serume.

Taigi abu pasirinktieji korekcijos variantai buvo efektyvūs, tačiau sukėlė skirtingų procesų pokyčius: bičių surinktų žiedadulkių poveikyje esminiai sumažėjo lipidų peroksidacijos metabolitų kiekiai, o vitaminų preparato vartojimas sąlygojo patikimą antioksidacinių procesų suaktyvėjimą. Nors jie nėra analogai, pagal savo efektyvumą gali būti taikomi žalingų oksidacinių procesų slopinimui kaip alternatyvūs sutrikusios pušiausvyros tarp lipidų peroksidacijos ir antioksidacinės sistemos aktyvumo koregavimo variantai.

Išvados

1. Pavartojus bičių suneštas žiedadulkes, tirtų asmenų kraujo serume nustatyti lipidų peroksidacijos procesų pokyčiai, pasireiškę esminiu dijenų konjugatų ir malondialdehido kiekių kraujo serume sumažėjimu.

2. Vitaminų preparato "Multitabs" poveikyje nustatytas ženklus antioksidacinio fermento katalazės aktyvumo tirtųjų asmenų kraujo serume sumažėjimu.

3. Veikiant žiedadulkėms ir vitaminų preparatui, tirtieji oksidacinio streso žymenys ženkliau normalizavosi rūkančių asmenų kraujo serume.

4. Bičių suneštos žiedadulkės ir vitaminų preparatas, veikdami į skirtingas proceso grandis, mažina organizmo vidinės terpės pakitimus ir gali būti rekomenduojami žalingų oksidacinių procesų slopinimui.

Literatūra

1. Aguonytė V., Beržanskytė A. Vilniaus universiteto studentų požiūris į natūralius gydymo metodus. *Visuomenės sveikata*, 2011/4(55) : 126-133.
2. Hegazi A.C. Bee products and their medical importance. Materials of APIMONDIA 2011, the 42-nd International Apicultural Congress. Buenos Aires, Argentina, September 21-25, 2011. Buenos Aires, 2011: 130.
3. Stasytyte-Buneviciene D. Impact of Bee pollen on lipid peroxidation and blood lipids of smoking women. Abstract . 2-nd International Forum "Apimeditica & Apiquality" Roma, Frascati, June 9-12, 2008. Roma, 2008: 11-12.
4. Тихонов А.И., Создавичный К., Тихонова С.А., и др. Пыльца цветочная/ Обножка пчелиная/ в фармации и медицине. Харьков, 2006: 37 - 41.

CHANGES OF INDICES OF OXIDATIVE STRESS UNDER IMPACT OF BEE POLLEN AND COMPLEX PREPARATE OF VITAMINES

Dalia Stasytytė-Bunevičienė

Summary

Optimization of antioxidative status of humans living and working under impact of urbanized environment is an important problem of contemporary medicine. According to their biological complexity and physiological activity, bee pollen is one the most effective native biomodulators. The study aimed to evaluate changes of indices of oxidative stress, applying bee pollen and complex of vitamins. The program was performed on 90 middle-aged persons and lasted for 30 days. 60 of them used bee pollen and 30 ones were treated by complex preparation of vitamins. Concentrations of diene conjugates, malonic dialdehyde and activity of catalase in blood were studied before the course and after the course. The results of blood tests were analyzed in relation to sex and smoking habits. As it was found, both variants of correction were effective and exerted positive changes of indices of oxidative stress, reflecting lipid peroxidation and activity of antioxidative system, acting upon different links of those processes. After correction by bee pollen, concentrations of metabolites of lipid peroxidation decreased essentially. Impact of preparation of vitamins exerted positive changes of antioxidative system. As effective agents acting upon two separate parts of the balance between processes of lipid peroxidation and activity of antioxidative system, bee pollen and complex of vitamins successfully may be used for inhibition of harmful oxidative processes in humans.

KEYWORDS: antioxidants, vitamins, bee pollen.

KAI KURIE NETRADICINEI MEDICINAI PRISKIRIAMŲ PASLAUGŲ TEISINIO REGULIAVIMO LIETUVOJE YPATUMAI

Indrė Špokienė

Mykolo Romerio universitetas

Santrauka

Straipsnyje sisteminės analizės metodo pagalba nagrinėjant Lietuvos Respublikos ir Europos Sąjungos teisės aktus, mokslinės literatūros ir kitus šaltinius siekiama atskleisti esminius papildomajai ir alternatyviajai arba kitaip tariant netradicinei medicinai priskiriamų paslaugų dabartinio teisinio reguliavimo bruožus. Prieita išvados, kad Lietuvoje medicinos praktikos teisinio reguliavimo sistema yra tolerantiška, nes į nacionalinę sveikatos sistemą šiuo metu integruotos kai kurios teoriškai už tradicinės medicinos ribų esančios sveikatos priežiūros paslaugos (akupunktūra, refleksoterapija, manualinė terapija, homeopatija, kineziterapija, masažas). Jų priskyrimas licencijuotoms ambulatorinėms paslaugoms byloja apie atsargų Lietuvos Įstatymų leidėjo požiūrį į šių metodų praktikavimą, o mokamoms – apie skeptišką jų kaip sveikatos priežiūros paslaugų poreikio, efektyvumo bei naudos pacientų sveikatai vertinimą. Kadangi Europos Sąjungos teisės įtakoje nacionalinės teisės reguliavimo objektu yra ir antroposofinėje medicinoje bei fitoterapijoje naudojami produktai (antroposofiniai vaistiniai preparatai, tradiciniai augaliniai preparatai, maisto papildai, vaistažolės) teigtina, kad Lietuvoje teisiškai daugiau ar mažiau institucionalizuotos ir fitoterapija bei antroposofinė medicina. Teigtina, kad mūsų šalyje trūksta sistemingesnio alternatyviosios ir papildomosios medicinos paslaugų teikimo teisinio reguliavimo: ryškėja alternatyviają mediciną praktikuojančių asmenų kvalifikacijos, atsakomybės už pažeidimus sveikatai taikymo, vartotojų informavimo apie alternatyvios medicinos paslaugas ir produktus, klaidinančios reklamos ir kitos problemos.

Raktiniai žodžiai: papildomoji ir alternatyvioji medicina, teisinis reguliavimas.

Įvadas

Šiuo metu visoje Europoje (ne išimtis ir Lietuva) paslaugų ir produktų, priskiriamų netradicinei medicinai, kurią labiau pritinka vadinti PSO siūlomu papildomosios ir alternatyviosios medicinos (PAM) terminu, populiarumas bei vartojimas didėja¹. Priežastys įvairios: sunki liga, nepatenkinančios pacientų lūkesčių tradicine medicina paremtos sveikatos priežiūros sistemos², natūralių ir holistinių gydymo būdų paieškos, asmens troškimas būti savarankišku renkantis, jo manymu, geriausią gydymą ir priežiūrą ir kt.³. Žurnalo „The Economist“ duomenimis, pasauliniu mastu alternatyviosios medicinos sektoriaus vertė 2008-aisiais siekė apie 60 mlrd. JAV dolerių⁴. Kokia šio sektoriaus apyvarta Lietuvoje, statistikos nėra. Pastebėtina, kad tokių duomenų interpretavimui, palyginamumui turėtų įtakos tai, kad pati PAM samprata bei klasifikacija dėl politinių, kultūrinių, socialinių, vertybinių, pasaulėžiūrinių veiksnių, taip pat ir PAM metodų gausumo ir įvairovės nei pasauliniu, nei regioniniu (Europos) mastu nėra vieninga ir nusistovėjusi. Ribos tarp PAM ir dominuojančios sveikatos priežiūros sistemos neaiškios. Nors PAM dažnai apibūdinama kaip moksliniais įrodymais nepatvirtinto poveikio metodų ir priemonių įvairovė, priešinga Vakarų civilizacijos mokslo pasiekimais

¹ The regulatory status of complementary and alternative medicine for medical doctors in Europe. CAMDOC Alliance, 2010, p. 4 [interaktyvus, žiūrėta 2012-01-30]. <http://www.camdoc.eu/Pdf/CAMDOC_RegulatoryStatus8_10.pdf>.

² Literatūroje sutinkami *tradicinės medicinos* sinonimai: oficialioji, šiuolaikinė, profesionalioji, modernioji, Vakarų, ortodoksinė, alopatinė, įprastinė, įrodymais grįsta, naujoji medicina. *Netradicinės medicinos* praktikos dar nusakomos kaip natūralioji, neįprastoji, nereguliarioji, nestandartinė, holistinė, švelnioji, senoji, medicina. Kai kurie alternatyviosios medicinos šalininkai terminus „tradicinė“ ir „netradicinė“ medicina linkę sukeisti vietomis, argumentuodami tuo, kad vadintis „tradicine medicina“ esą nepritinka ilgamečių tradicijų neturinčiai ir nenusistovėjusiai šiuolaikinei medicinai. Tenka konstatuoti, kad dėl skirtingo „tradiciskumo“ sampratos interpretavimo, šios sąvokos vartojime egzistuoja šiokia tokia painiava. Patys alternatyviosios medicinos atstovai vartoja „tradicinės medicinos“ sąvoką turėdami omenyje Rytų (Kinijos, Indijos, Tibeto) arba liaudies mediciną. (*aut. past.*)

³ Raudonytė, A.; Lekauskaitė, L.; Toliušienė, J. Alternatyvioji medicina: rūšys, paplitimas ir taikymo priežastys. *Sveikatos mokslai*. 2006, 4: 348. Stoškus, K. Alternatyvi medicina [interaktyvus] [žiūrėta 2012-01-30]. <<http://bioetika.sam.lt/index.php?-1415761903>>.

⁴ Alternative medicine: Think yourself better. Alternative medical treatments rarely work. But the placebo effect they induce sometimes does. *The Economist*. May 19 th 2011 [interaktyvus, žiūrėta 2012-01-28]. <<http://www.economist.com/node/18710090>>.

paremtai biomedicinos kultūrai, jos plėtojamoms sveikatos ir ligos koncepcijoms, kai kurie teoriškai pagal įvairias PAM metodų klasifikacijas alternatyviems priskiriami metodai, kaip pvz., masažas jau seniai įtraukti į medicinos studijų programas, yra nemažai ir tokių, kurie tradicinę mediciną atstovaujančių specialistų pripažįstami kaip turintys sveikatai naudingą poveikį ir galintys būti rekomenduojami gydytojų savo pacientams.

Šio straipsnio tikslas - atskleisti esminius PAM priskiriamų paslaugų dabartinio teisinio reguliavimo bruožus Lietuvoje. Nagrinėjant Lietuvos Respublikos ir Europos Sąjungos teisės aktus, mokslinės literatūros ir kitus šaltinius pasitelkiamas sisteminės analizės metodas.

Tyrimo rezultatai

Įvairiose Europos šalyse PAM priskiriamų paslaugų teisinis reguliavimas gana ryškiai skiriasi⁵. Tai lemia nevienodai griežtas medicinos praktikos veiklos teisinis reguliavimas, skirtingas šalių istorinis bei kultūrinis palikimas, dėl kurio ir visuomenės, ir politinis požiūris į netradicinę mediciną ir jos praktikavimą yra palankesnis, kaip pavyzdžiui, Vokietijoje, Šveicarijoje, Didžiojoje Britanijoje ar mažiau palankus. J. Stepanas medicinos praktikos teisinio reguliavimo sistemas klasifikuodamas į monopolistinę, tolerantišką, įtraukiančią ir integracinę⁶, pažymi, kad Europai būdingiausios pirmosios dvi, o tolerantiškajai charakteringa tai, kad teisiškai reglamentuota tik mokslinės medicinos praktika, nors nacionalinės teisės tam tikra apimtimi taip pat yra toleruojamos ir įvairios PAM formos.

Lietuvos medicinos praktikos teisinis reguliavimas irgi priskirtinas tolerantiškoms sistemoms. Vis dėlto, nors 2007 metais priimtoje Antrojoje Bendrijos veiksmų sveikatos srityje programoje (2008-2013) teigiama, kad „turėtų būti pripažįstama visuminio požiūrio į visuomenės sveikatą svarba ir ją įgyvendinant turėtų būti atsižvelgiama į papildomą ir alternatyviąją mediciną, kai tikslinga ir jei moksliskai arba kliniskai įrodytas jos veiksmingumas“⁷, iš daugybės PAM metodų į nacionalinę sveikatos priežiūros sistemą integruotos vos kelios PAM praktikos (refleksoterapija, manualinė terapija, homeopatija, kineziterapija, masažas, akupunktūra). Todėl teigtina, kad Lietuvos Įstatymų leidejas šių praktikų atžvilgiu laikosi atsargaus požiūrio: homeopatinis gydymas, akupunktūros ir manualinės terapijos taikymui privaloma gydytojo licencija⁸. Vadinas, neturint atitinkamos kvalifikacijos šių metodų taikymas vertinamas kaip nesaugus pacientui. Masažo, kaip fizinės medicinos ir reabilitacijos metodo, bei kineziterapijos paslaugoms teikti, hipnoterapijai taikyti, pagal nacionalinę teisę, taip pat reikalinga atitinkama profesinė kvalifikacija⁹. Kita vertus, šiek tiek kritišką sveikatos priežiūros politiką formuojančių institucijų požiūrį į PAM švelnina PAM praktikavimui palanki regioninė politika: į nacionalinę teisę perkeltos ES direktyvų nuostatos dėl homeopatinių, antroposofinių, tradiciškai vartojamų žolinių vaistinių preparatų registravimo procedūrų, vaistažolių, maisto papildų, teiginių apie maisto produktų maistingumą ir sveikumą ir kt.

Atkreiptinas dėmesys, kad ES savo veikloje pripažįsta valstybių narių atsakomybę už jų sveikatos paslaugų ir sveikatos priežiūros organizavimą, valdymą bei teikimą ir tam paskirtų išteklių paskirstymą¹⁰, todėl niekaip neįtakoja nei PAM paslaugų, nei jai priskiriamų produktų kompensavimo pacientams. Lietuvoje nei PAM priskiriami produktai, nei PAM paslaugos iš Privalomojo sveikatos draudimo fondo (PSDF) pacientams neapmokamos, nors reikia pastebėti, kad pastarojo klausimo teisiniu reglamentavimui Lietuvoje vis tik stinga aiškumo (pvz., akupunktūra ir manualinė terapija yra įtrauktos į mokamų medicinos paslaugų sąra-

⁵ *Supra note 1.*

⁶ Stepan, J. Traditional and alternative System of Medicines: A Comparative Review of Legislation. *International Digest of health Legislation*. 1985, 36(2).

⁷ Europos Parlamento ir Tarybos sprendimas 1350/2007/EB „Dėl antrosios Bendrijos veiksmų programos sveikatos srityje (2008–2013 m.). [2007] OL L 301. 24 konstatuojamoji dalis

⁸ Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. rugsėjo 29 d. įsakymas Nr.V-680 „Dėl medicinos praktikos licencijų išdavimo gydytojams, turintiems specializuotos medicinos praktikos licenciją ar sertifikata, ir teisės verstis siaura medicinos praktika įgijimo“. *Valstybės žinios*. 2004, Nr. 149-5426. 11 punktą.

⁹ Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2006 m. balandžio 11 d. įsakymas Nr. V-273 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gegužės 14 d. įsakymo Nr. V-364 "Dėl licencijuojamų asmens sveikatos priežiūros paslaugų sąrašų patvirtinimo" pakeitimo. *Valstybės žinios*. 2006, Nr.44-1619.

¹⁰ Taip nustatyta Sutarties dėl Europos Sąjungos veikimo 168 str. 7 dalyje. [OL C 115].

šus¹¹, ir nors homeopatų paslaugų šiame sąraše nėra, bet homeopatija nepatenka ir į ambulatorinių asmens sveikatos priežiūros paslaugų, apmokamų iš PSDF lėšų, sąrašą; nepavyko aptikti konkretaus teisinio pagrindo dėl nemokamų fitoterapeuto, manualisto paslaugų prieinamumo tam tikrais atvejais). Netradicinės medicinos paslaugų išlaidas padengia tik kai kurios privačios Lietuvoje veikiančios draudimo bendrovės, tačiau ir jos kelia sąlygą, kad tokios paslaugos būtų teikiamos licencijuotose sveikatos priežiūros įstaigose arba medicinos praktikos licenciją turinčio sveikatos priežiūros specialisto¹². Kitų draudimo bendrovių sveikatos draudimo taisyklėse atvirkesčiai, aiškiai nurodoma, kad gydytojo homeopato konsultacijos, kaip, beje, ir kiti netradiciniai gydymo būdai (konkrečiai įvardijant tokias kaip chiropraktika, refleksoterapija, adatų terapija, kepenų ir žarnyno plovimai-valymai), kiti mokslo nepripažinti ir Lietuvoje nelicencijuoti diagnostikos ir gydymo metodai yra neatlyginami¹³.

Matyti, kad specialus teisinis reguliavimas Lietuvoje aprėpia tik nedidelę dalį aktualių su PAM paslaugų taikymu ir produktais susijusių aspektų. Praktiškai apsiriboja anksčiau paminėtų paslaugų licencijavimu, preparatų registravimu, papildų notifikavimu, kai kuriais šių produktų ženklinimo ir reklamos aspektais. Likęs, beje labai platus, PAM sektorius ir daugelis jo aspektų yra nereguliuojamas. Kitus, nei licencijuotieji, PAM metodus mūsų šalyje gali taikyti ir specialaus išsilavinimo neturintys asmenys, nes tokia veikla teisės aktų nereguliuojama, o tokios paslaugos iš esmės nėra vertintinos kaip asmens sveikatos priežiūra. Todėl galima išvėlyti daug glaudžiai tarpusavyje susijusių praktinių problemų, tokių kaip kaip pavyzdžiui, nepakankama PAM metodus taikančių asmenų kvalifikacija; nepakankamas, klaidinantis paciento/vartotojo informavimas apie PAM paslaugas, metodus, produktus; atsakomybės už žalą paciento/vartotojo sveikatai taikymo ir vertimo komplikuotumas; galimas PAM produktų, pristatomų kaip vaistų neveiksmingumas, nesaugumas ir kt., kurios reikalauja išsamesnio teisinio vertinimo. Šios išvagos yra pagrindas tolesnėms diskusijoms dėl tam tikrų nacionalinės teisės pokyčių reikalingumo.

Išvados

1. Lietuvoje medicinos praktikos teisinio reguliavimo sistema yra tolerantiška, nes į nacionalinę sveikatos sistemą šiuo metu integruotos kai kurios teoriškai už tradicinės medicinos ribų esančios paslaugos (akupunktūra, refleksoterapija, manualinė terapija, homeopatija, kineziterapija, masažas). Jų priskyrimas licencijuotoms ambulatorinėms paslaugoms byloja apie atsargų Lietuvos Įstatymų leidėjo požiūrį į šių metodų praktikuojimą, o mokamoms – apie skeptišką jų kaip sveikatos priežiūros paslaugų poreikio, efektyvumo bei naudos pacientų sveikatai vertinimą. Kadangi nacionalinės teisės reguliavimo objektas yra ir antroposofinėje medicinoje bei fitoterapijoje naudojami produktai (antroposofiniai vaistiniai preparatai, tradiciniai augaliniai preparatai, maisto papildai, vaistažolės) teigtina, kad Lietuvoje teisiškai daugiau ar mažiau institucionalizuotos ir fitoterapija bei antroposofinė medicina.

2. Mūsų šalyje trūksta sistemiškesnio alternatyviosios ir papildomosios medicinos paslaugų teikimo teisinio reguliavimo. Ryškėja alternatyviąją mediciną praktikuojančių asmenų kvalifikacijos, atsakomybės už pažeidimus sveikatai taikymo, vartotojų informavimo apie alternatyvios medicinos paslaugas ir produktus, klaidinančios reklamos ir kitos problemos.

Literatūra

1. Alternative medicine: Think yourself better. Alternative medical treatments rarely work. But the placebo effect they induce sometimes does. *The Economist*. May 19 th 2011.
2. Europos Parlamento ir Tarybos sprendimas 1350/2007/EB „Dėl antrosios Bendrijos veiksmų programos sveikatos srityje (2008–2013 m.). [2007] OL L 301.

¹¹ Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. liepos 30 d. įsakymas Nr.357 „Dėl Mokamų asmens sveikatos priežiūros paslaugų sąrašo, kainų nustatymo ir jų indeksavimo tvarkos bei šių paslaugų teikimo ir apmokėjimo tvarkos. *Valstybės žinios*. 1999, Nr.67-2175.

¹² SEB. Atmintinė [interaktyvus] [žiūrėta 2012-01-27]. <http://www.seb.lt/pow/content/seb_lt/pdf/lt/atmintine_apdraustiesiems_su_ID.pdf>

¹³ PZU Lietuva sveikatos draudimo taisyklės Nr. 067 [interaktyvus] [žiūrėta 2012-01-27]. <http://www.pzu.lt/uploads/documents/sveikatos_draudimo_taisykles_nr_067_2.pdf>.

3. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. rugsėjo 29 d. įsakymas Nr.V-680 „Dėl medicinos praktikos licencijų išdavimo gydytojams, turintiems specializuotos medicinos praktikos licenciją ar sertifikatą, ir teisės verstis siaura medicinos praktika įgijimo“. *Valstybės žinios*. 2004, Nr. 149-5426.
4. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2006 m. balandžio 11 d. įsakymas Nr. V-273 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gegužės 14 d. įsakymo Nr. V-364 "Dėl licencijuojamų asmens sveikatos priežiūros paslaugų sąrašų patvirtinimo" pakeitimo. *Valstybės žinios*. 2006, Nr.44-1619.
5. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. liepos 30 d. įsakymas Nr.357 „Dėl Mokamų asmens sveikatos priežiūros paslaugų sąrašo, kainų nustatymo ir jų indeksavimo tvarkos bei šių paslaugų teikimo ir apmokėjimo tvarkos. *Valstybės žinios*. 1999, Nr.67-2175.
6. PZU Lietuva sveikatos draudimo taisyklės Nr. 067 [interaktyvus]. <[http://www.pzu.lt/uploads/ documents/sveikatos_draudimo_taisykles_nr_067_2.pdf](http://www.pzu.lt/uploads/documents/sveikatos_draudimo_taisykles_nr_067_2.pdf)>.
7. Raudonytė, A.; Lekauskaitė, L.; Toliušienė, J. Alternatyvioji medicina: rūšys, paplitimas ir taikymo priežastys. *Sveikatos mokslai*. 2006, 4: 344-349.
8. SEB. Atmintinė [interaktyvus] <[http://www.seb.lt/pow/content/seb_lt/pdf/lt/atmintine_apdraustiesiems _su_ID.pdf](http://www.seb.lt/pow/content/seb_lt/pdf/lt/atmintine_apdraustiesiems_su_ID.pdf)>
9. Stepan, J. Traditional and alternative System of Medicines: A Comparative Review of Legislation. *International Digest of health Legislation*. 1985, 36(2).
10. Stoškus, K. Alternatyvi medicina [interaktyvus] [žiūrėta 2012-01-30].<<http://bioetika.sam.lt/index.php?-1415761903>>.
11. Sutartis dėl Europos Sąjungos veikimo. [2008] OL C 115.
12. The regulatory status of complementary and alternative medicine for medical doctors in Europe. CAMDOC Alliance, 2010.

SOME ASPECTS OF LEGAL REGULATION OF UNCONVENTIONAL MEDICINE SERVICES IN LITHUANIA

Indrė Špokienė
Romero University

Summary

The author employs the method of systemic analysis to analyze European Union and Lithuanian legal acts, scientific and other resources in order to reveal the features of national legal regulation of unconventional medicine. It is concluded that the legal regulation of the medical practice in Lithuania is tolerant, because such practices as acupuncture, reflexology, manual therapy, homeopathy, physiotherapy, the massage therapy are part of this system. Their inclusion into the list of licensed ambulatory health care services emphasizes the careful view of the government to the unconventional methods put in practice. Fees for naturopathy, homeopathy, acupuncture, manual therapy practitioners consultations are not reimbursed by the national healthcare insurance system. It shows the incredulous rating of their effect to the patient's health. The author also observes that in Lithuania the phytotherapy and the anthroposophy medicine is acknowledged too, because anthroposophic medicinal products, traditional herbal remedies, food supplements are the object of the national legal regulation. The article establishes that the main problems of the legal regulation on complementary and alternative medicine services are related with qualifications of practitioners, difficulties of applying and evaluation the responsibility for damage to health, information provided to patients/consumers, misleading advertising of services and etc.

Keywords: complementary and alternative medicine, legal regulation.

AJURVEDA IR SVEIKOS GYVENSENOS PATIRTIS ĮVEIKIA LĒTINES NEINFECINES LIGAS BE VAISTŲ

Stasys Dragūnas

Šiaulių miesto Vydūno ir Ajurvedos klubo pirmininkas

Santrauka

Sveikatos stiprinimo slėpiniai glūdi Ajurvedoje ir sveikos gyvensenos patirtyse. Visa kas natūralu, ar kvėpavimo meno įvaldymas, ar ekologiškai sveiko maisto pasirinkimas, atitinkantis žmogaus fizinio kūno ir sielos tipą, ar tai būtų išmintingas bendravimas su žmonėmis bei supančia aplinka, – tie pagrindiniai raktai, lemiantys stiprią sveikatą, puikią nuotaiką ir ilgą gyvenimą. Visas žmogaus organizmas yra surėdytas iš trijų pagrindinių sistemų – širdies-kraujotakos, virškinimo ir atliekų šalinimo bei endokrininės ir nervų. Sutrikus bet kuriai vienai iš jų pažeidžiamos ir kitos tam tikru laipsniu. Svarbiausias iš visų sveikatą stiprinančių šaltinių yra įkvepiamas oras, kuriame randasi ne tik deguonis, bet ir Visatoje skriejantys energetiniai elektronai. Todėl tikslinga išmokti lėtai ir giliai kvėpuoti, kad visos plaučių sritys būtų nuolat vėdinamos, o gyvybingos sistemos galėtų dirbti be sutrikimų. Pasirinkus individualų mankštiniimosi būdą netrukdo nei oras, nei pinigų stygius, nei kelionė į pasirinktus klubus, nei sveikatos pasitikrinimo galimybės turimomis priemonėmis be medikų pagalbos.

RAKTAŽODŽIAI: ciklas, siela, stadija, stichija.

Tyrimo esmė ir tikslas. Medicininiai tikrinimai parodė, kad dabartinio jaunimo sveikata nuolat silpnėja, nes juos informacinės technologijos suviliojo sėdėti prie kompiuterių, televizorių ir mobiliųjų iki tokio laipsnio, kad jie ne tik patys, jų tėvai, bet ir valstybė užmiršo pasirūpinti jų pagrindiniu turtu – *sveikata*. Mūsų tikslas nurodyti seniausios medicinos (Ajurvedos) pagrindinius principus kaip formuojasi ligos, kaip kontroliuoti savo sveikatą, kaip įvairiausių metodų pagalba stiprinti gyvybingas organizmo sistemas, kad žmogus pats galėtų lengvai įveikti besiformuojančias lėtines neinfekcines ligas ne tik pirmose jų vystymosi stadijose.

Man buvo pasiūlyta surinkti 20-ies žmonių grupę ir atlikti tyrimus, įrodančius mankštos metodų pagrimtumą sveikatai. Bet kaip surinkti tokią žmonių grupę, kurie pasiryžtų laisva valia siekti užsibrėžto tikslo nelingvais eksperimentų keliais, kurių trukmė siekia ne vieną dešimtmetį, per kurią tenka daug ką išbandyti: netingėti mankštintis, praktikuoti net iki 2-3 valandų pasivaikščiojimus, lėtai ir giliai kvėpuoti, net maudytis lediniame vandenyje, pavaikščioti per žarijas, pastovėti ant galvos ir atsisakyti tokių „malonumų“ kaip alkoholis ir rūkymas. Net šeimos gydytojas nepatars semtis sveikatos pas tokius sveikuolius. Pristigus šeimos gydytojui pacientų gali sumažėti net jo alga. O algos priklauso nuo pacientų kiekio. Bet šito nereikėtų bijoti, nes gydytojui liktų daugiau laiko įsigilinti į paciento nusiskundimus.

Kur išeitis? O ji labai paprasta. **Pirma.** Kai šeimos gydytojas pagal laboratorinių tyrimų rezultatus pasako: „Jūsų tyrimo rezultatai *idealūs*“, tai ir yra geriausias mokslinis įrodymas, kad sveikuolis sako tiesą. **Ant-ra.** Kam dar kartą tęsti tyrimus, o rezultatai būtų tie patys, ką rašo turinti keletos tūkstantmečių patirtį Ajurveda. Ajurvedoje yra nurodyta kaip atrasti ir pažinti patį save, kaip maitintis ir mankštintis pagal savo sielos ir fizinio kūno konstitucijas, kaip sekti kūne teršalų susidarymą ir jų valymą įvairiausiai būdais, kaip išmokti lėtai ir giliai kvėpuoti, kaip patiems gydytis atsiradus pirmoms trimis iš šešių ligų diagnozavimo stadijų be medikų pagalbos ir vaistų. Juk tai nieko nekainuoja, o išsaugojamas brangiausias žmogaus turtas – *sveikata*. Jeigu valstybė iš skiriamo fondo sveikatos apsaugai nors 10% lėšų skirtų lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikai per sveikatinimo programas, tai pasiektume stulbinančių rezultatų.

Ajurveda aprašo šešias ligų diagnozavimo stadijas (sankaupa, apsunkinimas, pasklidimas, persikėlimas, ligos raiška, lėtinė stadija), iš kurių pirmąsias tris lengvai gali stebėti ir kontroliuoti pats žmogus. Ligų užuomazgas organizmo sistemose sukelia besikaupintys teršalai, kurių prigimtis yra arba materialios kilmės nuo netinkamo maisto, nešvaraus oro arba energetinės kilmės nuo negatyvių minčių, streso, baimės, pykčio, pavydo ir kt. Stichijų siautėjimas tiek gamtoje, tiek organizmo viduje duoda postūmį reaguoti jausmams, o per juos ir sistemas. Pirmiausia sureaguoja ta organizmo sistema, kuri žmoguje atitinkamai pagal sielos tipą ir kūno konstituciją yra jautriausia. Pavyzdžiui, jeigu žmogaus siela yra pažeidžiama psichine ataka, pirmiausia sureaguoja širdies-kraujotakos sistema, o per ją ir endokrininė bei nervų, nes žmogų gali išpilti prakaitas, gali parausti arba pagreitėti širdies plakimas. Jeigu žmogus suvalgė labai aštraus maisto, kuris netinka jo sielos ir kūno konstitucijos tipui, jis pajus skausmus ir kitokius nemalonius pojūčius ne tik skrandyje, bet ir sa-

vijautai, nuotaikai. Štai ir matome, kad sutrikus kuriai nors vienai iš sistemų, išpėjamieji signalai gali būti jaučiami tuo pačiu metu net keliose kitose sistemose. Todėl gydytojui sunku nuspėti perduodamų signalų atsiradimo priežasties, nes fiziniame kūne jos dar nematomos. Tačiau patyręs žmogus pats puikiai gali įvertinti negalavimus, nes jis buvo kokio nors konflikto ar veiksmo dalyvis.

Ajurvedos gydytojas pagal paciento nusiskundimus, o taip pat nustatęs žmogaus sielos ir fizinio kūno konstitucijos tipą pasako, kuri ligos stadija pasireiškė. Žmogui verta sudijuoti Ajurvedą, kad galėtų nusistatyti į kokią ligos vystymosi stadiją įklimpo ir be vaistų pagalbos gydytis. Kokius pasveikimo būdus rinktis nusprendžia pats žmogus (mankštos, dietos, gilaus ir lėto kvėpavimo, valymosi ir kitų, o gal ir kelis būdus kartu).

Medžiaga ir metodai. Domėdamasis įvairiomis teorijomis ir sveikos gyvensenos propaguotojų patirtimi griebiausi mankštos atsiradusiems nagalavimams šalinti. Ypatingai žavėjausi Vydūno kūryba ir sveikos gyvensenos patirtimi iškopiant iš tuo metu nepagydomos ligos. Ajurvedos gydytojo Deepak Čopros knyga „Ideali sveikata“ tapo man pagrindiniu orientyru praktikuoti jogos pratimus ir pajusti jų naudą organizmui. Atsiskiauju grupinių mankštų „Šviesuolių“ klube ir pradėjau individualiai mankštintis. Prieš ir po pratimų atlikimo kontroliuodavau širdies pulsą, kvėpavimo dažnį, kūno temperatūrą, kraujospūdį. Rezultatus fiksuodavau žurnaluose. Ypatingai kreipiau dėmesį į gilų ir lėtą kvėpavimą. Prano Skersio iš Plungės patirtis paskatino mane pasiekti tokį kvėpavimo ritmą, kurį buvo pasiekęs jis. Jo kvėpavimo dažnis buvo keturi kartai per minutę.

Praktikuodamas supaprastintą diafragminio kvėpavimo jogos pratimų sistemą (DK24) pasiekiau tą patį rezultatą kaip ir minėtas sveikuolis. Vydūno praktikuotas pilnutinio kvėpavimo būdas buvo atliekama mintyse, skaičiuojant įkvėpimo metu 1-2-3-4, susilaikant 1-2, iškvėpiant 1-2-3-4, vėl susilaikant 1-2. Tokiu būdu vienas kvėpavimo ciklas užimdavo 12 sekundžių.

DK24 sistema leido man vieną kvėpavimo ciklą atlikti per dvigubai ilgesnį laiką, per 24 sekundes. Tai rodo, kad vienos sistemos atlikimo trukmėje kvėpavimo pauzė sulėtėja iki 2,5 karto per minutę. Atliekant DK24 sistemos pratimus kvėpuojama be jokių pauzių. Mintys nukreipiamos ne į skaičiavimą, bet į organizmo kontrolę ir pasiruošimą kiekvienai sekančiai pozai. Visos sistemos vieno ciklo atlikimo trukmė nusitęsia iki penkių minučių. Kai atliekamos viena po kitos trys DK24 sistemos, lėtas ir gilus kvėpavimas nusitęsia iki 15 minučių. Jeigu širdis nesignalizavo jokių perspėjimų, jūs pratimą atlikote idealiai gerai pagal savo pasiektą sveikatos lygį. Vadinasi, žmogus kvėpuodamas diafragma (pilvu) gali sugrįžti į prigimtinių kvėpavimo būdą (pilvu), kuriuo kvėpuoja kūdikiai ir maži vaikai. Tačiau niekad nereikia pervertinti savo galimybių, o pasiryžus pasukti sveikos gyvensenos kryptimi neužmiršti pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju. Atliekant pratimus nereikia prievartauti fizinio kūno, bet mėgautis atlikimo judesiais, kurie suteiktų kūnui malonumą, o ne diskomfortą.

Knygoje „Žmonių gydymas namie“ (1933) rašoma, kad žmogus kvėpuoja diafragma ir krūtine, o maistas pasirenkamas pagal skonius. Tarybinių laikų Medicinos enciklopedijoje parašyta, kad žmogus kvėpuoja krūtine. Apie kitokius kvėpavimo būdus buvo nutylima kaip ir maisto pasirinkimas pagal skonius. Taip ir nutolome nuo Rytų medicinos paslapčių.

Gamta grįsta visokiais ciklais. Jų pažinimas atveria kelią tobulėjimui. Metinis gamtos ciklas turi tris gyvybingus periodus – **progreso, veiklos ir stagnacijos** (pagal Ajurvedą – *satva, radžas ir tamas*). Išvalgus žmogus gamtos periodų privalumais naudojasi instinkto vedamas. Progreso periode slypi **išmintis**, veiklos periode – **veikla**, stagnacijos – **neišmanymas**. Progreso periodas prasideda nuo gruodžio 24 dienos ir tęsiasi iki balandžio 23. Veiklos periodas apima pavasarį ir vasarą, o baigiasi rugpjūčio pabaigoje. Stagnacijos periodas prasideda nuo rugpjūčio pabaigos, kada oras ima smarkiai vėsti, daug drėgmės, dienos trumpėja, naktys ilgėja, ir tęsiasi iki Kalėdų. Šiame periode vyrauja sąstingis, budrumo sumažėjimas, šviesos ir šilumos stygius, žmonės yra uždaresni, niuresni, mažiau paslankūs perimti kitų patirtį bei išmintį, nukrypstama į regresiją ir t.t. Tačiau kiekvienas individas kasmet pereina visus kaitos periodus ir turi šansą pabuvoti bet kuriame iš pasikartojančių ciklų. Žmonės, kurie nejaučia ir nesiorientuoja gamtos kaitos perioduose, pakliūva į stagnacinį ciklą ir gyvena lyg užprogramuoti reikšti nepasitenkinimą, augina savyje pyktį, pavydą, neapykantą, ir daugelį kitų negatyvaus mąstymo savybių. Nuo Saulės grįžimo pradžios mes pradedame žvalėti, ieškome išminties kaip gelbėtis nuo gamtos pateiktų išbandymų (šalčio, pūgų, žvarbių vėjų), o pavasarį ir žiemą aktyviai dalyvaujame veiklos procese.

Žvelgiant ezoteriniu žvilgsniu į žmogaus gyvybingumą nustatyta, kad vidutinio mąstymo žmogų reguliuoja hipotalamusas, toli pažengusi – priekinė smegenų žievė kaktoje (vadinama trečiąja akimi), o paprastą eilinių – saulės rezginys. Hipotalamusas priima tik ribotą stresinių impulsų srautą. Perviršio energetiniai impulsai pasklinda toliau ir veikia smegenis bei širdį, kurie bemat sureaguoja vienokiu ar kitokiu būdu. Tai gali būti staigus dūris širdyje, padažnėjęs pulsas, širdies permušimai (ekstrasistolės), širdies-kraujotakos sistemos

pasikeitimas padidėjusiu arba sumažėjusiu kraujospūdžiu, spaudimas krūtinėje širdies plote, spaudimas galvos smegenyse tam tikrose vietose ar bet kuriame kitame organe, net skrandyje ir t.t. Rankos delno gestas į kaktą per delno čakrą sumažina streso impulsų poveikį. Hipotalamuso paskirtis yra kontroliuoti nesuskalbėjamą tarp *valios* ir *noro (troškimo)*.

Kai organizmas nebejaučia alkio, troškulio, skonio, nuovargio signalų, jis praranda savisaugos instinktą gintis nuo visokio pertekliaus – tiek materialaus užterštumo (šlako), tiek mentalinio (negatyvių minčių, blogų įpročių ir kt.). Labiausiai žmogaus sielą ir sąmonę nuodija skleidžiamas melas.

Susilpnėjus savigynai atsiranda bronchitai, kosuliai, artritai, sąnarių traškėjimas ir jautrumas šalčiui, radikulitas ir kitokie nugaros skausmai, sėdimojo nervo pažeidimas (išjias), rėmens deginimas, žarnyno skausmai net iki kolito, nemiga ir su ja susijusios kitos nervų ir endokrininės sistemos ligos. Kad sugrįžti į pradinę būklę, kurią turėjome iš prigimties, reikia nuolat tobulėti, o tai pasiekama per savišvietą, patirtį, Ajurvedos studijavimą, bendravimą su aplinka ir žmonėmis.

Rezultatai. Dabar panagrinėkime metinius tarpsnius ir suprasime, kodėl būtent šiais metais Klaipėdos universitete vyksta I-asis sveikos gyvensenos ir natūralios medicinos specialistų suvažiavimas. Per visus iš eilės praėjusius 13 metų tarpsnį mokslinės-praktinės konferencijos vykdavo metinio ciklo **progreso** laikotarpiais ir praėjo visą 12 metų ciklą su kiekvienu po keturis metus tarpsnio periodus (**progreso, veiklos ir stagnacijos**). Buvo sakomos išmintingos kalbos, kaupiama informacija, spausdinami leidiniai ir platinami. Tačiau progreso laikmečiais skleistos mintys taip ir neįgavo atitinkamo valdžios dėmesio. 2012 metai (Drakono) kaip tik yra pirmieji keturių metų trukmės **veiklos** ciklo pradžia, kada reikia griebtis apčiuopiamo darbo, tuo labiau, kad susitikimai įgavo trečią kartą tarptautinės mokslinės-praktinės konferencijos statusą. O Lietuvos Sveikuolių sąjunga aktyviai žada padirbėti būtent visus keturis metus iki sekančių olimpinių 2016. Visa tai rodo, kad esame teisingame kelyje. Lieka tik įveikti tas **stagnacines** valstybės valdymo organuose trukdančias jėgas, kurios nenori, kad mūsų judėjimas įgytų **atgimimo dvasios**, kurios jau nebebūtų įmanoma numarinti.

2008; 2009; 2010; 2011 buvo **progreso** (satva *guna*) periodas, atitinkantis Žiurkės, Jaučio, Tigro ir Kati no metus. Kiekvieni metai sudaryti iš 12 mėnesių, iš kurių pirmieji keturi (sausis, vasaris, kovas ir balandis), atitinka Ožiaragio, Vandens, Žuvų ir Avino Zodiako ženklus, taip pat – **progreso** laikas. Per šį laikotarpį naujas Seimas ir prezidentė dirbo viena kryptimi – kūrybos (**progreso**).

2012; 2013; 2014; 2015 – **veiklos** periodas (Drakono, Gyvatės, Arkliaus ir Ožkos metai). Aitinkamai kiekvienų metų sekantieji keturi Zodiako ženklai (Jautis, Dvynys, Vėžys ir Liūtas) yra **veiklos** periodas. Šių metų konferencija ir I-asis sveikos gyvensenos bei natūralios medicinos specialistų suvažiavimas kaip tik prasideda **veiklos** periode. Jeigu rudenį naujai išrinktas Seimas bus iš dabartinės opozicijos, gali būti stabdoma dabartinės daugumos įdirbis tęsti **užsibrėžtų tikslų**. Tikėkimės, kad taip neatsitiks.

2004; 2005; 2006 ir 2007 metų laikotarpis buvo **stagnacijos**. Užtat tuo metu Seimas ir dirbo lyg užhipnotas nepamatuoti didinti pensijas, kelti atlyginimus ir be jokios sąžinės graužimo leisti pinigų be jokių ataskaitų. Tai buvo **neišmanymo** laikmečio, o tuo pačiu ir mąstyme, pasekmė.

Visos svarbiausios Nepriklausomos Lietuvos kūrimosi datos atsispindi **veiklos** cikle – Sausio 13-jį 1991 Ožkos, Vasario 16-jį 1918 Arkliaus, Kovo 11-jį 1990 Arkliaus, Kovo 22-jį 1868 Drakono metai (gimė išminčiaus Vydūnas). **Progreso** cikle yra renkami prezidentai (kovo mėn.). Skaičius 12 ištikro turi magiškos galios, neveltui juo domisi dauguma žmonių, o ypač jaunimas.

Kaip laiko tėkmė slenka ciklais su savo gamtos stichijų siautėjimais Erdvėje, taip ir žmogaus viduje vyksta stichijų raiška. Bet kurios stichijos perviršis signalizuoja ne tik sielai, bet ir fiziniam kūnui apie grėsmes. Todėl žmogus pats gali nuspręsti kokią gyvenimo kryptį jam pasirinkti. Mūsų likimas ir ilgaamžiškumas – mūsų pačių mąstyme ir elgesyje.

Žinių ir sveikatos siekiančiam žmogui nereikia jokių apdovanojimų, jam geriausia dovana yra sveikata ir gyvenimo džiaugsmas. Išmintingas ir aktyvus dalyvavimas sveikatinimo renginiuose kelia žvalumą, skatina bendrauti su supančia aplinka bei žmonėmis, nuspalvina gyvenimą, šalina neigiamas emocijas ir kelia nuotaiką. Liaudies išmintis sako: „Su kuo sutapsi, tokiu ir pats tapsi“.

Jeigu Seimas ir vyriausybė nesupras ir nepradės spręsti šios opios problemos, kaip lengviausiu ir pigiausiu būdu stiprinti sveikatą, liks vienintelis kelias pačiam žmogui individualiai papildyti sveikos gyvensenos propaguotojų būrį. Tikslinga būtų suvažiavimo metu suburti sveikos gyvensenos specialistų draugiją, kurios nariai kokiais nos būdais galėtų perduoti savo žinias ir patirtį jaunimui. Tam galėtų prisidėti universiteto Leidykla išleisdama trumpesnės apimties sveikos gyvensenos leidinius, kuriuos specialistai platintų per susitikimus su jaunimu, jeigu to pageidautų mokyklos, universitetai, kolegijos.

Savo eksperimentus ir patirtį perteikiu per išleistas knygas:

- „Sielų pažinimas“ (apie fizinio kūno ir sielos tipo nusistatymą testuojant);
- „Sielos džiaugsmas“ (apie gilaus ir lėto kvėpavimo meno slėpinius);
- „Mitybos subtilumas“ (apie mitybą atsižvelgiant į fizio kūno ir sielos tipą);
- „Emocijų ir išminties rungtis“ (apie bendravimą ir ligų atsiradimo priežastis).

Išvada

Anksti pradėtas sveikas gyvenimo būdas duoda patirties, o Ajurveda suteikia šansą tobulėti kovai su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis be vaistų.

Literatūra

1. Chopra D. *Idealnoje zdravje*. – Maskva, 1992.
2. Douglas Baker. *Esoteric anatomy*, – England, 1976.
3. Dragūnas S. *Sielų pažinimas*. – Šiauliai, 2004.
4. Dragūnas S. *Sielos džiaugsmas*. – Šiauliai, 2006.
5. Dragūnas S. *Mitybos subtilumas*. – Šiauliai, 2007.
6. Dragūnas S. *Emocijų ir išminties rungtis*. – Šiauliai, 2008.
7. Dragūnas S. *Energetinės galios stebuklas*. – Šiauliai, 2001.
8. *Mokslinės-praktinės konferencijos leidiniai*. – Klaipėda, 2006÷2011.
9. Alekna J. ir dar 9 autoriai. „*Žmonių gydymas namie*“. – Kaunas, 1933.

AJURVEDA AND EXPERIENCE OF HEALTHY LIFESTYLE OVRERCOMS CHRONICAL NONINFECTIOUS DESEASES WITHOUT DRUGS

Summury

Started early healthy lifestyle gives experience as and training of Ajurveda bestows to fight bejore chronical noninfectious deseases without drugs.

KEYWORDS: Cycle, Soul, Stage, Element.

NAUJOJI ENERGIJA, ENERGINIS KVĖPAVIMAS

THE NEW ENERGY, ENERGY BREATHING

Janina Mikuliernė

Santrauka

Turime pereiti prie naujo pažinimo, būti sąmoningesni, nes esame sukurti daug aukštesniems tikslams, negu lig šiol galėjome įsivaizduoti. Visi mes esame vienos dvasios. Dvasia yra vienijanti jėga Viskas, kas egzistuoja yra energija. Energijos negalima nei sukurti, nei panaikinti, - tiktai vieną jos formą pakeisti kita. Žmogus sukongravęs savo energiją į kokį nors tikslą, gali pasiekti stulbinančius rezultatus. Ten kur mūsų mintys, ten yra ir energija. Teigiamos mintys pritraukia teigiamą energiją, neigiamos - neigiamą. Pakeitę savo mintis, pakeisime gyvenimą. Svarbiausia visų materialių dalykų dalis yra nematerialioji pusė – dvasinė struktūra. Visa būtis yra vienis. Viską apie ką galvoja žmogus – kūrėjas privalo pasireikšti. Tikėjimas suaktyvina kūrybines jėgas ir padeda energijai įgauti norimą formą. Materija yra energija, o energija yra sąmoisinga dvasios veikla. Eteris, energija turėtų tapti pagrindine žmogaus valiuta, o ryšys su „Šaltinio“ energija leidžia pakilti virš galimybių ribų. Nematoma, bet juntama jėga turi būti akumuluojama žmogaus energiniame aruode ir panaudojama sveikatai stiprinti. Energijos srautų pagalba galima gydyti ne tik save, bet ir kitus. Tam būtinas atsipalaidavimas, koncentracija, vidinė ramybė. Mūsų kūnas yra maža visata, jautrus organizmas, lengvai išderinamas. Žmogus savo jėgomis turėtų jį suderinti. Sveikatos negalima nusipirkti, tačiau galima išmokyti kaip ją saugoti. Sveikata yra šviesa, energija. Liga yra šešėlis, energijos praradimas. Žmogaus energinį, dvasinį lygmenį galima pakelti per meditaciją, atsipalaidavimą bei sąmoisingą energinį kvėpavimą. Sąmoingas energinis kvėpavimas padaro mūsų kūną šviesos ir energijos buveine, sustiprina kūno ir dvasios sveikatą.

Mūsų genetinėje atmintyje slypi žinojimas apie Visatą, pasaulius, kuriuose gyvenimas yra laisvas nuo erdvės ir laiko iliuzijos. Atėjo laikas pakeisti mūsų pačių identiteto tiesai, kuri giliai įrašyta mūsų genuose. **Visi mes esame vienos dvasios.** Ta dvasia yra vienijanti jėga, kuri gali ir iš pagrindų pakeisti mūsų žemę, jei mes atsidoosime tai jėgai. Daug mes galime pasiekti, jei pirmiausia susivienysime dvasioje ir pasišvėsime bendram reikalui. Dabar mes turime būti vis sąmoningesni, nes sutverti daug aukštesniems tikslams, negu lyg šiol galėjome įsivaizduoti.

Turime pereiti prie naujo pažinimo ir pralaužti minčių etalonų ir paviršutiniškų emocijų grandines. Atsipalaiduokime, išsilaisvinkime, tinkamai nuteikime save ir ženkime į tikrosios būties realybę, kuri suteiks mums vidinę ramybę.

Šiandien fizikai atrado, kad atomai, molekulės ir kitos dalelės, o iš jų sudaryti ir **žmonės, gali reikštis ir kaip medžiaga ir kaip bangos**, kad yra koncentruota, neišnykstanti energija.

Viskas, kas egzistuoja, yra energija. Labai svarbu suvokti „energiją“ ne vien tik siaurąją, fizikinę prasmę. Taip pat ir mes, žmonės, esame energijos laukai – informacijos vienetai. Žmonės, daiktai, aplinkybės, situacijos, mintys, jausmai - viskas yra skirtingų energijos vibracijų pavidalai. Kiekvieną mintį, kiekvieną jausmą, kiekvieną norą lydi skirtingo dažnio vibracijos ir veikia priklausomai nuo savo jėgos bei turinio. Taip pat žmogų veikia viskas, ką jis pastebi, pajunta, suvokia ir įsivaizduoja. Be gyvybinės jėgos, energijos negalėtume gyventi, o jos pasireiškia kaip fizinė jėga, sveikata, asmenybės žavesys

Žodis energija yra kilęs iš graikų kalbos ir reiškia „veikiančioji jėga“. Fizikai apibūdina energiją kaip jėgą, padaugintą iš kelio. **Energijos negalime nei sukurti nei panaikinti – tiktai vieną energijos formą pakeisti kita. Tam tikra linkme nukreiptos energijos jėga padidėja kelis kartus** (panašiu principu veikia ir lazeris). **Taigi žmogui, sukongravusiam visą savo energiją į kokį nors tikslą, beveik nieko nėra neįmanomo.** Ten kur mūsų mintys, ten yra ir **energija**. Teigiamos mintys pritraukia teigiamą energiją, neigiamos – neigiamą. Taigi kiekvienam yra labai svarbu pozityviai mąstyti. **Pakeitę savo mintis, pakeisime gyvenimą.** Mūsų kūnas iškart sureaguoja į kiekvieną mintį gausiais fizinio ir emocinio lygmenų pokyčiais. Todėl privalome išmokyti valdyti savo mintis, nes tik tada mūsų veiksmai bus teisingi.

Pasąmonė galvoja, kad mintys yra identiškos norams. Taigi sąmonė suteikia pavidalą tam, apie ką mes galvojame, - panašiai kaip dirva išaugina tai, ką ūkininkas pasėjo.

Viskas, kas egzistuoja iš tikrųjų yra sutankėjusi dvasia. Visa kūrinija yra šios dvasios produktas, jos minčių įkūnijimas.

Taigi svarbiausia visų materialių dalykų dalis – **nematerialioji pusė, dvasinė struktūra**. Ta dvasia, kurią mes vadiname Dievu, veikia per mus visus. Kūrinija yra tobula, bet neužbaigta: tai vyksta nuolat – per mus. Mes kiekvienas savo mintimis keičiame kūriniją. Kol žiūrime vien tik į išorinę formą, nematome jokių bendrybių. Tik **susimąstė apie pirmąją substanciją**, iš kurios viskas yra sukurta, galime suprasti, kad **visa būties įvairovė yra vienis**. Substancija yra tai, kas priklauso nuo kieno nors kito – tikresnio. Tikroji substancija yra tai iš ko viskas yra sukurta. Ji yra visur ir visada ir leidžia mums pasireikšti. Tada kodėl gi mums nepasakius gyvenimui, ko jis turėtų mums suteikti. Viskas, apie ką galvoja kūrėjas, privalo pasireikšti. **Tikėjimas suaktyvina mūsų kūrybines jėgas ir padeda energijai įgauti norimą formą.**

Žmogus gali pasiekti viską apie ką galvoja. Vienintelis ribojantis dalykas – tai mintys ir tikėjimas. **Tik minčių ir tikėjimo atsivėrimas ir išplėtimas panaikina ribas, ir viskas tampa įmanoma.** Tada žodį „neįmanoma“ galėsime išbraukti iš savo žodyno. Materija susidaro ir gyvuoja dėka jėgos, sukeliančios atomų vibraciją ir susijungimą. Šioje jėgoje yra dvasia. **Materija yra energija, o energija yra sąmoninga dvasios veikla.**

Žmogaus gyvybės esmė yra gyvybinė jėga, kurią įprasta vadinti prana arba „či“, arba „ki“, t.y. gyvenimo ir vitališkumo jėga, kuri yra kiekvienos materijos sudedamoji dalis. Prana pasiekia mus per šviesos fotonus iš fizinės mūsų saulės dalies.

Kaip judėti per gyvenimą, pasitelkus metafizines idėjas.

Eteris, energija turėtų tapti pagrindine žmogaus valiuta, tačiau šiandien šie milžiniški Visatos resursai nepanaudojami

Dabar kaip niekad aktualu susivienijus šviesos jėgoms, nešti į mases žinias apie gyvybinę jėgą – praną. Mokyti kaip ją pritrukti, valdyti, panaudoti. Mokyti ir mokyti kontroliuoti savo protą, emocijas, jausmus, išvalyti ir atstatyti savo energiją, sukurti savo stabilų energetinį lauką, dirbti su visų penkių stichijų (žemės, ugnies, vandens, oro ir eterio) energijomis, mokyti unikalau, sąmoningo energinio kvėpavimo.

Žmogui suteiktos visos galios būti sveikam, gražiam, laimingam ir būti laisva nepriklausoma asmenybe. Tačiau žmogus turi žinoti, kad gyvenime nepakanka rūpintis vien fiziniu kūnu, reikia paisyti sielos bei emocijų. Gyvenimas yra energijų ir emocijų šokis, o **laimė priklauso nuo ryšio su „Šaltiniu“** ir sruvančios grynios pozityvios energijos. **Ryšys su „Šaltinio“ energija** leidžia mums pakilti virš galimybių ribų bei apdovanoja laisve, galia, dorybėmis, meile, gebėjimu pajauti tikslą, krypti.

Šiandien reikia visais įmanomais ir neįmanomais būdais **orientuoti visuomenę į nematomą bet juntamą jėgą iš kosmoso ir žemės**, kuri turi būti **akumuliuojama mūsų kūno energiniame aruode**. Šito turi mokyti kiekvienas, turi mokyti teigiamai mąstyti, koncentruoti protą, programuoti savo kūną jaunystei ir sveikatai, gausinti teigiamą energiją.

Panaudojant Visatos gyvybinę jėgą – praną **galima išgydyti save ir jos pagalba gydyti kitus**. Energinis gydymas prana – tai sena ir tuo pačiu šiuolaikiniu mokslu paaiškinama technika. Tai galingas ir rezultatyvus be kontaktinio gydymo metodas, paremtas energijos srauto panaudojimu.

Pirmiausia būtina išmokyti energiją pajauti. Tam būtinas atsipalaidavimas (yra specialios technikos), koncentracija, vidinė ramybė. Būtina pažinti energinius kūnus, auras, čakras; nustatyti nesveikas sritis (blokus), kurie trukdo energijai tekėti. Rankų delnais pajauti energiją, skenuoti vidinį energetinį kūną, jausti energinio kūno disbalansą, jį subalansuoti – atkurti pažeistos srities, čakrų ar organų energiją.

Mūsų kūnas yra maža visata, kur mes organus galime palyginti su planetomis. Kaip ir visa kūrinija, mūsų kūnas yra skambantis kūnas. Viskas skamba ir vibruoja pagal dvasinius dėsningumus, kurie, jei yra peržengiami, iššaukia rezonansą. Todėl mes galime kalbėti apie kūno organų kalbą, nes jie veikia pagal savo pirminį planą, kuriame yra absoliuti tvarka. Organų, ląstelių, junginių sąveika yra fantastiška.

Chaosas, ligos atsiranda tada, kai pažeidžiamas pirminis planas. Skubėdami, pykdamiesi, pasiduodami baimei ir kasdieniniams rūpesčiams, mes pamirštame, kas iš tikrųjų esame ir dėl ko gyvename.

Mūsų kūnas yra labai **jautrus instrumentas ir lengvai išderinamas**. Kiekvieno žmogaus užduotis yra jį vėl suderinti. Tam reikalingo darbo negali pakeisti nei gydytojas, nei medikamentai – tik pats žmogus turi atrasti išsiderinimo priežastis ir jas pašalinti, **aktyvuoti kūne esančias savigynos jėgas**. Tai reiškia būtina dirbti su savimi; melstis ir dirbti.

Niekada nėra per vėlu eiti savęs pažinimo keliu. Kiekviena nauja diena, nauja valanda, nauja akimirka suteikia naują galimybę išmokyti tai daryti geriau. Žmogus savo mintimis gali išgydyti save. Žmogaus dieviška prigimtis gydo jį, jei jis tuo pasitiki. Reikalinga įsivaizduoti savo organą sveiką, apšviestą (net jei ir skauda), kalbėtis su juo, kad ląstelės branduolys galėtų veikti pagal aukščiausią „Tobulumo“ planą. Dvasia įtakoja materiją, o žmogus yra įtakotojas. Reikia sąmoningai suvienyti dvasią ir energiją, Yin ir Yang energijas įves-

ti į harmoningą santykį. Yin yra kūnas, duotas motinos žemės, Yang yra kūrybiška jėga, dvasios jėga, dieviškumas mumyse.

Liga yra visiškas energinio dėsnio pažeidimas. Sveikata yra šviesa, energija; liga yra šešėlis, energijos praradimas.

Žmogaus energinį, dvasinį lygmenį galima pakelti meditacija, atsipalaidavimo bei kvėpavimo technika.

Kvėpavimas pripildo mūsų kūną ne tik oru, bet ir gyvybine jėga – prana. Kvėpavimas – vienintelis atidarytas gyvenimo kelias šviesai ir energijai gauti. Ypač svarbu sąmoningas energinis kvėpavimas. Čia dalyvauja vizualizacija. Pasąmonė vienodai priima informaciją ar mes realiai matome objektą ar jį išvaizduojame. Todėl per įkvėpimą vizualizuojame, kad kartu su oru įkvėpiame šviesą ir energiją, o iškvėpdami šviesą bei energiją nukreipiame į kiekvieną kūno ląstelę, kiekvieno kūno dalį ir į visą kūną. Sąmoningas energinis kvėpavimas padaro mūsų kūną šviesos ir energijos buveine, sustiprina viso kūno ir dvasios sveikatą.

Pabaigoje kviečiu imtis mums skirto palikimo ir iš mūsų mylimos žemės padaryti sodą. Iš mūsų gimtosios aplinkos tiesti čiuptuvus toliau, nugalėti mūsų pačių tamsos slibinus. Dabar yra laikas, kai šviesos jėgos turėtų apsijungti, uždegti meilės dvasią kiekviename, o visa tai reikia pradėti nuo savęs. Visos mūsų gyvenimo briaunos, visi aspektai galės įgyti pusiausvyrą, jei mes švenčiausiam savo širdžių viduje būsime pasirengę atsiduoti šviesai.

MEDICININĖS DĖLĖS IR JŲ PRODUKTAI

Vanda Kramarauskienė

UAB Baltik HiruLine direktorė

Europos Hirudologijos Akademija

Medicinių dėlių terapija arba Hirudoterapija - tai tūkstančius metų naudojamas liaudies medicinos metodas. Medicininės dėlės minimos net biblijoje: jas liaudis naudoja nuo antikos laikų. Pirmieji rašytiniai Indijos šaltiniai vaizduoja dievą Ajurveda, kuris laiko rankoje taurę su dėle - tai nemirtingumo, natūropatijos, apsaugos ir tyrumo simboliai.

1884 m. Anglijoje iš dėlių seilių liaukų buvo išskirta kraujo krešėjimą blokuojanti medžiaga – HIRUDINAS. Šiandien, tai visame pasaulyje žinomas preparatas. 1941 m. K. Hirst išskyrė hialuronidazę, 1971 m. I. P. Baskova ir G. I. Nikonov išskyrė fermentą - destabilazę. 1991 metais atrasta ir išskirta dar apie 30 biologiškai aktyvių medžiagų, esančių dėlių seilių liaukose. Svarų indėlių, tiriant medicininės dėles, įnešė ir Lietuvos mokslininkai. Lietuvoje išleista knyga – „Medicininė dėlė“, kurią parašė D. Zapkuvienė ir L. Petrauskienė. Knygoje plačiai aprašyta medicinių dėlių sandara, jų gaminamos medžiagos. Medicininė dėlė - tai mini fabrikas, kuriame gaminamos biologiškai aktyvios medžiagos. Žmogaus kūne šios medžiagos - tai natūralūs kraujo krešėjimą reguliuojantys vaistai. Patekusios į kraują, dėlių seilėse esančios medžiagos stiprina kraujo eritrocitų sienelės, o tai stabdo trombozės susidarymą, gerina kraujo krešėjimo rodiklius. Mūsų kraujo kūneliai - eritrocitai yra didesni už kapiliarus. Eritrocitas turi keisti savo formą, kad patektų į kapiliarą ir atneštų audiniams maisto medžiagas bei deguonį. Dėl netinkamos mitybos, vandens trūkumo, patirtų stresų, vaistų vartojimo, žalojama kraujo kūnelių membrana, formuojasi trombai, audiniuose kaupiasi toksinai, šlakai, druskos. Visa tai trikdo kraujo apytaką organuose ir audiniuose.

Medicininė dėlė įkandimas veikia refleksogeniškai, t. y. aktyvuojasi organizmo adaptaciniai mechanizmai bei imunitetas. Įkandimo vietoje iš dėlės seilių liaukų į organizmą išvirkščiamos biologiškai aktyvios medžiagos, blokuojama visa krešėjimo sistema. Kraujas laisvai teka į dėlės burną - nusiurbiamas susitvenkęs, nereikalingas veninis kraujas ir limfa kaip drenažas. Šio proceso pasėkoje gerėja organų aprūpinimas šviežiu, deguonimi prisotintu krauju. Su dėlių iščiulpiamu krauju iš kapiliarų pasišalina ir mažose kraujagyslėse esantys trombai. Ši dėlių savybė plačiai taikoma visame pasaulyje po organų transplantacijos, išsiplėtusių venų, osteoporozės, limfos nutekėjimo sutrikimų pašalinimui. Dėlės seilių liaukose randama kraujagyslių plečiančių, nuskausminančių, priešūždegiminių medžiagų. Dažnai galvos skausmas praeina dėlei nukritus nuo kūno, nes sumažėja kraujo spaudimas. Dėlės aktyvuoja kraujo gamybos organus: žmogus jaunėja, nes gaminasi nauji kraujo kūneliai. Dėlių seilių liaukose esantys fermentai naikina randus, šlakus, trombus. Po dėlių terapijos gerėja bendra žmogaus savijauta: gerėja miegas, žmogus jaučiasi energingesnis, darbingesnis ir žvalgesnis, gerėja gyvenimo kokybė. Dėlių pagalba ilgiau gyvename ir turime galimybę išvengti cheminių vaistų vartojimo.

Daugelis žmonių, dėl nežinomų priežasčių, bijo gyvų dėlių, negali savęs priversti ir nesutinka, kad dėlė būtų uždėta ant jo kūno. Sankt- Peterburgo Kamenevų dinastijos atstovas O. J. Kamenev ilgus metus tyrinėjo natūralios medicinos paslaptis, atliko bandymus, taikant dėlių medžiagas kartu su žolėmis. Šiandien Lietuvoje turime galimybę vartoti kosmetiką, kurios pagrindą sudaro dėlių seilių liaukų ekstraktai. Kosmetika naudojama ne tik veido, bet ir kūno odos grožio saugojimui. Kūno kosmetikos pagrindą sudaro dėlės kūno medžiagos, kurios į mūsų organizmą patenka tepant kūno odą. Per odą iš organizmo su prakaitu šalinasi druskos ir vanduo, todėl labai svarbu, kad mūsų oda būtų pralaidi iš vidaus. Kūno kosmetikos priemonės ne tik valo odą, bet tepant kosmetiką ant odos, į mūsų organizmą patenka ir dėlių produktai. Tokiu būdu gauname dėlių medžiagas, kurios turi organizmą valantį ir imunitetą reguliuojantį bei atjauninantį poveikį.

O. J. Kamenev sukūrė sveikatos išsaugojimo programą, kurioje gyvos dėlės pakeičiamos sausomis dėlėmis. Tai kapsulės, kuriose dėlių medžiagos kartu su žolėmis naudojamos organizmo valymui ir energijos atstatymui bei imuniteto stiprinimui.

Hirudoterapija taikoma su visai kitais liaudyje ir medicinoje naudojamais gydymo ir sveikatinimo būdais.

MEDICAL LEECHES AND THEIR PRODUCTS

Vanda Kramarauskiene

Summary

Hirudotherapy is a kind of treatment using medical leeches. For many years the world scientists have been researching the biology of medical leeches and their biologically active substances found in salivary glands. Leeches put on a human body act reflexogenically as well as inject some substances, which affect blood rheological properties, activate immunity, drain tissues, make capillary blood circulation better and generally make a positive effect on a whole human organism. Leech therapy gives people a possibility to reduce the dose of chemical medication they use. The associate professor doctor-naturopathist O.J. Kamenev of Science Academy from St. Petersburg used therapeutic properties of leeches producing body and facial cosmetics as well as food supplements with biologically active substances from medical leeches. The health care program prepared by O.J. Kamenev gives an opportunity not only to use live leeches, but also strengthen health reserves using all natural health recovery methods in a complex.

EXPERIMENTAL STUDIES AND RESULTS ABOUT THE HUMAN BODY'S AURA NATURE

Marosy Zoltán István

Bucharešto Ekologijos universitetas, Rumunija

Kacsó Lajos

Covasna apskrities Šventojo Georgijaus medicininis magnetizmo tyrimų centras, Rumunija

Abstract

The scientists are very preoccupied to discover the life's development and expanding manner on this planet. The strict physical or chemical analysis over life does not express the entire organization capacity and the holographic structure of transition from non-biologic to biologic. From this point of view, there are several alternative studies expressing the living by the analysis of the bio-energetic aura.

There are many observations referring to the human aura and the relation with the manner the physical body reacts to an outer electrical impulse. Thorough researches from Romania show us that the electrical response patterns and shapes are not similar, even they look the same at first sight. Following the studies and researches offered by an electrical device built for this purpose, it was remarked the fact that every human body offers a specific *and unique electrical response, like the physical finger print of every human on the planet.*

Keywords: human aura, energetic discharge, Electro-graphic method, Kirlian device.

The bodies aura is still considered a “non-scientific“ aspect, we can suggest that the bodies' aura is non condensed energy's non materialized form. The idea itself developed during centuries and we could be astonished to found out that the ancient Greeks intuited that fact and issued the hypothesis that matter consists of energy, called by them “apeiron“ or “living ether“. According to some debates during the International Medicine Conference in Tokyo, during year 2008, we found out a high resistance of the human nature against the allopathic – strictly chemical – medication. There are alarming observations referring to adverse biological reactions for the ordinary aspirins. The human body requests another manner of improving in health, the increasing rhythm of viruses and retro-viruses immunizing capacity could not be outrun by specific researches development rhythm. The human being loses its self-immune capacity and it seems we are near a critical limit where the balance between illnesses and reaction capacity decreased significantly. It became clear for the physicians that the human are more and more open towards alternative therapies. The reason – adverse effects decrease and counter-indications diminishing. Even the achievements are coming slower or even do not have the expected success.

The supposition of the Austrian researcher Wilhelm Reich could be true, than all living being feeds and develops based on a certain kind of electricity abundant around us. There is an environment where the biological nature structures find its development shape. The idea is supported by the Romanian researcher Ms. Cornelia Guja, explaining that the electrical discharge shapes of some water drops look alike to some shapes found also in nature. So, there is archetypal information creating shapes and links in the biological nature according to a pre-existing pattern. These patterns are also those creating the relation between several life forms or even a certain relation between many living worlds or, finally, the link between the living and non-living nature in the Universe. Every bio-therapist knows very well the possibilities and the involvement limits in a given situation, they say they are making an auric energy transfer towards the patient and so they are improving the reaction to the disease. It could be a Placebo effect – other say – maybe possible, but from the medical observations, it was remarked also a clear transformation at physical level. It means that the power of the person working with such energies is almost hypnotic, for inducing such information, or the patient has some self-healing capacity not used until than. Irrespective of the truth, in both cases, we are dealing with out of normal situations and it is certain we are in front of some discoveries in the human nature.

According to the experiences performed by the Kirlians from Rusia, by Mrs. Cornelia Guja from the Anthropology Faculty in Bucharest and by the famous scientist Korotkov, the human aura shows a certain sensibility, this being the reason of not designating a strict informational pattern representing – for the human nature – a direct relation to a disease or certain physical affection. There were created several methods for pointing out the development and manifesting manner of the bio-energetic field and the manner in which the human bio-energetic field is affected by some environmental factors. Another method, developed by Romanian researches, is electrography. According to its definition, electrography is a technique pointing out the electro-magnetic fields of the living and non-living bodies and is a procedure without negative effects over the living bodies.

All systems have in their immediate outer neighborhood a limit-link area with the environment or with another system, area called interface. In the interface area of an electrographied body, there were observed some emissions called streamers having a certain variable luminescence, form and structure. Also, this method can point out the entire aura as observed using Kirlian method.

Experimental Methodology

It was elaborated a working project, since September 2006, with the participation of physicians from Witting hospital in Bucharest, professors from the Veterinary Medicine Faculty in Bucharest, lecturers from the University “Transilvania“ in Braşov, electronic engineers and proper personnel for this study, for creating a theoretical and practical method for correlating both physical and chemical and energetic data of the relation existing in living matter’s nature. The methodology has the particularity of being able to study both the shape and the structure of the bio-energetic aura of the entire body and constitutive parts of the tissues, liquids or different substances coming from the studied area (e.g.: the study of a finger’s aura will be completed by the aura and physical study of a blood sample from the designated area, of skin’s pH, of wet samples etc.). Also, an important characteristic of the device is its large range of electro-magnetic impulses, pointing out different particularities both of the aura and of the concrete physical structure.

Experimental Results

Following a period of tests and multiple adjustments, it was started a study for observing the differences found out for the skin bioelectricity reaction manner for three different persons. The experiment’s object was the finger’s energetic discharge monitoring and the data comparative analysis. The source was set for 12 kV and it was observed the energetic discharge having blue – indigo color. Using this voltage, the human aura was not visible. Even increasing the concentration of the conductive agent, it was remarked that the discharges are weak, that is why we can say that the working voltage can show less relation with the environment and with the observation shape as comparative with the effective properties of the studied object. Studying the specialized literature, I remarked ulterior that in other situations, the working voltage, for approximately similar devices, was over 12 – 16 kV. This observation is pertinent and justifies our research continuation.

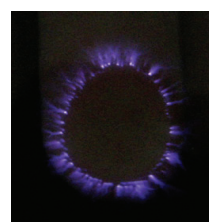
By this study’s nature, we decided to observe the differences between skin response manner for three human subjects (Fig. 1, 2 and 3). The three subjects are clinically healthy and do not have any physical defects (cuts, scratches, beats etc.) influencing the bioelectrical response. Taking into account that the study was elaborated in the same laboratory conditions, we could phrase the supposition that the single characteristics that changed were the physical and chemical skin properties of the three subjects. Beyond this aspect, we consider that skin’s pH differences are not so big to generate an important change of the bioelectrical response. Still, according to the results, there are observed difference both between the subjects and between the bioelectrical responses of the fingers from the same hand of a human subject. We can only observe that there are some characteristics expresses in a first phase a scientific start. Considering that the bioelectrical response could represent a holographic aspect, global, over the human body (according to the hypotheses phrased by Korotkov), it appears a first observation. Subject A (Fig. 1) shows a tendency of iron lack in blood, that could explain the low bioelectrical response in Fig 1 - c, d and e. Still, we can not explain exactly the cause due to which Fig. 1 a and b show a clear difference in the bioelectrical response. We can only consider that there are differences in the human body’s manner of distributing the electricity over the entire skin surface.



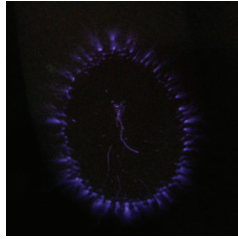
a: right hand’s small finger



b: right hand’s ring finger



c: right hand’s middle finger



d: right hand's forefinger



e: right hand's thumb

Fig. 1: Images of the bioelectrical response to an electrical impulse over the fingers of human subject A

Subject B analysis shows us certain stability in the bioelectrical response. There is a uniformity and coherence in the shape and sizes of the electrical streamers observed in Fig. 2. Blood analysis shows a certain harmony in its composition, there is no lack of iron (like patient A) and the blood pressure is normal. We can still say that the streamers size is small, comparative to the one specific for subject A (Fig. 1 a and b). This fact shows us that the subject's total electrical potential is diminished and also the response degree is diminished in the same measure. Following the arterial blood nature, it is observed a relation with the lack of oxygenation and analyzing more thoroughly, we found out that the subject has a high cholesterol blood degree. From the chemical perspective, it is known that oily elements are not good electrical conductors and are creating an electrical uniformity – effect observed in the situation presented in Fig. 2.



a: right hand's small finger



b: right hand's ring finger



c: right hand's middle finger



d: right hand's forefinger



e: right hand's thumb

Fig. 2: Images of the bioelectrical response to an electrical impulse over the fingers of human subject B

From the above perspective, we can analyze the bioelectrical response of subject C. For him, we can observe a greater diversity of responses and the streamers have a great diversity of shapes. Analyzing the blood properties of the studied subject, we can observe he has no cholesterol in blood (under the average limit) and a surplus of copper. Following the discussion with the human subject, it is remarked that due to his work nature, he absorbs in the body certain chemical compounds based on copper and lead. Even if the quantities are relatively not significant, we can issue the hypothesis that these compounds can be found in the skin of that human subject, this situation generating such a great reaction to an external electrical impulse. Still, even surprisingly at first sight, the right hand's electrical response is remarked immediately. It is smaller and less complex than for the other fingers. The reason is to be discovered through future analyses.



a: right hand's small finger



b: right hand's ring finger



c: right hand's middle finger



d: right hand's forefinger



e: right hand's thumb

Fig. 3: Images of the bioelectrical response to an electrical impulse over the fingers of human subject C

Sometimes the wisdom and horse sense of those living in harmony with nature were laughed at and the human being tended to consider an aberration the study of biological aura nature. There are suppositions of some scientists saying that matter is condensed energy. The manner of this energy becoming matter and backward is not completely elucidated. From the perspective of those having bio-therapeutic capacities, it is said that the aura could be the link, at least theoretical, for the scientists to create at least one explainable coherent model. Considering that the human aura exists – we can ask in what measure is changed the shape and structure to stimuli from the mind, psychic of the physical human body composition? This fact can be studied, there are the necessary devices, it is a study protocol.

A first experimental result is that within the technical laboratory conditions described in the methodology, the minimum voltage limit over which appears the electrical discharge in the device IKEL, being possible to record the bio-electric pattern, ranges around 12 kV.

Another result visibly observed, in the dark, and that can be shown on the screen is the existence of a variability of the discharge phenomenon. For designating the response types, it is necessary to be analyzed separate human subjects, indicating in a table their psychical state at the study's date, together with blood analysis, composition and chemical reaction etc.

According to the studies issued by the Russian scientist Korotkov, we can specify that the human fingers aura analysis can show, in a certain measure, the entire body's aura – indicating us the possibility of pointing out the psychic type or the psychic-mental dynamics. The careful study of a patient in the moment he receives a receipt or takes a medicine can point out the relation between the concrete physical substance and the psychic reaction. It can change the blood's chemical composition and can inhibit or, from the contrary, to accelerate the expected result. It is indicated to take into account the study over the Placebo phenomena that can change the patients healing degree, study located logic in the above mentioned demarche.

Conclusion

The analysis of the intention a person watches an image, his attention or lack of attention can indicate, for the person studying this phenomenon, real and direct data of the information transfer manner between the artistic impression and the human body reaction to that impression. The researches are open and show large study possibilities, their limits being only time and human resources willing to enrich the data base. The study team and this idea's supporters are ready to elaborate a proper and balanced research program for pointing out the effective working possibilities of the new device. The device IKEL PL - 01 is at the beginning and our expectations from it are high.

Išvada

Analizuojant, kaip tikslingai asmenybė gilinasi į matomą meninį vaizdą, ar pakankamai gerai, ar silpnai sukaupia dėmesį, yra surenkami duomenys apie informacijos perkėlimo iš meninio vaizdo į žmogaus kūno, atsakančio į meninį išpūdį, reakciją, būdą. Šių tyrimų galimybės yra didelės: jiems reikia tik laiko ir žmonių noro praturtinti duomenų bazę, yra sukurta ir patvirtinta tyrimų metodika ir sukonstruotas prietaisas IKEL PL - 01 jiems atlikti. Auros tyrimo informacija naudinga ligų diagnostikoje ir alternatyvių gydymo metodikų poveikiui pažinti.

Lietuvišką santrauką ir apibendrinimą pateikė Jūratė Sučylaitė

References

1. Adrian, Cranta – Practicile taoiste; articol on line, <http://www.tao.ro/Articole/Apa%20sfanta.htm>; accesat 11.03.07, ora 15.50 – Bucuresti – www.websat.ro/;
2. Constantin Dulcan, Dumitru - Inteligenta Materiei, Editura Teora, Bucuresti 1992, p.360, ISBN 973-601-018-X;

3. Das, T. P.; Ghose, T. - Magnetic Properties of Water Molecule; Journal of Chemical Physics, Vol. 31, p.42-52, July, 1959;
4. Guja, Cornelia – Aurele corpurilor; Editura: Polirom, București - 2000, I.S.B.N.: 973-683-404-2, Nr. pag. 304;
5. Guja, Cornelia; Baci, Adina – Natura și Omul, Comunicări și Referate, Editura Bioedit, Ploiești 2006, pag. 27, ISBN 978-973-88262-0-5;
6. E. Ceauș, Enciclopedia de chimie; Vol. I, Editura Științifică și Enciclopedică, București 1983, p.282-296;
7. Ioana Nadina, Nistor - Dinamica Formelor; Note de lectură pe marginea lucrării lui Alain Boutot - "Inventarea formelor", editura Nemira, București, 1997; disponibil on line - accesat 25.03.07, ora 14.28 – București – www.websat.ro/, http://virtualia.org.ro/00/nadina_00.htm;
8. Sheldrake, Rupert – Rezonanța morfică - O nouă știință a vieții; Editura Firul Adrianei, București - 2005, pag. 271; ISBN(10) 973-87469-0-6, ISBN(13) 978-973-87469-0-9;
9. Tarko, Vlad - Sci-Tech News; <http://news.softpedia.com/news/Studiu-neurologic-observatia-are-loc-fara-observator-ro-21924.shtml>; accesat 05.03.09, ora 11.45 – București;
10. Tarko, Vlad - Sci-Tech News; <http://news.softpedia.com/news/Vedem-cu-creierul-ro-16786.shtml>; accesat 05.03.09, ora 10.25 – București;
11. Tarko, Vlad - <http://news.softpedia.com/news/ADN-ul-folosit-in-nanotehnologie-ro-15579.shtml>; accesat 27.01.09, ora 10.17 – București;
12. Taylor, Roger dr. - Fotografia Kirlian și bioelectrografia Korotkov; Nexus Magazin, anul III, numărul 11; București, februarie 2008;
13. Tompkins, Peter - Bird, Christopher - Viața secretă a plantelor; Editura Elit Comentator, Ploiești - 2003, pag. 430; ISBN - 973-9100-82-1;
14. Munteanu, Florin - Un posibil Câmp Morfogenetic?; Revista Știință și Tehnică; [http://209.85.129.132/search?q=cache:nnyeyg7Df7IJ:www.stiintasitehnica.ro/index.php%3Fmenu%3D8%26id%3D354+Un+posibil+C%3%A2mp+Morfogenetic%3F&hl=ro&gl=ro&strip=1](http://209.85.129.132/search?q=cache:nnyeyg7Df7IJ:www stiintasitehnica.ro/index.php%3Fmenu%3D8%26id%3D354+Un+posibil+C%3%A2mp+Morfogenetic%3F&hl=ro&gl=ro&strip=1), accesat 29.01.09, ora 21.08 – București;
15. Nenișescu, C.D. - Chimie Generală, Editura Didactică și Pedagogică – București, 1972;
16. Zoltan I., Marosy; Lajos, Kacso - Structuring Diamagnetic Field Studies and Experimental Results (II), ISSN 1844 - 9336, Vol. 1A, pag. 250 - 256; Conferința internațională COMAT 2008 - Advanced Composite Materials Engineering, Universitatea „Transilvania” din Brașov.

Lietuvišką santrauką ir apibendrinimą pateikė Jūratė Sučylaitė

ŽMOGAUS KŪNO AUROS EKSPERIMENTINIAI TYRIMAI

Marosy Zoltán István

Bucharešto Ekologijos universitetas, Rumunija

Kacsó Lajos

Covasna apskrities Šventojo Georgijaus medicinos magnetizmo tyrimų centras, Rumunija

Santrauka

Mokslininkai stengiasi suprasti gyvybės formų vystymąsi ir jos raidą paaiškinančius būdus mūsų planetoje. Griežta fizikinė ir cheminė analizė nepaaiškina visuminio organizavimosi galimybių, holografinių struktūrų perėjimo iš nebiologinių į biologines ypatybių. Šiems problemoms spręsti yra keli alternatyvūs būdai, gyvybės procesus galima paaiškinti analizuojant bioenergetines auras. Yra pastebėta, kad žmogaus auros pokyčiai yra susieti su žmogaus kūno reakcija į išorinį elektros impulsą. Rumunijos tyrėjai tvirtina, kad elektrinio atsako modeliai ir formos yra nepanašūs, panašumas matomas tik iš pirmo žvilgsnio. Specialus elektrinis prietaisas buvo pasiūlytas šiems tyrimams ir jais remiantis patvirtinta, kad kiekvieno žmogaus kūno elektrinis atsakas yra specialus ir unikalus kaip ir kiekvieno žemėje gyvenančio žmogaus piršto fizinis antspaudas. Šiame straipsnyje pateikiami stebėjimų duomenys, tvirtinantys, kad žmogaus kūno aura yra susieta su biocheminėmis kraujo ypatybėmis (cholesterolio, geležies kiekiu), diskutuojama galimybė paveikti žmogaus kūno fizines ir chemines struktūras, darant poveikį bioenergetinei aurai. Alternatyvios medicinos metodai yra pripažįstami kaip galimybė paveikti žmogaus kūno aurą.

Raktažodžiai: elektro -grafinis metodas, energetinė iškrova, Kirliano prietaisas, žmogaus aura.

MENO TERAPIJA, KAIP GYDYMO OR PROFILAKTIKOS PRIEMONĖ

Vida Grigaliūnaitė –Plerpienė

Klaipėdos Respublikinė ligoninė

Psichiatrijos departamentas

Kūrybinis procesas, kuriam sudaromos galimybės meno terapijos metu, gali atgaivinti prigimtinį žmogaus poreikį – nuolatinį siekį aktualizuoti ir išsireikšti save, kaip unikalų, sąveikaujantį su aplinka, besikeičiantį, atsinaujinantį individą. Prigimtinio poreikio blokavimas veda neurotinio sutrikimo link. Psichoterapeuto uždavinys – padėti pacientams pajusti grožio ir ekstatinius akimirksnius, sudaryti sąlygas jų atsiradimui ir padėti pacientui išlaisvinti tai, kas užgniaužta, palaipsniui pažinti ir priimti save - žmogų, kurio buvimas Žemėje ir tarp žmonių yra unikalus, būtinas, reikalaujantis pastovios sąveikos, pasireiškiančios įvairiausia kūryba, jausmų, minčių, pergyvenimų nuolatinio atsinaujinimu. Kūrybiniuose santykiuose su pasauliu žmogus bręsta, tampa giliau žmojiškesnis. Kuriančiosios energijos sulaikymas (kaip upės užtvėnkimas) gresia liga, taigi psichoterapijos tikslas – išlaisvinti ją, todėl kūrybinis stimuliavimas gali tapti ir psichoprofilaktine priemone.

Kūrybinis procesas, kaip integruojanti funkcija, mažina įtampą, sukeliančią neurozę ir objektyvuoja vidinius konfliktus, nesuvoktus troškimus ir siekius. Tam pasitarnauja saugus simbolinis raiškos būdas, dailės kalba, turinti savo ženklus ir technikas.

Integratyvios – kreatyvinės meno galimybės yra naudojamos kovai su dezintegracija ir psichikos betvarke, reguliacijai ir rekonstrukcijai, praradus realybės jausmą. Adaptacijos tikslu meno terapija taikoma kaip integruojantis adaptacinis mechanizmas, siūlantis pacientui užimti aktyvią poziciją prisitaikant prie aplinkos ir bendrai harmonizuojant asmenybę.

Atreagavimas ir sublimacija – dar vienas gydymo mechanizmas psichoterapijoje. Meninė sublimacija vyksta tuomet, kai instinktyvus žmogaus impulsas keičiamas vizualiu, meniniu vaizdu. Menas, kaip viena iš sublimacijos formų, sudaro galimybes išryškinti, pažinti, išreikšti, tuo pačiu atreaguoti mene įvairius instinktyvius impulsus (agresyvius, seksualinius) ir būsenas (depresiją, liūdesį, baimę, pyktį, nepasitenkinimą...) Meno terapijos metu sukurti kūriniai sudaro palankias sąlygas kompleksų turinio prasiveržimui į sąmonę, juos lydinčių neigiamų emocijų pergyvenimams ir jų refleksijai. Tai ypač svarbu pacientams, kurie negali „iškalbėti“. Vėliau, jau nupiešę, jie palengvina ir verbalizaciją. Sušvelnėjusi psichologinė apsauga suteikia galimybę pacientui aiškiau vertinti gyvenimo situaciją ir jį supančią aplinką.

Vaizduojamoji kūryba padeda gerinti koordinaciją, atstatyti ideomotorinius aktus ir juos subtiliau diferencijuoti, - dar viena meno terapijos įtaka, o būtent, fizinė ir fiziologinė.

Pačios dailės raiškos priemonės, kaip gerieji mediatoriai, - spalva, linija, faktūra, forma ir jų santykiai, - įtakoja psichinę ir fizinę organizmo veiklą. Svarbiausia, kad pacientas, komponuodamas intuityviai renkasi tas formas ir tas spalvas, kurių taip reikia teigiamai įtakoti būseną. Dažnai vidinė išmintis ar sąmonė, pati nurodo kelią. O terapeutas pasiaukojančiai lydi tuo keliu, saugodamas ir stebėdamas paciento savijautą, įvertindamas jo tuometines jėgas.

Pateiksiu vieną klinikinį atvejį, pacientės iš psichosomatinio skyriaus, meno terapijos proceso aprašą, jai dalyvaujant grupiniuose užsiėmimuose.

Audronė (55). Atvykusi į skyrių su stipriais galvos skausmais, atsiradusiais prieš gerą pusmetį, baimė, padidėjęs jautrumas, nemiga. Atlikti neurologiniai tyrimai, patologijos nerasta. Gydėsi sanatorijoje, tačiau sveikata nepagerėjusi.

Pirmas susitikimas (individualus). Susipažinimo metu pacientė papasakojo apie savo savijautą, nerimą, baimes ir troškimus. Bandyta lengvai prisiliesti prie sveikatos sutrikimo priežasčių. Turėjusi pergyvenimų ir nuovargio. Aptarė meno terapijos galimybes, susitarė dėl lankymo. Audronė pokalbio metu atsipalaidavo. Buvo akivaizdu, kad pacientė turi dvasinių jėgų sau padėti.

Pacientė dalyvavo dvylikoje užsiėmimų. Bandydama įvairias technikas ir priemones, ji išsirinko tą, kuri galėjo labiausiai padėti jai tuo metu – tapybą. Pastebėjo, kaip vaizdas padeda išreikšti gilius jausmus ir būsenas, išpūdžius (tai atsitiko jau vėliau). Po pirmų užsiėmimų ji kažkiek pavargdavo, bet „sveikai“. Pradėjo jausti, kad spalva gali įtakoti ir jos savijautą, atsirado drąsa darbo eigoje keisti kompoziciją, kurią būdavo sukūrusi, spalvas, vis labiau įsiklausydama į save. Neigiamus pergyvenimus, sukėlusius sveikatos sutrikimą, palaipsniui pradėjo keisti nauji. Susidomėjimas dailės priemonėmis ir jų galimybėmis sužadino domėjimąsi kūryba. Kompozicijos įgavo peizažų erdves, ryškino Audronės charakterį ir asmenybės savitumą. Pacientė

vis giliau įsiklausydavo į mano pastebėjimus, mąstydavo. Galvos skausmai pamažu silpnėjo, kol išnyko. Džiaugėsi, kad gydytoja sumažino vaistus, jau pati galėjo užmigti. Ji sakė: „Tik reikia ir pačiai stengtis...“ Būdama ligoninėje, ji suprato, koks reikalingas bendravimas, poilsis, ir kad „galėtum išsilieti iš širdies“. Audronė jau galėjo dalintis savo atradimais, padėti, moraliai palaikyti kitus pacientus. Akivaizdu, kaip gerėjo Audronės sveikata ir savijauta. Džiugu ir tai, kad pacientė atradusi savy naujas galimybes ir gabumus. Planuose – kūrybinės dirbtuvėlės, vyras jau padarė molbertą. Ypač svarbu, kad yra šeimos palaikymas ir supratimas. Svarbu, kad grįžę į namus, pagerinę sveikatą, pacientai tęstų prasidėjusį kūrybinį tolesnį savęs realizavimo procesą.

Menas ir psichoterapija yra fundamentalių prieštaravimų gyvenime sprendimo instrumentai. Vaizduojamosios kūrybos procesas susijęs su interaktyvios erdvės sukūrimu, kurioje pacientas gali atreauguoti sudėtingus pergyvenimus, pajauti savo jėgą ir nustatyti santykius su savo tikruoju „Aš“.

Literatūra

1. Психотерапевтическая энциклопедия. Под редакцией Б.Д.Карвасарского. 1999, Питер
2. Арт-терапия психических расстройств. А.И.Копытин, 2011, Речь, Санкт-Петербург
3. Joan Chodorov, Dance therapy & Depth psychology, 2008
4. Психология бытия. А. Маслоу М.: "Рефл-бук" – К.: "Ваклер", 1997
5. Об энергетике Души. К.Г.Юнг, 2008, Академический проект, Москва
6. Трансформация. Проявление самости. М.Стайн, 2007 «Когито-центр», Москва.
7. Арт-терапия в эпоху постмодерна. Под редакцией А.И.Копытина, 2002, Речь, Санкт-Петербург

ART-THERAPY – THE INSTRUMENT OF THE TREATMENT AND PREVENTION OF THE NEUROSIS

Vida Grigaliūnaitė –Plerpienė

Summary

Art and psychotherapy are the instruments of decision making of fundamental self contradictions in the life. The process of visual art creation associated with the creation of an interactive space where the patient can response the complex despairs to feel their strengths and to establish relationships with his real “ I”.

Saviaktualizacija reiškė tendenciją asmens vidinių galimybių įgyvendinimą. Tai žmogaus troškimas tapti viskuo, kuo jis gali tapti, kryptingas veržimasis įgyvendinti savo potencialias galimybes.

NERIMO SUTRIKIMŲ PROFILAKTIKOS GALIMYBĖS

Jūratė Sučylaitė

Klaipėdos universitetas

Visuomenės sveikata yra labai susijusi su socialine kultūra. Vertybės, tarpusavio santykių kokybė, materialinės galimybės – tai yra faktoriai, veikiantys kiekvieno individo ir visos visuomenės sveikatą. Profesinio perdegimo sindromo, nerimo sutrikimų galėtų būti mažiau, jei daugiau dėmesio būtų kreipiama į dvasinę kultūrą ir skatinamas asmenybės dvasinis augimas.

Tyrimo tikslas. Išanalizuoti, kokią įtaką nerimo sutrikimų atsiradimui daro jausmų pažinimas ir požiūris į savo paties jausmus.

Metodai. Atliktas kokybinis tyrimas. Tiriamieji – nerimo sutrikimais sergantys asmenys, turintys universitetinį arba vidurinį išsilavinimą. Gilaus interviu metu aiškintasi, kokius profesinius gebėjimus jie yra praradę dėl ligos, koks jų pačių santykis su savimi (savigarba, savęs vertinimas), kokius jausmus jie išgyvena, ką žino apie padedančius ir trukdančius adaptuotis jausmus, kokie jų pomėgiai. Po penkių mokymosi pažinti savo jausmus valandų su tiriamaisiais vėl atliktas giluminis interviu. Duomenys analizuoti turinio analizės metodu. Statistinei analizei taikytas mažų dydžių Stjudento kriterijus.

Rezultatai. Universitetinį išsilavinimą turintys žmonės labai aiškiai apibrėžia sveikatos netekimo priežastis. Žemas savęs vertinimas būdingas visiems nerimu sergantiems žmonėms, bet universitetinį išsimokslinimą turintys žmonės rečiau prisipažįsta, kad yra nusivylę savimi, nesunkiai išvardija laisvalaikio pomėgius, padedančius atsipalaiduoti. Nerimo sutrikimu sergančiųjų savirealizacija labai priklauso nuo kitų žmonių teigiamo ar neigiamo požiūrio. Jie ignoruoja nuovargį, liūdesį, vienišumo ir atstūmimo jausmus, yra įsitemę, jiems sunku pajusti savo gyvenimo patirties visumą, kreipti dėmesį į pojūčius ir išgyventi šią akimirką. Mokymąsi pažinti savo jausmus siejant su refleksyviu savo patirties apmąstymu pavyksta padidinti šių žmonių gebėjimą aprėpti gyvenimo visumą, pavyko sumažinti tiriamųjų depresiškumą ir nerimo simptomų skaičių.

Išvados. Mokant žmones pažinti jausmus, ne ignoruoti neigiamų jausmų, o juos suprasti ir išgyventi, didinamas asmens gebėjimas suvokti visumą, tai leidžia sumažinti vidinę įtampą, įsisąmoninti individualiuosius dvasinius poreikius ir jų siekti, gerinti asmens savivertę ir mažinti nerimo sutrikimų bei depresiškumo pasireiškimo tikimybę.

RAKTAŽODŽIAI: depresiškumas, jausmų pažinimas, nerimo sutrikimai, savivertė.

PSICHOLOGINĖS RIZIKINGOS ELGSENOS PREVENCIJOS PRIELAIDOS

Laima Bulotaitė

Vilniaus Universitetas

Santrauka

Asmens rizikingą elgseną lemia biologiniai, socialiniai ir psichologiniai veiksniai. Tačiau kuriant prevencijos programas, mažai atsižvelgiama į psichologinius veiksnius. Šiame straipsnyje apžvelgiamos tokių asmenybės savybių kaip aštrių pojūčių siekimas, sveikatos kontrolės lokusas ir vidinė darna sąsajos su rizikinga elgsena. Akcentuojama šių veiksnių svarba, galimybės ir perspektyvos didinant rizikingos elgsenos prevencinių programų efektyvumą.

RAKTAŽODŽIAI: psichologiniai veiksniai, prevencija, rizikinga elgsena.

Rizikinga elgsena – tai elgsena, kelianti pavojų individo fizinei, psichologinei ir socialinei sveikatai ir gyvybei, didinanti sergamumą ir mirštamumą (Žemaitienė ir kt., 2011). Gyventojų sergamumo ir mirtingumo rodikliai liudija, kad nemažai gyventojų nesirenka sveiko gyvenimo būdo, nesirūpina savo sveikata, elgiasi rizikingai, todėl prevencinės priemonės, kuriomis siekiama įtakoti gyventojų elgseną, yra labai svarbios. Apžvelgus eilę prevencinių programų (sveikos mitybos, fizinio aktyvumo, rūkymo ir pan.) galima pastebėti, kad dauguma jų remiasi statistika bei epidemiologiniais tyrimais, kurie atskleidžia daugiau išorinius, o ne vidinius rizikingos elgsenos veiksnius. Plačiai ištyrinėti tokie socialiniai-demografiniai veiksniai kaip lytis, amžius, pajamos, išsilavinimas. Psichologiniai rizikingos elgsenos veiksniai yra mažiau tyrinėti. Reikia pastebėti, kad tyrėjų dėmesio daugiausia susilaukia rūkymas, alkoholio vartojimas, nesveika mityba, nepakankamas fizinis aktyvumas, t.y. elgsena, kuri dažniausiai vadinama sveikatai žalinga. O tokios rizikingo elgesio formos kaip rizikingas sportas, lošimas, piktnaudžiavimas internetu, rizikingas vairavimas ir pan. mažiau tyrinėjamos. Manytume, kad tiek rizikingos elgsenos psichologinių veiksnių, tiek įvairesnių jos formų tyrimas galėtų pasitarnauti kuriant efektyvesnes prevencines programas.

Pastaruoju metu sveikatos psichologai, ieškodami veiksmingesnių būdų, kaip paskatinti žmones rinktis sveiką gyvenimą, įtikinti keisti netinkamą savo elgesį, tyrinėja įsitikinimų, vertybių, įvairių asmenybės savybių sąsajas su rizikinga elgsena. Šiame straipsnyje norėtume apžvelgti tokių asmenybės savybių kaip aštrių pojūčių siekimas, sveikatos kontrolės lokusas ir vidinės darnos jausmas sąsajas su rizikinga elgsena.

Aštrių pojūčių siekimas (angl. sensation seeking) – tai asmenybės savybė, apibūdinama siekimu įvairių, naujų, sudėtingų ir intensyvių pojūčių bei patirčių ir troškimas patirti fizinę, socialinę, teisinę ar finansinę riziką dėl tokios patirties (Zuckerman, 2008). Aštrių pojūčių siekimas yra apibūdinamas kaip biologiškai pagrįstas asmenybės matmuo. Tai aiškinama optimalaus sužadavimo lygio teorija, kuri tvirtina, kad kiekvienas individas turi savo individualaus lygmens sužadavimo poreikį, reikalingą tam, kad palaikytų sau įprastą psichologinę būseną bei kognityvinę ir motorinę funkcionavimą. Šis poreikis ir įvardinamas kaip aštrių pojūčių siekimas. Taigi, siekdami aštrių pojūčių individai siekia jaustis geriau, būti aktyvesni. Išskiriami keli individualaus sužadavimo lygio būdai: 1. **Jaudulio ir nuotykių ieškojimas.** Individai įsitraukia į tokias veiklas, kuriose gauna neįprastų jutimų ir patirties, pvz., nardymas, skraidymas parasparniais, kopimas į kalnus, greičio viršijimas. Visos šios veiklos priskiriamos vidutiniškai rizikingoms. 2. **Potyrių ieškojimas.** Siekiama naujos patirties per neįprastus pojūčius ir mintis (muzika, menas, kelionės) ir gyvenant visuomenėje neįprastą, išskirtinį gyvenimo būdą (pvz., hipiai, pankai). 3. **Nesivaržymas.** Individai siekia atsipalaiduoti rinkdamiesi hedonistinį gyvenimo būdą, „laukinius“ vakarėlius, seksualinę laisvę, alkoholio ar narkotikų vartojimą. 4. **Nepakantumas nuoboduliui.** Tai rutinos, numatomų dalykų netoleravimas. Tokie asmenys dažnai keičia savo profesiją, draugus, gyvenamąją vietą. Jiems neįdomu tai, kas įprasta, jie trokšta nuolatinių kaitos, taip palaikydami savo sužadavimo laipsnį. Plačiausiai yra ištyrinėtos aštrių pojūčių siekimo sąsajos su alkoholio bei narkotikų vartojimu, pavojingu vairavimu, ekstremaliu sportu. M. Zuckerman pripažįsta, kad yra sunku pakeisti tokias bazines asmenybės savybes kaip aštrių pojūčių siekimas. Tačiau teigia, kad „...yra visai įmanoma pakeisti būdus, kuriais jis (aštrių pojūčių siekimas) išreiškiamas, ar užkirsti kelią sveikatai žalingoms šio elgesio išraiškoms, pvz. rūkymui, piktnaudžiavimui alkoholiu, narkotikų vartojimui ar nesaugiam seksui, kurios kelia riziką asmens sveikatai ir gali turėti negatyvių socialinių pasekmių“ (Zuckerman, 2007, p.207).

Nemažai sveikatos psichologų dėmesio sulaukia ir kitas konstruktas - sveikatos kontrolės lokusas (angl. health locus of control) (Wallston, 1978, 1999). Jis parodo, ar elgesio, susijusio su sveikata, pastiprinimas yra vidinis, priklausantis nuo atsitiktinumo ar priklausantis nuo kitų. Tai žmogaus įsitikinimas apie savo vaidmenį sveikatos kontrolėje. Skiriami trys tipai. **Vidinis sveikatos kontrolės lokusas** – individas tiki, kad jo sveikatos būklė priklauso nuo jo vidinių veiksnių bei nuostatų. Žmogus jaučiasi pats atsakingas už savo sveikatą, todėl pats gali pasirinkti tinkamą elgesį. **Išorinis sveikatos kontrolės lokusas, susijęs su reikšmingais kitais** – individas tiki, kad sveikata priklauso nuo kitų žmonių, ypač specialistų. **Išorinis sveikatos kontrolės lokusas, susijęs su atsitiktinumais** – individas savo sveikatą sieja su atsitiktiniais ar išoriniais veiksniais ir mano, kad viską lemia likimas. Individai, kuriems būdingi išoriniai sveikatos kontrolės lokuso tipai, pasižymi pasyvumu daugumoje gyvenimo situacijų, susijusių su sveikata, mažiau rūpinasi savo sveikata, nesirenka sveikos gyvensenos. O individai, kuriems būdingas vidinis sveikatos kontrolės lokusas, ieško informacijos apie sveikatos veiksnis, sveiką gyvenseną, aktyviai taiko įvairias sveikatos stiprinimo ir prevencijos priemones (Petruolytė, Pileckaitė-Markovienė ir kt., 2007). Nustatytos sveikatos kontrolės lokuso sąsajos su dietų laikymusi, rūkymu, alkoholio vartojimu, saugiu seksu ir tokia prevencijos priemone kaip skiepai. Tyrejai pabrėžia sveikatos kontrolės lokuso sąsajas su kitais veiksniais, įtakojančiais žmogaus rizikingą elgseną, pvz. vertybėmis. Nustatyta, kad tik tada, kai sveikata yra vertybė, stipriai išreikštas vidinis sveikatos kontrolės lokusas arba išorinis sveikatos kontrolės lokusas, susijęs su reikšmingais kitais, įtakoja su sveikata susijusį elgesį. Sveikatos kontrolės lokusas formuojasi patirties įvairiose situacijose pagrindu ir yra gana stabilus, ypač brandžiame amžiuje. Todėl prevencines priemones, kuriomis siekiama stiprinti vidinį sveikatos kontrolės lokusą, siūloma taikyti jaunesniame amžiuje.

Jau keletą dešimtmečių tiek visuomenės sveikatos specialistų, tiek sveikatos psichologų dėmesio centre - A. Antonovsky pasiūlyta vidinės darnos samprata (angl. sense of coherence) (Antonovsky, 1996). Vidinės darnos jausmas - tai gebėjimas suvokti pasaulį kontinuumu kaip suprantamą, valdomą ir prasmingą. Vidinė darna – tai bendra asmens orientacija, išreiškianti, ar asmuo turi nuolatinį bet dinamišką pasitikėjimo jausmą, kad: 1) gyvenimo eigoje kylantys vidaus ir išorės stimulai yra struktūruoti, numatomi ir paaiškinami (suprantamumo komponentas); 2) asmeniui yra prieinami resursai, galintys padėti įveikti stimulų reikalavimus (valdomumo komponentas); 3) šie reikalavimai suvokiami kaip iššūkis, vertas įsitraukimo ir pastangų (prasmingumo komponentas). Vidinė darna – vienas iš žmogaus sveikatos išteklių. A. Antonovsky teigė, kad stiprus vidinės darnos jausmas susijęs su efektyvia streso įveika bei retesniu sveikatai žalingu elgesiu. Tyrimai liudija, kad asmenys, turintys stiprų vidinės darnos jausmą patys aktyviai rūpinasi savo sveikata, renkasi sveiką gyvenseną. O asmenys, kurių vidinės darnos jausmas yra silpnesnis, dažniau rūko, piktnaudžiauja alkoholiu, nesveikai maitinasi ir pan. Taigi, galima teigti, kad vidinės darnos jausmas įtakoja sprendimus, susijusius su sveikatos stiprinimu ir puoselėjimu. Vidinės darnos jausmas gana stabilus konstruktas, kurį formuoja ne vien individualūs veiksniai, bet ir istorinės, socialinės, kultūrinės sąlygos. Jis susiformuoja suaugusio žmogaus amžiaus tarpsnyje (apie 30-uosius metus) ir gali šiek tiek keistis tik dėl kritinių gyvenimo įvykių. A. Antonovsky pabrėžė, kad reikėtų padėti žmonėms kritinėse situacijose, kad jų vidinės darnos jausmas nesumažėtų. O siekiant formuoti vidinės darnos jausmą, kaip svarbų sveikatos išteklių, vaikams ir paaugliams siūloma sukurti tokią aplinką, kurioje jie jaustų stabilumą, pastovumą, galėtų įveikti stresus ir aktyviai dalyvautų priimančiais sprendimus (Pileckaitė-Markovienė, 2001).

Apibendrinant galime pastebėti, kad asmenybės savybių sąsajos su rizikinga elgsena pateikia daug naujų įžvalgų siekiant tiek suprasti, kodėl žmogus renkasi vieną ar kitą elgesio formą, tiek ieškant būdų, kaip jam padėti pasirinkti tinkamą elgesį, sveiką gyvenseną.

Literatūra

1. Antonosky A. The Salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promotion International. Vol.11, N1,1996, P.11-18.
2. Petruolyte A., Pileckaitė-Markovienė M., Lazdauskas T. Lėtinėmis ligomis sergančių ir sveikų suaugusiųjų sveikatos kontrolės lokuso ir vidinės darnos ypatumai. *Psichologija*.35. 2007. P.32-41.
3. Pileckaitė-Markovienė M. Žmogaus vidinė darna ir jos raiškos savitumai. (Metodinė priemonė studentams). Pedagoginis universitetas. 2004.
4. Wallston K. A. Perceived control and health behaviour. Prieiga per internetą: <http://www.vanderbilt.edu/nursing/kwallston/C13a.pdf>. Žiūrėta: 2012.02.05
5. What keeps people healthy? The Current State of Discussion and the Relevance of Antonovsky's salutogenic model of Health. *Research and practice of health promotion*. Vol.4, 1999. 129 P.

6. Zuckerman M. Sensation Seeking and Risky Behavior. American Psychological Association, Washington, 2008. 309 P.
7. Žemaitienė N., Bulotaitė L., Jusienė R., Veryga A.. Sveikatos psichologija. Vadovėlis. V., Tyto Alba. 2011. 423 p.

PSYCHOLOGICAL ASSUMPTIONS OF RISK-TAKING BEHAVIOR PREVENTION

Laima Bulotaitė

Vilnius University

Summary

Risky behaviour is connected with biological, social and psychological variables. In prevention programs less attention is paid to psychological variables. In this article we overview the connection between personality traits – sensation seeking, health locus of control and sense of coherence – and risky behaviour. The importance, possibilities and perspectives of psychological variables in prevention of risky behaviour are underlined.

Keywords: prevention, psychological factors, risky behaviour.

RESTRUKTŪRIZUOJAMOSE LIGONINĖSE DIRBANČIŲ SLAUGYTOJŲ PSICHOSOCIALINĖS DARBO APLINKOS, SVEIKATOS IR SVEIKATAI ŽALINGO ELGESIO SĄSAJŲ TYRIMAS

Justina Kaliatkaitė, Birutė Pajarskienė

Higienos institutas

Anotacija

Ligoninių restruktūrizavimas yra jau du dešimtmečius Lietuvoje vykstančios sveikatos sistemos reformos dalis. Tyrimu siekiama įvertinti restruktūrizuojamose ligoninėse dirbančių slaugytojų psichosocialinės darbo aplinkos, sveikatos ir sveikatai žalingo elgesio sąsajas. Šio skerspjūvio pobūdžio tyrimo imtis - ne mažesnę nei vienerių darbo metų patirtį turinčios slaugytojos. Anoniminė anketinė apklausa atliekama atsitiktinės atrankos būdu atrinktose restruktūrizuojamose Lietuvos ligoninėse. Tyrimo rezultatai padės geriau pažinti sudėtingą restruktūrizavimo fenomeną: kaip naujai kylančią psichosocialinę riziką darbe, bei kaip procesą, galintį turėti įtakos darbuotojų sveikatai ir sveikatai žalingo elgesio tendencijoms.

Raktiniai žodžiai: restruktūrizavimas, slaugytojos, sveikatai žalingas elgesys

Įvadas

Restruktūrizavimas – vienas kompleksiausių su darbo vietos pokyčiais susijusių fenomenų, kurio sąsajas su įvairias darbuotojų sveikatos rodikliais jau yra pagrindusi nemaža dalis tyrimų [1]. Neretai restruktūrizavimas tapatinamas su krizės pobūdžio pokyčiais. Tačiau gilindamiesi į šį reiškinį mokslininkai pastebėjo, kad restruktūrizavimo poveikis darbuotojų sveikatai bei gerovei prasideda kur kas anksčiau, nei kad numatyti pokyčiai praddami diegti, bei tęsiasi ir po pokyčių įgyvendinimo. Nustatyta, jog neigiamas restruktūrizavimo efektas darbuotojo sveikatai gali išlikti iki trejų metų ir ilgiau po pokyčių įgyvendinimo, jei pertvarkas vykdytusi organizacija nesiima jokios iniciatyvos šiems liekamiesiems reiškiniams suvaldyti. Tad restruktūrizavimas charakterizuojamas kaip ilgalaikis bei sudėtinis intensyvių pokyčių procesas [2]. Ligoninių restruktūrizavimas yra nuo Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo prasidėjusios sveikatos sistemos reformos dalis. Trečiajam ligoninių restruktūrizavimo etapui artėjant prie pabaigos, slaugytojai tampa gausiausia pagal apimtį sveikatos priežiūros specialistų grupę, paveikta šių ilgalaikių ir intensyvių pokyčių.

Restruktūrizavimo proceso metu neišvengiamai keičiasi psichosocialinė darbo aplinka. Keičiasi tokie psichosocialiniai darbo veiksniai, kaip *darbo reikalavimai*, *darbo kontrolė* ir *socialinė parama*. Nustatyta, kad dėl ligoninių restruktūrizavimo inicijuotų pokyčių slaugytojai savo darbe susiduria su kylančiais darbo reikalavimais, mažėjančiu turimos kontrolės atliekamo darbo atžvilgiu bei darbe gaunamos socialinės paramos lygiu [3, 4]. Šių trijų psichosocialinių darbo veiksnių kombinacija lemia slaugytojų stipraus darbinio streso išgyvenimą [5, 6]. Slaugytojai darbe taip pat susiduria su restruktūrizavimo procesui specifiniais psichosocialiniais darbo veiksniais, tokiais kaip *profesinio vaidmens ir pareigų pokyčiai* [7, 8], *nesaugumo dėl darbo* bei *psichologinio smurto darbe intensyvėjimas* [9, 10, 11], *suvokiamo restruktūrizavimo proceso teisingumo stygius* [2, 12, 13].

Europoje restruktūrizavimo inicijuotų pokyčių įtakos darbuotojų sveikatai tyrimai jau pakankamai išplėtoti, tačiau palyginti nedaug jų kelia galimo netiesioginio restruktūrizavimo poveikio darbuotojų sveikatos rodikliams klausimą. Dėl ligoninių restruktūrizavimo pasikeitusi psichosocialinė darbo aplinka gali tapti papildomu darbinio streso šaltiniu slaugytojams, kuriam įveikti gali būti pasitelktos pasyvios įveikos strategijos, tokios kaip alkoholio, tabako ir psichotropinių vaistų vartojimas. Su ligoninių restruktūrizavimu susiję slaugytojų psichosocialinės darbo aplinkos pokyčiai gali prisidėti prie šių specialistų sveikatai žalingo elgesio intensyvėjimo [5, 14, 15].

Tyrimo tikslas – ištirti restruktūrizuojamose ligoninėse dirbančių slaugytojų psichosocialinės darbo aplinkos, sveikatos ir sveikatai žalingo elgesio tarpusavio sąsajas.

Tyrimo metodika

Aprašomojo analitinio skerspjūvio pobūdžio tyrimo imtį sudarys slaugytojos, kurios turi ne mažesnę nei vienerių metų darbo patirtį restruktūrizuojamoje ligoninėje. Siekiant užtikrinti tinkamos populiacijos homogeniškumą tinkamais tyrimo respondentais pasirinktos slaugytojos, kadangi slaugytojai sudaro itin mažą šių medicinos specialistų procentinę dalį. Higienos instituto Sveikatos informacijos centro išankstiniais statistiniais duomenimis, 2010 metų pabaigoje Lietuvoje buvo 23843 slaugytojų [16]. Duomenų apie restruktūrizuojamose ligoninėse šiuo metu dirbančių slaugytojų skaičių nėra. Imtį sudarytų 494 slaugytojos, esant 95 proc. pasikliautiniam intervalui,

bei prognozei pasirinkus vieną iš sveikatai žalingo elgesio komponentų – tabako vartojimą, esant didžiausiam tikėtinam rūkymo paplitimui tyrimo imtyje 30 proc., iškelus hipotezę apie galimą 4 proc. paklaidą. Didžiausias tikėtinas rūkymo paplitimas tyrimo imtyje prognozuojamas atsižvelgiant į 2008 metų Narkotikų kontrolės departamento prie LR Vyriausybės užsakymą atlikto psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimo bendrojoje populiacijoje tyrimo duomenis, pagal kuriuos per pastaruosius 12 mėnesių yra rūkę 25,5 proc. 15-64 m. moterų.

Atsitiktinės atrankos būdu iš LR Sveikatos apsaugos ministerijos restruktūrizuojamų ligoninių sąrašo atrinktos 27 sveikatos priežiūros įstaigos. Atsitiktinės atrankos žingsnelis, lemiantis ligoninės patekimą į tyrimo imtį, buvo pasirinktas atsižvelgiant į kiekvienam iš trijų – respublikos, regiono ir rajono – lygmenų priklausanti ligoninių skaičių. Gavome 14 ligoninių sutikimus dalyvauti tyrime. Tyrimas vakdomas: slaugytojų apklausa jau atlikta keturiuose ligoninėse.

Tyrimui naudojama Higienos institute sudaryta 63 klausimų anketa, skirta slaugytojų sociodemografiniams ir su darbo vietos ypatumais susijusiems duomenims surinkti, psichosocialinei darbo aplinkai, subjektyviai fizinei ir psichikos sveikatai, sveikatai žalingo elgesio – alkoholio, tabako ir psichotropinių vaistų be gydytojo paskyrimo vartojimo – ypatumams bei visų šių rodiklių su restruktūrizavimu siejamiems pokyčiams įvertinti. Sudarant anketą buvo remtasi Karasek Reikalavimų-Kontrolės-(Paramos) modeliu, Narkotikų kontrolės departamento prie LR Vyriausybės 2008-ųjų metų psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimo Lietuvoje tyrime naudotu ir Lietuvoje adaptuotu Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro (ENNSC) Europinio modelio klausimynu. Į anketą įtrauktos *Pasitenkinimo gyvenimu skalė* (Satisfaction with Life Scale) ir *Įprastinio psichinio distreso skalė* (Self reported frequent mental distress). 2011 m. liepos - rugpjūčio mėnesį VUL Santariškių klinikų Centro filiale atlikto pilotinio tyrimo duomenimis, psichometrinės anketos charakteristikos pakankamos. Tyrimo anketos struktūra ir kintamieji atspindi koncepcinėje tyrimo schemoje (1 pav.)

Duomenys bus analizuojami standartiniu statistiniu SPSS 17.0 PC programų paketu.

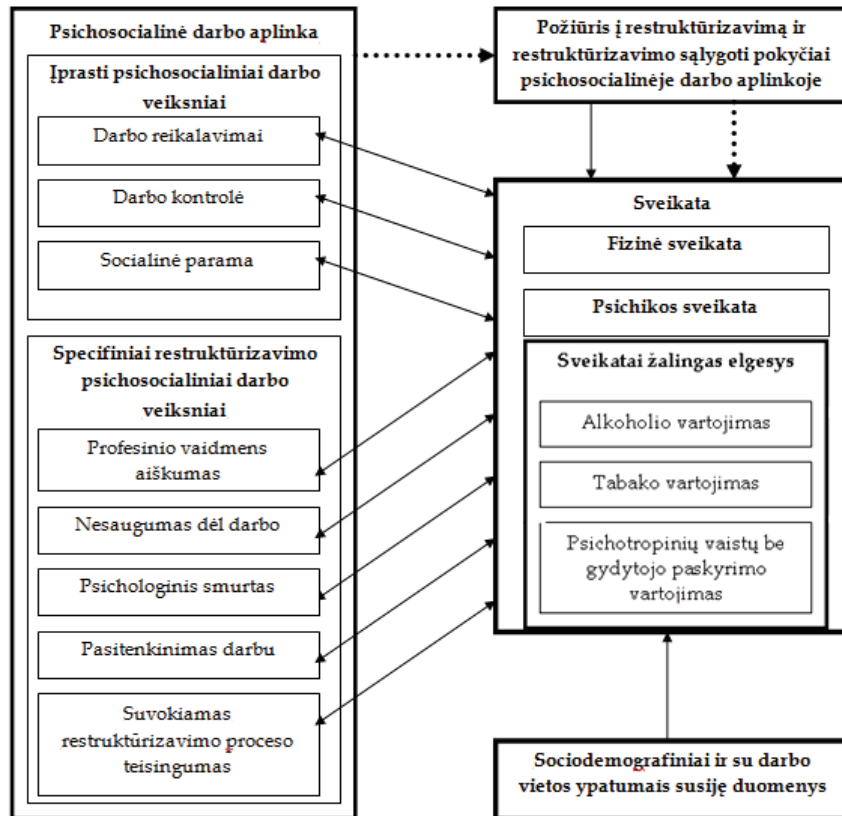
Laukiami rezultatai

Bus gautos naujos žinios apie Lietuvos restruktūrizuojamose ligoninėse dirbančių slaugytojų psichosocialinę darbo aplinką, subjektyvią fizinę bei psichikos sveikatą, sveikatai žalingą elgesio – alkoholio, tabako bei psichotropinių vaistų vartojimo – ypatumus. Tyrimas atskleis slaugytojų subjektyvų restruktūrizavimo proceso vertinimą, su restruktūrizavimu siejamus slaugytojų psichosocialinės darbo aplinkos, sveikatos ir sveikatai žalingo elgesio pokyčius. Tyrimo rezultatai padės geriau pažinti sudėtingą restruktūrizavimo fenomeną: kaip naujai kylančią psichosocialinę riziką darbe, bei kaip procesą galintį turėti įtakos darbuotojų sveikatai ir sveikatai žalingo elgesio tendencijoms.

Literatūros sąrašas

1. Kieselbach T, Nielsen K, Triomphe CE. Psychosocial risks and health effects of restructuring. Investing in well-being at work: Addressing psychosocial risks in times of change. High Level Conference Organised by the European Commission and the Belgian EU Presidency, 2010.
2. Kieselbach T. Health in restructuring: Innovative approaches and policy recommendations (HIRES). European Expert Group on Health in Restructuring. Reiner Hampp Verlag, Germany, Muenchen, 2009.
3. Aiken LH, Clarke SP, Sloane DM, et al. Nurses' reports on hospital care in five countries. *Health affairs*. 2001; 20(3): 43-53.
4. Widerszal-Bazyla M, Radkiewicz P, Hasselhornc HM, Conwayd PM, Van der Heijden B. The Demand-Control-Support model and intent to leave across six European countries: The role of employment opportunities. *Work & Stress*. 2008; 22 (2): 166-184.
5. Bourbonnais R, Brisson JC, Malenfant R, Vezina M. Health Care Restructuring, Work Environment, and Health of Nurses. *American Journal of Industrial Medicine*. 2005; 47: 54-64. 18.
6. Pappas AN, Alamanos Y, Dimoliatis IDK. Self-rated health, work characteristics and health related behaviours among nurses in Greece: a cross sectional study. *BMC Nursing*. 2005; 4: 8.
7. Jankauskienė Ž, Kubilienė E, Juozulynas A, Stukas R. Veiksnių, formuojančių slaugytojų profesinę elgseną, analizė. *Medicinos teorija ir praktika*. 2009;15 (4): 372-381.
8. Baumann A, Giovannetti P, O'Brien-Pallas L, et al. Healthcare Restructuring: The Impact of Job Change. *Canadian Journal of Nursing Leadership*. 2001; 14(1): 14-20.
9. Burke RJ. Survivors and victims of hospital restructuring and downsizing: who are the real victims? *International Journal of Nursing Studies*. 2003; 40: 903-909.
10. Maurier WL, Northcott HC. Job uncertainty and health status for nurses during restructuring of health care in Alberta. *Western Journal of Nursing Research*. 2000; 22: 623-64.

11. Pajarskienė B, Vėbraitė I. Pasikartojančio užgaulaus elgesio sąsajų su socialinės darbo aplinkos veiksniais tarp dirbančiųjų Vilniuje ir Klaipėdoje vertinimas. Tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija. Į sveiką gyvenimą ir skaidrią būti Vydūno keliu, 2011.
12. Burke RJ. Implementation of hospital restructuring and nursing staff perceptions of hospital functioning. Journal of Health Organization and Management. 2004; 18 (4): 279-289.
13. Spence-Laschinger HKS, Sabiston JA, Finegan J, Shamian J. Voices from the Trenches: Nurses' Experiences of Hospital Restructuring in Ontario. Canadian Journal of Nursing Leadership. 2001; 14 (1): 6-13.
14. Trinkoff AM, Storr CL, Wall MP. Prescription-type drug misuse and workplace access among nurses. Journal of addictive diseases 1999;18(1):9-17.
15. Dunn, D. (2005). Substance abuse among nurses-defining the issue. Association of operating room nurses. (82) 592-596.
16. Lietuvos gyventojų sveikata ir sveikatos priežiūros įstaigų veikla 2010 m. (2011).



1 pav. Tyrimo schema.

LINKS BETWEEN PSYCHOSOCIAL WORK ENVIRONMENT, HEALTH AND HEALTH-DAMAGING BEHAVIOR OF NURSES IN HOSPITALS UNDER RESTRUCTURING

Justina Kaliatkaitė, Birutė Pajarskienė
 Higienos institutas

Summary

Hospital restructuring is a part of health care reform that has taken place in Lithuania during the past twenty years. Study aims to examine links between psychosocial work environment, health and health-damaging behavior of nurses. Sample of this cross-sectional research will consist of nurses who have not less than a year of experience of work at hospital under restructuring. Anonymous survey will be conducted at randomly selected hospitals of Lithuania. Results will contribute to better understanding of hospital restructuring phenomenon as a new emerging psychosocial risk, and its possible impact on employee's health and health-damaging behavior.

Keywords: restructuring, nurses, health-damaging behavior

KLAIPĖDOS PAAUGLIŲ POŽIŪRIS Į NARKOMANIJOS PROBLEMĄ

Dalia Jurgaitienė, Diana Šopagienė

Klaipėdos universitetas

RAKTAŽODŽIAI: moksleiviai, požiūris į narkotikus ir narkomaniją, narkotikų nustatymo testai.

Darbo tikslas - išanalizuoti Klaipėdos moksleivių požiūrį į narkotikus ir narkomanijos reiškinių bei narkotikų nustatymo testų, kaip prevencinės priemonės, panaudojimo galimybes. 2008 m. atlikta anoniminė anketinė Klaipėdos bendrojo lavinimo ir Klaipėdos profesinio lavinimo mokyklų moksleivių apklausa. Viso analizei panaudota 544 anketų: 276 anketos iš bendrojo lavinimo ir 268 iš profesinio lavinimo mokyklų. Iš jų - 48,7 proc. sudarė vaikinų anketos, o 51,3 proc.- merginų anketos. Respondentų amžiaus vidurkis: 17,6 m.- iš bendrojo lavinimo ir 18,4 m.- iš profesinių mokyklų. Straipsnyje aptariama, kaip moksleiviai vertina narkomanijos problemą Lietuvoje politiniu, moraliniu, ekonominiu ir socialiniu požiūriu, aptiriamos narkotikų vartojimo paauglystėje priežastys. Antroje dalyje bandyta išsiaiškinti, kaip moksleiviai vertina narkotikų nustatymo testus. Nustatyta, kad 44,3 proc. vaikinų ir 41,5 proc. merginų pritaria nuomonei, kad moksleivius reikia testuoti dėl nelegalių narkotikų vartojimo. 39,8 proc. vaikinų ir 39,7 proc. merginų tam nepritaria, bet atitinkamai 15,9 proc. vaikinų ir 18,8 proc. merginų dar neturi savo nuomonės šiuo klausimu. Didesnė pusė moksleivių galvoja, kad jų tėvai norėtų, jog mokyklose būtų vykdomas moksleivių testavimas dėl narkotikų. 79,6 proc. moksleivių galvoja, kad iš mokyklos reikia pašalinti narkotikus platinančius, o 48,2 proc.- kad ir vartojančius narkotikus moksleivius.

NARKOMANIJOS PREVENCIJOS MOKYKLOSE PRIORITETAI KLAIPĖDOS IR KAUNO STUDENTŲ PIRMAKURSIŲ NUOMONE

V. Andrejevas

Mykolo Romerio universitetas Viešojo saugumo fakultetas

D. Jurgaitienė

Klaipėdos universitetas Sveikatos mokslų fakultetas

Santrauka

Darbo tikslas – palyginti, kaip informacijos apie narkotikus ir narkomaniją pateikimo formas, temas, vykdytojus, užsiėmimų vietą, laiką, dalyvių skaičių vertina buvę mokiniai, Klaipėdos ir Kauno aukštųjų mokyklų studentai – pirmakursiai. 2010- 2011 metais Klaipėdos universitete ir Mykolo Romerio universitete (Kauno m. filialas) buvo apklausti šių universitetų pirmakursiai, kurių amžius nuo 18 iki 21 metų. Viso apklausėme 338 pirmo kurso studentų: 187 iš Klaipėdos ir 151 iš Kauno. Šių studentų prašėme prisiminti paskutinius du metus mokykloje, kurią jie neseniai baigė, ir į klausimus atsakinėti moksleivių akimis. Anketą sudarė 13 klausimų. Tyrimo metu pavyko nustatyti, kokios informacijos apie psichoaktyvias medžiagas, kokių specialistų teikiamos ir kokių užsiėmimo formų pageidauja mokiniai. Ši informacija turėtų padėti efektyviau vykdyti narkomanijos prevenciją mokyklose, o prevencijos vykdytojams suteikti galimybę pasirinkti efektyvesnes vykdymo formas.

Raktažodžiai: narkomanijos prevencija, prioritetai, studentų nuomonė

Įvadas

Bendrojo lavinimo ir profesinių mokyklų 15-16 metų moksleivių tyrimai rodo, kad tarp moksleivių plinta rūkymas (ypač sparčiai tarp mergaičių), alkoholinių gėrimų vartojimas, o svarbiausia - nelegalių narkotikų vartojimas [1, 2, 3]. Be to, įvairios moksleivių apklausos rodo, kad apie narkotines ir psichotropines medžiagas moksleiviai žino gana daug, yra jas matę savo akimis, gavę pasiūlymų jas išbandyti [4, 5, 6]. Jaunimas domisi šiais klausimais, žino daugelio narkotinių medžiagų pavadinimus, pažįsta asmenis, vartojančius narkotikus, neretai dalyvauja susibūrimuose, kuriuose vartojami narkotikai [4, 5]. Pastaruoju metu narkotikai tapo viena populiariausių jaunimo ir moksleivių pokalbių temų. Deja, jaunimui labai trūksta profesionalios informacijos apie narkotikų vartojimo padarinius ir jų žalą [7, 8, 9].

Tyrimo tikslas, tyrimo metodai

Nuo 1998 metų Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakultete (Kauno m. filialas) Valstybės sienos apsaugos katedroje pagal susitarimą su Kauno m. savivaldybe Kauno m. 5-8 klasių mokiniams (grupelėmis po 15 – 20 vaikų) buvo vykdoma tam tikra narkomanijos prevencijos programa užsiėmimų forma, kuriuos vedė šios katedros dėstytojai. Bendravimas su mokiniais vykdavo apie 1 val. specializuotame narkomanijos prevencijos kabinete įvairiomis formomis ir būdais: pokalbiai, klausimai - atsakymai, psichologinis eksperimentas, skaidrių, fotonuotraukų bei filmų peržiūra ir pan. Naudojamos visos turimos informacinės priemonės: narkotikų muziejaus eksponatai, lagaminas su narkotikų pavyzdžiais, nuotraukos, vaizdo įrašai, kompaktinės plokštelės ir kt. Užsiėmimo metu buvo nagrinėjami tokie klausimai: kas yra narkomanija, kas yra narkomanas, kokie narkotikai vaikams yra žinomi, kokios pasekmės gali būti, pradėjus vartoti narkotikus, kas yra priklausomybė nuo narkotikų ir pan.

Mokiniais patikdavo tokios informacijos apie narkotikus ir narkomaniją pateikimo formas ir jie noriai lankėsi šiame kabinete. Nuo 1998 m. iki 2010 m. čia pabuvojo apie 2000 mokinių beveik iš visų Kauno miesto mokyklų.

Nutarėme patikrinti, ar tikrai šiame specializuotame kabinete naudojami informacijos metodai yra efektyvūs bei patrauklūs ir kitiems mokiniams, remiantis mokslinių tyrimų atlikimo metodika. Tam tikslui sukūrėme anketą, kurios pagalba nutarėme apklausti ką tik baigusius bendrojo lavinimo mokyklas jaunas žmones - Klaipėdos ir Kauno studentus – pirmakursius. Anketoje buvo 13 klausimų. Didžioji dalis klausimų buvo susijusi su specializuotame kabinete taikomų priemonių įvertinimu, nors buvo ir kitokių narkomanijos prevencijos būdus ir vykdytojus aptariančių klausimų.

Šio tyrimo tikslas – palyginti, kaip informacijos apie narkotikus ir narkomaniją pateikimo formas, temas, vykdytojus, užsiėmimų vietą, laiką, dalyvių skaičių vertina buvę mokiniai, Klaipėdos ir Kauno aukštųjų mokyklų studentai – pirmakursiai.

2010 metais spalio - lapkričio mėn. ir 2011 rugsėjo - spalio m. Klaipėdos universitete ir Mykolo Riomerio universitete (Kauno m. filialas) buvo apklausti šių universitetų pirmakursiai, kurių amžius nuo 18 iki 21 metų. Viso apklausėme 338 pirmo kurso studentų: 187 iš Klaipėdos ir 151 iš Kauno. Šių studentų prašėme prisiminti paskutinius du metus mokykloje, kurią jie neseniai baigė, ir į klausimus atsakinėti moksleivių akimis. Anketą sudarė 13 klausimų. Buvo rekomenduojama, esant uždaro tipo klausimui, sunumeruoti pateiktus galimus atsakymų variantus eilės tvarka pagal svarbą, o šiuos skaičius pavadiname vietomis. Buvo skiriama tiek vietų, kiek buvo atsakymų variantų. Kadangi esant tokiam dideliame vietų skaičiui, I vieta dažnai mažai skiriasi nuo II vietos, o II vieta nuo III vietos, nutarėme papildomai apskaičiuoti pirmųjų trijų vietų aritmetinį vidurkį ir pateikti jį kaip išvestinį rodiklį bendrai abiejų miestų respondentams.

Rezultatai ir jų aptarimas

Kaip matyti iš 1 lentelės, iš pateiktų 7 temų apie narkotines medžiagas moksleiviai daugiausiai dėmesio (t.y., I vieta) skyrė temai apie narkotikų vartojimo pasekmes. Net 35,8 proc. kauniečių ir 27,9 proc. klaipėdiečių (reikšmingo skirtumo tarp šių dviejų miestų respondentų nerasta) patvirtino, kad ši tema, jų nuomone, pati reikalingiausia mokiniams. Tai rodo, kad mokiniai nežino arba žino per mažai šia tema arba nėra tikri, kad jų turima informacija yra teisinga.

1 lentelė

Respondentų atsakymai į klausimą “Kokios temos būtų pačios reikalingiausios, kalbant apie narkotikus ir narkomaniją (sunumeruokite pagal svarbą)?”

Temos	Miestas	Atsakiusiųjų “taip” procentas			P	I–III vietų vidurkis (išvestinis rodiklis procentais)
		I vietoje pagal svarbą	II vietoje pagal svarbą	III vietoje pagal svarbą		
Narkotikų rūšys	Klaipėda	24,9	8,9	11,3	0,000	12,8
	Kaunas	14,6	4,6	12,6		
Narkotikų vartojimo būdai	Klaipėda	3,8	3,0	10,6	0,026	8,1
	Kaunas	6,0	8,6	16,6		
Narkotikų poveikis	Klaipėda	29,8	18,1	21,4	p>0,05	21,6
	Kaunas	16,6	27,2	16,6		
Narkotikų vartojimo pasekmės	Klaipėda	27,9	24,8	17,1	p>0,05	23,0
	Kaunas	35,8	19,2	13,2		
Priklausomybės išsivystymas	Klaipėda	10,1	18,3	14,1	0,000	17,1
	Kaunas	15,9	26,5	17,9		
Gydymas nuo priklausomybės	Klaipėda	4,7	7,3	13,7	0,040	9,5
	Kaunas	6,0	9,3	15,9		
Narkomanijos profilaktika	Klaipėda	2,1	2,3	3,2	0,000	4,2
	Kaunas	4,8	4,6	7,3		

P – reikšmingumo lygmuo, lyginant Klaipėdos ir Kauno respondentų atsakymus

Visai nedaug nuo pirmą vietą užėmusios temos atsiliko tema apie narkotikų poveikį, t.y., apie vartojimo požymius (29,8 proc.klaipėdiečių ir 16,6 proc. kauniečių, p>0,05) Matyt, šios žinios mokiniams reikalingos, kad anksti atpažinti narkotikais piktnaudžiaujantį draugą, pažįstamą, ar šeimos narį. Susumavus pirmų trijų vietų rezultatus bendrai Klaipėdai ir Kaunui ir išvedus vidurkį, matyti, kad daugiausia respondentų pasisakė už informaciją apie narkotikų vartojimo pasekmes, antroje vietoje - apie narkotikų poveikį ir požymius, trečioje - apie priklausomybės išsivystymą. IV, V, VI vietose liko temos: narkotikų rūšys, gydymas nuo priklausomybės, narkotikų vartojimo būdai. Mažiausiai respondentų (išvestinis rodiklis tik 4,2 proc.) norėtų dalyvauti užsiėmimuose, kur būtų kalbama apie narkomanijos profilaktiką (kaip ją vykdyti).

Sekančiame klausime buvo išvardinta net 8 įvairios pareigybės,- tiek mokyklos darbuotojų, tiek atvykusių iš svetur, o rezultatai pateikti 2 lentelėje.

Respondentų atsakymai į klausimą “Kas turi vesti šiuos užsiėmimus mokyklose
(sunumeruokite pagal svarbą)?”

Specialistai	Miestas	Atsakiusiųjų “taip” procentas			P	I–III vietų vidurkis (išvestinis rodiklis procentais)
		I vietoje pagal svarbą	II vietoje pagal svarbą	III vietoje pagal svarbą		
Klasių vadovai	Klaipėda	4,3	11,2	10,7	0,000	7,5
	Kaunas	8,6	6,0	4,0		
Mokyklos psichologas	Klaipėda	11,3	8,5	10,2	0,000	9,5
	Kaunas	12,6	9,9	15,9		
Socialinis pedagogas	Klaipėda	1,4	7,9	16,8	0,016	7,9
	Kaunas	3,3	8,6	9,9		
Pedagogai dalyko dėstytojai	Klaipėda	6,1	5,3	5,3	p>0,05	5,0
	Kaunas	2,6	3,3	7,9		
Mokyklos medikai	Klaipėda	7,7	12,5	9,1	0,000	11,3
	Kaunas	7,3	17,9	13,2		
Gydytojai	Klaipėda	34,6	14,8	18,9	p>0,05	21,6
	Kaunas	35,1	15,2	11,3		
Policijos pareigūnai	Klaipėda	14,7	26,3	16,9	p>0,05	18,1
	Kaunas	15,2	23,8	11,9		
Bendraamžiai	Klaipėda	4,4	8,2	5,2	p>0,05	6,3
	Kaunas	6,0	7,9	6,0		

P – reikšmingumo lygmuo, lyginant Klaipėdos ir Kauno respondentų atsakymus

Jeigu būtų galima rinktis, pirmoje vietoje abiejų miestų mokiniai norėtų klausytis gydytojų (išvestinis rodiklis 21,6 proc.) Antroje vietoje moksleiviai pageidautų policijos pareigūnų (išvestinis rodiklis 18,1 proc.). Reikšmingų skirtumų tais dviem klausimais nerasta (2 lentelė). Beveik vienodai balų surinko ir pateko į III ir IV vietas mokyklų sveikatos specialistai ir mokyklų psichologai, nors žymiai dažniau šiais specialistais pasitikėjo kauniečiai nei klaipėdiečiai (p=0,000). ŠMM turėtų dar kartą apsvaistyti, ar tinkamai ugdymo institucijose šiuo metu pasirinkta narkomanijos prevencijos strategija ir vykdytojai. Tarpinėje padėtyje (t. y., V, VI, VII vietose) kaip lektorai, dirbantys su mokiniais narkotikų temomis, liko mokyklos socialiniai pedagogai, klasės auklėtojai ir bendraamžiai (išvestiniai rodikliai atitinkamai 7,9 proc., 7,5 proc. ir 6,3 proc.

Respondentų atsakymai į klausimą “Kokia informacijos pateikimo forma būtų pati patraukliausia
(sunumeruokite pagal svarbą)?”

Informacijos pateikimo forma	Miestas	Atsakiusiųjų “taip” procentas			P	I–III vietų vidurkis (išvestinis rodiklis procentais)
		I vietoje pagal svarbą	II vietoje pagal svarbą	III vietoje pagal svarbą		
Paskaita	Klaipėda	10,3	8,2	7,1	0,005	9,5
	Kaunas	11,3	10,6	9,3		
Pokalbis	Klaipėda	11,8	9,2	15,1	p>0,05	11,8
	Kaunas	12,6	10,6	13,2		
Diskusijos	Klaipėda	7,3	15,8	16,9	p>0,05	15,3
	Kaunas	16,7	15,3	20,0		
Klausimų atsakymų popietės	Klaipėda	2,3	11,4	9,3	p>0,05	6,9
	Kaunas	2,6	6,0	9,9		
Foto nuotraukos	Klaipėda	12,9	25,4	16,6	0,020	18,6
	Kaunas	10,4	26,3	20,0		
Teminiai filmai	Klaipėda	43,8	12,5	14,1	p>0,05	21,6
	Kaunas	33,8	13,9	11,9		
Narkotikų pvz. demonstravimas	Klaipėda	8,6	10,7	16,2	p>0,05	10,5
	Kaunas	6,6	11,9	9,3		

P – reikšmingumo lygmuo, lyginant Klaipėdos ir Kauno respondentų atsakymus

Kaip matyti 3 lentelėje, respondentai prioritetus atidavė teminių filmų narkotikų tema ir fotonuotraukų iš narkomanų gyvenimo peržiūrai. Apie teminius filmus tiek Klaipėdos, tiek Kauno respondentai pasisakė vienodai dažnai ($p>0,05$), o nuotraukų peržiūrėjimą dažniau rinkosi respondentai iš Klaipėdos ($p=0,020$). III vietoje respondentai nurodė diskusijas narkotikų ir narkomanijos tema (išvestinis rodiklis 15,3 proc.).

Toliau respondentų buvo paklausta “Kur turi vykti toks užsiėmimas, kad būtų efektyvu?” Tiek klaipėdiečiai, tiek kauniečiai vieningai pirmoje eilėje pasirinko specializuotą kabinetą, kuriame demonstruojami narkotikų pavyzdžiai, fotonuotraukos, rodomi teminiai filmai apie narkomanų gyvenimą ir pan.

Taigi, šio tyrimo metu pavyko nustatyti, kokios informacijos apie psichoaktyvias medžiagas, kokių specialistų teikiamos ir kokių užsiėmimo formų pageidauja mokiniai. Ši informacija turėtų padėti efektyviau vykdyti narkomanijos prevenciją mokyklose, o prevencijos vykdytojams suteikti galimybę pasirinkti efektyvesnes vykdymo formas.

Išvados

1. Iš visų informacijos pateikimo formų respondentai prioritetus atidavė teminių filmų narkotikų tema ir fotonuotraukų iš narkomanų gyvenimo peržiūrai. III vietoje respondentai nurodė diskusijas ir pokalbius.

2. Iš pateiktų 7 temų apie narkotines medžiagas respondentai daugiausiai dėmesio skyrė (t.y., I ir II vietas) temoms apie narkotikų vartojimo pasekmes ir narkotikų vartojimo požymius, trečioje vietoje - apie priklausomybės išsivystymą. IV, V, VI vietose liko temos: narkotikų rūšys, gydymas nuo priklausomybės, narkotikų vartojimo būdai.

3. Jeigu būtų galima rinktis, labiausiai abiejų miestų mokiniai norėtų klausytis gydytojų, antroje vietoje - policijos darbuotojų. Į III ir IV vietas kaip įdomiausi lektorai pateko mokyklų sveikatos specialistai.

Literatūra

1. Global status report on alcohol and health. 2011; World Health Organisation.
2. D.Jurgaitienė, A. Zaborskis, L. Šumskas “Narkotikų vartojimas tarp Klaipėdos profesinio mokyklų moksleivių 2004- 2006“ Medicina (Kaunas), 2009; 45 (4): 843–51.
3. moksleivių narkotikų vartojimo paplitimo įvertinimas. Vilnius.
4. Tamošiūnas T., Šutinienė I., Šimaitis A. Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas Europos mokyklose ESPAD – 2007. Vilnius. 2008.
5. Grimalauskienė O., Bulotaitė L., Javtokas Z., Subata E. ir kt. Narkotikų vartojimo prevencija bendruomenėje. Pirminės sveikatos priežiūros darbuotojo žinynas. Vilnius, 2002.
6. Jurgaitienė D. Narkotikų vartojimo paplitimas tarp moksleivių ir lemiantys veiksniai. Mokslinė monografija. Klaipėda, S. Jokužio leidykla, 2010.
7. Dalia Jurgaitienė, Dalija Stasiuvienė, Jūratė Grubliauskienė Jaunimo dažno lankymosi klubuose (diskotekose) sąsajos su narkotikų vartojimu ir požūris į prevencines priemones juose. Sveikatos mokslai (Vilnius), 2010; 5 (71): 3465–3471.
8. Gatins DE, White RM. School-based substance abuse programs: Can they influence students' knowledge, attitudes, and behaviors related to substance abuse? North Am J Psychol 2006;8(3):517–32.
9. Dalia Jurgaitienė, Lijana Vainoriūtė. Vyresniųjų paauglių narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos ypatumai Klaipėdos miesto profesinėse ir bendrojo lavinimo mokyklose. Visuomenės sveikata (Vilnius), 2009; 3 (46): 82–93.
10. Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. Prieiga per internetą: www.nkd.lt [žiūrėta 2011-01-05]

THE METHODS OF DRUG ABUSE PREVENTION IN SCHOOLS

V. Andrejevas, D. Jurgaitienė

Summary

In 2010 – 2011 338 students (187 from Klaipėda and 151 from Kaunas), ranging in age from 18 to 21 years old, were interviewed. Objectives of the study was to compare how information about drugs and addiction forms, themes, providers, lessons, time, number of participants is estimated by students. Of seven topics of drugs students were mainly focused on (ie, I, II , III sites) the themes about consequences of drug

use, drug effects and features, development of drug dependence,. In the IV, V, V places remained following topics: drug types, treatment for drug addiction, drug use patterns. Least the respondents would like to participate in workshops on drug prevention. If there was a choice, most students would like to listen to the physicians, then, the police officers. School health professionals and school psychologists are in the III and IV place as the most interesting lecturers. Social workers and class teachers remained in an intermediate position. The respondents rely on teachers and peers the least. Of all forms of information the respondents gave priorities to issue-based films on drugs, photographs about life of drug addicts, discussions and interviews. Quizzes, afternoon games, role plays received the least number of percentage as a source of information.

Keywords: drug abuse prevention, methods, priorities, students.

STUDENTŲ POŽIŪRIS Į VYKDOMĄ PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJĄ

Inga Bankauskienė

Vilniaus universitetas

Rūta Baltrušaitytė

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas

Tyrimo tikslas - išsiaiškinti Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų požiūrį į vykdomą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencinę veiklą, jos poreikį, privalumus, trūkumus ir galimybes. Pasirinktas kokybinis tyrimo metodas – diskusijų (focus) grupė. Tyrimo rezultatai parodė, kad studentams labiausiai trūksta teisingos, tinkamos, išsamios ir vertingos informacijos apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį ir žalą bei socialinių ir atsipalaidavimo įgūdžių. Vykdamas prevenciją būtina orientuotis į studentams svarbias vertybes, didžiausią dėmesį skiriant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai vykdyti laisvalaikio praleidimo vietose. Organizuodami ir vykdydami psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją studentų atstovai dažniausiai susiduria su lėšų, statistinės informacijos, vaizdinės informacijos ir priemonių bei mokymų apie prevencijos vykdymą trūkumu. Moksleiviams ir studentams taikomos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonės ir darbo metodai turėtų skirtis. Moksleiviams skirta prevencija turėtų būti labiau nukreipta į tabako vartojimą, o studentams – į alkoholio vartojimą.

RAKTAŽODŽIAI: psichoaktyviosios medžiagos, prevencija, studentai.

Jaunystė yra svarbus gyvenimo etapas, kai formuojasi ir keičiasi psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo įpročiai, nulemiantys šių medžiagų vartojimą ir priklausomybės riziką brandžiame amžiuje (Gotham ir kt., 2003, Shim ir Maggs, 2005). Su studijų metais paprastai sutampanti jaunystė yra labai svarbus gyvenimo etapas, kai eksperimentuojant ir tyrinėjant susiformuoja subjektyvus tapatybės jausmas, padidėja laisvė ir sumažėja tėvų įtaka, priimami tolimesni asmeninį gyvenimą apsprendžiantys ilgalaikiai sprendimai ir susiformuoja nauji elgesio įpročiai. Užsienyje atlikti tyrimai rodo, kad studijuojantis jaunimas alkoholį vartoja gausiau nei jų nestudijuojantys bendraamžiai (Schulenberg ir kt., 2001). Lietuvoje atlikti tyrimai taip pat rodo, kad alkoholio vartojimas yra plačiai paplitęs studentų tarpe (Astrauskienė ir kt., 2009, Narkotikų kontrolės departamento metinis pranešimas, 2008). Nesaikingas alkoholio vartojimas studijų metais ir skaudžios šitokio elgesio pasekmės yra ne tik pačių studentų, bet visos visuomenės problema, sulaukianti nemažai mokslininkų dėmesio (Saltz, 2005).

Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo 2007 m. tyrimo duomenimis, per paskutinius 12 mėnesių alkoholio vartojo beveik visi studentai (92 proc.). 16 proc. per paskutinius 12 mėnesių alkoholį vartojusių studentų kiekvieną savaitę piktnaudžiauja alkoholiu (išgeria šešis ir daugiau standartinius alkoholinio gėrimo vienetų¹ vienu metu). Alkoholio vartojimas draugų, giminių susitikimų metu atrodo priimtinas beveik visiems apklaustiesiems (97 proc.) ir susitikimų metu visada arba beveik visada vartojamas 30 proc. studentų. Be to, daugiau nei trečdalis apklaustų studentų gausų alkoholio vartojimą įvardijo kaip vieną svarbiausių jaunimo problemų. (Narkotikų kontrolės departamento metinis pranešimas, 2008).

Apklauso duomenimis, bent kartą gyvenime rūkė 49 proc. studentų, o dabar rūko 39 proc. studentų. 42 proc. rūkančiųjų arba rūkusiųjų studentų mėgino mesti rūkyti, tačiau vėliau vėl pradėjo.

Narkotines ar psichotropines medžiagas bent kartą gyvenime yra bandę 36,9 proc. studentų. Vidutinis amžius, kuomet studentai pirmą kartą išbandė daugumą narkotinių medžiagų – 18 metų, o labiausiai tarp studentų paplitusi narkotinė medžiaga – kanapės. Pusės tirtų studentų (52 proc.) manymu, žmonės narkotikus pradeda vartoti dėl noro patenkinti smalsumą ir viską išbandyti. Dar 4 studentai iš 10 mano, kad narkotikai pradeda vartoti siekiant atsipalaiduoti, pasijausti laisvam ir linksmam. Beveik trečdalis apklaustų studentų (31 proc.) nurodo, kad narkotikus pabandyti skatina noras neišsiskirti iš bendraamžių.

Tyrimo tikslas - išsiaiškinti Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų požiūrį į vykdomą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencinę veiklą, jos poreikį, privalumus, trūkumus ir galimybes.

¹ Standartiniam alkoholio vienetai prilygsta maždaug 40 ml stipriųjų gėrimų, 120-150 ml. vyno ir 330 ml alaus.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti studentų požiūrį į prevencinių priemonių taikymo poreikį Lietuvos auštosiuose mokyklose.
2. Ištirti, kokios yra galimybės taikyti prevencijos priemones studentams.
3. Išanalizuoti, kokios studentams taikomos prevencijos priemonės būtų pačios veiksmingiausios.

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo 4 vaikinai ir 3 merginos nuo 20 iki 23 m. amžiaus (vid.=21,43, SD=1,134). Visi tyrimo dalyviai tyrimo metu studijavo (3 - Lietuvos sveikatos mokslų universitete, 1 - Vilniaus Gedimino technikos universitete, 1 - Vilniaus kolegijoje, 1 - Vilniaus kooperacijos kolegijoje ir 1 - Vilniaus universitete). Tiriamieji atstovavo dvejoms Lietuvos studentų organizacijoms: Lietuvos medicinos studentų asociacijai (LiMSA) ir Lietuvos studentų atstovybių sąjungai (LSAS). Tiriamųjų užimamos pareigos šiose organizacijose: 4 – tarybos nariai, 1 – projektų koordinatorius ir 1 – viceprezidentas išoriniams reikalams (prevencinių programų koordinatorius). Tik vienas tiriamasis neturėjo prevencinės veiklos patirties. Likusių tiriamųjų visuomeninė veikla susijusi su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija nuo 1 iki 5 metų (vid.=2,67, SD=1,86).

Tyrimo metodas. Pagrindiniu kokybinio tyrimo metodu buvo pasirinkta **diskusijų (focus) grupė**, nes ji tinka nuomonių, idėjų tyrimui ir sąveikų tarp dalyvių konkrečiu metu stebėjimui. Diskusijų (focus) grupėje dalyvavo: 1 grupės vadovas (moderatorius), 2 grupės vadovo padėjėjai ir 7 tyrimo dalyviai (tiriamieji). Diskusijoje, kuri truko 2 val., buvo iš anksto suplanuota tvarka pateikti studentų poreikiams ir prevencijos galimybėms išsiaiškinti skirti klausimai. Visi tyrimo dalyviai buvo skatinami išreikšti savo požiūrį, įvertinti ar reaguoti į kitų tiriamųjų išsakytas mintis. Diskusija buvo įrašinėjama diktofono pagalba. Į diktofoną įrašytas tekstas vėliau buvo transkribuojamas (perrašytas į tekstinį formatą) ir įrašytas į kompiuterio bylą. Analizuojant ir interpretuojant tyrimo duomenis buvo pasinaudota R. A. Krueger (1994) pasiūlytomis diskusijų (focus) grupės duomenų analizės ir interpretavimo rekomendacijomis. Analizuojant diskusijos įrašo tekstą į pagalbą buvo pasitelkti ir moderatoriaus padėjėjų užrašai.

Rezultatai. Visi tyrimo dalyvių pritarė, kad vykdant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją studentai yra viena iš tikslinių grupių, tačiau pabrėžta, kad pagrindinė prevencinė veikla turėtų būti nukreipta į jaunesnius asmenis, nes požiūris į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą turi būti formuojamas jau vaikystėje. Išskirti ir pirmo kurso studentai, nes tyrime dalyvavusiųjų nuomone, tai yra ta tikslinė grupė, į kurią turėtų būti nukreipta prevencija. Tyrimo dalyviai taip pat akcentavo, kad nuo pirmo kurso prasideda naujas jauno žmogaus gyvenimo etapas. Taip pat kaip rizikos grupė buvo išskirti bendrabučiuose gyvenantys studentai. Be to, nerimą kelia visuomenėje jau įsivyravusi nuomonė, kad studentai nuolatos vartoja alkoholį.

Moksleiviams ir studentams taikomos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonės, darbo metodai ir būdai turėtų skirtis, nes skiriasi moksleivių ir studentų gyvenimo būdas. Vykdant prevenciją būtina orientotis į studentams ir moksleiviams svarbias vertybes, didžiausią dėmesį skiriant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai tikslinėse aplinkose - laisvalaikio praleidimo vietose.

Skirtingose amžiaus grupėse prevencija turėtų būti nukreipta į skirtingų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą: moksleiviams labiau į tabako vartojimą, o studentams į alkoholio vartojimą. Pasak tiriamųjų, studentų alkoholio vartojimo problema yra aktualesnė, todėl daugiausiai dėmesio siūloma skirti alkoholio vartojimo prevencijai, ypač besaikio vartojimo (vartojimo dideliais kiekiais), antroje vietoje tabako vartojimo prevencijai, o trečioje – kanapių. Dauguma tiriamųjų teigė, kad narkotikų vartojimo prevencija neturėtų būti prioritetinga sritis, kurioje reikėtų veikti.

Studentams labiausiai trūksta teisingos, tinkamos, išsamios ir vertingos informacijos apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį ir žalą bei socialinių ir atsipalaidavimo įgūdžių ugdymo. Pasak tiriamųjų, studentai vartoja alkoholį, nes jaučiasi nesaugiai, nedrąsiai naujoje socialinėje aplinkoje, jiems sunku atsiskleisti ir laisvai bendrauti. Kadangi studijų pradžia susijusi su didžiuliais aplinkos pokyčiais, tabako ir alkoholio vartojimas taip pat tampa pagalbine priemone susipažinti su naujais žmonėmis. Diskusijos metu taip pat kalbėta apie studentų norą pritaipyti prie bendraamžių ir jų supratimo formavimo reikšmę.

Tyrimo dalyvavę studentų atstovai išskyrė šias, jų nuomone veiksmingas, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencines priemones:

- Vaizdiniai ir informaciniai išspėjimai ant alkoholinių gėrimų etikečių, taros, cigarečių pakuočių, pabrėžiant vertybes arba dalykus, kuriuos studentai brangina.
- Laisvalaikio be psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo formavimas, akcentavimas, kad linksminis nevartojant psichoaktyviųjų medžiagų yra madinga. Tyrimo dalyvių nuomone, studentų atstovybės ga-

lėtų kasmet surengti po „Fresh party“ – vakarėlį be psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Tai galėtų tapti tradiciniu renginiu su studentų tarpe populiarių grupių pasirodymais.

- Socialinė reklama, bet ji turi būti transliuojama ne televizijoje, o vietose, kurios populiarios tarp studentų: aukštosiose mokyklose, internete, socialiniuose tinklalapiuose, kavinėse ar kitose laisvalaikio praleidimo vietose.
- Bendraamžių organizuojamos ir vykdomos prevencinės priemonės.
- Prevencinėse programose neturėtų būti akivaizdžių draudimo formos elementų.
- Didesnis laisvalaikio praleidimo vietų prieinamumas ir pasiekiamumas studentams. Studentų miesteliuose būtų tikslinga įrengti laisvalaikio praleidimo vietas (sporto aikštes ir pan.)

Organizuodami ir vykdydami psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją studentų atstovai dažniausiai susiduria su lėšų, statistinės informacijos, vaizdinės informacijos ir priemonių bei mokymų, kaip vykdyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją, trūkumu. Pasak tyrimo dalyvių, valstybės institucijos ir įstaigos turėtų paskatinti studentų atstovybes ir jaunimo organizacijas įsitraukti į prevencinę veiklą, duoti žinią, kad mato juose potencialą veikti. Taip pat visose savivaldybėse jaunimo programų vykdymui turėtų būti skiriamos lėšos, o jaunimo sveikata turėtų būti įtraukta kaip viena iš prioritetinių veiklos sričių.

Išvados

1. Tyrimo dalyvių nuomone, moksleiviams ir studentams taikomos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos priemonės ir darbo metodai turėtų skirtis, nes skiriasi moksleivių ir studentų gyvenimo būdas. Moksleiviams skirta prevencija turėtų būti labiau nukreipta į tabako vartojimą, o studentams – į alkoholio vartojimą (ypač vartojimo dideliais kiekiais).
2. Pirmo kurso studentai išskirti kaip didžiausia rizikos grupė tarp visų studentų.
3. Vykdydant prevenciją būtina orientuotis į studentams ir moksleiviams svarbias vertybes, didžiausią dėmesį skiriant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijai laisvalaikio praleidimo vietose.
4. Studentams labiausiai trūksta teisingos, tinkamos, išsamios ir vertingos informacijos apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį ir žalą bei socialinių ir atsipalaidavimo įgūdžių.
5. Organizuodami ir vykdydami psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją studentų atstovai dažniausiai susiduria su lėšų, statistinės informacijos, vaizdinės informacijos ir priemonių bei mokymų apie prevencijos vykdymą trūkumu.

Literatūra

1. Astrauskienė A., Dobrovolskis V., Stukas R. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų. *Medicinos teorija ir praktika*, 2009, 15(4), p. 366-371.
2. Gotham H. J., Sher K. J., Wood P. K. Alcohol involvement and developmental task completion during young adulthood // *Journal of Studies on Alcohol*, 2003, vol. 64, 32-42.
3. Krueger R. A. „Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2004. iš Rabiee F. Focus-group interview and data analysis. *Proceeding of the Nutrition Society*, 2004, 63, 655-660 p.
4. Narkotikų kontrolės departamento metinis pranešimas. 2008.
5. Saltz R. F. Preventing alcohol related problems on college campuses. *Alcohol research and health*, 2005, 28, p. 249-251.
6. Schulenberg J. E., Maggs J. L., Long S. W. ir kt. The problem of binge drinking: insights from a developmental perspective. *Alcoholism, Clinical and experimental research*, 2001, 25, p. 473-477.
7. Shim S., Maggs J. L. A Psychographic Analysis of College Students' Alcohol Consumption: Implications for Prevention and Consumer Education // *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 2005, vol. 33 (3), p. 255-273.

Summary

In the field of psychoactive substance use prevention alcohol use among high-school students must be highlighted. Students lack truthful, appropriate and comprehensive information about the effects and harm of psychoactive substance use, social and tension reduction, relaxation skills. Prevention should be values-oriented and implemented in leisure places.

Keywords: psychoactive substances, prevention, students.

ŽALINGI ĮPROČIAI BŪSIMŲJŲ DARBININKŲ TARPE

Rita Bijeikytė Staršelskienė

VšĮ Klaipėdos laivų statybos ir remonto mokykla

Psichologai teigia, kad vaikams dar nesulaukusiems paauglystės, šeimos įtaka yra didesnė, nei bendraamžių, o iššaukiantis jų elgesys reiškia „žmonės, ar mane girdite“. Suaugusiųjų destruktivus elgesys šeimoje (narkomanija, psichinės ligos), socialinė aplinka, bedarbystė įtakoja jaunosios kartos elgesio pažeidžiamumą.

Tėvų namuose vaikas girdi: „Neik ten, nedaryk tai, pareik laiku“, bet būdamas laisvas, jis prisimins ne tėvų įsakymus, o jų rodytą elgesį – linksminimosi, raminiomosi būdus. Pagrindinė priežastis dėl pašalinimo iš bendrabučio būna alkoholio vartojimas. Mokiniai neturi išugdytų neigiamų nuostatų į alkoholį, rūkymą, narkotikus.

Mokykloje vyksta vieši svarstymai prasižengusių mokinių mokyklos vaiko gerovės komisijoje ir organizuojamos paskaitos alkoholio prevencijai, rodomi filmai. Paskaitas skaito mokyklos socialinė pedagogė, kartais kviečiami lektoriai, pvz., NVO Baltų Ainių atstovai - Artūras Šiukšta, Algirdas Simutis, kunigas Robertas Gedvydas Skrinkas. Dažnai po paskaitų sulaukiama daug klausimų iš mokinių, parodomas noras tęsti pokalbius, konsultuotis kabinete.

2008 m. kovo 5d. VšĮ Klaipėdos laivų statybos ir remonto mokykloje raštu buvo atliekama apklausa apie mokinių polinkį narkotikams, žalingiems įpročiams. Anoniminėje apklausoje dalyvavo *šimtas šešiolika* mokinių. Mokinių atsakymai pasiskirstė sekančiai:

1. *Ką manai apie rūkymą ir rūkančiuosius?*

68% mokinių mano, kad apribojimai ir draudimai nieko gero neduos, kad kiekvienas pats turi nuspręsti ar jam rūkyti.

17% mokinių mano, kad rūkyti galima ne visur.

13% mokinių mano, kad rūkantieji apnuodija aplinką ir verčia visus kvėpuoti tabako dūmais.

2. *Prieš egzaminą visi dreba ir kažkas pasiūlo atsineštų raminamųjų tablečių. Ar paimsi?*

70% - Ne. Dirbtinai savęs raminti nenoriu.

20% - Paimsiu tik tuo atveju, jei nuo baimės keliai linksta.

10% - Ne. Jei kitą kartą vėl prireiktų ir niekas neatneš, tai iš kur jų gaučiau?

3. *Draugijoje ratu perduodama cigaretė su žolele. Visi draugai užsitraukė ir atėjo tavo eilė. Kaip pasielgsi?*

67% - Na, bent kartelį pabandyti reikia.

21% - Ne, aš atsikelsiu ir išeisiu.

12% - Cigaretės neimsiu ir išsityčiosiu iš jų visų paikysčių.

4. *Susibūrė linksma draugija, visi jau truputį įkaušę; šoka, kvatojasi, Ateini pavėlavęs, kaip elgiesi?*

60% - Išgersiu dvi tris taureles, kad būčiau „kaip visi“ (net 70 mokinių yra tos nuomonės).

28% - Jeigu nori tegul geria, man linksma ir taip.

12% - Nepakenčiu draugijų, kuriose linksma nuotaika priklauso nuo alkoholio. Šiek tiek pabūsiu ir išeisiu.

Vyrauja net 60% atsakymai - nori būti „kaip visi“. Paauglystėje poreikis neformalaus bendravimo ir priklausomybė nuo bendraamžių. Dažnai paaugliai norėdami atrodyti suaugę ima rūkyti, vartoti alkoholį.

Mokiniai jausdami artimų žmonių nepasitikėjimą, nusivylimą jais gali ne tik alkoholizuotis, bet ir nusikalsti. Ne kartą mokykloje buvo rodytas filmas „Pykšt pokšt tu negyvas“. Pagrindinis filmo veikėjas Trevoras Adomas nebeturi vardo. Jis sako: sunku būti niekuo, visiems neįtikti, motina ir tėvas kai tavimi nusivilia, kuprinė tikrinama, bet nežinoma, kas slypi vaiko širdyje.

5. *Kai kas sako: „Narkotikai nepavojingi, jeigu jie atsargiai vartojami“. Ar tiki tuo?*

70% - Taip galvojantieji apgaudinėja patys save.

30% - Tai teisybė, tačiau išskyrus stiprius narkotikus.

Sąmoningumą didinti apie visų narkotikų pavojingumą, suvokti asmeninę riziką, kurią gali sukelti narkotikų vartojimas.

6. *Kai kurie galvoja, kad tranki muzika ir narkotikai neatskiriami. Kokia tavo nuomonė?*

64% - Galima kurti ir groti puikią muziką ir be narkotikų.

22% - Visi muzikantai ką nors „ima“.

7% - Narkotikams veikiant, muzikos suvokti neįmanoma.

7. *Tavo draugas (-ė) primygtinai prašo paskolinti pinigų. Žinai, kad jis reguliariai vartoja narkotikus. Ar paskolinsi?*

54% - Ne.

40% - Paskolinsiu su sąlyga, jei pasakys, kam reikalingi pinigai.

6 % - Taip.

8. *Įsimylėjai iki ausų. Leidi laiką savo mylimojo(-osios) draugijoje. Po kurio laiko pastebi, kad visi, taip pat ir tavo draugas (-ė), nevensia išgerti kelių taurelių, o kartais ir parūkyti „žolės“ ar įsišvirkšti kai ko stipresnio. Kaip pasijusi?*

47% - Nebūtina daug laiko leisti toje draugijoje.

44% - Toji draugija naikina mano meilę.

9% - Jeigu ten linksma, ar tai blogai?

Išvados

1. Narkomanijos srityje reikia dirbti **ne epizodiškai, protrūkiškai, bet dirbti tęstinį darbą**. Dešimt kartų vaikas atsisakys siūlomų jam narkotikų, o pasiūlius dar kartą – jis paims, nes smegenims atsibos kovoti. Informaciją prieš narkotikus derėtų pateikti sistemingai.

Pvz., mokinys Aleksandras įtikinėja draugą pertraukos metu, kad marihuana nepavojinga, net tai geriau nei gerti alų. Tuomet socialinė pedagogė eina į grupę ir skaito paskaitą apie marihuanos žalą, keičia Aleksandro neteisingą požiūrį apie marihuanos poveikį.

2. **Tėvų blaivus elgesys geriau ugdo neigiamas nuostatas į alkoholį, rūkymą, narkotikus**. Vėliau nuostatos įtvirtinamos mokykloje, kolektyve.

3. **Šeimos tarpusavio emociniai santykiai apsaugo nuo blogybių**. Šeima duoda vaikui saugumo jausmą, psichologinį komfortą įvairiose situacijose, pasitikėjimą savo jėgomis, troškimą pažinti, apsaugo vaiką nuo narkotikų traumuojančios patirties, padeda vaikui ryškėti jo individualybei.

4. Mokiniai jausdami artimų žmonių nepasitikėjimą, nusivylimą jais gali ne tik alkoholizuotis, bet ir nusiikalsti. Ne kartą mokykloje buvo rodytas filmas „Pykšt pokšt tu negyvas“. Pagrindinis filmo veikėjas Trevoras Adomas nebeturi vardo. Jis sako: sunku būti niekuo, visiems neįtikti, motina ir tėvas kai tavimi nusivilia, dažnai kuprinė tikrinama, bet nežinoma, kas slypi vaiko širdyje.

5. Lietuvos stagnaciją puikiai paaiškina išgerto alkoholio kiekis.

Svarbus sociologinis dėsnis teigia, jei alkoholio suvartojimas viršija 17 litrų per metus, tai defektinių ir protiškai atsilikusių vaikų gimimas viršija normalių vaikų gimimą. Tai reiškia, kad prasideda tautos susinaikinimas. („Знание – сила“, 1989, Nr 2)

Socialiniam pedagogui tenka dalyvauti tėvų grupės susirinkimuose, tuomet tėvams pateikiu klausimą: „*Ką mes girdėjome, kai buvome maži?*“ Ir jie prisiminę atsako: „Greičiau ateik, stovėk ramiai, eik šalyn, būk geras, neliesk to, tu jau išsitepei, kalbėk, atsiprašyk, ateik čia, greičiau atsisveikink, eik iš čia, nesimaišyk po kojomis man, netrugdyk man, nešauk, neprakaituok, sakiau, kad taip bus, nepargriūk, duok aš padarysiu pati, tu jau žinai, eik miegoti, aš užsiėmus, eik vienas žaisti, negulėk saulėje per ilgai“ Klausiu vėl tėvų: „*O ką norėjome išgirsti, kai buvome dar vaikai?*“ Jie atsako: „Aš tave myliu, kaip gerai, kad esi, koks tu gražus, truputį pasikalbėkime, gal ko bijai, kodėl šito nenori, tu toks nuostabus, žavingas, tu toks mielas, papasakok ką tu išgyvenai, ar tu laimingas.“

Šalia mūsų ir dabar yra suaugusių – žmonių, laukiančių žodžių, kurių neišgirdo vaikystėje. Kaip vaikystėje, taip ir dabar reikia emocinio palaikymo, reikia išklauso, išsikalbėjimo, geranoriškumo tarpasmeniniuose santykiuose, psichologijos žinių. Šiuolaikiniam žmogui postmodernistiniame pasaulyje, konformistiškai žvelgiančiam į dorą, ypatingai reikia tikėjimo, nors mažyčio garstyčios grūdėlio ir neišveikiami problemų kalnai pasitrauks.

BAD HABITS OF THE FUTURE WORKERS

Rita Bijeikytė Staršelskienė

Psychologists say that pre – teen –agers are under the influence of the family rather than of their friends, and their provocative behaviour means: „ People, don’t you hear me? “

Destructive behaviour of the adults in a family (narcotism, mental diseases, social surroundings, unemployment) have an influence on the young.

In future the children will remember not orders and advice, but the very behaviour of their parents.

Alcohol is the main reason for moving some pupils off our hostel. These pupils don’t possess negative attitude to bad habits (alcohol, etc.)

Some investigation was carried out (116 pupils) at our school in 2008.

The conclusion: narcotism demands permanent and persistent work with the pupils and their parents.

SVEIKATOS TURIZMAS KAIP FIZIŠKAI AKTYVIŲ PRAMOGŲ PLĖTROS IR SVEIKOS GYVENSENOS LIETUVOJE SKATINIMO VEIKSNYS

Edgaras Vaškaitis

Kauno technologijos universitetas, Verslo strategijos institutas, Strateginio valdymo katedra

Santrauka

Sveikatos turizmo plėtrai Lietuvoje itin didelę reikšmę turi vienodas sąvokų interpretavimas, suvokimas ir turizmo, bei sveikatos sektorių abipusis kryptingas bendradarbiavimas.

Tyrimo tikslas: Išanalizavus sveikatos turizmo teorinius aspektus, apžvelgus fiziškai aktyvių pramogų pasiūlą Lietuvoje ir gyventojų sveikos gyvensenos rodiklius, pateikti rekomendacijas dėl šio sektoriaus tolimesnės plėtros Lietuvoje.

Medžiaga ir metodai: Sveikatos turizmas analizuojamas remiantis Lietuvoje 2002 – 2012 metais parašytais galimybių studijomis, Lietuvos ir užsienio moksline literatūra. Naujausia Lietuvos gyventojų sveikos gyvensenos statistika pateikiama ir analizuojama remiantis 2010 metų „Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos“ tyrimu, analizuojama „Lietuvos gyventojų 2008 – 2020 metų fizinio aktyvumo skatinimo strategija“. Fiziškai aktyvių pramogų ir renginių pasiūlai Lietuvoje nustatyti 2011 metais buvo atliktas žvalgybinis tyrimas.

Rezultatai: Lietuvoje iki šiol dar nėra vieningos sveikatos turizmo sampratos. Net ir mokslo lygmenyje pasitaiko sveikatos turizmo, medicinos turizmo ir sveikatinimo bei sveikatingumo sąvokų skirtingo interpretavimo. Suaugusiųjų Lietuvos gyventojų sveikos gyvensenos tyrimas atliekamas kas dvejus metus, tačiau iki šiol nėra atliktas nė vienas nacionalinis tyrimas, kuriame pagrindinis tyrimo objektas būtų fizinis aktyvumas. Rodikliai, kurie nustatyti „Lietuvos gyventojų 2008 – 2020 metų fizinio aktyvumo skatinimo strategijoje“, nepasiekti, fiziškai aktyvios pramogos ir renginiai Lietuvoje pasiskirstę labai netolygiai.

Išvados: Sveikatos turizmo plėtra Lietuvoje yra tinkamas skatinimo veiksnys, tiek žmonių sveikos gyvensenos augimui, tiek fiziškai aktyvių pramogų plėtrai. Skirtingas sveikatos turizmo dalis turi reglamentuoti ir kuruoti skirtingi sektoriai, tačiau šių sektorių abipusis ir kryptingas bendradarbiavimas yra būtinas. Sveikatos turizmo ir jo dedamųjų dalių plėtra yra puiki niša tiek medicinos įstaigoms, tiek smulkiam ir vidutiniam verslui ir NVO sektoriui dirbančiam turizmo srityje.

RAKTAŽODŽIAI: sveikatos turizmas, sveika gyvensena, fiziškai aktyvios pramogos, turizmo plėtra

MIESTO ĮVAIZDŽIO KOKYBEI ĮTAKOS TURINTYS VEIKSNIAI

Elena Vitkienė

Klaipėdos universitetas

Anotacija

Remiantis marketingo, paslaugų marketingo, etikos, verslo etikos, viešojo administravimo etikos, strateginio valdymo metodologijos teorija ir praktika, straipsnyje nagrinėjami tiriamo objekto (regiono, miesto) įvaizdžiui, įvaizdžio kokybei įtakos turintys makrolygio veiksniai, etiški ir neetiški, teisėti ir neteisėti sprendimai. Taip pat parengtas ir pateiktas paslaugų institucijos organizacinės kultūros grafinis modelis, sietinas su regiono, miesto – Klaipėdos įvaizdžio kokybės formavimu, išsaugojimu ir tobulinimu.

Raktažodžiai: etika, įvaizdis, kokybė, kultūra, miestas, modelis.

Įvadas

Problema. Nuolatos žmonių sąmonėje, jų psichologinėje vaizduotėje egzistuoja besiformuojančios ir susiformavusios nuostatos ryšys, tarp tikėtino ir suvokto, patirto dalyko, tarp įsivaizduojamos gyvenimo kokybės (gyvenimo gerovės) ir šiandieninės realybės, tarp gyventojų lūkesčių ir jų pateisinimo lygio, tarp socialinės politikos, viešojo administravimo etikos, etiškų, teisėtų ir neetiškų, neteisėtų sprendimų (įstatymų) bei kitų makrolygio (makroekonomikos) veiksnių atitikmens. Šių veiksnių įtakoje susiformuoja tam tikras žmogaus (politinio veikėjo), šalies, regiono, miesto, prekės ar paslaugos, firmos, organizacijos, institucijos ar valdžios malonus – nemalonus, palankus – nepalankus, patrauklus – nepatrauklus (etiškų – neetiškų, teisėtų – neteisėtų sprendimų) įvaizdis. *Objektas* – įvaizdžio kokybei įtakos turintys veiksniai. *Tikslas* – apibūdinti veiksnius, darančius įtaką įvaizdžio kokybei, pateikti organizacinės kultūros, pateisinančios Klaipėdos miesto visuomenės, gyventojų ir jo svečių lūkesčius, grafinį modelį.

Metodai ir uždaviniai. Remiantis *analizės, retrospektyvinės analizės* bei *sintezės* metodais siekiama spręsti šiuos uždavinius: 1) pateikti įvaizdžio, įvaizdžio kokybės sampratą; 2) išanalizuoti veiksnius, darančius įtaką įvaizdžio kokybei; 3) pateikti modelį, kurio būtų siekiama Klaipėdos miesto įvaizdžio kokybės kūrimo ir palaikymo / išsaugojimo, pateisinant gyventojų ir miesto svečių lūkesčius dabar ir ateityje.

Įvaizdis, įvaizdžio kokybę formuojantys veiksniai

Įvaizdžio sąvoka apibūdina grupės ar individo sąmonėje susidarytą realybės atitikimą. Kitaip tariant, įvaizdis yra mūsų supratimo apie esamą situaciją ar tam tikrą fenomeną modelis. Kokybė Dabartiniame lietuvių kalbos žodyne (2002) – tai kategorija, charakterizuojanti daiktus ir reiškinius pagal rūšies esmę ypatybę, vertę, tikimo laipsnis. Tarptautiniame standarte ISO 9400-2:1999 nurodoma, kad kokybė – tai objekto savybių visuma, įgalinanti jį tenkinti išreikštus ir numatomus reikalavimus. Ph. Crosby (1984) teigimu, kokybė – tai atitikimas reikalavimams. Šie reikalavimai gali būti nustatyti / formalizuoti ar ne, išreikšti tam tikrais techniniais ar funkciniais išmatuojamais parametrais. Nes pastarojo suvokiama kokybė yra vertinama dviem pagrindinėmis kokybės dimensijomis: technine (rezultato kokybė) ir funkcinė (proceso kokybė) (Grönroos, 1990) ir veikiama vartotojo lūkesčių, patirties ir paslaugų teikėjo įvaizdžio (E.Gummesson, 1993).

Taigi, miestas, atrodantis kaip geografinio raizginio ekonominė organizacija, institucinis procesas, socialinio veiksmo teatras ir kolektyvinės vienybės estetinis simbolis yra apibūdinimas jo susiformavusiu ar besiformuojančiu įvaizdžiu gyventojų/žmonių sąmonėje.

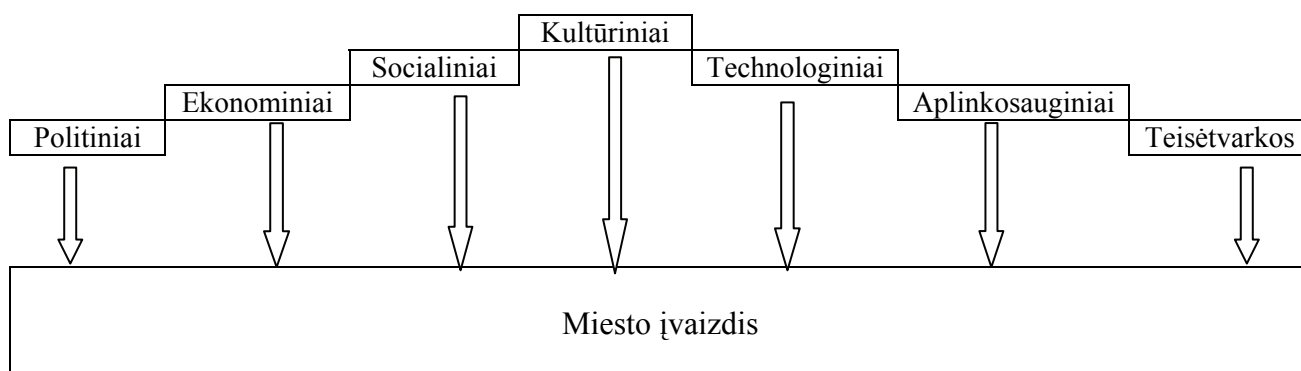
Be to, mokslininkai (Parasurman, Zeithaml, Berry, 1985), tyrinėję paslaugų kokybę, atotrūkį tarp vartotojo ir paslaugų teikėjo, pateikė kokybės matavimo instrumentarijų, kuris mokslinėje literatūroje vadinamas SERVQUAL metodika. Jos esmę sudaro penki kokybės kriterijai: 1) aplinkumos realumas, akivaizdumas (tangible); 2) patikimumas, pasitikėjimas (reliability); 3) lankstumas, atsakingumas (responsiveness); 4) tikrumas, profesionalumas (assurance); 5) empatija.

Taip atsiranda atotrūkis tarp gyventojų ir valdžios, nepateisinančios jų lūkesčius, įvaizdis. Visumoje kokybę lemia vartotojo ir paslaugos teikėjo santykiai

Makrolygio veiksnių įtaka įvaizdžio kokybei

Šalies, regiono ar miesto įvaizdį, įvaizdžio kokybę sąlygoja makrolygio veiksniai. Makrolygio veiksniai buvo analizuojami pagal PEST (Cole, 1994) metodiką, siekiant nustatyti šių veiksnių įtaką, norint pasirinkti

tinkamą valdymo strategiją. Vėliau, susirūpinus aplinkosauga, buvusi metodika papildyta (E) – PESTE (Bowie, Buttle, 2004). Dažnėjant makroaplinkos iššūkiams bei neetiškų ir neteisėtų sprendimų atvejams, makrolygio veiksnų analizė taikoma PESTEL bei BPESTEL (B – konkrečiam veiklos sektoriui) metodika. Makrolygio veiksniai pateikti 1 paveiksle.



1 pav. Makrolygio veiksniai, darantys įtaką miesto įvaizdžiui. Šaltinis: E.Vitkienė (2008; 2011).

P – politiniai, teisiniai (*political*) – įstatymai, valdžios sprendimai pateisinantys / nepateisinantys visuomenės lūkesčius;

E – ekonominiai (*economical*): BVP (pagamintų prekių, suteiktų paslaugų rinkos kainomis visuma, tenkanti vienam šalies gyventojui lygis), investicijos pagal numatytus prioritetus, biudžetas, sukurta pridėtinė vertė, ekonominis efektyvumas, importo ir eksporto santykis, pragyvenimo lygis ir kt.

S – socialiniai (*social*) – gyventojų vidutinės gyvenimo trukmės indikatorius, mirtingumo ir gimstamumo santykis, sveikatos priežiūros paslaugų indeksas (lygis), socialinės garantijos, emigracijos ir imigracijos santykis ir kt.

K – kultūriniai (*cultural*) – gyventojų aktyvumas, interesai, nuostatos / pažiūros, tradicijos, įpročiai ir papročiai, kultūros ir sporto įstaigos, įranga (industrija), kultūros ir sporto renginiai ir kt.

T – technologiniai (*technological*) – infrastruktūra – susisiekimo sistema, keliai, sausumos geležinkeliai, jūrų uostai, oro uostai, telekomunikacijos, mokslo, švietimo, kultūros, sveikatos priežiūros ir kitų paslaugų industrija, įstaigos ir jose dirbantys, lankytojų, dalyvių skaičius, įranga, esamų ir potencialių pacientų aptarnavimo santykis ir kt.

E – aplinkosauginiai (*environmental*) – aplinkos oras, vandens kokybė, dirvožemio tarša, maisto produktų ekologiškumas ir kt.

T – teisėtvarka (*law and order*) – etiški ir neetiški, teisėti ir neteisėti sprendimai, centro ir periferijos santykis, savivaldos galios ir funkcijos ir kt.

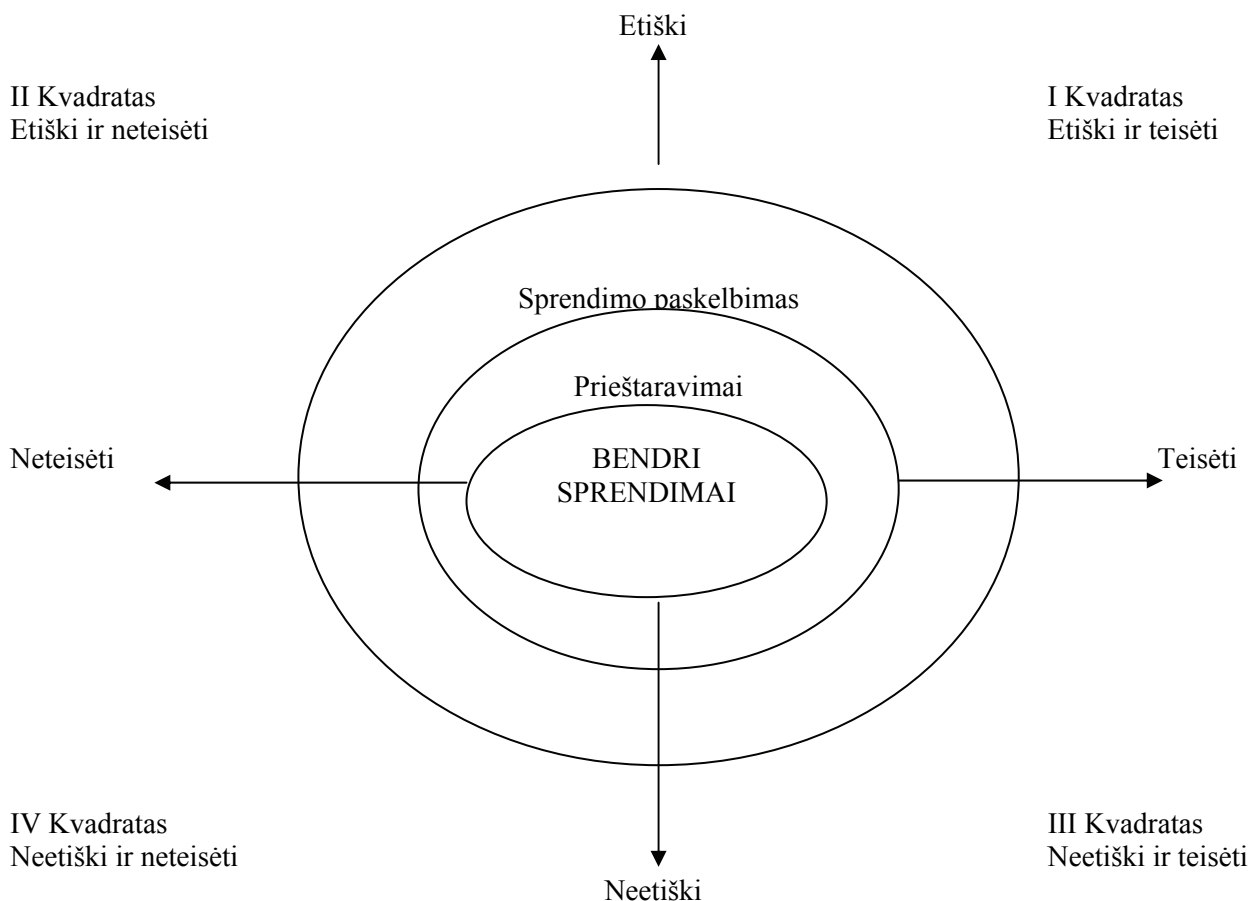
Visi makrolygio veiksniai yra susiję tarpusavyje, pradedant politiniais / teisiniais, instituciniais, baigiant teisėtvarka. Be to, to pasakoje ne visi valdžios sprendimai ar nutarimai būna etiški ir teisėti.

Makrolygio / makroekonomikos veiksniai, kurie tampa rodikliais ir atspindi šalies regiono, miesto įvaizdį, palankumą, šalies patrauklumą, miesto, kuriame gera ar nesinori gyventi įvaizdžio kokybę.

Sprendimų / įstatymų įtaka šalies / miesto įvaizdžio kokybei

Įstatymai atspindi visuomenės požiūrį į jų teisingumą ir etiškumą. Be to, žmonės gali turėti ir priešingą įstatymams ar sprendimams nuomonę, manydami, kad jie neteisingi ir neetiški, nepateisiantys gyventojų lūkesčių. Tokios nuostatos daro neigiamą įtaką šalies ar miesto įvaizdžio kokybei.

Neetiškų ir neteisėtų sprendimų apraiškos visuomenėje sukelia ne tik neigiamas emocijas, nusivylimą, bet ir labiau didina atotrūkį tarp gyventojų ir valdančios valdžios, sudarydamas prielaidas atsirasti nepatraukliam, nepalankiam šalies ar miesto įvaizdžiui, įvaizdžio kokybei, nepateisinančių gyventojų, svečių ar investuotojų lūkesčius. Priimamų sprendimų klasifikavimas pagal V.E.Henderson (1994), etikos ir teisės sąryšio matrica pateikta 2 paveiksle.



2 pav. Sprendimų (priimtų įstatymų) klasifikavimas pagal V.E. Henderson (1994) etikos ir teisės sąryšio matrica

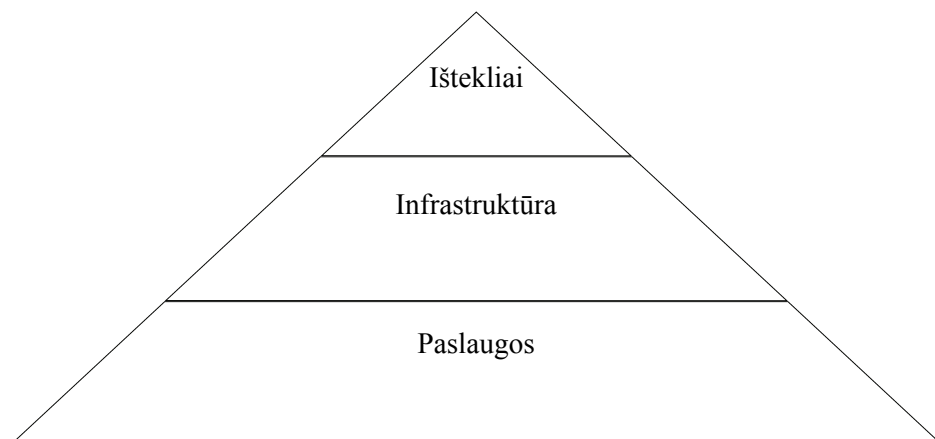
Be to, pagal S.Anholt (2002; 2007), atliekančio universalų valstybių įvaizdžio, indekso tyrimą, kuris skirtingų valstybių gyventojų apibūdinamas kultūros ir paveldo kaip šalies išskirtinumo pasaulyje bei vertybių pagrindo, šalies gyventojų, jų nuomonės apie šalį nacionalinio identiteto ir tautinės savigarbos supratimą, investicijas, migraciją, investuotojus, jų dėmesį šaliai. Pagal kultūrą, žmones, eksportą, imigraciją, investicijas ir valstybės valdymą, tarp 50 tirtų valstybių, Lietuva 42 vietoje.

Socialiai atsakingo valdymo modelio įtaka įvaizdžio kokybei

Etikoje (Anzenbacher, 1995) *atsakomybė* suvokiama tada, kai žmonių poelgiai protu pateisinami, grindžiami diskurso ir komunikacijos etika visuomenėje. Diskurso etika reikalauja santykių, kad visi subjektai turėtų galimybę savo interesus kaip dalyviai laisvai pateikti tiems diskurso ir norminimo procesams, kurių rezultatai su tais santykiais yra susieti. Jei tokių santykių nėra, tai moraliniai klausimai, tuo pačiu ir *atsakomybė*, tampa politinės etikos klausimais, sukeliančiais gyventojų nepasitenkinimą. Sociologijoje *atsakomybė* – etikos ir teisės kategorija, atspindinti specifinį ir moralinį teisinį asmens santykį su visuomene ar visa žmonija, kuriam būdingas savo moralinės pareigos ir teisės normų vykdymas, o socialinė atsakomybė – sąmoningai formuojamų ekonominių, politinių teisinių, dorovinių santykių tarp organizacijos ir visuomenės, įvairių jos struktūrų forma, pasirengimas atsakyti už savo poelgius ir veiksmus, gebėjimas atlikti pareigą ir prisiimti sau visuomenės sankcijas, esant tam tikroms teisingumo arba kaltumo sąlygoms (Leonavičius, 1993). Socialiai atsakingos organizacinė kultūros, orientuotos į visuomenės / gyventojų lūkesčius bei priešingas „tradicinei“ valdymo piramidei grafiniai modeliai pateikiami 3 ir 4 paveiksluose.

VALDŽIA

(Savivaldybė, Merijos struktūriniai padaliniai, Meras)

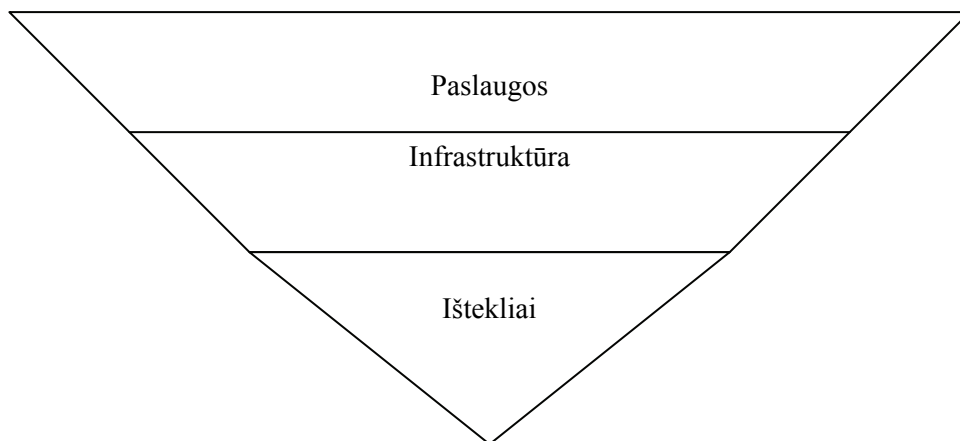


GYVENTOJAI

3 pav. "Tradicinės" valdymo piramidės grafinis modelis

Remiantis administracinės elgsenos (Herbert, 2003), sprendimų priėmimo etiškumo – neetiškumo (Henderson, 1994), viešojo administravimu etikos (Palidauskaitė, 2003), socialinio marketingo (Kotler ir kt., 2003), paslaugų marketingo koncepcijos vadybine filosofija (Grönroos, 1990; Norman, 1991), kurios valdymo sprendimai orientuoti į rūpinimąsi gyventojais (Crosby, 1984), jų problemų įmanoma kokybiškiau sprendimą arba išsprendimą.

GYVENTOJAI



VALDŽIA

(Savivaldybė, Merijos struktūriniai padaliniai, Meras)

4. pav. Socialiai atsakingos valdymo piramidės organizacinės kultūros, orientuotos į gyventojų lūkesčius grafinis modelis

“Tradicinės: valdymo piramidės grafinis modelis apverstas “aukštyn kojom”, nes P.B.Crosby (1984) teigimu, interesantai, tai yra gyventojai – pirmiausia. Be to, savivaldybės tarybos nariai, meras ir merijos darbuotojai yra gyventojų rinkti ir valstybės patikėti tarnautojai. Taigi, marketingo, paslaugų marketingo, marketingo vadybos, verslo etikos metodologijos kontekste pateikiama įvaizdžio (Grönrood, 1990; Norman, 1991; Rosenbloom, 1984; Valasquez, 1992), įvaizdžio kokybės (Anholt, 2002; Gummesson, 1993) įvaizdžio kokybės koncepcija yra orientuota į vartotojų problemų išsprendimą, socialinio marketingo (Kotler ir kt., 2003) – toliaregiškumo principas grindžiamas, atsižvelgiant į vartotojų norus ir visuomenės ilgalaikius interesus.

Išvados

1. Įvaizdžio sąvoka grupių ar individo sąmonėje apibūdina susidarytos realybės atitikimą, formuojanti gyventojų psichologinėje vaizduotėje lūkesčius šalies ar miesto, kuriame norėtusi gyventi.
2. Makrolygio veiksniai – tai kartu ir rodikliai / indikatoriai, kurie atspindi šalies, regiono ar miesto įvaizdį, bei etiški ir teisėti arba neetiški ir neteisėti valdžios sprendimai, sąlygojantys įvaizdžio kokybę. To pasakoje – didinantys atotrūkį tarp visuomenės / gyventojų lūkesčių ir gyvenimo realybės.
3. Neturi būti atotrūkio tarp Valdžios ir visuomenės / gyventojų, siekiant pateisinti visuomenės / gyventojų lūkesčius. Norint užtikrinti patrauklaus, palankaus šalies, regiono ar miesto įvaizdžio kokybę dabar ir ateityje, būtina vadovautis socialiai atsakingo valdymo piramidės koncepcija, kuri orientuota į visuomenės / gyventojų problemų išsprendimą, jų lūkesčių pateisinimą per aplinkumos realumą, patrauklumą, patikimumą, tikrumą, empatiją. Reakcija ne tik į gyventojų problemas, bet ir į jų rūpesčius bei lūkesčius, nes rūpinimasis savo gyventojais yra besąlygiška darbuotojų ir profesionalių valstybės tarnautojų veiklos ir jų darbo vertybė.

Literatūra

1. *Administracinė elgsena: sprendimų priėmimo procesų administracinėse organizacijose tyrimas* / Herbert A. Simon. Vilnius: „Knygiai“, 2003
2. Anholt, S. Nation branding: a continuing scheme // *Journal of Brand Management*, 2002, 10(1), p. 59-60.
3. Anholt, S. The role of culture in branding places. // *Place Branding and Public Diplomacy*, 2007, 3(4), p. 269-331.
4. Anzenbacher, A. *Etikos įvadas*. Vilnius: Aidai, 1995.
5. Bowie, D., Buttle, F. *Hospitality marketing*. Elsevier Butterworth Heinemann, 2004.
6. Cole, G.A. *Strategic management: Theory and practice*. London: Aldine Place, 1994.
7. *Country Brand Index 2008*. [interaktyvus]. Prieiga per internetą: <http://www.lepa.lt/lt/LietuvosEkonominioIvaizdzioStrategija.html>. Žiūrėta 2009-05-01
8. Crosby, P.B. *Quality without tears*. New York: McGraw – Hill, 1984.
9. Grönroos, Ch. *Service management and marketing. Managing the moments of truth in service competition*. Lexington books, 1990.
10. Gummesson, E. *Quality management in service organizations. An interpretation of the service quality phenomenon and a synthesis of international research*. ISQA, 1993.
11. Handy, C.B. *Understanding organizations*. London: Pentiguin, 1976.
12. Henderson, V.E. The ethical side of enterprise // *Business ethics: reading and cases in corporate morality*, 2nd ed. – New York: Mc Gran-Hill Publishing Company, 1994.
13. *Klaipėda. Ekologija. Lietuvos Respublikos Aplinkos apsaugos departamento Klaipėdos regiono agentūra*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas, 1994.
14. *Klaipėdos miesto gyventojų sveikatos statistika. Kuo gyvensime 2011 – aisiais?* Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.
15. *Klaipėdos miesto plėtros strateginis planas*. Klaipėdos miesto savivaldybė. Klaipėda: 2001.
16. *Kultūros finansavimo galimybės Europos Sąjungoje*. Vilnius: Europos kultūros programų centras, 2002.
17. Leonavičius, J. *Sociologijos žodynas*. Vilnius: Academia, 1993.
18. *Lietuvos įvaizdžio formavimo strategija 2006m.* [interaktyvus]. Prieiga per Internetą: http://www.uzsidirbtikpats.lt/filemanager/downloads/49/1_Ivaizdzio%20projektas.pdf. Žiūrėta 2008-09-24.
19. Norman, R. *Service management: strategy and leadership in service business*. England Essex, 1991.
20. Pajuodis A. *Prekybos marketingas*. Vilnius: Eugrimas. 2002.
21. Palidauskaitė, J. *Viešojo administravimo etika*. Kaunas: „Technologija“, 2003.
22. Parasurman, A., Zeithmal, V.A., Berry, L.L. Conceptual model of service quality and its implications for future research // *Journal of marketing*, 1985, Vol. 49, p. 41-50.
23. *Rinkodaros principai* / Ph. Kottler ir kt. Kaunas: UAB „Poligrafija ir informatika“, 2003.
24. Rosenbloom B. *Retail marketing*. New York: Random House, 1981.
25. Velasquez. M.G. *Business ethics: concept and cases*. 3rd ed. Prentice-Hall, Inc., 1992.
26. Vitkienė E. *Rekreacija. Rekreacijos marketingo tyrimai*. Monografija. 2-asis patais ir papild leid. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla. 2008.
27. Vitkienė, E. *Pašalų marketingas*. 3-asis patais. ir papild. leid. Klaipėda: Klaipėdos universitetas, 2008.
28. Vitkienė, E. Sveiko miesto įvaizdį formuojantys veiksniai // Į sveiką gyvenimą ir skaidrią būitį Vydūno keliu / Tarptautinė mokslinė – praktinės konferencijos medžiaga. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2001, p. 210-215.

29. Vitkienė E. Challenges posed by the globalization for the ICZM: concept analysis / Littoral'2008. *A Changing coast: challenge for the environmental Policies. 9th international conference*. Venice, Italy, 2008, p. 93.
30. Vitkienė E. Relationships between sustainable development of the future corporate ethos and external entities in a globalized economy // *Management theory and studies for rural business and infrastructure development*. Research paper, 2011, No. 2(26), p. 256-264.

THE FACTORS THAT INFLUENCES THE IMAGE QUALITY OF A TOWN

Elena Vitkienė

*Professor, Doctor of social sciences
Klaipėda University*

Summary

According to the methods of a marketing, service marketing, ethics, business ethics, ethics of public administration, strategic management theory and practice, to the concept of image, image quality research, in this article are described and analyzed the macrolevel factors, matrix of ethical and unethical, legal and illegal decisions, which influence on country, region or town image, image quality. After that prepared and presented the graphical model of the organizational culture service institution to the region or town – Klaipėda image quality creation, formation, realization and development.

KEYWORDS: culture, ethics, image, model, quality, town.

MOKSLINIŲ PRANEŠIMŲ SANTRAUKOS
RESEARCH SUMMARY

MOKSLIŠKAI PAGRĮSTA LĒTINIŲ NEINFEKCINIŲ LIGŲ PREVENCIJA
/SCIENTIFICALLY BASED PREVENTION OF CHRONIC NON-INFECTIOUS DISEASES

BESIKEIČIANTIS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VAIDMUO LĒTINIŲ NEINFECINIŲ LIGŲ VALDYME

A. Jurgutis, V. Juknevičiūtė

Klaipėdos universitetas Sveikatos mokslų fakultetas

Santrauka

Lėtinių neinfekcinių ligų (LNL) plitimas yra vienas svarbiausių socioekonominių iššūkių Europos valstybėms. 86% visų mirčių ir 77% sergamumo Europoje lemia lėtiniai susirgimai. Jų valdymui nuo XX amžiaus 8-ojo dešimtmečio ieškoma efektyvesnių sveikatos priežiūros modelių. Visgi daugelis Europos šalių, tame tarpe ir Lietuva, susiduria su didėjančiomis išlaidomis sveikatos priežiūrai, didėjančiais sveikatos skirtumais tarp įvairių socialinių grupių ir augančiu gyventojų nepasitenkinimu sveikatos priežiūra.

Tyrimo tikslas: Tarptautinių mokslinių tyrimų duomenimis pagrįsti esminius sveikatos priežiūros principus, būtinus efektyvesniam lėtinių neinfekcinių ligų valdymui visuomenėje.

Medžiaga ir metodai: sisteminė mokslinės literatūros analizė iš *Academic Search Complete, PubMed, Medline, Cochrane, BioMed Central, BMJ Online Journals, Oxford Journals, SAGE Journals Online, ScienceDirect (Elsevier), Wiley Online Library* duomenų bazių, taip pat Lietuvos, kitų šalių bei tarptautinių sveikatos organizacijų parengtų sveikatos priežiūros sistemų ataskaitų analizė.

Rezultatai: Tarptautiniai mokslo įrodymai vis labiau akcentuoja kitų, ne sveikatos priežiūros sektorių vaidmenį įgyvendinant efektyvias intervencijas lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai ir kontrolei. Sveikatos priežiūros vaidmuo šių ligų prevencijai nėra svarbiausias, visgi egzistuoja moksliskai pagrįsti, efektyvūs metodai pirminei ir antrinei LNL prevencijai taikomi sveikatos priežiūros sistemoje. Jie Lietuvoje, bei daugelyje Europos šalių taikomi gana ribotai arba visai nėra diegiami. Efektyvesnį lėtinių neinfekcinių ligų valdymą pirminėje sveikatos priežiūroje užtikrina centruotos į pacientą priežiūros modelis, kuris leidžia didinti paciento vaidmenį ir atsakomybę esamos ligos ir/ar rizikos veiksnių kontrolei. Geresnius LNL valdymo rezultatus sveikatos priežiūroje garantuoja tokios organizacinės sąlygos kaip priežiūros tęstinumas, komandinis darbas, slaugytojų savarankiškumo ir kompetencijos, reikalingos pacientų motyvaciniam konsultavimui bei prevenciniam darbui bendruomenėje, didinimas. Svarbi LNL ir jų rizikos veiksnių stebėseną, įskaitant bendruomenės socialinės ir ekonominės aplinkos veiksnių, skatinančių sveikatą stiprinančios elgsenos pasirikimą, monitoringą. Pabrėžtinai visuomenės sveikatos specialistų, kaip lyderių vaidmuo, skatinant į prevencinę veiklą įsitraukti bendruomenei, kitus socioekonominius sektorius. Lėtinės neinfekcinės ligos ir jų rizikos veiksniai labiau paplitę tokiose visuomenės rizikos grupėse, kaip migrantai, turintys mažas pajamas, bedarbiai. Efektyvesniam LNL valdymui šiose visuomenės rizikos grupėse būtina plėtoti aktyvios sveikatos priežiūros ir horizontalaus bendradarbiavimo priemones.

Išvados: Tradicinis biomedicininis, paremtas epizodiška sveikatos priežiūra, sutelkta į ligos diagnostiką ir gydymą, sveikatos priežiūros modelis sąlygoja vis didėjančias sveikatos priežiūros išlaidas ir nepakankamai efektyvų LNL valdymą. Efektyvesniam lėtinių neinfekcinių ligų valdymui būtina pereiti nuo centruoto į diagnozę ir gydytoją, link centruoto į pacientą ir bendruomenę, holistinio priežiūros modelio. Svarbu didinti slaugytojų savarankiškumą ir motyvacinio konsultavimo įgūdžius, plėtoti visuomenės sveikatos specialitų, kaip lyderių vaidmenį, sutelkiant bendruomenės pastangas LNL prevencijai.

Raktažodžiai: lėtinės neinfekcinės ligos, centruota į pacientą priežiūra, ligų prevencija bendruomenėje

MAISTO PAPILDŲ VARTOJIMAS SKIRTINGOSE STUDENTŲ GRUPĖSE

V. Dobrovolskij¹, R. Stukas¹, R. Žilinskienė², I. Lukošiuūtė¹

¹Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas, ²Vilniaus universiteto Sveikatos ir sporto centras

Santrauka

Fiziškai aktyvūs studentai yra ypatinga jaunimo grupė, kuriai būdingas didesnis dėmesingumas savo sveikatos būklei, padidintas fizinis krūvis, aktyvesnis kasdienio gyvenimo ritmas, todėl ypatingai svarbi yra taisyklinga mityba bei tikslingas maisto papildų vartojimas.

Tyrimo tikslas Ištirti ir išanalizuoti fiziškai aktyvių studentų maisto papildų vartojimo ypatumus.

Tyrimo metodai: Atliktas paplitimo tyrimas, sudaryta proginė imtis. Duomenys buvo renkami anketinės apklausos metodu. Tyrime dalyvavo 426 Vilniaus universiteto Sveikatos ir sporto centre sportuojantys studentai, analizei atrinktos 409 anketos. Statistinei duomenų analizei buvo naudojamas programinis statistinių duomenų paketas SPSS 17.0. Kokybinių duomenų skirtumų patikimumas nustatytas pagal χ^2 kriterijų. Statistinio reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$.

Tyrimo rezultatai: Maisto papildus vartoja 41,1% visų fiziškai aktyvių studentų, iš jų 46,6% moterų ir 31,3% vyrų. Studentai vartoja maisto papildus profilaktiškai, bendram organizmo ir imuninės sistemos stiprinimui (30,1%), vitaminų ir mineralinių medžiagų trūkumui maiste kompensuoti (20,3%). Didžioji dalis studentų (21,8%) pasirenka kompleksinius vitaminų ir mineralinių medžiagų maisto papildus. Pasirinkimą lemia preparato kokybė (31,9%), optimali papildų kaina (24%) bei individualus poreikis (23,4%). Maisto papildus labiau buvo linkę vartoti savo sveikatą vertinančiųjų kaip „nelabai gera“ – 70% respondentų, o „labai gera“ vertinančiųjų grupėje maisto papildus vartojo tik 29,1% respondentų. Maisto papildus dažniau vartoja studentai dažnai patiriantys (48,6%) bei kasdien patiriantys (50,0%) stresą. Labai dažnai bei kasdien sportuojantys respondentai (44,7%) yra labiau linkę vartoti maisto papildus nei fiziškai pasyvesni studentai (40,6%), tačiau skirtumas nėra statistiškai reikšmingas. 47,7% respondentų nurodė, kad maisto papildai jiems per brangūs.

Raktažodžiai: maisto papildai, fiziškai aktyvūs studentai.

FOOD SUPPLEMENTS USAGE AMONG DIFFERENT STUDENTS GROUPS

V. Dobrovolskij, R. Stukas, R. Žilinskienė, I. Lukošiuūtė

Summary

Physically active students are a special group of young people, which is characterized by greater attention for their health status, increased physical activity, increased daily rhythm of life, thus the correct diet and appropriate use of food supplements is extremely important.

Overall aim of study was to analyze food supplements usage among physically active students. Study object and methods - cross-sectional study, a random sample. Data was collected using a questionnaire survey method. The study included 426 students visiting Vilnius University Health and Sport Centre activities, and for the analysis there were collected 409 questionnaires. Obtained data was analysed using SPSS 17.0 software. Qualitative differences in the reliability of the data set in accordance with χ^2 test. The statistical significance level of $p < 0.05$. Food supplements were used by 41.1% of physically active students (by the 46.6% female and 31.3% male). The main reasons why students are taking food supplements were: prevention, the overall body and immune system strengthening (30.1%), vitamins and minerals to compensate shortage of food (20.3%). Most of the students (21.8%) choose complex vitamins and minerals products. Food supplements choices criteria: product quality (31.9%), complements the optimal price (24%), and individual needs (23.4%). Even in nutrition without meat 68.8% of respondents used food supplements. Food supplements were more likely to identify their health "not good" retaining the group of respondents - 70% of respondents, while "very good" group, evaluating the food supplements used only 29.1% of the respondents. Food supplements are often used by students who are often exposed to stress (48.6%) and exposed to stress on a daily basis (50.0%). The respondents more active in sports are more likely to use supplements every day (44.7%) than physically more passive students (40.6%), but the difference is not statistically significant. 47.7% of respondents indicated that the food supplements is difficult to afford.

Keywords: food supplements, physically active students.

KONFLIKTŲ VALDYMAS KAIP PRIEMONĖ SUMAŽINTI PASIKARTOJANČIO UŽGAULAUŠ ELGESIO RIZIKĄ DARBO VIETOSE

B. Pajarskienė¹, J. Kaliatkaitė¹, R. Jankauskas¹, J. Mozerienė²

Higienos institutas¹, Lazdijų rajono savivaldybės Veisiejų vaikų lopšelis-darželis „Ažuoliukas“²

Anotacija

Lietuvoje galioja saugos ir sveikatos darbe teisės aktai, kuriuose įtvirtinta nuostata, kad darbuotojams turi būti sudarytos saugios ir sveikatai nekenksmingos darbo sąlygos visais su darbu susijusiais aspektais, taip pat ir dėl psichosocialinės darbo aplinkos. Tačiau trūksta žinių ir geros praktikos pavyzdžių kaip spręsti pasikartojančio užgaulaus elgesio darbo vietose klausimus. Tikslas – valdant konfliktus sumažinti pasikartojančio užgaulaus elgesio riziką darbo vietose. Šiam tikslui pasiekti naudojama Leonardo da Vinči projekto „CONFLICTMAN“ metodika „Darbo vieta be smurto apraiškų“. Metodika parengta pagal šviesoforo principą, kur žalia šviesa nurodo, kad yra kuriama ir palaikoma sveika psichosocialinė darbo aplinka, kurioje vyksta darbinės diskusijos, laiku sprendžiami natūraliai kylantys konfliktai ir netoleruojami darbuotojo orumą žeminantys veiksmai. Rezultatų dalyje pristatoma Veisiejų vaikų lopšelio-darželio „Ažuoliukas“ gera patirtis sprendžiant šiuos klausimus. Konfliktų valdymui ir pasikartojančio užgaulaus elgesio prevencijai buvo pasitelkti įstaigos darbuotojai ir šį lopšelių-darželių lankančių vaikų tėveliai. Sukurta unikali įstaigos vertybių sistema.

Raktiniai žodžiai: konfliktų valdymas, pasikartojantis užgaulus elgesys, gera praktika

MANAGEMENT OF CONFLICTS AS THE MEANS TO REDUCE THE RISK OF BULLYING AT WORKPLACES

B. Pajarskienė, J. Kaliatkaitė, R. Jankauskas¹, J. Mozerienė

Summary

In Lithuania obtain legislation of safety and health at work in which there is fixed attitude that workers must have safe and not hazardous work conditions in relation to all aspects of work, also in relation to psychosocial work environment. But there is lack of knowledge and examples of good practice on how to solve questions of bullying at work. *Aim* – to reduce the risk of bullying by managing conflicts at workplaces. To reach this aim methodology “Workplace without violence” of Leonard da Vinci project „CONFLICTMAN“ is used. *Methodology* is made according to principle of traffic-light, where green color shows that healthy psychosocial work environment is being creating and maintaining in which there are working debates, the natural conflicts are dealing in time and there actions humiliating worker’s dignity are not tolerating. In results section the good practice in solving these questions of nursery – kindergarten “Ažuoliukas” of Veisiejai is represented. To manage conflicts and to prevent bullying workers of institution and parents of children attending the nursery – kindergarten were invoked. The unique system of institution values was created.

Keywords: management of conflicts, bullying, good practice

KLAIPĖDOS IR ŠILALĖS RAJONO GYVENTOJAMS TEIKIAMŲ MEDICINOS PASLAUGŲ VARTOJIMO POKYČIAI 2008-2010 METAIS

M. Briaukuvienė, A. Jurgutis, A. Bumblys, A. Martinkėnas

Klaipėdos universitetas

Santrauka

Igyvendinant Lietuvoje ligoninių restruktūrizavimo programą sumažėjo Klaipėdos rajono ir Šilalės rajonų ligoninėse teikiamų kai kurių stacionariųjų paslaugų apimtys. Aktualu nagrinėti, koku mastu daugėja ambulatorinių paslaugų apimtys, bei stacionarinės paslaugos teikiamos kitų rajonų stacionaruose.

Tyrimo tikslas. Įvertinti Klaipėdos ir Šilalės rajonų gyventojams teikiamų stacionariųjų ir ambulatorinių paslaugų apimtis rajono ligoninių restruktūrizacijos eigoje 2008-2010 metais.

Medžiaga ir metodai. Klaipėdos Teritorinės Ligoninių kasos apmokamų stacionariųjų ir ambulatorinių sveikatos priežiūros paslaugų 2008 – 2010 rodiklių analizė

Rezultatai. Tyrimo rezultatai parodė, kad vykstant ligoninių restruktūrizacijai mažėjo tiek Klaipėdos tiek Šilalės rajono ligoninėse teikiamų stacionariųjų medicininių paslaugų. Klaipėdos rajono ligoninėje rajono gyventojams suteikta įvairaus pobūdžio stacionariųjų medicininių paslaugų: 2008 m. – 4714 (23,7 % nuo visų Klaipėdos rajono gyventojams suteiktų stacionariųjų medicininių paslaugų), 2009 m. – 4898 (24,1 %), 2010 m. – 4066 (20,3 %) ir per 2011 m. penkis mėnesius – 1761 (19,2 %). Šilalės rajono ligoninėje rajono gyventojams suteikta stacionariųjų medicininių paslaugų: 2008 m. – 4405 (45,5 % nuo visų Šilalės rajono gyventojams suteiktų stacionariųjų medicininių paslaugų), 2009 m. – 4656 (46,3 %), 2010 m. – 3211 (33,9 %) ir per 2011 m. penkis mėnesius – 1247 (31,5 %). Stebima stacionariųjų paslaugų, suteiktų šių rajono gyventojams kitose Lietuvos ligoninėse, ypač Klaipėdos miesto ligoninėse augimo tendencijos, lyginant 2009 m. ir 2010 m. stacionariųjų medicininių paslaugų dažnį ($p < 0,01$).

Išvados. Restruktūrizacijos metu sumažinus Klaipėdos rajono ir Šilalės rajono ligoninėse teikiamų stacionariųjų paslaugų apimtis, kitose Lietuvos ligoninėse teikiamų stacionariųjų paslaugų šių rajonų gyventojams išaugo nežymiai.

Raktažodžiai: sveikatos priežiūros paslaugos, restruktūrizavimas, sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumas.

MEDICAL SERVICES CHANGES IN KLAIPEDA AND SILALE DISTRICT POPULATIONS AT 2008-2010 YEARS

M. Briaukuvienė, A. Jurgutis, A. Bumblys, A. Martinkėnas

Summary

Some amount of service in Klaipeda and Silale regions hospitals was decreasing relation to realisation of hospital restructuring program in Lithuania. Important to consider in what extent out-patient service amount is growing and in-patient services in other hospitals of regions which providing stationary services. *The aim.* Rate the amount of Klaipeda and Silale region extend stationary and ambulatory service in patient restructurisation period of 2008 - 2010 years. *Material and methods.* 2008-2010 years stationary and ambulatory health care service analysis which is paid of Territorial Health Insurance Funds of Klaipeda. *Results.* The results of analysis showed, that stationary medical services of Klaipeda and Silale region was decreasing in period of restructurisation. A Klaipeda region resident was provided various complexions of stationary medical services: in 2008 y. – 4714 (23.7 % from all stationary medical services provided of Klaipeda region residents), in 2009 y. – 4898 (24.1 %), in 2010 y. – 4066 (20.3 %) and in period of five months in 2011 y. – 1761 (19.2 %). Silale region residents were provided stationary medical services: in 2008 y. – 4405 (45.5 % from all quantity of Silale region residents who get stationary medical services), in 2009 y. – 4656 (46.3 %), in 2010 y. – 3211 (33.9 %) and in period of five months of 2011 y. – 1247 (31.5 %). Observing increasing tendency of stationary services, which was provided for this region residents in other hospitals of Lithuania, especially in Klaipeda city hospital, comparing with 2009 and 2010 years stationary medical services frequency ($p < 0.01$). In period of restructurisation, when amount of stationary service in Klaipeda and Silale region hospitals was reduced in other Lithuanian hospitals stationary service providing of that regions hospitals increased remotely.

Keywords: health care services, restructuring, access to health care.

NEVAISINGŲ PORŲ NUOMONĖS APIE PSICHOLOGINES SVEIKATOS PROBLEMAS TYRIMAS

N. Istomina, A. Petrylienė, A. Martinkėnas, M. Būta

Klaipėdos universitetas Sveikatos mokslų fakultetas

Santrauka

Nevaisingumo problema ypatingai aktuali Lietuvoje ir visame pasaulyje, nes nevaisingų porų skaičius nuolat didėja, o apie psichologines nevaisingų šeimų sveikatos problemas mokslinių tyrimų trūksta.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti nevaisingų porų nuomonę apie jų psichologines sveikatos problemas.

Metodika. Duomenų rinkimas vyko 2009 metais vienoje iš Klaipėdos miesto klinikų bei viename Lietuvos interneto portale. Anketinėje apklausoje dalyvavo respondentės (n=204), kurioms diagnozuotas nevaisingumas. Tyrimo imtis homogeniška, kadangi dalyvavo tik moterys, vyrai dalyvauti apklausoje atsisakė. Tyrimų instrumentas – autorių originaliai sukurtas kokybinio tyrimo rezultatų pagrindu klausimynas. Atliekant tyrimą buvo laikomasi visų etinių reikalavimų. Duomenų statistinė analizė atlikta naudojantis SPSS 15.00 programą.

Rezultatai. Didžiausi reikšmingi vidurkiai vertinant psichologinius aspektus nustatyti kalbant apie nevaisingas poras kamuojanti nuolatinį „pjaunanti“ norą turėti vaiką (mean 3,59; range 1-5); nežinios ir netikrumo jausmą (mean 3.45, range 1-5), kančios jausmą (mean 2,90, range 1-5). Šeimos, kuriose jau auga vienas ar keli vaikai buvo linkę palankiau vertinti savo psichinę sveikatą, juos rečiau kamuoja nežinia dėl ateities, nenoras gyventi, gyvenimo kontrolės praradimas. Gyvenamoji vieta, bendrų gyvenimo santuokoje metų skaičius psichinėms sveikatos problemoms įtakos neturėjo. Tačiau reikšmingi skirtumai buvo rasti tarp psichologinių sveikatos problemų ir respondenčių išsilavinimo bei ekonominės padėties.

Išvados. Nevaisingos poros turi pakankamai daug neišspręstų psichologinių sveikatos problemos, tačiau pagėdautų spręsti šias problemas. Specializuotos psichologinės pagalbos organizavimas ir teikimas yra būtini šioms šeimoms. Tollesni moksliniai tyrimai padėtų atskleisti nevaisingų porų psichinės sveikatos gerinimo galimybes.

Raktažodžiai: nevaisingumas, šeimos, psichinė sveikata, sveikatos problemos

INFERTILE COUPLES' APPROACH TO THEIR PSYCHOLOGICAL HEALTH PROBLEMS

N. Istomina, A. Petrylienė, A. Martinkėnas, M. Būta

Summary

Introduction. The infertility problem is especially acute in Lithuania and around the world as the number of infertile couples is constantly increasing and the research on the psychological problems of infertile families' health is lacking.

The purpose was to analyse the approach of the infertile couples to their psychological health problems.

Methods. The data collection was performed in one of Klaipėda's clinics and in one internet portal in 2009. The questionnaire survey was done with sample of infertile woman (n=204). The sample was homogenous, only females have participated in the research, males rejected their participation. Researchers developed the instrument especially for current study based on the results of previous research. The research was done in accordance with all ethical principles. The statistical data analysis was done by using SPSS 15.00 version. *Results.* The most important psychological problems of infertile couples were: the permanent desire to have a baby (71,8 %), the feeling of anxiety and frustration (71,8 %), the patience (58,0 %). Families having one or more children were more positive to their psychological health status. They were not so negative to their future, wishes to live, control their life. There were no any correlations between the psychological problems and the place of residence, experience of married years of the couples. However, significant differences were found out between the psychological health problems and educational level and economic status of respondents. *Conclusion.* Infertile couples have a lot of psychological health problems, which need to be solved immediately. The organizing and implementation of psychological help and support are necessary for infertile families. The further research in this field would be helpful in developing the new methods for improving the psychological health status of infertile families'.

Keywords: infertility, family, psychological health status, health problems

REKREACINĖS VEIKLOS SVEIKATINGUMO ASPEKTAI LIETUVOS PAJŪRIO KURORTŲ PLANAVIMO DOKUMENTUOSE IR APKLAUSOSE

A. Armaitienė, R. Bertužytė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas

Santrauka

Kurortai visais laikais buvo kuriami sveikatos tikslais, tačiau šiuolaikinė kurortų, kaip teritorijos, jungiančios specifinius gamtinius išteklius, infrastruktūrą, vietinius gyventojus ir atvykstančius turistus strateginė plėtra reikalauja pasirinkti ir įvardinti patrauklią strateginę kryptį, kuri geriausia tarnautų vietovės įvaizdžiui ir investicijų pritraukimui, todėl dažnai alternatyviai renkamosi gretutines rekreacijos, sveikatos ir sporto plėtros paradigmas. Rekreacijos vaidmens stiprinimas visuomenės sveikatos politikoje šiuolaikinėje visuomenėje patiria atgimimą ir leidžia analizuoti šią problematiką platesniame kontekste.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti rekreacinės veiklos sveikatingumo aspektų raišką Lietuvos pajūrio kurortų –Palangos ir Neringos-plėtroje, bei nustatyti lankytojų ir gyventojų požiūrį šių aspektų atžvilgiu.

Tyrimo metodai. Tyrimo tikslui pasiekti naudoti du metodai : oficialių dokumentų analizės ir Palangos, ir Neringos kurortuose atliktų apklausų analizės. Analizuoti Neringos m. (2007 m.) ir Palangos m. (2011 m.) strateginiai planai, bei Palangos m. savivaldybės turistų, gyventojų, tarybos narių, verslininkų apklausų (2009 - 2010 m.) ir Neringos m. turistų apklausų (2011 m.) duomenys. Statistinei analizei naudotos SPSS 17.0 ir Excel programos, atvirų klausimų ir dokumentų analizei taikyta kokybinių duomenų analizės metodika.

Rezultatai. Strateginės plėtros dokumentų analizė parodė, kad rekreacinės veiklos, sporto ir sveikatingumo palaikymo priemonės yra numatytos abiejų kurortų strateginiuose planuose, tačiau jos suvokiamos ir siūlomos formuoti gana izoliuotai viena nuo kitos. Palangoje gyventojų, tarybos narių ir verslininkų požiūris į rekreacijos ir sveikatingumo sinergiją išsiskyrė, Neringos turistų suvokime rekreacinės veiklos ir sveikatingumo priklausomybės suvokimas kinta priklausomai nuo sociodemografinių charakteristikų.

Išvada. Rekreacinės veiklos sveikatos aspektai Lietuvos pajūrio kurortų planavimo dokumentuose atspindi nežymiai, rekreacinė veikla labiau siejama su pramogomis. Įvairių apklaustųjų grupių požiūris į rekreacinės veiklos sveikatingumo aspektus skiriasi.

Raktažodžiai: rekreacinė veikla, sveikata, strateginė plėtra, apklausa.

HEALTH ASPECTS OF THE RECREATION ACTIVITIES IN THE PLANNING DOCUMENTS AND SURVEYS OF LITHUANIAN SEASIDE RESORTS

A. Armaitienė, R. Bertužytė

Summary

The resorts from ancient times have been designed for the health purposes. Modern resorts, which are defined as territorial units comprising specific natural resources, infrastructure, local residents and tourists, have to identify attractive strategic direction of the development that best serves to the area's image and investments. This process often turns to the controversial alternative choice among adjacent development paradigms of recreation, health and sports. Strengthening the role of the recreation in public health policy nowadays is experiencing the renaissance and allows to analyze the problem in a broader context. The aim of the research is to analyze the health aspects of recreational activities in the development of Lithuanian seaside resorts of Palanga and Neringa and to identify the general approach of local inhabitants and visitors to the discussed aspects. The methodology. To achieve the purpose of the research were used two methods: analysis of official strategic development documents of Palanga and Neringa and data of the surveys held in both resorts. Statistical analysis was done by SPSS 17.0 and Excel programs and for the documents' analysis were applied qualitative data analysis techniques. The results. The analysis of the strategic development documents have shown that recreational activities, sports and health are included in strategic plans of both resorts, but they are perceived and formatted of in a relatively isolated way from each other. Palanga residents, council members and business approach to recreation and wellness synergy divorced. Neringa tourist perception of recreational activities and health awareness varies depending on the socio-demographic characteristics.

Conclusion. The reflection of health aspects of recreational activities in strategic planning documents of Lithuanian seaside resorts' is weak. Recreational activities are perceived in association with entertainment. The attitudes of different groups of respondents toward health issues of recreational activities differ.

Keywords: recreational activities, health, strategic development, survey.

NEFORMALIOJO FIZINIO UGDYMO POVEIKIO Į MOKSLEIVIŲ SERGAMĄ ĮVERTINIMAS

A. Šarkauskienė, B. Švitrienė, A. Kirkutis

Klaipėdos universitetas

Santrauka

Tyrimo tikslas – įvertinti neformaliojo fizinio ugdymo poveikį mokinių sergamumui.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Eksperimento vykdymui kriterinės atrankos būdu buvo pasirinktos keturios Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklos. Tiriamąją imtį sudarė 239 mokiniai, t. y. 119 eksperimentinės ir 120 kontrolinės grupės jaunujų paauglių. Pedagoginis eksperimentas vykdytas dvejus mokslo metus: 2007–2008 ir 2008–2009 m. m. Eksperimente dalyvaujantys mokiniai pagal dalyvavimą neformaliajame ugdyme (NFU) buvo priskirti vienai iš trijų grupių: eksperimentinė grupė - E₁, E₂, E₃; kontrolinė grupė - K₁, K₂, K₃. Mokinių sergamumui nustatyti buvo analizuojami įrašai Vaiko sveikatos pažymėjimuose (Forma Nr. 027-1/a). Tai sudarė galimybę įvertinti jaunujų paauglių profilaktinių patikrinimų bei sergamumo per vienerius mokslo metus rodiklius. Naudojant SPSS Statistics (17) programą buvo apskaičiuoti aritmetiniai vidurkiai (M), standartiniai nuokrypiai (SD), didžiausios (Max.), mažiausios (Min.) reikšmės, Wilkonson'o bei Mann'o – Whitney U kriterijai, dydžio efektas r.

Tyrimo rezultatai. Analizuojant jaunujų paauglių profilaktinių patikrinimų rodiklius bei jų kaitą eksperimentinės programos įtaka neišryškėjo. Jaunujų paauglių sergamumo per vienerius mokslo metus duomenų analizė parodė, kad pirmaisiais ir antraisiais pedagoginio eksperimento metais rečiausiai sirgo eksperimentinės grupės mokiniai, kurie pastoviai dalyvavo NFU mokykloje (E₁). Nustatyta, kad antraisiais tyrimo metais NFU mokykloje dalyvavusių eksperimentinės grupės mokinių (E₁) sergamumo dažnis buvo statistiškai reikšmingai (p=0,034) mažesnis nei kontrolinės grupės (K₁) jaunujų paauglių. Tais pačiais metais sergamumo per vienerius mokslo metus rodikliai statistiškai reikšmingai (p=0,04) skyrėsi ir mokinių, kurie NFU mokykloje dalyvavo tik iš dalies – sporto ir sveikatingumo renginiuose (E₃ bei K₃ grupių): eksperimentinės grupės mokiniai sirgo rečiau.

Išvada. Parengtas ir įgyvendintas neformaliojo fizinio ugdymo turinys apjungiantis ir integraliai plėtojantis žinias, gebėjimus, nuostatas. Pagal tai taikyti vaiką aktyvinantys mokymo(si) metodai ir formos turėjo pozityvios įtakos jaunujų paauglių sergamumui.

Raktažodžiai: neformalusis fizinis ugdymas mokykloje, ankstyvoji paauglystė, fizinė sveikata, sergamumas.

THE IMPACT OF NON-FORMAL PHYSICAL EDUCATION CONTENT ON YOUNG ADOLESCENTS' MORBIDITY

A. Šarkauskienė, B. Švitrienė, A. Kirkutis

Summary

Aim of the work. The purpose of the study was to investigate the impact of non-formal physical education content on young adolescents' morbidity. *Material and methods.* Using criteria selection method, four Klaipėda city comprehensive schools were selected to participate in the pedagogical experiment. Pedagogical experiment continued for two years (2007–2008, 2008–2009). The target sample consisted of primary and preparatory physical fitness of groups from grades 5-6 (n = 239). Considering pupils participation in non-formal education activities, experimental and control groups children were appointed to one of three groups: E₁ and C₁, E₂ and C₂, E₃ and C₃. Young adolescents' morbidity was analyzed using the method of data analysis. Analyzed health indices were as follows: assigning to medical physical capacity groups, results of preventive tests and morbidity in one school year (school year 2007–2008, 2008–2009). Percentage frequencies, the arithmetic mean (M), the standard deviation (SD), the mean difference (MD), Maximum and Minimum values, and effect size r were calculated. Wilcoxon test and Mann–Whitney U test were applied. *Results.* During the analysis of the indices of young adolescents' preventive assessments there was not found any clear impact of experimental programme. Analysis of young adolescents' morbidity during the one school year have demonstrated that young adolescents who attended sport activities group in school (group E₁), had the lowest morbidity rate. In the second year their morbidity rate was statistically significantly (p=0.034) lower than C₁ groups' rate. In the same year morbidity rates of E₃ and C₃ groups differed statistically significantly (p=0.04) as well. *Conclusion.* Non-formal education content had been formulated and implemented and it united and integrally developing knowledge, abilities and attitudes; there were and applied child activating training methods and forms – all these factors had positive impact on young adolescents' morbidity.

Keywords: non-formal physical education in school, early adolescence, physical health, morbidity.

NARKOMANIJOS PREVENCIJOS MOKYKLOSE PRIORITETAI KLAIPĖDOS IR KAUNO STUDENTŲ PIRMAKURSIŲ NUOMONE

V. Andrejevas¹ D. Jurgaitienė²

Mykolo Riomerio universitetas Viešojo saugumo fakultetas¹, Klaipėdos universitetas Sveikatos mokslų fakultetas

Santrauka

Darbo tikslas – palyginti, kaip informacijos apie narkotikus ir narkomaniją pateikimo formas, temas, vykdytojus, užsiėmimų vietą, laiką, dalyvių skaičių vertina buvę mokiniai, Klaipėdos ir Kauno aukštųjų mokyklų studentai – pirmakursiai.

Metodai. 2010- 2011 metais Klaipėdos universitete ir Mykolo Riomerio universitete (Kauno m. filialas) buvo apklausti šių universitetų pirmakursiai, kurių amžius nuo 18 iki 21 metų. Viso apklausėme 338 pirmo kurso studentų: 187 iš Klaipėdos ir 151 iš Kauno. Šių studentų prašėme prisiminti paskutinius du metus mokykloje, kurią jie neseniai baigė, ir į klausimus atsakinėti moksleivių akimis. Anketą sudarė 13 klausimų.

Rezultatai. Tyrimo metu pavyko nustatyti, kokios informacijos apie psichoaktyvias medžiagas, kokių specialistų teikiamos ir kokių užsiėmimo formų pageidauja mokiniai. Ši informacija turėtų padėti efektyviau vykdyti narkomanijos prevenciją mokyklose, o prevencijos vykdytojams suteikti galimybę pasirinkti efektyvesnes vykdymo formas.

Raktažodžiai: narkomanijos prevencija, prioritetai, studentų nuomonė

THE METHODS OF DRUG ABUSE PREVENTION IN SCHOOLS

V. Andrejevas, D. Jurgaitienė,

Summary

In 2010 – 2011 338 students (187 from Klaipeda and 151 from Kaunas), ranging in age from 18 to 21 years old, were interviewed. Objectives of the study was to compare how information about drugs and addiction forms, themes, providers, lessons, time, number of participants is estimated by students. Of seven topics of drugs students were mainly focused on (ie, I, II, III sites) the themes about consequences of drug use, drug effects and features, development of drug dependence,. In the IV, V, V places remained following topics: drug types, treatment for drug addiction, drug use patterns. Least the respondents would like to participate in workshops on drug prevention. If there was a choice, most students would like to listen to the physicians, then, the police officers. School health professionals and school psychologists are in the III and IV place as the most interesting lecturers. Social workers and class teachers remained in an intermediate position. The respondents rely on teachers and peers the least. Of all forms of information the respondents gave priorities to issue-based films on drugs, photographs about life of drug addicts, discussions and interviews. Quizzes, afternoon games, role plays received the least number of percentage as a source of information.

Keywords: drug abuse prevention, methods, priorities, students

GYVENIMO KOKYBĖS POKYČIAI STUDIJUOJANT SVEIKATOS MOKSLUS KOLEGIJOJE

J. Andruškienė^{1,2}, B. Vaičiūnienė¹, I. Iždonaitė-Medžiūnienė¹

Klaipėdos valstybinė kolegija¹, Klaipėdos universitetas²

Santrauka

Duomenų apie kolegijų studentų gyvenimo kokybę yra labai mažai. Remiantis užsienio autorių duomenimis, studentų gyvenimo kokybė yra blogesnė, lyginant su bendra populiacija. Tokie tyrimų rezultatai paskatino domėtis, kas lemia studentų subjektyvų gerovės suvokimą.

Tyrimo tikslas: įvertinti gyvenimo kokybės pokyčius studijuojant sveikatos mokslus kolegijoje

Tyrimo metodai. Tiriamųjų kontingentą sudarė kolegijoje sveikatos mokslus studijuojantys 682 studentai, 95,3 proc. iš jų moterys. Apklausai naudotas klausimynas „PSO-100“, sudarytas iš 100 klausimų, atspindinčių 7 gyvenimo kokybės sritis.

Rezultatai: 1. Gyvenimo kokybės ir studijų aukštojoje mokykloje sąsajų tyrimais siekiama nustatyti studijų proceso įtaką studijuojančiųjų gyvensenai, fizinei, psichologinei gerovei ir įvertinti, kaip studentų gyvensena ir gyvenimo kokybė veikia studijų rezultatus. 2. Išanalizavus kolegijos studentų gyvenimo kokybės sričių sandartizuotų balų vidurkių pokyčius studijų eigoje, statistiškai reikšmingi balų vidurkių skirtumai nustatyti dviejų sričių – nepriklausomumo ir dvasingumo atžvilgiu. 3. Įvertinus studentų gyvenimo kokybės sričių vidurkių pokyčius studijų eigoje pagal studijų programas, tarp kineziterapeutų nustatyti statistiškai reikšmingi nepriklausomumo srities balų vidurkių skirtumai, tarp burnos higienos programą studijuojančiųjų - dvasingumo, tarp socialinio darbo studentų – bendros gyvenimo kokybės, nepriklausomumo ir socialinių santykių sričių balų skirtumai.

Raktažodžiai: gyvenimo kokybė, studentai, kolegija.

RESEARCH OF HEALTH SCIENCES STUDENTS' QUALITY OF LIFE CHANGES DURING THE PERIOD OF STUDYING AT COLLEGE

J. Andruškienė, B. Vaičiūnienė, I. Iždonaitė-Medžiūnienė

Summary

Some studies concerning university students' quality of life were performed in Lithuania, in contrast college students' quality of life still is new object of investigation. *The aim* of the study was to evaluate health sciences students' quality of life changes during the period of studying and to assess the peculiarities of changes, according study program. *Material and methods.* The study sample consisted of the persons studying at the Faculty of Health Sciences Klaipėda State College: 682 students were examined by self-administered WHOQOL-100 questionnaire. *Conclusions.* 1. Scientific studies, performed in the field of quality of life and studying, aim to assess the influence of studying process on students' health behavior, physical and psychological wellness and to evaluate, how students' quality of life affects learning outcomes. 2. The mean scores of quality of life, according year of studying were compared, and statistically significant ($p < 0.05$) differences were established in the domains of independency and spirituality. 3. Among physiotherapy students statistically significant differences, according year of studying were established in the domain of independency, among oral health students, respectively in the domain of spirituality, among social work students – in the domains of general quality of life, independency and social relations.

Keywords: quality of life, students, college

SERGANČIŪJŲ DIABETINĖS PĖDOS SINDROMU GYVENIMO KOKYBĖS VERTINIMAS

L. Rakauskaitė, V. Mockienė, D-M. Drungilienė, R. Darginavičienė

Klaipėdos universitetas Sveikatos mokslų fakultetas

Santrauka

Cukrinis diabetas ligoniui pavojingas, dėl šios ligos sukeltų komplikacijų. Viena jų yra diabetinės pėdos sindromas – pagrindinė cukriniu diabetu sergančiųjų hospitalizavimo ir amputacijų priežastis. Kasmet pasaulyje atliekama daugiau negu milijonas kojų amputacijų diabetu sergantiems žmonėms. **Tikslas:** įvertinti sergančiųjų diabetinės pėdos sindromu gyvenimo kokybę.

Tyrimo metodika. Tyrimas atliktas 2011 metais, trijose Klaipėdos miesto ligoninėse. Tyrime dalyvavo 204 pacientai: 87 vyrai (42,6 proc.) ir 117 moterų (57,4 proc.). Sergančiųjų diabetine pėda su sveikata susijusi gyvenimo kokybė vertinta, naudojant DFS klausimyną (*Diabetic Foot Ulcer Scale*). Šiuo klausimynu yra vertinama pastarųjų keturių savaičių savijauta. „DFS“ yra 58 klausimai, kurie atspindi 11 sričių: laisvalaikį, fizinę sveikatą, kasdieninį aktyvumą, emocinę būklę, režimo nesilaikymą, santykius su šeima, santykius su draugais, pėdos priežiūrą, pasitenkinimą pėdos priežiūra, teigiamą nusiteikimą ir finansines problemas. Duomenų analizei naudotas statistinis programų paketas „SPSS 17.0.1 for Windows“. Atsakymai į klausimus vertinami pagal Likert'o skalę. Kiekviena sritis, naudojant skaičiavimo algoritmą, vertinama nuo 0 iki 100. Kuo aukštesnis balų skaičius, tuo blogesne gyvenimo kokybė (100 balų rodo blogiausią įvertinimą). Tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tikslu ir buvo gautas informuoto asmens sutikimas.

Rezultatai ir išvados Tyrimo rezultatai parodė, kad sergančiųjų diabetine pėda gyvenimo kokybės 9 sričių (laisvalaikio ir santykių su draugais, fizinės sveikatos ir kasdieninio aktyvumo, socialinės sveikatos ir režimo nesilaikymo, pėdos priežiūros, pasitenkinimo medicinine pėdos priežiūra) vertinimai reikšmingai priklausė nuo tiriamųjų ligos trukmės. Gyvenimo kokybės emocinės būklės ir teigiamo nusiteikimo sričių vertinimai reikšmingai priklausė nuo sergančiųjų amžiaus. Sergantieji diabetine pėda ir nepiktnaudžiaujantys maistu ar alkoholiu/rūkalais buvo geresnės emocinės būklės, labiau patenkinti medicinine pėdos priežiūra, santykiais su šeima ir draugais, laisvalaikiu, teigiamiau nusiteikę.

Raktažodžiai: diabetinės pėdos sindromas, DFS klausimynas, gyvenimo kokybė, savijauta, sritys.

THE EVALUATION OF LIFE QUALITY OF PEOPLE HAVING DIABETIC FOOT SYNDROME

L. Rakauskaitė, V. Mockienė, D-M. Drungilienė, R. Darginavičienė

Summary

Diabetes is very dangerous to the patient regarding the complications caused by this disease. One of them is the diabetic foot syndrome – the basic reason of hospitalization and amputations of people having diabetes. Every year in the world more than million amputations of legs are done to the people having diabetes. *The goal:* to evaluate the life quality of people having diabetic foot syndrome. *The methodology of research.* The research was done in three Klaipėda city hospitals in 2011. In the research 204 patients participated: 87 men (42,6 pct.) and 117 women (57,4 pct.). The life quality of people having diabetic foot related to the health was evaluated while using DFS questionnaire (*Diabetic Foot Ulcer Scale*). By this questionnaire the status of the latter four weeks were evaluated. “DFS” is 58 questions, which reflect 11 fields: leisure time, physical health, daily activity, emotional status, nonconformity to the regime, relations with the family, relations with the friends, foot care, satisfaction with foot care, positive mood and financial problems. The packet of statistical programs “SPSS 17.0.1 for Windows” was used for the data analysis. The answers to the questions were evaluated according to Likert scale. Every field was evaluated from 0 to 100 while using the calculation algorithm. The higher number of points, the worse life quality was (100 points shows the worst evaluation). The respondents were familiarized with the goal of research and the consent of informed person was received. *The results and conclusions.* The results of research showed that the evaluations of 9 fields (leisure time and relations with the friends, physical health and daily activity, nonconformity of social health and regime, foot care, satisfaction with medical foot care) of life quality of people having diabetic foot significantly depended on the duration of disease of respondents. The evaluations of emotional status and positive mood of

life quality fields significantly depended on the age of respondents. The people having diabetic foot and staying off food or alcohol/smoking were of better emotional status, more satisfied with medical foot care, relations with family and friends, leisure time, more positively motivated.

Keywords: diabetic foot syndrome, DFS questionnaire, life quality, status, fields.

KLAIPĖDOS UNIVERSITETINĖS LIGONINĖS DARBUOTOJŲ REKREACINĖS VEIKLOS YPATUMAI

J. Raišutienė, S. Kubiliūtė

Klaipėdos universitetas Sveikatos mokslų fakultetas

Santrauka

Darbas ir poilsis lemia natūralų kasdienybės gyvenimo ritmą, neatsiejami vienas nuo kito, kad asmens gyvenimas galėtų plėtotis pilnavertiškai. Kaip ir visų gydymo įstaigų darbuotojai, taip ir Klaipėdos universitetinės ligoninės darbuotojai turi ypatingą, reglamentuotą darbo ir poilsio laiką, todėl ypač reikšmingas yra laisvo laiko planavimas, rekreacinės veiklos pasirinkimas bei kokybė, nes tai galimybė ne tik pailsėti, bet ir tobulėti kaip savo srities specialistui, turinčiam didžiulę atsakomybę už kitą žmogų. Atlikta nemažai sociologinių kultūros, laisvalaikio tyrimų Lietuvoje, bet gydymo įstaigų darbuotojų darbo ir poilsio laikas, rekreacinė veikla tiriami bei publikuojami nepakankamai. Formuluojuama probleminė tyrimo prielaida – nepakankamas dėmesys rekreacijos valdymui Klaipėdos universitetinėje ligoninėje, darbuotojų nepakankamas dėmesys rekreacinei veiklai ir jos planavimui.

Tyrimo tikslas - išanalizuoti Klaipėdos universitetinės ligoninės darbuotojų rekreacinės veiklos ypatumus.

Metodika. Taikyti tikslinių mokslinių, teisinių šaltinių ir statistinių duomenų analizės metodai, stebėjimo ir anketavimo metodai bei SSGG analizės metodas. Anketinės apklausos tyrimas vykdytas 2011m. dviem etapais, Klaipėdos universitetinėje ligoninėje. Tyrimo dalyviai: I etape - medicinos personalas, II - bendrosios praktikos slaugytojai, bendras respondentų skaičius - 240. Statistinei analizei atlikti naudojamos SPSS 12.0 for Windows bei MS Excel programos.

Rezultatai. Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių medicinos personalo (64,3%) patenkinti savo darbu, bet net 91,4% patiria stresą darbe. Pagrindiniai veiksniai, sukeliantys stresą: didelė atsakomybė darbe, pacientų ligos ir mirtis, mažas atlyginimas bei didelis darbo krūvis ir laisvalaikio stoka. Laisvu laiku daugiausia žiūri televizorių, klauso muzikos (17,29%), užsiima relaksacija (15,79%), bendrauja su draugais ir giminėmis (13,53%), būna su vaikais (12,78 %) bei gamtoje (12,03%).

Išvados. Respondentai net laisvu metu galvoja apie darbą ir jame iškylančias problemas. Daugelis respondentų savo rekreacine veikla yra patenkinti tik vidutiniškai, jie planuoja savo laisvalaikį ir jų poilsis būna produktyvesnis, kai ilsisi ilgiau ir vieną kartą metuose.

Raktažodžiai: darbo ir poilsio laikas, medicinos personalo laisvalaikis, rekreacinė veikla.

PECULIARITIES OF RECREATIONAL ACTIVITY OF EMPLOYEES OF KLAIPEDA UNIVERSITY HOSPITAL

J. Raišutienė, S. Kubiliūtė

Summary

Work and rest determine natural rhythm of everyday life. They cannot be separated from each other to ensure development of valuable life of a person. Employees of Klaipėda University Hospital, as well as those in all the medical institutions, have particular and regulated time for work and rest; thus, planning of free time, choice and quality of recreational activity are particularly important, as it is an opportunity not only to rest but also to develop oneself as a specialist of own area, having huge responsibility for other person. Some range of sociological researches of culture and leisure time has been made in Lithuania; however, work and leisure time and recreational activity of employees of medical institutions have been researched and published insufficiently. Problematic assumption of the survey is being formulated as follows – insufficient approach to recreational management in Klaipėda University Hospital, insufficient approach of employees to recreational activity and its planning. *The goal of the research* is analyze peculiarities of recreational activity of employees of Klaipėda University Hospital. *Material and research.* Methods of target scientific and legal resources and analyses of statistic data, observation and questionnaire methods as well as SWOT method have been applied. Two-stage research of questionnaire survey was carried out in Klaipėda University Hospital in 2011. Participants of the research were as follows: during I stage – medical personnel, during II sta-

ge – nurses; in total 240 respondents. Application of SPSS 12.0 for Windows and MS Excel was used for statistic analyses.

Results. More than a half of medical personnel participating in the research (64,3%) are satisfied in their job, however, 91,4% of them face stress at work. The main factors causing stress are high responsibility at work, diseases and death of patients, low salary and big workload as well as lack of leisure time. The respondents watch TV, have fun and listen to music (17,29%), involve in relaxation (15,79%), communicate with their friends and kin (13,53%), stay with their children (12,78 %) and go sightseeing (12,03%) during leisure time. *Conclusions:* Even during leisure time, respondents are thinking about work and problems arising there. Most of respondents are satisfied in their recreational activity only in medium. They plan their leisure time and their rest is more productive when they rest more and once a year.

Key words: work and leisure time, leisure time of medical personnel, recreational activity.

GEOTERMINIO VANDENS POVEIKIS ŽMOGAUS FIZIOLOGINIAMS PARAMETRAMS

A. Stasiulis, A. Borisova

Santrauka

Tyrimo kontingentas: Geoterminio vandens voniose buvo tirti 66 asmenys. Iš jų 33 asmenys kontrolinėje grupėje (31 moteris ir 2 vyrai), kurių amžiaus vidurkis buvo 22,7 m. (SN = 5,4 m.) ir 33 asmenys tiriamojame grupėje (31 moteris ir 2 vyrai), kurių amžiaus vidurkis buvo 22,7 m. (SN = 5,4 m.). Dalyvavo 18-45 metų amžiaus sveiki asmenys, kurie savanoriškai sutiko dalyvauti tyrime. Vonių procedūrų metu buvo matuotas sistolinis kraujospūdis, diastolinis kraujospūdis ir pulso dažnis kairėje ir dešinėje rankose kiekvieno tyrimų etapo metu. Tyrimas vyko nuo 2011.10.29 iki 2011.12.01.

Rezultatai: Buvo sudarytos dvi grupės - kontrolinė ir tiriamoji. Abi grupės buvo identiškos pagal amžių ir lytį. Kontrolinei grupei buvo atliekama įprastinė vandens procedūra, o tiriamajai grupei buvo taikytas geotermis vanduo. Buvo atlikti 4 pulso ir kraujospūdžio matavimai abiejose rankose: prieš procedūrą, procedūros metu, iškart po procedūros ir praėjus 1 val. po procedūros.

Išvados: SAKS geoterminio vandens vonios poveikyje tiek dešinėje, tiek kairėje rankose mažėjo statistškai reikšmingai ($p < 0,001$), tiek lyginant su išėjimu, tiek ir tarp abiejų vandens rūšių vonių poveikio. Po paprasto vandens vonios SAKS toliau mažėjo ir atsistatinėjo po 1 val. poilsio, pasiekdamas išėjimo lygį. Kai po geoterminio vandens vonios vyko SAKS atsistatymas iš karto ir valandą po tyrimo buvo žemesniame lygyje nei išėjime ($p < 0,05$) abiejose rankose. Geoterminio vandens vonios metu DAKS tiek dešinėje, tiek kairėje rankose statistškai reikšmingai ($p < 0,001$) sumažėjo lyginant su DAKS spaudimu prieš tyrimą. Statistiškai reikšmingų skirtumų DAKS dinamikoje paprasto vandens vonių metu nebuvo užfiksuota. Po geoterminio vandens vonios, po 1 val. pulso dažnis abiejose rankose statistškai reikšmingai ($p < 0,05$) buvo mažesnis lyginant su pulso dažniu prieš tyrimą tiek paprastame vandenyje, tiek geoterminiame vandenyje.

Raktažodžiai: geotermis vanduo, kraujospūdis, pulsas, poveikis, fiziologiniai parametrai.

GEOHERMAL WATER INFLUENCE ON HUMAN'S PHYSIOLOGICAL PARAMETERS

A. Stasiulis, A. Borisova,

Summary

Material and Methods: A total of 66 people were investigated in geothermal water. 33 people in control group (31 women and 2 men), whose average age was 22,7 (SD = 5,4), and 33 people in exploratory group (31 women and 2 men), whose average age was 22.7 (SD = 5,4). Healthy people from 18 to 45 years, who have voluntarily agreed to take part in the study. During the bathtub procedures was measured systolic, diastolic blood pressure and pulse rate on both right and left hands on each stage of the investigation. The study took place from 2011.10.29 until 2011.12.01.

Results: Two groups were formed – exploratory and control. Both groups were identical according to age and sex. Usual water procedures were performed to the control group and geothermal water to the exploratory group. There were 4 pulse and blood pressure measurements: before procedure, during the procedure, immediately after procedure, and after 1 hour. **Conclusions:** Systolic blood pressure in geothermal water effect on both right and left hand decreased significantly ($p < 0.001$), comparing to both difference after the procedure and between two types of water. After plain water systolic blood pressure continued to decline after 1 hour. After the geothermal water there was systolic blood pressure recovery immediately after and 1 hour after was lower than level of outcome ($p < 0,05$) in both hands. During the geothermal water procedure diastolic blood pressure in both hands statistically significantly ($p < 0,001$) lowered comparing to diastolic pressure before procedure. Statistically significant differences in diastolic blood pressure during plain water procedures were not recorded. It can be assumed that during the procedure in plain water and 1 hour after it diastolic blood pressure did not change. After the geothermal water bath after 1 hour pulse rate in both hands statistically significantly ($p < 0.05$) was lower compared with pulse rate before the procedure. .

Keywords: geothermal water, blood pressure, pulse rate, influence, physiological parameters

STUDENTŲ RŪKYMO ĮPROČIAI IR POŽIŪRIS Į RŪKYMĄ

A. Razbadauskas, R. Šaulinskienė, A. Bartkevičienė, G. Žiliukas

Klaipėdos universitetas Sveikatos mokslų fakultetas

Tabako rūkymas – labiausiai paplitusi priklausomybės liga, sąlygojanti daugelį ligų ir priešlaikinių mirčių. Jaunimas Lietuvoje yra labiausiai rūkanti amžiaus grupė: net trečdalis 20 – 24 metų žmonių reguliariai rūko. Moksliniai tyrimai ir įvairių jaunimo grupių rūkymo paplitimo stebėseną didele dalimi sudaro galimybę prognozuoti rūkymo paplitimo tendencijas populiacijoje, rūkančių studentų požiūrį į rūkymo įprotį bei padėti analizuoti priimtų įstatymų efektyvumą.

Tyrimo tikslas: išanalizuoti Klaipėdos studentų rūkymo įpročių priežastis ir paplitimą bei įvertinti studentų požiūrį į rūkymą.

Tyrimo metodika. 2011 m balandžio mėn. – gegužės mėn. apklausta 245 (atsako dažnis 95 proc.). Klaipėdos miesto dviejų mokymo įstaigų – Lietuvos policijos mokyklos ir Klaipėdos valstybinės kolegijos studentai, iš jų 120 vaikinai ir 125 merginos. Tiriamųjų amžius $20,6 \pm 1,5$ (nuo 19 iki 30) metų. Apklausai buvo naudotas anoniminis klausimynas, sudarytas tyrėjų iš klausimų apie studentų rūkymo įpročius, priežastis bei studentų požiūrį į rūkymą. Tiriamieji buvo vertinami kaip „rūkantys“, jei surūkė nors vieną cigaretę per pastarąsias 30 dienų. Pagal rūkymo įpročius studentai buvo suskirstyti į reguliariai rūkančius (kasdien), nereguliariai rūkančius (ne kasdien) ir niekada nerūkčius.

Rezultatai. Tyrimas parodė, kad rūkė 49,4 proc. studentų, iš jų 47,9 proc. vaikinių ir 52,1 merginų. 26,1 proc. studentų rūkė reguliariai, o 23,3 proc. – nereguliariai. Niekada nerūkė 32,1 proc. studentų. Rūkymo paplitimas tarp vaikinių ir merginų nesiskyrė. Penktadalis rūkančių studentų nerūkė mokykloje, 50 proc. studijuodami rūko dažniau nei rūkė mokykloje. Nustatytas teigiamas rūkymo dažnio ryšys su gyvenamosios veiksniais - patiriama psichoemocine įtampa ($r=0,15$), su alkoholio vartojimu ($r=0,24$), prasčiau vertinama subjektyvia bendra sveikata ($r=0,19$) ir fizine sveikata ($r=0,16$). Studentų rūkymo įpročiams reikšmingos įtakos turėjo tėvo rūkymas ($\chi^2=2,4$ (PI 1,3-4,4); $p=0,004$). Skyrėsi rūkančių ir nerūkančių studentų požiūris į rūkantį asmenį: rūkantys dažniau toleravo rūkorus nei nerūkantys (atitinkamai 61,2 ir 42,3 proc.).

Išvados. Tyrimo duomenimis 26,1 proc. studentų reguliariai rūkė, 50 proc. rūkančių studentų rūkė dažniau nei rūkė besimokydami vidurinėje mokykloje. Rūkymo įprotis buvo susijęs su patiriama psichoemocine įtampa, dažnesniu alkoholio vartojimu, prasčiau vertinama subjektyvia bendra ir fizine sveikata, bei tėvo rūkymu. Rūkančių studentų požiūris į rūkymą buvo tolerantiškesnis nei nerūkančiųjų.

Raktažodžiai: studentai, rūkymo paplitimas, požiūris į rūkymą

PREVALENCE AND ATTITUDE TO SMOKING AMONG STUDENTS

A. Razbadauskas, R. Šaulinskienė, A. Bartkevičienė, G. Žiliukas

Summary

This quantitative study examines the smoking behaviors and the opinions about smoking of college students. A survey was administered to college students at the Klaipėda, asking about their attitudes toward smoking and, if they smoked, about their smoking habits. A total of 245 students, mean age 20.6 (SD1.5), 120 males and 125 females, participated in the survey. 49.4 percent of the survey respondents were classified as “smokers,” again defined as anyone who had smoked at least one cigarette in the past 30 days. Of all smokers, 26.1% was daily smokers and 23.3% was occasionally smokers (47.1% of current smokers). A chi-square analysis revealed that field and year of education, gender not affected the likelihood that a student smoked. One-fifth of college smokers began smoking after beginning college, the half smoked more frequently. 54.4% of occasional smokers smoked in social situation, compared to daily smokers, 20% of which smoke with other people. Smoking was linked with perceived stress, also was linked with alcohol use (in the past 30 days) among college students. Parental smoking has significant impact on the student’s smoking behavior. Both smokers and non-smokers believed that smoking was detrimental to good health. 95% of college students were aware of the consequences of smoking, only 56% of smokers desired to quit smoking.

Keywords: student, smoking, behaviors, attitude to smoking

UŽSIENIO KELIONIŲ AUTOBUSU ĮTAKA TURISTŲ NUOVARGIUI

A. Armaitienė, A. Stankus, J. Jovaišaitė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas

Santrauka

Keliautojų ir turistų savijauta kelionių metu reikšmingas faktorius kelionių organizavimo versle, bei pačių keliautojų gyvenimo kokybės vertinime. Moksliniu požiūriu – tai multidimensinis konstruktas, kuris apima objektyvius ir subjektyvius faktorius.

Tyrimo tikslas – išanalizuoti fizinį ir protinį turistų nuovargį užsienio kelionių autobusu metu ir nustatyti įtakos faktorius.

Tyrimo metodai. Iš keturiolikos nuolat keliones autobusu organizuojančių kelionių agentūrų atsitiktine tvarka buvo atrinktos dvi agentūros, kurios Lietuvos rinkai organizuoja trumpas, vidutines ir ilgalaikes keliones. Apklaustos į trumpos (iki 6 dienų) ir vidutinės trukmės (<6 ->10 dienų) keliones autobusu išvykusios keturios grupės turistų. Nuovargis tirtas prieš kelionę ir po kelionės. Personalinio nuovargio tyrimas buvo atliktas naudojant MFI-20 klausimyną (Multidimensional Fatigue Inventory, Smets, Garsen, Bonke, de Haes, Amsterdamo universitetas, 1995), bei įvertinant 3 faktorių grupes.

Tyrimo rezultatai parodė, kad skyrėsi subjektyvus moterų ir vyrų nuovargio vertinimas ir prieš kelionę, ir po kelionės. Prieš kelionę bendrą nuovargį pažymėjo 41,4% (vid. grupėje), tuo tarpu vyrų grupėje tokių buvo 36,5%. Po kelionės moterų bendras nuovargis pakito – jį nurodė tik 29% respondenčių, o vyrų grupėje jis išliko beveik nepakitęs - 35,7%. Taip pat nuovargio skirtumai nustatyti įvertinus šalies faktorių (Italija, Čekija, Vengrija, Ispanija), bei kelionės paslaugų faktorių grupę.

Išvados. Nustatyta statistinė priklausomybė tarp nuovargio ir kai kurių turizmo paslaugų (ekskursijų ir apgyvendinimo), bei asmeninio pasirinkimo faktorių.

Raktažodžiai: *nuovargis, turistai, kelionės autobusu.*

THE INFLUENCE OF FOREIGN BUS TRAVEL ON THE TOURIST FATIGUE

A. Armaitienė, A. Stankus, J. Jovaišaitė

Summary

Health of travellers' and tourists' is significant factor in the travel business and travellers' quality of life assessment. From the scientific point of view it is a multidimensional construct, which includes both objective and subjective factors. The aim of the investigation is to analyze physical and mental fatigue of tourists during foreign bus trips and to define impact factors of it. The subject and the methods of the research. Random sampling was applied for defining two from fourteen travel agencies, which supply short term, medium term and long term bus trips for Lithuanian market. Four groups of tourists were investigated during short term (up to 6 days) and medium term (<6 ->10 days) bus trips to foreign countries. The evaluation of fatigue in each group was held twice – before and after the trip. Personal fatigue investigation was based on the application of MFI-20 questionnaire (Multidimensional Fatigue Inventory by Smets, Garsen, Bonke, deHaes, Amsterdam University, 1995) and on the evaluation of 3 factor groups. The results of the research shows, that there was significant difference in the evaluation of the fatigue among man and woman both before and after the trip. Before the trip overall fatigue was pointed by 41,4% woman (average in the group), while man's general fatigue was 36,5%. After the trip overall fatigue among woman changed – 29% of respondents indicated the fatigue. General fatigue in the group of man remain unchanged – 35,7%. The significant difference has been seen for the country factor (Italy, Czech, Hungary, Spain) and for services factor's group. Conclusions. The correlation was seen estimating the fatigue and particular tourism services (excursions and accommodation) and personal choice factors.

Keywords: *fatigue, tourists, foreign bus trips.*

Į ŠEIMĄ ORIENTUOTOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VAIDMUO VALDANT LĒTINES NEINFEKCINES LIGAS

B. Girskienė, N. Istomina, A. Jurgutis

Klaipėdos universitetas Sveikatos mokslų fakultetas

Santrauka

Europoje ir Lietuvoje sparčiai gausėja pagyvenusių žmonių, tuo pačiu auga jų medicininiai ir socialiniai poreikiai. Pirminė sveikatos priežiūra sudaro pirmą ryšio tarp paciento ir sveikatos sistemos lygmenį. Tai apima ir išsamesnę, labiau tęstinę ir geriau koordinuotą paciento, šeimos ir bendruomenės priežiūrą.

Tikslas – išanalizuoti į šeimą orientuotos priežiūros vaidmenį, valdant lėtinės neinfekcinės ligas.

Tyrimo metodika. Tyrimas atliktas trijose Klaipėdos miesto pirminės sveikatos priežiūros įstaigose. Apklausti sergantieji (n=135) ne mažiau kaip dvejomis lėtinėmis ligomis, turintys didelių ir specialių poreikių. Apklausai naudotas klausimynas „Primary Care Assessment Tool – Short Version“ (Consumer-Client Survey, Starfield, 2005). Tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tikslu ir buvo gautas informuoto asmens sutikimas. Statistinė analizė atlikta SPSS 16 programa.

Rezultatai. 87 proc. respondentų, turinčių galimybę prisidėti prie sveikatos priežiūros planavimo visada eina į pirminės sveikatos priežiūros centrą, kuriame yra prisirašę. 97 proc. respondentų apžiūrimi tą pačią dieną kai kreipiasi. 84 proc. respondentų, kurių šeiminei anamnezė žinoma teigia, kad gydytojas/slaugytojas žino ne tik sveikatos problemas, bet pažįsta juos kaip asmenis. 82 proc. respondentų, kurie įtraukiami į savo ar savo artimųjų sveikatos priežiūrą, gauna daugiau patarimų apie sveiką gyvenimą ir pakankamo miego naudą.

Išvados. Esant stipriai į šeimą orientuotai priežiūrai, valdant lėtinės neinfekcinės ligas, suteikiamos išsamesnės sveikatos priežiūros paslaugos, kurios priklauso nuo pirmojo paciento ir pirminės sveikatos priežiūros kontakto stiprumo.

Raktažodžiai: lėtinės neinfekcinės ligos, pirminė sveikatos priežiūra, į šeimą orientuota priežiūra.

FAMILY-ORIENTED HEALTH CARE IN THE MANAGEMENT OF CHRONIC NON-INFECTIOUS DISEASES

B. Girskienė, N. Istomina, A. Jurgutis

Summary

Primary health care is the first communication between the patient and the health care system level. It includes more comprehensive, more continuous and coordinated patient, family and community care. The goal of research was to analyze the role of family-oriented care for the management of chronic non-infectious diseases. *Material and methods.* The study was carried out in three Klaipėda's primary health care centers. Respondents were the patients (n=135) with no less than two chronic diseases with huge and special needs and those who have nursing and care services. The survey was performed using Primary Care Assessment Tool - Short Version "(Consumer-Client Survey, Starfield, 2005). Respondents were familiarized with the study purpose and obtained informed consent. Data were analyzed statistically. *Results.* 87 % of the respondents with the opportunity to contribute to the health care planning is always going to primary health care center in which is registered. 97% of the patients were examined on the same day they applied. 84% of which family history is known, said that the doctor / nurse knows not only health problems, but also know them as an individuals. 82% of the respondents, who admitted to his or her immediate medical care, have received more advices on healthy lifestyle and the benefits of adequate sleep. *Conclusions.* Strong family-oriented care gives an opportunity to provide more detailed health care services, depending on the strength of the first encounter of the patient with the primary health care in chronic non-infectious disease management.

Keywords: chronic non-infectious diseases, primary health care, family-oriented care.

PSICHOEMOCINIS STRESAS JŪRININKO DARBE IR REABILITACIJOS GALIMYBĖS

L. Rapolienė¹, J. Sąlyga^{1,2}

Klaipėdos Jūrininkų sveikatos priežiūros centras¹, Klaipėdos Jūrininkų ligoninė¹, Klaipėdos universitetas²

Santrauka

Stresas neatskiriama susijęs su žmogaus profesine veikla ir stipriai įtakoja jos efektyvumą, o ūmių, ilgų ir nepertraukiamų konfliktinių situacijų sąlygomis emocinis stresas sąlygoja kitų psichosomatinių susirgimų ir neurotinių procesų atsiradimą. Ekspertų vertinimu, iki 70% susirgimų susiję su emociniu stresu, kas įtakoja darbuotojo blogesnę gyvenimo kokybę bei mažesnę darbo efektyvumą ar invalidumą. Jūreivystė yra viena pavojingiausių ir pilna iššūkių profesija.

Tyrimo tikslas buvo išanalizuoti jūrininkų patiriamą stresą darbe, jį sukeliančius rizikos faktorius, streso pasekmes, jo išmatavimo ir rehabilitacijos galimybes.

Metodai. Atlikta sisteminė literatūros analizė iš SciVerse, SpringerLink, PubMed, Medline, Cochrane Library, PsycArticle, Sage Journals Online, Oxford Journals Online, Lipincott and Wilkins, Academic Search Complete, DOAJ, BMJ Journals duomenų bazių.

Rezultatai. Nustatyta, kad jūreivystė susijusi su specifiniais mentaliniais, psichosocialiniais ir fiziniais stresoriais, įtakojančiais gyvenimo kokybės ir darbingumo blogėjimą, dažniausi iš jų: triukšmas, vibracija, miego stoka ir bloga jo kokybė, ilgos darbo valandos, didelis krūvis, nepakankamas poilsis tarp darbo periodų, nereguliarus lytinis gyvenimas, socialinė atskirtis. Stresas didesnis mažesniuose laivuose, kur mažesnės įgulos, dažnai užsukama į uostus krovos darbams, dėl nepakankamos rekreacijos tarp dažnų darbo ciklų. Streso lygis priklauso nuo rango ir užduoties sunkumo laive. Dėl ilgalaikio streso išsivystęs lėtinis nuovargis veda į mažesnę darbo efektyvumą ir saugumą dėl pablogėjusios trumpalaikės atminties, sulėtėjusio reakcijos laiko, sumažėjusio budrumo ir netinkamų sprendimų pasirinkimo bei padidėjusių lėtinių ligų ir depresijos išsivystymo riziką.

Išvados. Jūrininkų psichoemocinio streso tema dar nėra pakankamai išanalizuota, nėra išpildytos sąlygos jo prevencijai bei nėra sudarytų rehabilitacinių programų. Todėl jūrininkų streso ir nuovargio problema turi būti deramai įvertinta, nustatyti rizikos faktoriai, standartizuotos metodikos psichoemocinio streso darbe kiekybiniam ir kokybiniam nustatymui, skirtos kompleksinės priemonės streso prevencijai darbo vietoje ir jūrininkų rekreacijai krante.

Raktažodžiai: jūrininkai, nuovargis, rehabilitacija, rizikos veiksniai, stresas.

SEAFARERS PSYCHOEMOTIONAL STRESS AND REHABILITATION

L. Rapolienė, J. Sąlyga

Summary

Key words: factors of seafaring industry, fatigue, rehabilitation, seafarers, stress.

Seafaring is one of the most dangerous professions, where plenty of challenges associated with specific physical and mental risks. Prolonged stress and fatigue leads to loss of work effectiveness and safety of individual and ship because of loss of memory, attention, alertness, bad decisions, and higher risk of chronic diseases and depression. Therefore, stress and fatigue problem must be properly evaluated to determine the risk factors, psychoemotional stress levels, complex measures for the prevention of stress at work and recreation for seafarers ashore.

ALKOHOLIO VARTOJIMO PAPLITIMAS TARP VARĖNOS MIESTO IR KAIMO 10 KLASIŲ MOKINIŲ IR JŲ POŽIŪRIS Į ALKOHOLIO ŽALĄ

I. Lukminienė, D. Jurgaitienė

Klaipėdos universitetas Sveikatos mokslų fakultetas

Santrauka

Darbo tikslas – įvertinti alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimą tarp Varėnos miesto ir kaimo 10 klasių mokinių ir jų požiūrį į alkoholio žalą sveikatai.

Tyrimo metodai. Tyrimas buvo vykdomas Varėnos miesto ir kaimo mokyklose apklausos būdu. Apklausti 152 dešimtokai. Duomenys apdoroti SPSS programa.

Rezultatai. Tyrimo duomenimis 90,8 proc. Varėnos miesto ir kaimo dešimtokų nors kartą gyvenime yra vartoję alkoholį. Du kartus daugiau vaikinių negu merginų prisipažino, kad alkoholio pirmą kartą paragavo, kai mokėsi dar pradinėse klasėse (atitinkamai 31,5 proc. ir 16,5 proc., $p=0,099$). Daugiau kaip trečdalis kaimo ir miesto dešimtokų vartoja alkoholį 1-2 kartus per 2-3 mėnesius, o paskutinį kartą gėrė alkoholį prieš 1-7 dienas. Tabako gaminius rūkė 36,8 proc. apklaustųjų (34,2 proc. merginų ir 39,7 proc. vaikinių ($p=0,479$)). Daugiau vaikinių nei merginų vartojo narkotikus ir kitas psichotropines medžiagas nors kartą gyvenime (atitinkamai 13,9 proc. ir 1,3 proc.; $p=0,003$). Kaimo mokyklose beveik du kartus daugiau mokinių negu mieste ($p=0,013$) pripažįsta, kad alkoholio vartojimas yra viena svarbiausių jaunimo problemų. Daugiau kaip 83 proc. miesto ir kaimo mokyklose besimokančių dešimtokų teigė, kad alkoholis yra sveikatos priešas. Lyginant su kaimu mieste besimokančių mokinių yra pusantro karto daugiau, kurie teigia, kad išgėrę alkoholio jau patiria pagirias ($p=0,046$).

Raktažodžiai: alkoholio vartojimas, Varėnos miesto ir kaimo dešimtokai.

ALCOHOL CONSUMPTION AMONG URBAN AND RURAL VARENA 10 SCHOOL CHILDREN AND THEIR ATTITUDE TO ALCOHOL DAMAGE

I. Lukminienė, D. Jurgaitienė

Summary

The objective-to assess the prevalence of alcohol consumption among urban and rural Varena 10 grade students and their attitudes to alcohol-related harm to health. The study was conducted in urban and rural Varena schools interviewing. 152 Tenth interview. The data were processed using SPSS program. In accordance with the accomplished survey data 90,8 % of 10th form students from Varena city and rural areas have used alcohol at least once in their lifetime. Twice as much boys than girls acknowledged that the first time they tried alcohol when they were studying at primary school (accordingly 31,5 % and 16,5 %, $p=0,099$). More than one third of 10th form students from Varena city and rural areas use alcohol 1 -2 times a 2-3 months and the last time they used it was 1-7 days ago. 36,8 % of respondents smoked tobacco products, 34,2 % of them were girls and 39,7 of them were boys ($p=0,479$). More boys than girls used drugs and other LSD agents at least once at their lifetime (accordingly 13,9 % and 1,3 %; $p=0,003$). In accordance with the survey results twice as much rural areas students than city students ($p=0,013$) acknowledge that drinking alcohol is one of the main youth problem. More than 83 % of 10th form students from city and rural areas maintained that alcohol harms the health. As compared with rural areas, there are half as much again learners from city who states that after drunk alcohol they will feel hangover ($p=0,046$).

Keywords: drinking alcohol, 10th form students from cities and villages.

SLAUGYTOJŲ PROFESINIO VAIDMENS POKYČIAI LIGONINIŲ RESTRUKTŪRIZAVIMO METU: KOKYBINIO TYRIMO ĮŽVALGOS

T. Jasiukevičiūtė, B. Pajarskiene

Higienos institutas, Vilnius

Santrauka

Tyrimo tikslas – išanalizuoti ir sustruktūruoti Vilniaus ligoninėse dirbančių slaugytojų su restruktūrizavimu susijusias patirtis.

Medžiaga ir metodai. Atliekamas kokybine metodologija paremtas tyrimas numatant 6-10 tyrimo dalyves – slaugytojas, kurios ne mažiau kaip pusę metų dirba restruktūrizuojamose Vilniaus ligoninėse. Pusiaus struktūruotu interviu pateikiant atvirus klausimus siekiama atskleisti slaugytojų restruktūrizavimo proceso patyrimo ir suvokimo ypatumus, profesinio vaidmens, asmeninio gyvenimo ir darbo derinimo pokyčius. Duomenys analizuojami remiantis „Grindžiamosios teorijos“ duomenų analizės metodu.

Rezultatai. Preliminarūs 3-jų interviu analizės duomenys leidžia teigti, jog ligoninių restruktūrizavimo procesas reflektuojamas slaugytojų tarpe – tai pastebimas vyksmas, tačiau gana skirtingai traktuojamas jo mastas ir priežastys. Restruktūrizavimo procesas siejasi su nesaugumo jausmu, neužtikrintumu dėl savo darbo vietos. Stiprus tapatinamasis su savo profesija, adaptacija prie užsitęsios nežinomybės bei lojalumas savo darbo aplinkai yra pagrindinės slaugytojų prisitaikymo prie vykstančių pokyčių strategijos.

Raktažodžiai: profesinio vaidmens pokyčiai, restruktūrizavimas, slaugytojos.

CHANGES OF NURSES' OCCUPATIONAL ROLE IN THE PROCESS OF HOSPITAL RESTRUCTURING: INSIGHTS OF QUALITATIVE RESEARCH

T. Jasiukeviciute, B. Pajarskiene

Summary

The aim of this research is to analyze and to structure the experience of organization restructuring of nurses currently employed in Vilnius hospitals, which are under the restructuring. *Methods and material.* From 6 to 10 participants, who work in the restructuring hospital no less than half of year, are planned. Qualitative methodology is opted on purpose to gather an in-depth understanding of human behavior and to investigate complex and sensitive issues of working in the context of intensive psychological and social changes. Participants were asked a series of open-ended questions in a semi-structured format from the interview guide. Strategy for data analysis of Grounded Theory is taken in order to reveal the processuality of the research phenomenon. *Results.* According to the interim findings, the ongoing restructuring of hospitals is a reflected phenomenon among nurses. It is observable process, though its extent and causes are perceived differently. The process of the restructuring are closely related with job insecurity and uncertainty about the future of the workplace. While intensive identification with nurses profession, adaptation to the uncertainty and loyalty to the hospital environment are main strategies of adjustment in the period of changes.

Keywords: changes of occupational role, restructuring, nurses.

ŠEIMŲ, AUGINANČIŲ VAIKUS SU CEREBRINIŲ PARALYZIUMI, LŪKESČIAI DĖL DELFINŲ TERAPIJOS: SUBJEKTYVI NUOMONĖ

B. Kreivinienė

Klaipėdos universitetas Sveikatos mokslų fakultetas

Santrauka

Tyrimo tikslas – išanalizuoti šeimų, auginančių vaikus su cerebriniu paralyžiumi, lūkesčius, keliamus delfinų terapijai.

Metodika. Buvo tiriami šeimos, esančios negalios situacijoje, subjektyviai formuojami lūkesčiai delfinų terapijai. Atliktas kokybinis tyrimas, naudotas interviu metodas, pusiau standartizuotas klausimynas. Tyrime dalyvavo 10 šeimų, kurios augina vaikus su cerebriniu paralyžiumi. Atrankos kriterijai: šeimoje keturi asmenys, vienas vaikas su cerebrinio paralyžiaus negalia, registruoti ir nepakviesti į delfinų terapijos seansus ne mažiau kaip treji metai.

Tyrimo rezultatai atskleidė, jog delfinų terapijai šeimos formuoja šiuos lūkesčius: galimybę patirti džiaugsmą visai šeimai, siekį pajusti palengvėjimą ir atsipalaidavimą nuo kasdienių rūpesčių ir problemų, galimybę gauti praktinę (instrumentinę) pagalbą, kuri turi sąsajų su medicina ir pedagogika. Taip pat šeimos minėjo, jog delfinų terapija jiems matoma kaip paskutinė viltis, jog vaiko būklė pagerės bei galimybė vaikui išreikšti save garsais ir sukurti ypatingą kontaktą su delfinais.

Raktiniai žodžiai: delfinų terapija, negalia.

EXPECTATIONS OF FAMILIES RAISING CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY TOWARDS THE DOLPHIN ASSISTED

B. Kreivinienė,

Summary

Aim – to analyze expectations of families raising children with cerebral palsy towards the Dolphin Methodology. It was measured subjectively constructed expectations towards the Dolphin Assisted Therapy of families in disability situation. Qualitative research was carried out; interview method was applied with semi-structured questionnaire. Ten families raising children with cerebral palsy took part in the research. The criteria of sampling: families must constitute of four family members, one child is having cerebral palsy, and families were registered not less than three years ago into Dolphin Assisted Therapy list of the Lithuanian Sea Museum but were never invited to take part. *Research results* revealed that families tend to construct expectations towards the Dolphin Assisted Therapy as follows: possibility to experience happiness for the whole family, strive to feel relief and relaxation of everyday problems and issues, possibility to reach practical (instrumental) aid which was interconnected with medicine or education. Moreover, families mentioned that they perceive and expect Dolphin Assisted Therapy to be their last hope for child's betterment and chance for child to express himself by sound emitting during special contact with the dolphins.

Keywords: Dolphin Assisted Therapy, disability.